LISTAHAN NG MALALALIM NA SALITA

Narito ang listahan ng mga salita na maaaring mahirap maintindihan. Maaaring makatulong sa mas mahusay na paggamit ng libro ang pag-intindi sa mga salitang ito.

Ang ibang salita rito ay pinaliwanag na sa mga kabanata, pero marami ang hindi. Sa unang pagkakataon na nagamit ang mga ito sa isang kabanata, nakasulat ang salita sa *pahilis na letra*. Ang ilang paliwanag sa bokabularyong ito ay may salita din na *pahilis ang pagkakasulat*. Ibig sabihin, may paliwanag din na makikita sa ibang lugar ng listahang ito.

Nakalista ang bokabularyong ito ayon sa pagkakasunod-sunod ng Inggles na alpabeto:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

A

abnormal na pagdurugo Pagdurugo na iba sa karaniwan, natural o kadalasan.

aborsyon Tingnan sa *pagpapalaglag*.

aborsyon na hindi kompleto Tingnan sa *pagkalaglag na hindi kompleto*.

abot-kamay (ang serbisyong pangkalusugan) Kapag may mga serbisyong pangkalusugan, at may kalayaan, pera at panahon ang babae na gamitin ito.

abscess Isang nakaalsa, mapula, masakit na umbok sa balat na puno ng *nana* (halimbawa, pigsa).

abuso Kapag sinaktan ng isang tao ang katawan ng iba (pisikal na abuso), hiniya o ininsulto siya (emosyonal na abuso), o pinagawa siya ng sekswal na bagay na labag sa kanyang kalooban (sekswal na abuso).

acute Kapag nangyari ang isang bagay nang biglaan, maikli lang ang tagal, at madalas malubha o malakas—halimbawa, acute na pananakit o acute na *impeksyon*. Ikumpara sa *chronic*.

adiksyon Tingnan sa *pagkasugapa*.

agwat ng panganganak Tingnan sa *pagpatlang ng panganganak*.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) Isang sakit na dulot ng *HIV virus* na madalas naipapasa sa pamamagitan ng pagtatalik. May AIDS ang isang tao (at hindi lang may impeksyon ng HIV) kapag naging sobrang hina na ang kanyang *sistema ng pananggalang* na hindi na nito kayang labanan ang mga pangkaraniwang *impeksyon* at sakit.

allergy, allergic na reaksyon, allergic shock Isang problema—tulad ng pangangati, pagbahing, pamamantal o pagbubutlig, at minsan kahirapang huminga o shock—na umaapekto sa ilang tao kapag may partikular na bagay na nalanghap, nakain, na-*iniksyon* o nahipo sila. Ang allergic shock ay matinding anyo ng allergic na reaksyon.

almoranas Maliit, masakit na bukol o umbok sa gilid ng *butas ng puwit* o sa loob nito. Isa itong tipo ng namamagang *veins* na maaaring mahapdi, masakit o makati.

altapresyon Kapag mas malakas kaysa normal ang puwersa o presyon ng dugo sa dingding ng mga daluyan ng dugo (*arteries* at *veins*).

anal sex Tingnan sa *pagtatalik sa puwit*.

anemia Isang sakit kung saan nagiging mahina at malabnaw ang dugo dahil kulang sa mga pulang selyula. Nangyayari ito kapag nawala o nasira ang dugo na mas mabilis kaysa sa pagpalit dito ng katawan.

anesthesia Ang pangkalahatan o general anesthesia ay pagbibigay ng gamot para patulugin ka habang may *operasyon* para hindi makadama ng sakit. Ang lokal na anesthesia ay pagbibigay ng *iniksyon* sa isang lugar para hindi ka makadama ng sakit sa lugar na iyon.

antacid Gamot para kontrolin ang sobrang pangangasim o asido sa *sikmura* at pakalmahin ang sirang sikmura. Tingnan sa *heartburn.*

antibiotic Gamot na panlaban sa *impeksyon* na dulot ng *bacteria.*

antibodies Mga sangkap na ginagawa ng katawan para labanan ang *impeksyon*.

antiretrovirals (ARV) Mga gamot na ginagamit para matulungan ang mga taong may AIDS na manatiling malusog at mabuhay ng mas mahaba. Hindi nito napapagaling ang AIDS.

apdo Isang maliit at malaman na supot o sisidlan na nakakabit sa *atay*. Nagkokolekta ang apdo ng isang likido na tumutulong sa pagtunaw ng mga pagkaing maraming taba. Gall bladder.

apdo, bato sa Tingnan sa *bato sa apdo*.

appendicitis Isang *impeksyon* sa *appendix.*

appendix Isang mala-daliri na supot o sisidlan na nakakabit sa malaking *bituka.*

areola Ang medyo madilim ang kulay at magaspang na bahagi sa paligid ng *utong.*

ari Ang mga sekswal na bahagi sa loob at labas ng katawan ng babae.

ART (AntiRetroviral Therapy) Ang ART ay kombinasyon ng 3 o higit pang *antiretroviral* na gamot na ginagamit araw-araw ng mga taong may AIDS. (Tinatawag din itong HAART o Triple Therapy.)

artery Ang manipis at mukhang tubo na daluyan na nagdadala ng dugo mula sa puso papunta sa buong katawan. May *pulso* ang mga artery, samantalang ang mga *vein*, na nagbabalik ng dugo sa puso, ay walang pulso.

asukal Matatamis na pagkain, tulad ng pulot o tubo, na nagbibigay ng enerhiya.

atay Isang malaking *organo* sa ilalim ng kanang tadyang na tumutulong maglinis sa dugo at nag-aalis ng mga lason. Liver.

B

babaeng nagtatrabaho sa prostitusyon Sinumang babaeng nakikipagpalit ng seks para sa pera o iba pang pabor, bilihin o serbisyo.

bacteria Mga *mikrobyo* na nagdudulot ng iba't ibang *nakakahawang sakit.* Masyadong maliit ang bacteria kaya hindi ito nakikita kung walang *microscope*.

bacterial vaginosis Isang *impeksyon* sa *puwerta* na dulot ng *bacteria*.

bag of waters Tingnan sa *panubigan*.

bakuna Mga gamot na binibigay sa pamamagitan ng *iniksyon* o iba pang paraan para magbuo ng proteksyon laban sa partikular na mga sakit tulad ng *tetano.*

balisa Pakiramdam na ninenerbiyos o nag-aalala.

baog Kapag regular na nakikipagtalik ang babae sa panahon na *mabunga* siya sa loob ng isang taon, pero hindi pa rin mabuntis. Tinuturing din na baog ang babae na paulit-ulit *nakukunan*. Infertile.

barrier method Tingnan sa *panghadlang na paraan ng pagpaplano ng pamilya.*

Bartholin's glands Maliit na mga *glandula* sa gilid ng bukana ng *puwerta* na gumagawa ng likido para panatilihing basa ang puwerta.

bato (kidneys) Dalawang malaking *organo* sa bandang ibaba ng likod na gumagawa ng ihi sa pamamagitan ng paglinis o pagsala ng dumi mula sa dugo.

bato sa apdo Matigas na materyal na namumuo sa loob ng *apdo* na nagdudulot ng matinding pananakit.

bayag Ang bahagi ng *ari* ng lalaki na nasa loob ng scrotum at gumagawa ng *semilya*.

bed sore Tingnan sa *pressure sore*.

beke Isang *sakit* mula sa isang *virus* na *madaling makahawa* at karaniwan sa mga bata. Puwedeng *maiwasan* ang beke sa pamamagitan ng *bakuna*. Mumps.

benepisyo Kabutihang maaaring idulot ng isang bagay o pasya.

bibig-sa-ari na pagtatalik Tingnan sa *oral sex*.

bile Likido sa loob ng *apdo* na tumutulong sa pagtunaw ng matatabang pagkain.

biopsy Kapag kinuha ang isang piraso ng *himaymay* o likido mula sa loob o labas ng katawan at ineksamin o sinuri para malaman kung malusog o may sakit.

birhen Isang tao na hindi pa nakaranas makipagtalik.

birth control Tingnan sa *pagpaplano ng pamilya*.

bitamina Mga pagkaing kailangan ng katawan para gumana nang maayos, labanan ang sakit, at gumaling matapos ang pagkakasakit o pinsala.

bituka Isang bahagi ng daluyan ng pagkain na mukhang tubo. Mula sa *sikmura,* ito ang nagdadala ng pagkain, at sa bandang huli dumi papunta sa *butas ng puwit*. Intestine.

blackout Dahil sa sobrang dami ng alkohol o iba pang *droga* na ginamit, walang matandaan sa nakaraang pangyayari matapos magising.

bladder Tingnan sa *pantog*.

blood transfusion Tingnan sa *pagsasalin ng dugo*.

bosyo Paglobo sa gawing ibaba at harap ng leeg (paglaki ng *thyroid gland*) dahil sa kakulangan ng *iodine* sa pagkain.

brand name Tingnan sa *tatak*.

bronchitis *Impeksyon* ng mga malaking tubo sa baga.

bugaw Isang lalaking naghahanap ng kliyente para sa *nagtatrabaho sa prostitusyon* at madalas humahawak sa bahagi o lahat ng kanyang pera.

bukana ng matris Tingnan sa *cervix.*

butas ng puwit Ang bukasan ng *bituka* na nilalabasan ng *dumi* o *tae* mula sa katawan.

buwa Kapag humina ang kalamnan na sumusuporta sa *matris*, na sanhi ng pagkahulog ng *matris* sa *puwerta*. Prolapsed uterus.

buwanang regla o pagdurugo Tingnan sa *pagregla.*

buwanang siklo Ang panahon sa pagitan ng simula ng isang *pagregla* at ng simula ng susunod. Mga 2 linggo matapos magsimula ang pagregla ng babae, naglalabas ng itlog ang isa niyang *obaryo*, at mga 2 linggo matapos ito, nagsisimula ang panibago niyang pagregla.

C

caffeine Isang *droga* na nasa kape, tsaa at cola na softdrinks na nagpapabilis sa tibok ng puso at nagdudulot ng mas gising na pakiramdam.

calcium Isang *mineral* na matatagpuan sa ilang mga pagkain na tumutulong magpalakas sa mga ngipin at buto.

cancer Tingnan sa *kanser*.

cannula Isang maliit na tubo na ginagamit para higupin palabas ang laman ng *matris*.

cataract Tingnan sa *katarata*.

CD4 count Pagsusuri sa dugo na sumusukat sa paggana ng *sistemang pananggalang* ng isang tao.

cell Tingnan sa *selyula*.

cervix Ang bukana ng matris sa panloob na dulo ng *puwerta.*

cesarean section (CS) Kapag delikado para sa sanggol o nanay na sa *puwerta* isilang ang sanggol, maaaring *operahan* ang babae kung saan hinihiwa ang *tiyan* niya at nilalabas ang sanggol.

chart Isang talaan kung saan nakaipon ang lahat ng impormasyon sa sakit at panglunas ng pasyente.

chemical Tingnan sa *kemikal*.

chlamydia Isang *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik*.

chlorine solution Isang *kemikal* na likido na magagamit sa pagpatay ng mga *mikrobyo*. Tinatawag ding bleach.

cholera Isang seryosong *nakakahawang sakit* na kinakatangian ng matinding *pagsusuka* at madugong *pagtatae*.

chronic Isang bagay na tumatagal nang mahabang panahon o madalas nangyayari. Ikumpara sa *acute*.

cleft lip Isang biyak o butas sa itaas na labi ng sanggol, madalas nakakonekta sa ilong. Sungi.

cleft palate Isang biyak o abnormal na butas sa itaas na dingding ng bunganga ng sanggol.

climax Tingnan sa rurok.

clitoris Tingnan sa tinggil.

colostrum Ang kulay dilaw na gatas na lumalabas sa suso sa unang 2 o 3 araw pagkapanganak.

community health workers (CHWs) Mga manggagawang pangkalusugan na nagtatrabaho sa komunidad na maaaring mayroon o walang pormal na pagsasanay.

compost Pinaghalong dumi o tira-tira mula sa halaman at hayop na hinahayaang mabulok para magamit na pataba. Dayami, patay na dahon, tirang bahagi ng gulay, dumi ng hayop—lahat ng ito'y mabuting gawing compost.

compress Isang nakatiklop na tela o pad na ipinapatong sa isang bahagi ng katawan. Maaaring ibabad ang compress sa mainit o malamig na likido.

condom Isang makitid na supot ng manipis na goma na suot ng lalaki sa *titi* habang nakikipagtalik. Sinasalo nito ang *semilya* para hindi makarating sa *matris* ng babae at makabuntis. Tumutulong din ang condom na pigilan ang pagkalat ng *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik*, kasama na ang *HIV/AIDS*.

condom para sa babae Isang manipis na supot na goma na sukat sa *puwerta* at tumatakip sa mga panlabas na tiklop ng *vulva*. Pinipigilan ng condom na marating ng *semilya* ng lalaki ang *matris* ng babae.

constipation Kapag may kahirapan ang isang tao na maglabas ng *dumi* o tae. Pagtitibi.

contagious Tingnan sa *madaling makahawa*.

contractions Tingnan sa *paghilab*.

convulsion Tingnan sa *kombulsyon*.

cord ng pusod Ang tubo na nagkokonekta sa sanggol mula sa kanyang pusod papunta sa *inunan*.

counseling Kapag tumulong ang isang taong may kasanayan na mapag-isipan mo ang iyong sitwasyon o pagpapasya na kailangang gawin. Halimbawa, may mga taong may kasanayan para tumulong sa mga taong may *HIV/AIDS*.

cretinism Mahina ang pag-iisip ng sanggol sa pagkapanganak dahil kulang sa *iodine* sa pagkain ang nanay habang nagbubuntis.

curette Isang maliit na instrumento na ginagamit para kayudin palabas ang lining ng matris sa proseso ng *D and C* (dilation and curettage)

D

D and C Unti-unting pagbukas sa *cervix* at pagkayod palabas ng looban ng *matris*. Madalas ginagamit para sa *pagpapalaglag* o para matuklasan ang sanhi ng *hindi normal na pagdurugo* mula sa *puwerta*.

daanang-ihi Tingnan sa *urethra.*

dalisay (na tubig) Tingnan sa *pagpadalisay*.

date rape Pagpuwersa sa babaeng makipagtalik ng lalaking nakikipag-date o nanliligaw sa kanya.

dehydration Kapag nawalan ang katawan ng likido na sobra sa pagpapalit nito. Pagkatuyot.

dementia Kapag may matinding kahirapan ang isang tao na makaalala ng mga bagay at mag-isip nang malinaw.

dengue fever Isang seryosong sakit na mula sa isang *virus* na kinakalat ng mga lamok.

depekto pagkapanganak Mga problema sa katawan o kaisipan na taglay na agad ng sanggol sa pagsilang, tulad ng *cleft lip* (*sungi*) o *cleft palate*, o sobrang daliri sa kamay o paa. Birth defect.

dependence Kapag nakakaramdam ang isipan ng napakatinding pangangailangan sa *droga*. Iba pa ang *pagkasugapa*.

depression Tingnan sa *panlulumo*.

di-ligtas na pagtatalik Direktang kontak o pagdikit sa *ari* , dugo, *tamod*, o pamamasa sa *puwerta* ng katalik—kung may anumang tsansa na ikaw o ang katalik mo ay may *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (*INP*). Unsafe sex.

di-normal na pagdurugo Tingnan sa *abnormal na pagdurugo*.

di-tinatablan ng gamot Tingnan sa resistensya.

diabetes Kapag sobra-sobra ang *asukal* sa dugo ng isang tao.

diaphragm Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* kung saan may maliit at malambot na gomang hugis mangkok, na madalas pinupuno na *kontraseptibong gel* o cream, na pinangtatakip sa *cervix* sa panahon ng pakikipagtalik.

diarrhea Tingnan sa pagtatae.

diborsyo Legal na pagtatapos ng kasal.

dilation and curettage Tingnan sa *D and C*.

discharge (mula sa puwerta) Ang pamamasa o likido na lumalabas mula sa puwerta.

disenterya *Pagtatae* na may kasamang *mucus* o dugo, madalas dahil sa *impeksyon*.

disimpeksyon Paglinis sa kagamitan at kasangkapan sa takdang paraan na napupuksa ang halos lahat ng mga mikrobyo. Tinatawag ding high-level disinfection.

diskriminasyon Kapag hindi pinapahalagahan, o kapag tinatrato nang masama ang tao dahil sa katangian nila (halimbawa, dahil babae sila, o matanda o mahirap).

dose, dosis Ang dami ng gamot na kailangang gamitin sa isang paggamit.

douche Paghugas sa looban ng *puwerta.* Maaaring makasama o makapinsala ito dahil hinuhugasan palabas ang natural na pamamasa sa loob ng puwerta.

droga Mga *kemikal* tulad ng alkohol at cocaine na magagamit sa masamang paraan para baguhin ang takbo ng pag-iisip, makadama ng ligaya, o makaangkop sa pamumuhay.

dumi Mga tinatapon ng katawan na dumadaan palabas sa *butas ng puwit*.

E

eclampsia Isang mapanganib na kondisyon habang nagbubuntis na maaaring tumungo sa *kombulsyon*.

ectopic pregnancy Pagbubuntis na lumalaki sa *fallopian tube* o iba pang lugar sa labas ng matris.

eksaminasyon Ang pagtingin, pakikinig, o pagdama ng isang health worker, nurse o doktor sa mga bahagi ng katawan para malaman kung ano problema.

eksaminasyon ng suso Pagtingin at pagkapa sa suso para sa mga bukol na maaaring palatandaan ng *kanser*.

embryo Ang dinadala sa pagbubuntis na nasa pagitan ng ika-2 at ika-8 linggo matapos ang *pertilisasyon*.

emphysema Isang seryosong sakit sa baga.

enema Tingnan sa *labatiba*.

epilepsy Isang sakit na kinatatangian ng *kombulsyon* at *pagkawala ng malay*.

erection Tingnan sa *tinitigasan*.

esophagus Ang tubo na nagkokonekta sa bibig at *sikmura* na dinadaanan pababa ng pagkain. Lalaugan.

estado Tingnan sa *katayuan*.

estrogen Isang *hormone* ng babae.

F

fallopian tubes Mga tubo na daluyan mula sa *obaryo* papunta sa *matris*. Kapag naglabas ang obaryo ng itlog, dumadaan ito sa naturang tubo papunta sa matris.

farsighted Kayang makita ang mga bagay na malayo pero hindi ang mga bagay na malapit. Madalas nangyayari paglampas ng edad 40.

fertile time Tingnan sa *panahong mabunga*.

fertility awareness Tingnan sa *pag-alam sa pertilidad (Natural Family Planning)*.

fertilization Tingnan sa *pertilisasyon*.

fetoscope Isang instrumento para pakinggan at mabilang ang tibok ng puso ng dinadala ng babaeng buntis.

fetus Ang dinadala o binubuntis na lumalaki sa loob ng *matris*.

fiber Mahimaymay na bahagi ng partikular na mga halaman na kapag kinain, tumutulong sa katawan na ilabas ang dumi.

fibroids Tumutubo sa loob ng *matris* na maaaring magdulot ng *abnormal na pagdurugo* mula sa *puwerta,* pananakit, at nakukunan nang paulit-ulit.

fistula Isang butas sa balat sa pagitan ng *puwerta* at *tubong ihian*, o sa pagitan ng puwerta at *tumbong,* kaya tumatagas ang ihi o dumi sa puwerta.

flashback Biglang naaalala ang isang bagay mula sa nakaraan na parang nangyayari ito ngayon.

folic acid o folate Isang *bitamina*-B na tumutulong sa paggawa ng malulusog na pulang *selyula* ng dugo. May partikular na halaga para sa buntis na babae na makakuha ng sapat na folic acid sa kanyang kinakain para maiwasan ang mga *depekto sa pagkapanganak* ng sanggol.

G

gahasa Tingnan sa *panggagahasa*.

galis-aso Tingnan sa *scabies*.

gang rape *Panggagahasa* sa babae ng higit sa isang lalaki.

gangrene Pagkamatay ng balat at *himaymay* dahil sa kakulangan ng dugo sa bahaging iyon.

gasa Malambot at buhaghag na tela na ginagamit na pang-benda (bandage).

gender discrimination Tingnan sa *diskriminasyon*.

gender role Tingnan sa *papel batay sa gender*.

generic Ang pangalan ng pangunahing sangkap ng gamot.

genital herpes Isang *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* na nagdudulot ng mga singaw o pagsusugat-sugat sa *ari* o sa bibig.

genital warts Tingnan sa *kulugo sa ari*.

German measles Sakit na kinakalat ng isang *virus* na maaaring makapinsala sa dinadala ng buntis na babae.

germs Tingnan sa *mikrobyo*.

glandula Isang maliit na supot o sisidlan na gumagawa ng likido.

glaucoma Isang sakit sa mata kung saan namumuo ang sobrang lakas na presyon sa loob ng mata na sumisira sa paningin. Maaaring mabagal ang pamumuo ng glaucoma (*chronic* glaucoma) o kaya'y biglaan (*acute* glaucoma).

glaze Ang likidong coating o sapin ng palayok na tumitigas sa matinding init at pumipigil sa tubig na tumagas sa palayok.

goiter Tingnan sa *bosyo*.

gonorrhea Isang *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik*. Tulo.

groin Ang pinakatuktok ng binti kung saan nagkokonekta ito sa katawan, sa bandang harapan, katabi ng ari.

grupong damayan o pangsuporta Kapag nagtipon ang mga taong may magkakatulad na problema para magtulungan sa isa't isa.

guniguni Nakakakita ng mga kakaibang bagay o nakakarinig ng mga boses na hindi nakikita o nadidinig ng iba. Halusinasyon.

gut thread Isang ispesyal na sinulid na pantahi sa mga punit mula sa panganganak. Unti-unting nalulusaw ito sa katawan kaya hindi na kailangang tanggalin ang mga tahi.

H

halamang gamot Bulaklak, dahon, ugat at iba pang bahagi ng katawan na magagamit para panlunas sa mga sakit.

halusinasyon Tingnan sa *guniguni*.

health center Lugar na nagbibigay ng panggitnang antas ng pangangalagang pangkalusugan, karaniwan sa mas malalaking mga bayan. Maaaring may mga sinanay na nurse at doktor sa mga health center. Sa Pilipinas, katumbas ng rural health unit (RHU) sa kanayunan at health center sa mga lungsod.

health station, health post Lugar na nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan tulad ng *bakunahan*, *prenatal* na pangangalaga, *pagpaplano ng pamilya*, at eksaminasyon ng kalusugan. Sa Pilipinas, katumbas ng barangay health station (BHS).

heartburn Mahapdi o parang nasusunog na pakiramdam sa may lalamunan na karaniwan sa huling bahagi ng pagbubuntis.

hemorrhage Matinding pagdurugo.

hepatitis Isang seryosong sakit sa *atay* na dulot ng *virus.* May klase ng hepatitis na maaaring maipasa sa pakikipagtalik.

heringgilya Isang instrumentong ginagamit para mag-iniksyon ng gamot.

herpes Ilang mga sakit mula sa iba't ibang mga *virus* na nagdudulot ng singaw o pagsusugat sa bibig o *ari*. Maaaring maipasa sa pakikipagtalik ang herpes.

herpes zoster (shingles) Isang masakit na pagbubutlig na dulot ng chickenpox *virus,* na naglalabas ng bulutong-tubig sa mukha, likod at dibdib.

hika Sakit sa baga kung saan inaatake ng kahirapang huminga. Madalas may maririnig na halinghing o huni kapag huminga ang tao.

hilab Tingnan sa *paghilab*.

hilo Pakiramdam na magaan o umiikot ang ulo o matutumba.

himaymay Ang materyal na bumubuo sa mga kalamnan, taba at mga *organo* ng katawan. Tissue.

hindi kompletong aborsyon Tingnan sa *pagkalaglag na hindi kompleto*.

hindi ligtas na pagtatalik Tingnan sa di-ligtas na pagtatalik

hindi natunawan Tingnan sa *heartburn*.

hindi normal na pagdurugo Tingnan sa *abnormal na pagdurugo*.

hinimatay Kapag mukhang tulog ang isang taong may sakit o pinsala at hindi siya kayang gisingin. Pagkawala ng malay.

HIV/AIDS HIV, o human immune-deficiency virus, ang *virus* na nagdudulot ng AIDS. Minsan ginagamit namin ang terminong 'HIV/AIDS' dahil ang *impeksyon* ng HIV ay sa kalaunan tumutungo sa AIDS.

HIV virus Tingnan sa *HIV/AIDS*.

hookworm Isang *parasitikong* bulate na nabubuhay sa *bituka*. Tiwal.

hormonal na kontraseptibo o paraan Mga paraan ng *pagpaplano ng pamilya* na nagpapahinto sa *obaryo* ng babae na maglabas ng itlog at pumipigil sa lining ng matris na suportahan ang pagbubuntis.

hormones Mga *kemikal* na ginagawa ng katawan at nagbibigay ng senyales dito kung paano at kailan ang paglaki. *Estrogen* at *progesterone* ang pinakamahalagang mga hormone para sa babae.

HPV Human Papilloma Virus. Nagdudulot ng *kulugo sa ari* at *kanser* sa *cervix* ang ilang uri (strain) ng *virus* na ito. May *bakuna* na ngayon para sa HPV.

hydrogen peroxide Isang *kemikal* na pumapatay sa mga *mikrobyo*, madalas ginagamit na panlinis ng sugat.

hymen Isang manipis na piraso ng balat na tumatakip nang bahagya sa bukana ng *puwerta*. Sa ilang mga komunidad, tinuturing na hindi *birhen* ang babae kung punit na ang hymen, kahit na puwede itong mapunit ng iba pang aktibidad maliban sa pagtatalik.

hysterectomy *Operasyon* kung saan tinatanggal ang *matris*. Sa 'total hysterectomy', tinatanggal din ang mga *tubo* at *obaryo*.

I

ihi Likidong dumi na naiipon sa *pantog* at lumalabas sa katawan sa isang butas na nasa bandang taas lang ng *puwerta*.

IM (intramuscular) injection Tingnan sa *iniksyon sa kalamnan*.

immune system Tingnan sa *sistemang panang-galang*.

immunization Tingnan sa *bakuna*.

impeksyon Sakit na dulot ng *bacteria*, *virus*, o iba pang mga organismo. Maaaring apektado ng impeksyon ang buo o bahagi ng katawan.

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) Mga impeksyon na naipapasa mula sa isang tao papunta sa iba habang nakikipagtalik. Sexually transmitted infection o STI.

impeksyon sa suso Isang *impeksyon* sa loob ng suso na maaaring napakasakit para sa babae, at magpahirap sa sanggol na sumuso sa *utong*. Mastitis.

implantation Pagkapit ng *pertilisadong* itlog sa dingding ng *matris* sa simula ng pagbubuntis.

implant Tingnan sa kontraseptibong implant

impotence Hindi kayang makipagtalik ng lalaki, madalas dahil hindi *tumitigas* o mapanatiling matigas ang *titi*.

incest Sekswal na relasyon sa pagitan ng magkapamilya o magkamag-anak.

incision Hiwa na ginawa sa katawan.

incomplete abortion Tingnan sa *pagkalaglag na hindi kumpleto*.

infant formula Artipisyal na gatas para sa mga sanggol na ginagamit sa halip na gatas mula sa suso. Hindi pareho ang naibibigay na sustansya at benepisyo sa kalusugan ng mga infant formula at iba pang pamalit na pagkain kumpara sa gatas mula sa suso.

infibulation Isang anyo ng *pagputol sa ari ng babae* kung saan tinatanggal ang panlabas na *ari* at tinatahi na halos sarado ang *puwerta*. Deinfibulation ang tawag sa pagbukas muli nito para makapanganak.

iniksyon Pagpasok ng gamot o iba pang likido sa loob ng katawan gamit ang *heringgilya* at karayom.

iniksyon sa kalamnan Pag-iniksyon ng malalim sa kalamnan. Intramuscular o IM na pag-iniksyon.

INP Tingnan sa *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)*.

intimacy Pagbabahagi ng iyong pribadong damdamin at iniisip sa iba.

intra-uterine device Tingnan sa *IUD*.

intramuscular injection (IM) Tingnan sa *iniksyon sa kalamnan*.

intravenous (IV) Paglagay ng gamot o likido direkta sa *vein* o ugat ng dugo na pabalik sa puso. Pag-suwero.

inunan Isang mala-espongha na *organo* sa loob ng *matris* ng babae na nagbibigay sa sanggol ng lahat ng kailangan niya para lumaki sa panahon ng pagbubuntis. Konektado ang sanggol sa inunan sa pamamagitan ng *cord ng pusod.* Matapos isilang ang sanggol, lumalabas din ang inunan mula sa *matris*. Placenta.

iodine Isang *mineral* na sangkap ng lupa at nasa ilang pagkain na pumipigil sa *bosyo* at kahinaan sa pag-iisip sa pagkapanganak.

iron Isang *mineral* na sangkap ng ilang pagkain na tumutulong magpalusog sa dugo. Sustansyang bakal.

isterilisado Kapag walang anumang *mikrobyo* ang isang bagay. Sterile.

isterilisasyon Isang permanenteng paraan para mawalan ang babae (*tubal ligation*) o lalaki (*vasectomy*) ng kakayahang manganak. Sterilization

IUD Isang maliit na bagay na nilalagay sa loob ng *matris* para mapigilan ang pagbubuntis. Intra-uterine device.

IV Tingnan sa *intravenous (IV)*.

iwas Tingnan sa *pagpigil*.

J

jaundice Dilaw na kulay ng balat at mata. Maaaring palatandaan ito ng *hepatitis* o ng paninilaw ng bagong panganak.

K

kalusugang reproduktibo Tingnan sa *reproductive health*.

kamoteng kahoy pagkain mula sa ugat na sagana sa carbohydrates. Cassava.

kanser Isang malubhang sakit na nagtutulak sa mga *selyula* na magbago at lumaki sa abnormal na paraan, kaya namumuo ang mga tumor o tumutubo. Maaaring maapektuhan ng kanser ang maraming iba't ibang bahagi ng katawan.

kapansanan Limitasyon sa pangangatawan o isip na nakakaapekto sa pang-araw-araw na pamumuhay.

kasukasuan Mga lugar sa katawan kung saan nagsasalubong ang mga buto. Joints.

katarata Isang problema sa mata kung saan nagiging malabo o labusaw ang lente ng mata, kaya pahirap nang pahirap na makakita. Ang itim na sentro ng mata (pupil) ay kulay abo o puti kapag inilawan. Cataract.

katayuan Ang kahalagahan ng isang tao sa loob ng kanyang pamilya at komunidad. Status. Ginagamit din sa pagtukoy kung may HIV (positibo ang katayuan) o wala (negatibo ang katayuan) ang isang tao.

kemikal Mga sangkap na makikita sa lahat ng bagay, buhay man o hindi. Maraming kemikal na ginagamit sa trabaho ng mga babae ang puwedeng makapinsala sa katawan.

komadrona Tao na may ispesyal na pagsasanay o pagkabihasa para tulungan ang babae sa panganganak.

kombulsyon Hindi makontrol na pagsikad o pagigtad ng bahagi o kabuuan ng katawan.

komplikasyon Mga problema o mga bagay na mali ang takbo.

kondom Tingnan sa *condom*.

kondom para sa babae Tingnan sa *condom para sa babae*.

konstipasyon Tingnan sa *constipation*.

kontaminado Kapag may nakakapinsalang *mikrobyo* ang mga medikal na suplay o pagkain.

kontrasepsyon Anumang paraan ng pagpigil sa pagbubuntis. Tingnan sa *pagpaplano ng pamilya*.

kontraseptibo Bagay o paraan na nakakapigil sa pagbubuntis.

kontraseptibong gel Isang madulas na jelly o cream na pinapasok sa *puwerta* bago makipagtalik para mapigilan ang pagbubuntis.

kontraseptibong implant Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* kung saan nilalagay sa ilalim ng balat ang mga maliit na tubo na may hormone.

kontraseptibong pildoras Tingnan sa *pildoras na kontraseptibo*.

kubeta Isang butas o hukay sa lupa para paglagyan ng *ihi* o *dumi*.

kulani Maliliit na bukol sa ilalim ng balat sa iba't ibang bahagi ng katawan na sumasala at nagkukulong sa mga *mikrobyo*. Namamaga at sumasakit ang mga kulani kung ma-*impeksyon*. Lymph node.

kulugo sa ari Mga tumutubo sa *ari* na dulot ng *HPV virus* na naipapasa sa pagtatalik. Genital warts.

kumplikasyon Mga problema o mga bagay na mali ang takbo.

L

labatiba Solusyon ng tubig na pinapadaloy sa loob ng *butas ng puwit* para makapaglabas siya ng *dumi* o para madagdagan ang dami ng likido sa katawan.

labia Mga malaki at maliit na tiklop ng balat na bahagi ng *vulva* o panlabas na ari ng babae.

labi ng ari ng babae Tingnan sa *labia*.

labor Ang trabahong ginagawa ng katawan ng babae sa panganganak, kung saan umiipit o kumikipot ang *matris*, na nagbubukas sa *cervix*, at nagtutulak sa sanggol pababa sa puwerta at palabas ng katawan.

laglag na matris Tingnan sa *buwa*.

lagnat Kapag mas mataas kaysa normal ang *temperatura* ng katawan.

laksante Tingnan sa *laxative*.

lalaugan Tingnan sa *esophagus*.

lamad Isang manipis na sapin ng balat o *himaymay* na bumabalot sa *organo* o ibang mga parte sa loob ng katawan. Halimbawa ang supot na bumabalot at nagpoprotekta sa dinadala ng buntis na babae. Membrane.

lason Nakakapinsalang sangkap na maaaring magdulot ng sakit o kamatayan kapag pumasok sa katawan.

latex Isang materyal tulad ng manipis na goma. Madalas gawa sa latex ang mga *condom* at guwantes.

laxative Gamot na ginagamit sa *constipation* para gawing mas malambot ang *dumi* at mas madalas ang paglabas nito.

ligament Tingnan sa *litid*.

ligation Tingnan sa *tubal ligation*.

lisa Maliliit na insekto na kumakapit sa balat o buhok ng mga tao at ibang hayop.

literasiya Ang kakayanang magbasa at umintindi sa nakasulat na impormasyon. Literacy.

litid Malakas na mga fiber o hibla sa loob ng katawan na tumutulong para manatili sa tamang lugar ang kalamnan at buto. Ligament.

lymph node Tingnan sa *kulani*.

M

mabunga Tingnan sa *panahong mabunga*.

madaling makahawa Isang sakit na madaling naikakalat mula sa isang tao papunta sa iba. Contagious.

malaria Isang *impeksyon* na nagdudulot ng pangangatog at mataas na *lagnat* na kinakalat ng mga lamok. Sinisipsip ng lamok ang *parasitiko* ng malaria mula sa dugo ng taong may impeksyon, at naipapasok ito sa susunod na taong makakagat.

malnutrisyon Kapag kulang ang katawan sa mga pagkaing kailangan nito para manatiling malusog.

mana Ang kagamitan, ari-arian o pera na natatanggap ng isang tao matapos mamatay ang nagbigay sa kanya.

marka Tingnan sa *tatak*.

mas ligtas na pagtatalik Pag-iwas sa direktang pagdikit sa *ari*, dugo, *tamod*, o pamamasa sa *puwerta* ng katalik. Safer sex.

masahe Isang paraan ng paghimas sa katawan para mabawasan ang pananakit, tensyon o iba pang palatandaan. Makakatulong ang pagmasahe sa puson na umimpis ang *matris* at tumigil ang matinding pagdurugo matapos manganak, *makunan* o *magpalaglag*.

mastitis Tingnan sa *impeksyon sa suso*.

masturbation. Tingnan sa *pagbabati*.

maternal mortality Kapag namatay ang babae dahil sa problema mula sa pagbubuntis o panganganak.

matris Isang supot o sisidlan na gawa sa malakas na kalamnan na nasa loob ng tiyan ng babae. Sa matris nanggagaling ang buwanang *regla* ng babae at dito lumalaki ang dinadala sa pagbubuntis. Uterus.

medikal na pagpapalaglag Tingnan sa *pagpapalaglag na medikal*.

membrane Tingnan sa *lamad*.

menopause Kapag matapos na nang tuluyan (hindi na magkakaroon muli) ang *pagregla* ng babae.

microscope Isang instrumento na ginagawang malaki sa paningin ang mga bagay na sobrang liit.

migraine Matinding pananakit ng ulo na may *panlalabo ng paningin*.

mikrobyo Napakaliit na mga organismo na maaaring mabuhay at dumami sa loob ng katawan at magdulot ng mga sakit na nakakahawa.

mineral Mga sangkap o sustansya sa pagkain—tulad ng *iron*, *calcium* at *iodine*—na tumutulong sa katawan na labanan ang sakit at makabawi mula sa pinsala o karamdaman.

mucus Isang makapal at madulas na pamamasa na ginagawa ng katawan para protektahan ang loob ng *puwerta*, ilong, lalamunan, *sikmura* at *bituka*.

mucus method Araw-araw na pagsusuri ng babae sa *mucus* sa kanyang puwerta para malaman kung kailan siya pinaka*mabunga*.

N

nagtatrabaho sa prostitusyon Sinumang nakikipagpalit ng seks para sa pera o iba pang pabor, bilihin o serbisyo.

nahimatay Tingnan sa *hinimatay*.

nakakahawang sakit Sakit na dulot ng mga *mikrobyo* o *parasitiko* na maaaring maipasa mula sa isang tao papunta sa iba. Infectious disease.

nakunan Kapag kusang nalaglag ang dinadala ng buntis na babae bago pa ito makarating sa sapat na gulang na kayang mabuhay sa labas ng *matris*.

nalaglag na matris Tingnan sa *buwa*.

nalaglag nang hindi kumpleto Tingnan sa *pagkalaglag na hindi kumpleto*.

nana Kulay puti o dilaw na likido na puno ng *mikrobyo*, madalas nakikita sa loob ng punit o sugat na may *impeksyon.*

natural na paraan ng pagpaplano ng pamilya (NFP) Mga paraan ng pagpigil sa pagbubuntis na hindi kailangan ng gamit o *kemikal.*

nawalan ng malay Tingnan sa *hinimatay*.

nilabasan Kapag narating ng lalaki ang *rurok* ng kanyang sekswal na kasiyahan at labasan ng *tamod*. Ejaculate.

nutrisyon Ang mabuting nutrisyon ay ang pagkain ng sapat at tamang klase ng pagkain para kaya ng katawan na lumaki, maging malusog at labanan ang sakit.

O

obaryo Mga maliit na supot na kasinglaki ng kalamansi o duhat, tag-isa sa magkabilang gilid ng *matris.* Gumagawa ang obaryo ng itlog na kailangang sumanib sa *semilya* ng lalaki sa proseso sa paggawa ng sanggol. Ovaries.

obulasyon Paglabas ng itlog mula sa isa sa mga *obaryo* sa kalagitnaan ng *buwanang siklo* ng babae. Ovulation.

operasyon Kapag gumawa ang doktor ng hiwa sa balat para magkumpuni ng pinsala sa loob, o baguhin ang paggana ng katawan.

oral sex Paggamit o paglapat ng bibig ng tao sa *ari* ng katalik para bigyan ng sekswal na kasiyahan ang partner. Bibig-sa-ari na pagtatalik.

oresol (oral rehydration solution, ORS) Inumin na panlunas sa *dehydration*. Magagawa ito mula sa pinakuluang tubig, asin, asukal o powdered na cereal. Rehydration drink.

organo Bahagi ng katawan na humigit-kumulang kumpleto sa sarili at gumagawa ng partikular na trabaho. Halimbawa, ang baga ay organo para sa paghinga.

orgasmo Tingnan sa *rurok*.

ORS tingnan sa *oresol (oral rehydration solution, ORS)*.

ospital Isang sentrong pagamutan na may mga doktor, nurse, at ispesyal na kagamitan para makilala at malunasan ang mga malulubhang sakit.

osteoporosis Mahina, marupok na mga buto na madaling mabali. Mas madalas sa nakatatandang mga babae ang osteoporosis, dahil mas kaunti ang ginagawa nilang *estrogen* pagkatapos ng *menopause*.

ovaries Tingnan sa *obaryo*.

overdose Sobrang dami ng *droga* o gamot sa isahang paggamit. Maaari itong magdulot ng seryosong pinsala o kamatayan.

ovulation Tingnan sa *obulasyon*.

oxygen Isang sangkap sa hangin na kailangan para mabuhay.

P

pag-agwat ng panganganak Tingnan sa *pagpatlang ng panganganak*.

pag-alam sa pertilidad (Natural Family Planning) Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* na tinuturuan ang babae na malaman kung kailan ang *panahong mabunga* niya. Fertility awareness.

pagbabati Paghimas sa sariling katawan para makaranas ng personal na sekswal na kasiyahan. Masturbation.

pagbubuntis sa labas ng matris Tingnan sa *ectopic pregnancy*.

pagbubuntis sa loob ng tubo Pagbubuntis na lumalaki sa isa sa mga *fallopian tubes,* sa halip na sa loob ng *matris*. Isang klase ng *ectopic pregnancy*.

pagbibinata Ang panahon na nagbabago ang lalaki mula sa pagiging bata tungo sa estado ng "nakatatanda" o "nasa hustong gulang" (adult). Puberty.

pagdadalaga Ang panahon na nagbabago ang babae mula sa pagiging bata tungo sa estado ng "nakatatanda" o "nasa hustong gulang" (adult), at pagsisimula ng *pagregla*. Puberty.

paghilab Kapag kumipot o umipit ang matris at tumigas. Binubuksan ng paghilab ang *cervix* at tumutulong itulak palabas ng *matris* ang sanggol. Contractions.

pagkabalisa Tingnan sa *balisa*.

pagkabaog Tingnan sa *baog*.

pagkaduwal Kapag hanggang *sikmura* ang sama ng pakiramdam kaya parang gustong ma*suka*. Madalas nangyayari ito sa kababaihan sa unang 3 o 4 na buwan ng pagbubuntis. Tinatawag din itong 'morning sickness'. Nausea.

pagkagumon Tingnan sa *pagkasugapa*.

pagkahilo Tingnan sa *hilo*.

pagkahimatay Tingnan sa *hinimatay*.

pagkalaglag na hindi kompleto Kapag may bahagi ng binubuntis na naiwan sa *matris* pagkatapos ng *pagpapalaglag*. Incomplete abortion.

pagkalason Kapag sobra ang ginamit na gamot at naging delikado ang naiipon na dami sa loob ng katawan.

pagkasugapa Kapag nakakadama ang katawan ng malakas na pangangailangan ng alkohol o *droga.* Addiction.

pagkatuyot Tingnan sa *dehydration*.

paglabor Tingnan sa *labor*.

pagpadalisay Pagpatay sa mga nakakasama na mikrobyo sa tubig bago ito inumin. Purification.

pagpapahalaga sa sarili Ang pakiramdam ng babae sa kanyang sarili, at sa papel niya sa loob ng pamilya at komunidad. Self-esteem.

pagpapalaglag Kapag may ginawa ang babae para tapusin ang pagbubuntis. Abortion.

pagpapalaglag na medikal Paggamit ng partikular na mga gamot para tapusin ang pagbubuntis.

pagpapayo Tingnan sa *counseling.*

pagpaplano ng pamilya Kapag gumamit ang babae ng paraan para mapigil ang pagbubuntis, para magkaroon siya ng anak sa gusto niyang dami at panahon.

pagpatlang ng panganganak Paggamit ng *pagpaplano ng pamilya* para kontrolin ang haba ng panahon sa pagitan ng mga panganganak. Kung mga 2–3 taon ang agwat ng bawat anak, makakapagpalakas ang katawan na babae sa panahon sa pagitan.

pagpigil Pagpahinto sa isang bagay o pangyayari bago pa ito magsimula. Prevention.

pagputol sa ari ng babae Pagputol sa bahagi o kabuuan ng panlabas na *ari* ng bata o matandang babae.

pagregla Pagdaloy ng madugong likido mula sa *matris* ng babae, padaan sa *puwerta* at palabas ng kanyang katawan. Nangyayari ito tuwing humigit-kumulang 28 araw at tumatagal ng ilang araw.

pagsalsal Tingnan sa *pagbabati*.

pagsasalin ng dugo Pagbibigay ng dugo ng ibang tao sa isang tao, padaan sa *vein* (ugat ng dugo) at gamit ang ispesyal na karayom, para mapalitan ang dugo na maaaring nawala. Blood transfusion.

pagsusuka Paglalabas ng laman ng *sikmura* padaan sa bibig.

pagtatae Paglalabas ng 3 o higit pang matubig, hindi buong dumi sa loob ng isang araw.

pagtatalik sa puwit Pagtatalik ng ari sa *butas ng puwit*. Anal sex.

pagtunaw ng pagkain Pagtilad-tilad sa pagkain ng *sikmura* at *bituka* para magamit ng katawan o mailabas sa katawan bilang dumi. Digestion.

pag-uulyanin Tingnan sa *dementia*.

palikuran Tingnan sa *kubeta*.

pamamantal Tingnan sa *pantal*.

pamana Tingnan sa *mana*.

pamatay ng halaman Mga *kemikal* na ginagamit para pamatay ng mga hindi gustong halaman. Herbicide.

pambabaeng condom Tingnan sa *condom para sa babae*.

pampadulas Mga cream o jelly na madulas na ginagamit para basain ang mga panlabas na bahagi na tuyo. Madalas ginagamit ito sa *condom* sa pakikipagtalik. Lubricant.

pampahigpit na ehersisyo Isang ehersisyo para tulungang lumakas ang mahihinang kalamnan na nagdudulot ng mas madalas na pag-ihi o pagtagas ng *ihi* ng babae.

pamumulikat Tingnan sa *pulikat*.

pamumuo ng dugo Malambot, kulay madilim na pula, at makintab na buong dugo na mukhang atay.

panahong mabunga Ang panahon sa siklo ng babae na puwede siyang mabuntis. Para sa karamihan ng babae, nagsisumula ito mga 8 araw matapos ang unang araw ng huling *pagregla* at tumatagal ng mga 11 araw.

panggagahasa Kapag pinasok ng lalaki ang kanyang *titi,* daliri o anumang bagay sa *puwerta*, *butas ng puwit* o bibig ng babae na wala siyang pahintulot.

panghadlang na paraan ng pagpaplano ng pamilya Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* na pumipigil sa pagbubuntis sa pamamagitan ng pagpigil sa *semilya* na maabot ang itlog.

pangunahing pagkain Ang pangunahing pagkain, na madalas ay mura, na kasama sa halos lahat ng kainan. Madalas dito galing ang karamihan sa araw-araw na pangangailangan sa pagkain ng katawan. Para sa mahusay na nutrisyon, kailangan din ng katawan ng mga *pantulong na pagkain*.

panlabas na tiklop Ang matabang labi ng *vulva* na nagpoprotekta sa panlabas na *ari* at sumasara kapag nagdikit ang binti.

panlalabo ng paningin Kapag hindi makakita nang malinaw ang mata.

panloob na tiklop Ang bahagi ng *ari* ng babae na nasa bandang loob lang ng mabuhok na panlabas na tiklop ng *vulva.* Ang panloob na tiklop ay malalambot na laylay na balat na walang buhok at sensitibo sa paghipo.

panlulumo Kapag may matinding kalungkutan ang isang tao, o wala siyang anumang nararamdaman. Depression.

pantal Matigas, makapal, at nakaalsang butlig sa balat na matindi ang pangangati. Maaaring lumitaw at mawala ito nang sabay-sabay, o lumipat-lipat ng lugar. Palatandaan ito ng *allergic na reaksyon*. Hives.

pantapal Tingnan sa *compress*.

pantog Ang bag o sisidlan sa loob ng *tiyan* na imbakan ng *ihi*. Habang napupuno ang pantog, nababanat ito at lumalaki. Bladder.

pantulong na pagkain Mga pagkaing nagbibigay ng *nutrisyon*—tulad ng *protina*, *bitamina*, *mineral*, *taba* at asukal—na kailangan ng katawan bukod pa sa *pangunahing pagkain*.

panubigan Ang supot o sisidlan sa loob ng *matris* na kinalalagyan ng dinadala ng babaeng buntis. Kapag nabutas ang panubigan at maglabas ng likido, madalas nangangahulugan ito na nagsimula na ang *labor*.

Pap smear Isang pagsusuri o test kung saan may ilang selyula ng balat na kinakayod mula sa *cervix* habang nagpe-*pelvic exam,* at saka ineeksamin sa ilalim ng *microscope* para makita kung may anumang maagang palatandaan ng *kanser*.

papel batay sa gender Ang pagtatakda ng lipunan kung ano ang kahulugan o inaasahan sa pagiging babae o lalaki. Gender role.

paralisado Kawalan ng abilidad na igalaw ang bahagi o kabuuan ng katawan.

parasitiko Mga maliit na bulate o hayop na maaaring mabuhay sa loob ng tao (o hayop) at maging sanhi ng sakit. Parasite.

pataba Mga sangkap na ginagamit para maging mas mayaman ang lupa at maparami ang aanihing pananim.

patang-pata Tingnan sa *ubos ang lakas*.

peer counselor Isang taong sinanay na makipag-usap sa iba na nasa kapareho niyang sitwasyon. Halimbawa, maaaring magpayo o counsel ang isang kabataang babae sa iba pang kabataang babae, o ang isang dating malakas na manginginom ay maaaring magpayo sa ibang tao na nagsisikap tumigil.

peklat Balat o himaymay na magaspang at nakaalsa na naiwan ng sugat o hiwa matapos itong maghilom.

pelvic area Ang lahat na nasa pagitan ng magkabilang balakang ng babae. Nasa lugar na ito ang *reproduktibong* bahagi ng babae.

pelvic exam Isang *eksaminasyon* sa ari ng babae sa loob at labas ng katawan. Minsan bahagi ng pelvic exam ang *speculum* exam.

pelvic inflammatory disease (PID) Isang *impeksyon* sa *reproduktibong bahagi* sa puson ng babae. Tinatawag ding pelvic infection.

pension fund Isang koleksyon ng salapi—madalas tinatag ng isang unyon, employer o gobyerno—na nagbibigay ng pera sa tao kapag tumanda sila at tumigil sa trabaho.

PEP Maikling panahon ng paggamit ng *antiretroviral* para mapigil ang impeksyon ng HIV sa health worker na aksidenteng nalantad sa panganib ng HIV o sa babaeng nagahasa.

period Tingnan sa *pagregla*.

permanenteng paraan ng pagpaplano ng pamilya Tingnan sa *isterilisasyon*.

pertilisasyon Ang pagsasanib ng *semilya* ng lalaki sa itlog ng babae, na maaaring tumungo sa *implantation*, pagbubuntis at panganganak.

pestisidyo Mga nakalalasong *kemikal* na ginagamit para pamatay ng mga insektong sumisira sa mga pananim.

PID Tingnan sa *pelvic inflammatory disease (PID)*.

pigi Ang bilog at malamang bahagi ng katawan na inuupo ng tao. Tingnan din ang *butas ng puwit.* Buttocks.

pildoras na kontraseptibo Isang *hormonal na paraan* ng pagpigil ng pagbubuntis.

placenta Tingnan sa *inunan*.

pleksibilidad Kapag madaling galawin ang kalamnan at *kasukasuan*, nang walang paninigas o pananakit.

PMTCT Paggamit ng *antiretroviral* na gamot para pigilan na maipasa ang HIV mula sa nanay papunta sa anak sa panahon ng pagbubuntis at panganganak. Nakakatulong din ang mga programa sa PMTCT sa nanay sa ibang mga gamot, nutrisyon at counseling.

polyps Mga tumutubo na madalas nakikita sa loob ng *matris*. Halos palaging hindi *kanser* ang polyps.

premature Kapag sobrang aga pinanganak ang sanggol.

prenatal Ang panahon sa pagitan ng pagkabuntis ng babae at ng kanyang panganganak.

prenatal care Check-up habang nagbubuntis, kapag ineksamin ng *komadrona* o health worker na may ispesyal na pagsasanay ang isang buntis na babae para matiyak na maayos ang takbo ng pagbubuntis.

pressure sores Mga pasa na nagsusugat na namumuo sa ibabaw ng mga mabutong bahagi ng katawan kapag masyadong matagal na nauupuan o nahihigaan ito ng tao na hindi gumagalaw. Bed sore.

presyon ng dugo Ang puwersa o presyon ng dugo sa mga dingding ng daluyan ng dugo (mga *artery* at *vein*). Nagbabago ang presyon ng dugo ayon sa edad at kalusugan ng tao.

pribado, pagiging Kapag nagbigay ng impormasyon ang isang tao sa isang health worker, nars o doktor at alam niyang hindi iyon maririnig ng iba, o sasabihin sa iba. Privacy.

privacy Tingnan sa *pribado, pagiging*.

progesterone Isang *hormone* ng babae.

progestin Isang *hormone* na gawa sa laboratoryo na kahawig sa *progesterone* na natural na ginagawa sa loob ng katawan ng babae. Matatagpuan ito sa ilang *hormonal na paraan* ng *pagpaplano ng pamilya*.

progestin-only pill Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* na gumagamit ng iisang *hormone—progestin.* Wala itong *estrogen*.

prolapsed uterus Tingnan sa *buwa*.

prostitusyon Tingnan sa *nagtatrabaho sa prostitusyon*.

protina Mga sangkap ng pagkaing nagbubuo ng katawan, na kailangan para sa tamang paglaki at paglakas.

puberty Tingnan sa *pagdadalaga, pagbibinata*.

pubic bone Ang harap na bahagi ng mga buto sa *balakang*, sa ilalim lang ng bulbol (buhok) sa *ari* ng babae.

pulikat Masakit na paghigpit o pagkipot ng kalamnan. Maraming babae ang nakakaranas nito bago ang *pagregla* o sa simula nito.

pulmonya Isang *impeksyon* sa maliliit na tubong hingahan sa malalim na bahagi ng baga.

pulso Ang tibok ng puso, na nagsasabi kung gaano kabilis at kalakas nagtatrabaho ang puso. Mararamdaman ang pulso sa ilang partikular na lugar sa katawan, tulad ng pulsuhan malapit sa palad o sa leeg.

puwerta Tubo na binubuo ng kalamnan na tumatagos mula sa bukana ng *ari* ng babae papunta sa *cervix*.

puwit Tingnan sa *pigi* o sa *butas ng puwit*.

R

radiation Mga sinag ng enerhiya na ikinakalat ng ilang mga elemento. Nakakapinsala ang radiation dahil pumapatay ito ng mga selyula sa katawan. Pero maaari rin itong gamiting panlunas sa *kanser* sa pamamagitan ng pagpatay sa mga selyula ng kanser.

radiation therapy Pagpatama ng isang makina ng mga sinag ng enerhiya sa katawan ng tao para patayin ang mga *selyula* ng *kanser.* Hindi nakikita o nararamdaman ang mga sinag na ito.

rayuma Pananakit at pamamaga ng *kasukasuan*. Arthritis.

rectal exam Pagsusuri sa *tumbong* (rectum) kung may mga tumutubo o anumang problema. Makakabigay rin ang rectal exam ng impormasyon tungkol sa dingding o lining ng puwerta.

rectum Tingnan sa *tumbong*.

regla Tingnan sa *pagregla*.

rehydration drink Tingnan sa *oresol (oral rehydration solution, ORS)*.

reproductive health Mga serbisyong pangkalusugan tulad ng serbisyo sa *pagpaplano ng pamilya* o *prenatal care*, na tumutulong sa pag-iwas o paglunas sa mga usaping pangkalusugan na may kaugnayan sa mga *reproduktibong bahagi* ng babae.

reproduktibong bahagi Ang mga bahagi sa katawan ng babae't lalaki na nagbibigay sa kanila ng kakayahang gumawa ng sanggol.

resistensya Ang abilidad na ipagtanggol ang sarili mula sa isang bagay na karaniwang nakakapatay o nakakapinsala. Maraming *bacteria* at *virus* ang puwedeng magka-resistensya sa epekto ng mga gamot tulad ng *antibiotics* at *antiretrovirals* kaya hindi na tumatalab sa naturang sakit ang mga ito.

rhythm method Isang paraan ng *pagpaplano ng pamilya* kung saan binibilang ng babae ang mga araw ng kanyang *buwanang siklo* para malaman kung kailan siya pinaka-*mabunga.* Umiiwas siyang makipagtalik sa panahong mabunga siya.

rurok (na sekswal) Kapag narating ng katawan ang pinakatuktok ng sekswal na kasiyahan. Tinatawag ding orgasmo.

S

safer sex Tingnan sa *mas ligtas na pagtatalik*.

sakit na nakakahawa Tingnan sa *nakakahawang sakit*.

sanitasyon Pampublikong kalinisan para makaiwas sa mga sakit, tulad ng paghahatid ng malinis na inuming tubig at pagpapanatili sa mga pampublikong lugar na walang dumi.

scabies Isang sakit sa balat na *madaling makahawa* na dulot ng isang *parasitiko*. Galis-aso.

schistosomiasis Isang *impeksyon* na dulot ng isang klase ng bulate na nakapasok sa dugo.

scrotum Ang supot o sisidlan sa pagitan ng binti ng lalaki na kinalalagyan ng kanyang bayag.

seizure Tingnan sa *kombulsyon*.

sekswal na abuso Tingnan sa *abuso*.

sekswal na kalusugan Kapag may kontrol ang babae sa kanyang sekswal na buhay.

sekswal na papel Tinatakdang kahulugan ng lipunan kung ano ang pagiging babae o lalaki. Sexual roles.

selyula Ang pinakamaliit na unit o pagkaka-organisa ng anumang bagay na buhay. Cell.

sentrong pangkalusugan Tingnan sa health center.

sepsis Isang malubhang *impeksyon* na kumalat na sa dugo.

semilya Maliliit na organismo na nasa *tamod* ng lalaki na kayang lumangoy paakyat sa *puwerta* ng babae at mag*pertilisa* ng itlog, na maaaring tumungo *implantation* at pagbubuntis. Sperm.

sexual assault Hindi gustong sekswal na kontak.

sexual harassment Hindi gustong sekswal na atensyon mula sa sinumang may kapangyarihan sa babae.

sexual intercourse Pagtatalik na pinapasok ang *titi* sa *puwerta*.

sexually transmitted infection Tingnan sa *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)*.

shock Isang mapanganib na kondisyon na may matinding panghihina o *pagkawala ng malay,* malamig na pawis, at mabilis na mahinang *pulso*. Maaaring dulot ito ng *dehydration*, matinding pagdurugo, pinsala, pagkasunog, o matinding sakit.

side effects Mga pagbabago sa katawan na dulot ng gamot o *hormonal na kontraseptibo* na hindi kasama sa kailangang mangyari para labanan ang sakit o *pigilin* ang pagbubuntis.

sikmura Ang mukhang bag o supot na *organo* sa loob ng tiyan kung saan nangyayari ang *pagtunaw ng pagkain*. Stomach.

singaw ng kemikal Mga *kemikal* na humalo sa hangin na maaaring mapanganib.

singaw sa katawan Tingnan sa *herpes*.

singit Tingnan sa *groin*.

sipilis Tingnan sa syphilis.

sirkulasyon Ang dugo na dumadaloy sa mga ugat (*artery* at *vein*) ng katawan.

sistemang pananggalang Ang mga bahagi ng katawan na kumikilala sa mga mapaminsalang mikrobyo at nagsisikap labanan ang *impeksyon*. Immune system.

speculum Isang maliit na instrumentong gawa sa metal o plastik na ginagamit para panatilihing nakabuka ang *puwerta*.

spermicide Kontraseptibong cream, gel o foam na tumutulong pigilin ang pagbubuntis sa pamamagitan ng pagpatay ng mga semilya.

STI Tingnan sa *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)*.

steroids Isang grupo ng mga gamot na ginagamit para lunasan ang marami at sari-saring problema sa kalusugan. Makakapagdulot ng malubhang *side effects* ang steroids kung gagamitin sa mahabang panahon.

stethoscope Isang instrumento na ginagamit para makinig sa mga tunog sa loob ng katawan, tulad ng tibok ng puso.

stress Tingnan sa *tensyon*.

stroke Biglaang *pagkawala ng malay*, pakiramdam, o abilidad na kumilos dulot ng pagdurugo o *pamumuo ng dugo* sa loob ng utak.

subcutaneous injection Pag-iniksyon sa matabang himaymay sa ilalim ng balat. Iba ito sa pag-iniksyon sa kalamnan (IM) o sa ugat (IV).

sugapa Tingnan sa *pagkasugapa*.

suhi Kapag pinanganak ang sanggol na una ang paa o puwitan, sa halip na ulo. Maaaring mapanganib ito para sa sanggol. Breech.

suka Tingnan sa *pagsusuka*.

sungi Tingnan sa cleft lip.

surgery Kapag hiniwa ng doktor ang katawan para malaman kung ano ang problema o para lunasan ang sakit. Isang *operasyon.*

suwero Tingnan sa *intravenous (IV)*.

syphilis Isang *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik*.

T

taba Mga pagkain, tulad ng langis at mantikilya, na nagbibigay sa katawan ng enerhiya.

tae Tingnan sa *dumi*.

taghiyawat Isang butlig o maliit na umbok na may *impeksyon* na madalas nasa mukha, dahil sa sobrang langis sa balat. Madalas ito sa mga nagdadalaga at nagbibinata. Tinatawag ding acne.

talamak Tingnan sa *chronic*.

tamod Isang likido na taglay ang *semilya* ng lalaki, na pumupuswit mula sa *titi* kapag *nilabasan* ang lalaki. Semen.

tampon Bulak, tela o espongha na pinapasok sa *puwerta* para sipsipin ang *regla* bago ito lumabas ng katawan.

tatak Ang pangalan ng gamot na binibigay ng kompanyang gumagawa nito. Brand name. Ikumpara sa *generic* name.

TB tingnan sa *tuberkulosis (TB)*.

temperatura Ang sukat ng init ng katawan ng tao.

tensyon Anumang aktibidad o pangyayari na gumigipit sa babae, na nagdudulot ng pabigat sa kanyang katawan at isip. Stress.

testosterone Ang pangunahing *hormone* sa katawan ng lalaki.

tetano Isang malubhang sakit na dulot ng isang *mikrobyo* na nabubuhay sa mga *dumi* ng tao o hayop. Sa sugat dumadaan ang tetano para makapasok sa katawan.

thermometer Isang instrumento para sukatin ang *temperatura* ng katawan.

thrush *Impeksyon* ng fungus na nagdudulot ng mapuputing marka at pananakit sa balat sa loob ng bibig, sa dila, at sa tubo na nagkokonekta sa bibig sa *sikmura.*

thyroid gland Isang *glandula* sa harap ng lalamunan na gumagawa ng mga *hormone* na nakakaapekto sa paglaki at pagtubo ng katawan. Kailangan ng thyroid ng *iodine* para gumana nang wasto.

tinggil Ang bahagi ng *vulva* o panlabas na ari na pinakasensitibo sa paghipo.

tinitigasan Pagtigas ng *titi* ng lalaki, karaniwan kapag napukaw siya sa sekswal na paraan. Erection.

titi Ang *organong* sekswal ng lalaki, na ginagamit din para daanan palabas ng *ihi*. Tumitigas ang titi sa panahon ng pagtatalik at naglalabas ng likido na tinatawag na *tamod* na may lamang *semilya*.

tiyan Ang bahagi ng katawan na naglalaman ng *sikmura*, *atay*, *bituka* at mga *reproduktibong organo*.

toxemia Tingnan sa *eclampsia*.

toxicity Tingnan sa *pagkalason*.

trauma Kapag may nangyaring bagay na kakilakilabot sa isang tao o sa sinumang malapit sa damdamin niya.

tradisyunal na manggagamot Mga manggagamot na gumagamit ng mga paraan batay sa mga paniniwala na ipinasa ng mga salinlahi.

tradisyunal na panlunas Nakalakihan o sinaunang paraan ng panlunas.

trichomonas Isang sakit sa *ari* na naipapasa sa *pagtatalik*.

tubal ligation Isang *operasyon* kung saan pinuputol o tinatalian ang *fallopian tubes* para hindi makapaglakbay ang itlog at *mapertilisa*.

tuberkulosis (TB) Isang malubhang *impeksyon* na dulot ng *mikrobyo* na madalas umaapekto sa baga.

tubo Tingnan sa *fallopian tubes*.

tuli (sa lalaki) Pagputol sa laylay na tiklop ng balat sa dulo ng *titi* ng lalaki.

tulo Tingnan sa *gonorrhea*.

tumbong Ang ibabang bahagi ng *bituka* na konektado sa *butas ng puwit.* Rectum.

tumor Hindi normal na tumutubo o bumubukol.

tuyot Tingnan sa *dehydration*.

U

ubos ang lakas Matindi o sobrang pagkapagod.

ulser Isang *chronic* na bukas na pagsusugat sa balat, sa *sikmura* o sa *bituka*.

ultrasound Isang makina na gumagamit ng tunog para kumuha ng litrato ng looban ng katawan na hindi ito binubuksan. Madalas ginagamit ito habang nagbubuntis para makita ang sanggol sa loob ng *matris*.

ulyanin Tingnan sa *dementia*.

urethra Isang maikling tubo na dinadaluyan ng *ihi* mula sa *pantog* papunta sa butas na nilalabasan ng ihi.

uristix Ispesyal na mga pahaba at makitid na papel na nagbabago ng kulay kapag isinawsaw sa *ihi* na may asukal. Magagamit ang uristix para malaman kung may *diabetes* ang isang tao.

uterus Tingnan sa *matris*.

utong Ang sentro ng kulay madilim na bahagi sa labas ng suso kung saan lumalabas ang gatas.

V

varicose vein Mga *veins* o ugat na sobra ang pamamaga—madalas kulay asul, nakabukol, at pasikot-sikot—sa binti ng mga matatandang tao, buntis na babae, at babaeng nagkaroon na ng maraming anak. Minsan mayroon ding varicose veins ang mga buntis na babae sa kanilang *ari*.

vasectomy Isang permanenteng paraan ng pagpigil sa pagbubuntis, kung saan pinuputol ang mga tubo na dinadaanan ng *semilya* mula sa *bayag* papunta sa *titi*.

vein Ang manipis, parang tubo na daluyan ng dugo pabalik sa puso. Tingnan din ang *artery*.

virus Mga mikrobyo na mas maliit pa kaysa sa *bacteria*, na nagdudulot ng ilang *nakakahawang sakit.*

vulva Ang lahat ng bahagi ng *ari* ng babae na makikita sa labas ng kanyang katawan sa pagitan ng mga hita.

W

walang malay Tingnan sa *hinimatay*.

withdrawal sa droga Ang panahon na umaangkop ang katawan sa kawalan ng *droga* o alkohol dahil sa *pagkasugapa*.

warts, genital Tingnan sa *kulugo sa ari*.

XYZ

X-ray Mga litrato ng bahagi ng loob ng katawan, tulad ng buto o baga, an likha ng mga sinag na tumatagos sa katawan. Hindi kailangang buksan ang katawan.

yeast na impeksyon Isang *impeksyon* sa puwerta na may puti at namumuo-muong discharge, makati, at mahapdi. Karaniwan ang mga impeksyong ito sa panahon ng pagbubuntis at kapag gumagamit ng *antibiotics.*