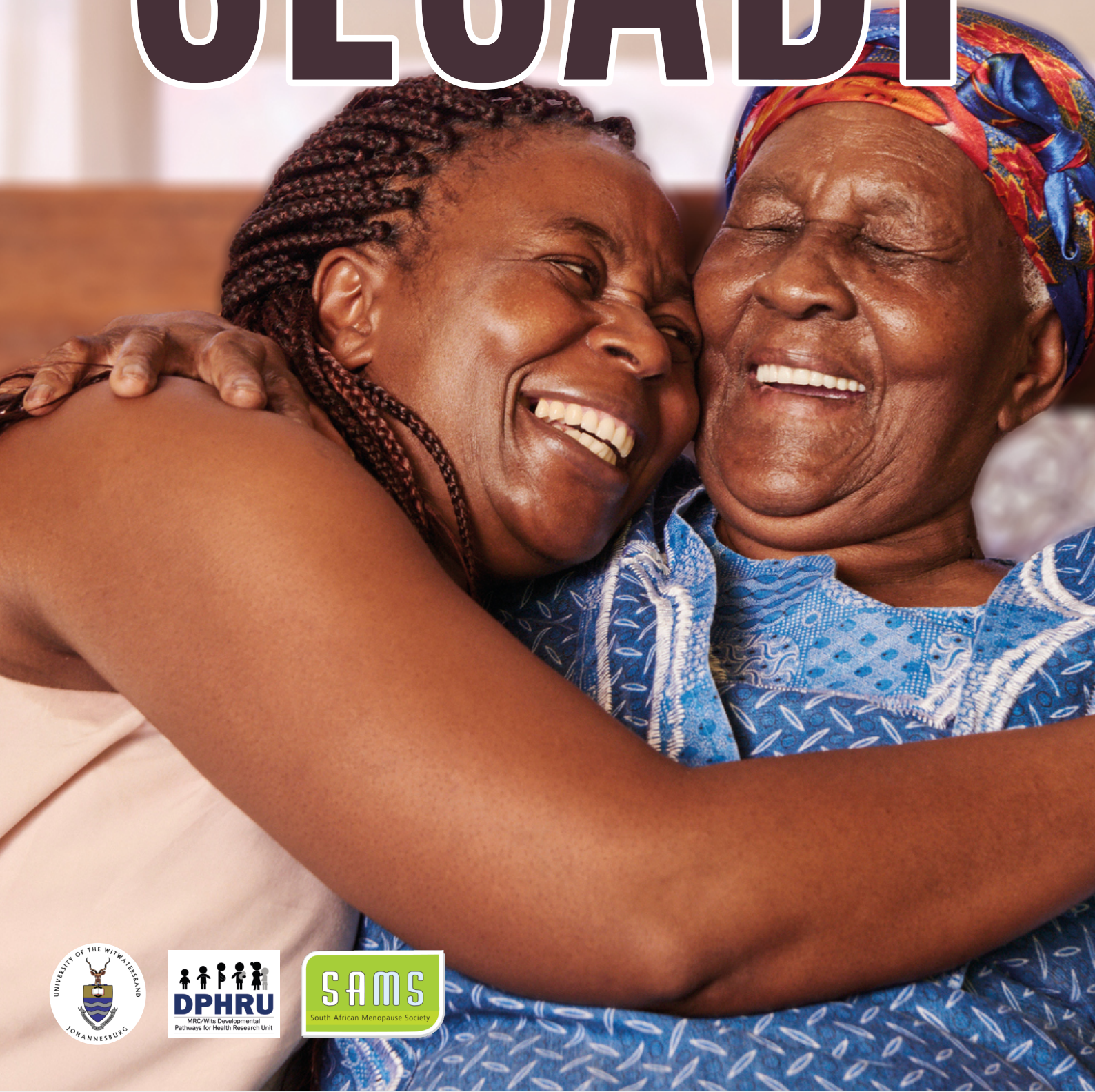


SESADI



Tsela ya go tlhaloganya khutlo ya
modilokogo wa go bona kgwedi

SESADI: Tsela ya go tlhaloganya khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi

This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Boteng ba bukana e, bo tswa mo dipotsong tse di botsisitsweng ke basadi ba Aforika Borwa mabapi le go khutla ga modikologo wa gago wa kgwedi ka nako eo go neng go dirwa ditshaketsheko ke MRC/Wits Developmental Pathways ya lefapha la tsa boitekanelo. Porojeke e, e ne e sekaseka gore go diragala eng fa nako ya khutlo ya modikologo wa gago wa kgwedi e fitlha mo Aforika Borwa. Dipotso tse di arabilwe ke baitseanape ba tsa boitekanelo le baitseanape ba tsa khutlo ya modikologo wa gago wa kgwedi.

Re lebisa ditebogo go basadi ba Aforika Borwa ba ba re thusitseng go dira bukana e. Re tshepa gore bukana e e tlaa le neela ka kitso e e maleba le keletso mabapi le khutlo ya modikologo wa gago kgwedi mo Aforika Borwa.

Ka ga Bukana e

Maikaelelo a bukana e ke go thusa go araba tse dingwe tsa dipotso tse basadi ba ka nnang le tsona malebana le khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi. E tlhalosa gore khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi, gore o ka lebelela eng go tswa mo khutlong ya modikologo wa go bona kgwedi, mme e neelana ka tshedimosetso ya go mekamekana le matshwao a mangwe a basadi ba itemogelang ona.

Bukana eno e tlhagisitswe ka tirisano le basadi ba Aforika Borwa ba ba re tshwaileng kitso ka ga tshedimosetso e re tshwanetseng go e tsenya mme ba re thusa go e tlhagisa. Re dirile gape le babatlisisi, badiredi ba tsa boitekanelo, le baitseanape ba khutlo ya modikologo wa kgwedi.

Ditebogo

Re leboga basadi b aba latelang mo Aforika Borwa ka tshwaletso ya bona: Sarah, Lerato, Agnes, Refilowe, Anna, Constatia, Nelly, Pauline, Bina, Grace, Wendy, Pricilla, Matha, Busisiwe, Constance, Cindy, Teresa.

Ditebogo go Ngaka Lineo Matsela, Obstetrician le Gynecologist, Mediclinic Medforum, South Africa, Council member, South African Menopause Society.

Ditebogo go Ngaka Nicole Jaff, North American Menopause Society Certified Menopause Practitioner (NCMP), Department of Chemical Pathology, National Health Laboratory Service le University of Witwatersrand Faculty of Health Sciences, South Africa, Council member, South African Menopause Society.

Ditebogo go Ngaka Trudy Smith, Gynaecological oncologist, Wits Donald Gordon Medical Center, South African Menopause Society President 2019-2021, Council member, South African Menopause Society.

Fa e le gore o ka rata go batla gole gontsi ka tshedimosetso mabapi le sesadi, ka kopo etela webosaete ja mokgatlho oa South African Menopause Society (SAMS) go: <https://www.menopause.co.za/>

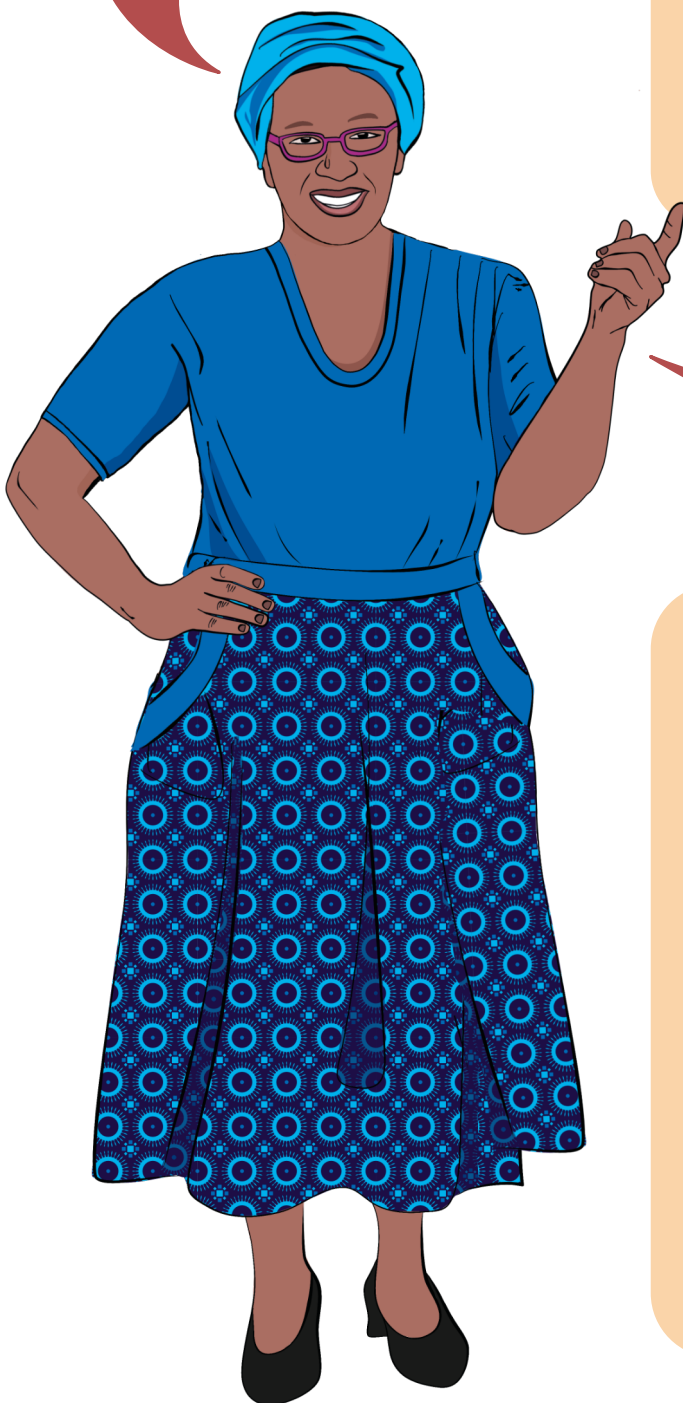
Tsela ya go tlhaloganya khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi

Modikologo wa go bona kgwedi ke eng?

Modikologo wa go bona kgwedi ke fa mosadi a sa tlhole a itemogela kgwedi ya gagwe. Ke letsatsi la bofelo le mosadi a yang go bona kgwedi, mme ge o setse o na le dikgwedi tse 12 (ngwaga ole mongwe) o sa bone kgwedi gotlhelele. Bangwe ba basadi ba e bitsa “phetogo ya botshelo”. Ke mokgwa o o tlwaelegileng ya go gola mme e diragalela mosadi mongwe le mongwe.

Ke eng se se dirang gore modikolog wa go bona kgwedi go diragale?

Modikologo wa go bona kgwedi go dirwa ke diphetogo tsa dihoromone mo mmeleng wa gago. Dihoromone ke dikhemikhale tse di tlagisiwang ke mmele, tseo di kaelang dikarolo tsa mmele gore di direng. Go simolala ka nako e o simolotseng go bona kgwedi ya gago, dihoromone tse di go thusitse gore o bone kgwedi ya gago kgwedi le kgwedi, ebile ke tsona di thusang go tswela ga lee mo popelong (fa lee le lokolla kgwedi le kgwedi gore o kgone go ima). Fa o fitlhelela modikologo wa go bona kgwedi (gakologelwa, seno ke fa o na le dikgwedi tse 12 o sa bone kgwedi) dikgeleswa tsa mae ga di sa tlhole di lokolola lee ka kgwedi le kgwedi, mme ga o kitla o ima gape.



**Go diragala
eng fa o bona
modikologo
wa go bona
kgwedi?**



Ga goa tlwaelega gore o fitlhelele modikologo wa go bona kgwedi ka tshoganyetso, seno se ka diragala ka iketlo. Mo nakong e e lebileng go ya ko modikologong wa gago wa kgwedi, dihoromone tsa gago di simolola go tlhatlhoga le go ya kwa tlase mme di dira diphetogo dingwe mo mmeleng wa gago tse o ka di lemogang kgotsa wa se di lemoge. Nako e o yang o lebile modikologo wa gago wa kgwedi e bediwa 'khutlo ya modikologo wa kgwedi' kgotsa phetogo ya modikologo wa kgwedi, mme o ka itemogela phetogo ya mmele le maikutlo e go diragalela.

Ka nako ya khutlo ya modikologo wa gago wa kgwedi, o tlaa lemoga gore kgwedi ya gago ea fetoga. Diphetogo tse di farologane mo mosading mongwe le mongwe. Ka nako enngwe o kanna wa se bone kgwedi ya gago ka lobaka la kgwedi kgotsa dikgwedi di le pedi pele di ka simolola gape, ka nako enngwe kgwedi ya gago e kanna ya nna bokete go feta ka tlwaelo kgotsa ya nna tshesane. Diphetogo tse di ka tswelela mo dikgweding tse mmalwa kgotsa mo dingwageng pele ga kgwedi e emisa gotlhelele. Mo basading ba bangwe, kgwedi e ka emisa ka tshoganyetso. Mosadi mongwe le mongwe o itemogela seno ka tsela e e farologaneng.

**O itse jang fa o le mo modikologong
wa gago wa kgwedi?**

Fa o le mo magareng a dingwaga di le 40 kgotsa go ya godimo mme o so ka o bona kgwedi ya gago mo dikgweding tse 12 tse di latelang, o ka netefatsa gore o mo modikologong wa gago wa kgwedi. Mme dilo dingwe jaaka go theoga that ga mmele, kgatelelo e ntsi le go se tshele botshelo jo boitekanetseng jaaka go goga motsoko le go nwa bojalwa thata, go ka dira gore o emise go ya kgweding. Ka jalo itemogele fa go na le mabaka a mangwe a a ka dirang gore o emise go ya kgweding kgotsa go fetoga. Go botlokwa go itse gore matshwao a khutlo ya modikologo wa kgwedi a ka tshwana le diphetogo tse dingwe tse di dirwang ke maemo a boitekanelo a gago ao a sa dirweng ke go tsofala ga dikgeleswa tsa gago, ka jalo go botlhokwa go itemogela seno. Fa o sa akanye gore mathata a boitekanelo a gago le matshwao a tsona a kaba a diragala ka ntlha ya gore o lebile mo khutlong modikologong wa gago wa kgwedi, o tshwanetse go bua ka seno le ngaka ya gago kgotsa mooki o o kwa kliniking ya gago. Ba kanna ba go laeletsa go ya go bona ngaka ya malwetse a basadi yo a tlaa dirang ditlhatlhobo tsa madi go ka netefatsa fa o fitlhile mo khutlong ya modikologo wa gago wa kgwedi kgotsa o na le mathata a boitekanelo.

**O ka bona masopi a
ma fe a modikologo
wa go bona kgwedi?**

Basadi ba bantsi ba tlaa bona matshwao a khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi. Mme tseno di tlaa simolola lobaka pele o bona kgwedi ya gago ya bofelo. Matshwao a, a kanna a go dira gore o ikutlwe o sa iketla kgotsa o tshwenyegile thata. Matshwao a akaretsa:

- Go fisa (go ikutlwa of fisa) mo sefatlhegong, mo molaleng, mo sehubeng ebile o fufulelwa bosigo.
- Matswele a a bonolo
- Go selekega le go tsewa tsewa ke maikutlo
- Bothata ba go gakologelwa (go lebala dilo kgotsa go se utlwisise)
- Mathata a maikutlo (go ikutlwa o selekega ebile moya o le kwa tlase)
- Go sokolela go robala sentle kgotsa go robala
- Go oketsega ga mmele
- Go utlwa botlhoko ga mesifa le marapo
- Go omelela ga basadi ba gago le matlho

Phetogo ya modikologo wa go bona kgwedi o ka tsaa lobaka la dingwago di le 9. Basadi botlhe ba farologane, ka jalo maitemogelo a gago a modikologo wa kgwedi o ka farologana go wa ditsala tsa gago. Le fa ele gore wena le basadi ba bangwe le ka sokola mo dingwageng tse di yang di lebile khutlo ya modikologo wa kgwedi, basadi ba bangwe ga ba itemogele mathata leeseng. Fa o setse o tsene mo khutlong ya modikolong wa gago wa kgwedi, ka gale mofiso le matshwao a mangwe aa emisa, le fa e le gore basadi ba bangwe, bogolo basadi ba ba itemogelang khutlo ya modikologo wa bona wa kgwedi ka bonako ka ntlha ya gore ba bo ba dirile karo ya go ntsa popelo kgotsa ba ba tsaya melemo e e rileng e e sa dirisiweng ka gale, kgatlhanong le malwetse a a rileng, ba ka bona matshwao a fa ba le mo dingwageng tsa 80. Basadi ba bantsi ba itemogela go omelela ga karolo ya bona ya sesadi sa bona mme seno se ka dira thobalano e se iketle ebile enne botlhoko, maikutlo a bona a go batla thobalano a ya kwa tlase (go se batle go robalana) le gona ke lesupi le le tlwaelegileng mme ba bangwe ba itemogela mathata fa ba rota (botlhoko fa ba rota kgotsa mogare) fa ba sena go fitlhelela khutlo ya modikologo wa bona wa kgwedi.

**Mmele wa
mosadi o
fetoga jang fa
ba le
modikolong
wa go bona
kgwedi?**

Diphetogo tsa dihoromone tsa gago di ka dira diphetogo mo mmeleng wa gago. Mo lobakeng la go ya o lebile khutlo ya modikologo wa gago wa kgwedi, matswele a ka utlwagala a le matona mme a le bonolo. Go nna bofefo go oketsega ga boima mmele, mme ka nako eno, basadi ba bangwe ba ja dijo tse di sa itekanelang mmele fa ba ikutlwa ba tenegile kgotsa ba gatelegile mo moyeng gore ba ikutlwe botoka. Mme maikutlo a ga nne sebaka se setelele, mme o ka ikutlwa o gatelegile mo moyeng thata bogolo fa o boima mmele o oketsegile. Gape o ka bona gore meriri ya gago e a foforega mme ka dinako dingwe basadi ba ka mela meriri mo sefatlhegong. Gape o ka bona gore matlho a gago a omelela.

Go laola mofiso le go fufulelwa bosigo

- Aparapararo tse di sa tshwareng mmele tse di iketlileng tse di dirileweng ka khothono, gore lesela le kgone go hema.
- Aparapararo tse di fetang nngwe gore o kgone go tlhobola tse dingwe fa o utlwa go fisa.
- Tshwara botlolo ya metsi gore o kgone go ifafatsa ka ona mom o morago ga molala, mo matsogong le mo mangweleng fa o utlwa go o gatelela ke mofiso. Dula o beile lebotlo la metsi fa thoko ga bolao bag ago bosigo. coming on.
- O seke wa ja dijo tse di nang le metswako jaaka kheri kgotsa dijo tse di fisang le sopo. Enwa tee kgotso kofi e e thutumetseng, e seng e e fisang.
- O seke wa ja thata kgotsa wa nwa bojalwa that kgotsa wa nwa dino tse di nang le khafeine jaaka kofi.
- O seke wa goga motsoko.
- Ikatise ka metlha kgotsa e ba matlhagatlhaga fa go kgonega.
- Kgatelelo ya maikutlo e ka dira gore o utlwe mofiso, ka jalo leka go iketla le go ikhutsa.
- Fa o ikutlwa o na le kgatelelo ya maikutlo ithute go hem aka iketlo. Goga moya ka dinko, o tswaletse molomo mme o bale ga nne. Tshara moya ontse o bale gane mme o ontshe ka iketlo ontse o bala gane. Boeletsa seno mo motsotsong go ya go metsotso e mebedi.

O ka dira eng go laola matshwao?

Go laola koketsego ya mmele

- Go botlhokwa go jwa dijo tse di itekanetseng le go ikatisa. Lebelela ka fa tlase go bona tshedimosetso e e tletseng ka seno.

Go laola thobalano e e sa iketlang

- Fa thobalano e sa iketla, go na le ditlolo le di kolobetsi tse di ka thusang ka go omelela ga sesadi sa gago. Dikolobetsi tseno (dijele) di ka thusa go dira thobalano e iketle. Tseno di ka rekiwa gotswa mo famasing ya gago ya selegae. Tlhokomela gore di seke tsa nna le senkgisamonate kgotsa dinatifatsi. O seke wa dirisa didiriswa tsa ka fa gae tsa go tshwana le mafura a go apeya kgotsa Vaseline. Seno ka gonne di na le kgonagalo ya go gore o nne le mogare le go senya dikhotlhopo fa o di dirisa.
- Dingaka di ka go laela go dirisa setlolo sa eseterojene e o ka e tshasang mo sesading se se omeletseng. O ka se dirisa gabedi mo bekeng go fokotsa botlhoko ba thobalano bo bo diriwang ke khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi.

Therapi ya dihoromone

- Therapi ya dihoromone ke tsela e e dirang thata fa o sokodisiwa ke matshwao jaaka a mofiso. Ngaka ya gago e tlaa go tlhalosetsa ka go siama le kotsi ya tsona. Fa o tseya Therapi ya dihoromone, o tshwanetse go bona tlhatlhobo e e tseneletseng ya boitekanelo ba gago ba mmele, mme o dire tlhatlhobo ya malwetse a basadi le ekeserei ya matsele ngwaga mongwe le mongwe. Bolelela ngaka ya gago, hisitori ya gago ya maemo a boitekanelo gape le maelo a boitekanelo a ba lelepa la gago. Tsaya therapy ya dihoromone e nnye, e e dirang la lobaka lo lonnye le o ka kgonang. Eya kwa ngakeng ya gago ngwaga le ngwana go lekola fa go sa tlhokagala gore o tswelele o tsaya therapy ya dihoromone.
- Go basading ba ba ka se kgoneng go tsaya therapy, ka nako dingwe go na le mefuta e mengwe ya melemo, botsisa ngaka ya gago kgotsa mooki kwa kliniking ka ga tsona.

Basadi ba ka itlhokomela jang fa ba le lebakeng la magareng a botshelo?

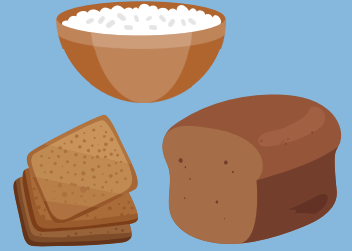
Jaaka basadi ba bantsi ba oketsega ka mmele, go botlhokwa go tlhokomela se o sejang mme o je dijo tsa itekanelo. Go dira seno o tshwanetse go ikemisetsa go:



Go ja maungo le digwet tse di tswang kwa tshimong:

Maungo le merogo tse di tswang kwa tshimong di na le mafura a a kwa tlase mme di ungile ka divathamini le dimenerale tse di tlokegang.

Dijo tse khunou: Dijo tse khunou di siametse pelo ya gago mme di go thusa gore o dule o itekanetse. Tseno di akaretsa, outso, raese e khunou, mabela le borotheo bo bo khunou.



Bona khalesiamo e e itekanetseng:

Khalesiamo k go thusang go thatafatsa marapo. Dijo tse di nang le khalesiamo e ntsi di akaretsa dijo tsa maswi jaaka lebeso le yokhate, tlhapi e nang le marapo jaaka saredinene le philitjate, le merogo e e metala ya matlhare.



Bona poroteini e e itekanetseng:

Poroteini e thusa go aga mesifa le go e tiisa. Dijo tse di nang le poroteini di akaretsa dinawa, phinatebata e e senang tswakere, matokomane, tlhapi jaaka philitjate, nama ya kgogo le nama jaaka ya kgomo kgotsa ya nku.

Eja dijo tse o di tlhokang ka itekanelo:

Go botlhokwa gore o je go ya ka tlhokego ya gago gore o dule o itekanetse le gore o dule o le matlhagatlhaga. Fa o ja go feta fano, o tllile go nona, le fa dijo di itekanetse.



Eja dijo tse dinnye tse di tshweu tse di nang le setatje:

Dijo tse di tshweu tse di nang le setatje ga dia itekanela mmele jaaka dijo tse di khunou. Tseno di akaretsa bogobe jo bosweu, raese e tshweu le borotheo jo bosweu.



Fokotsa go ja mafura: Mafura a botlhokwa thata mo tseleng ya gago ya go ja. Mme mefuta e mengwe ya mafura e itekanetse go gaisa e mengwe. Mafura a itekanetseng a akaretsa Avocado, oli ya Canola le oli ya Olive. Mme leka ka gotlhe go ikgatolosa mafura a a sa itekanelang a o boniwang mo dijong tse di tletseng mafura jaaka dikuku, dibisikiti, diphae le botoro, ka di ka dira gore mmele wag ago o oketsege.



Fokotsa go ja dijo tse di tswakere, disibitsi le dino:

Dijo tse di nang le tswakere le dinotsididi di na le tswakere e ntsi. Ka nako dingwe go thata go tlogela go ja tswakere mme o ka simolola ka go fokotsa maswana a o a tshelang mo teeng ya gago kgotsa mo kofing ya gago ka bongwe ka bongwe gore o tlwaele go nwa tee e senang tswakere e ntsi gore o tle o kgone go e itumelela seno sag ago se se fisang.



Fokotsa go ja letswai: Letswai ke enngwe ya dilo tse di bakelanang haebolate. Go fokotsa letswai, leka go ja dijo tse dinnye tsa letswai jaaka ditjipisi ebile o seke wa tshela letswai mo dijong.

Enwa metsi a mantsi: Enwa selekanyo sa mabekere a 6 a metsi ka letsatsi lengwe le lengwe.



Ikatise: Go botlhokwa go ikatisa ka fa o ka kgonang, o leke go se dule lobaka lo lotelle ka lobaka. O tshwanetse go ikatisa ka natla diura di le 3 ka beke. Seno se akaretsa go tsamaya o itlhaganyetsa, go bina le go dira tiro ya ka fa lapeng. Fa o sa tlwaela go ikatisa, simolola go le gonnye mme o tla oketsa fa nako entse e tsamaya. Ikatiso ya ka metlha e ka go thusa go rebala bokaone.



Kgwedi le kgwedi fa o santse o le lekgarebe, dihoromone tsa gago di siamisetse popelo ya gago gona moimana. Di dira seno ka go ikala mo matlhakoreng a popelo. Fa o sa ime, moikalo oa thubega mme o tswe madi ka sesadi sag ago. Popelo ya gago e ipaakanya fa morago ga kgwedi nngwe le nngwe, gosereng wa ima, mme seno se diragala kgwedi le kgwedi go fitlhela o fitlhelela modikologo wa go bona kgwedi. Fa o sa tlhola o kgona go ima (ka gonne dikgweleswa ga di sa lokolla lee kgwedi le kgwedi) popelo ga e sa tlhoka go ipaakanyetsa go ima, mme ga gona boikalo jo bo agiwang mme ga o sa tswa madi. Go botlhokwa go gakologelwa gore fa o seka wa bona modikologo wa gago wa kgwedi ka lobaka la dikgwedi di le 12 mme wa simolola gotswa madi gape, le fa ele madi a mannye, o tshwanetse go bona mooki wa gago wa kwa kliniking kgotsa ngaka.

Go diragala eng ka madi a gago a kgwedi le kgwedi fa o le modikologong wa go bona kgwedi?

Basadi ba simolola ka dingwag tse kae go bona modikologo wa go bona kgwedi?

Khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi ke mokgwa wa go tsofala, mme e ka diragala mo dingwageng tse mo magereng ga 45 le 55. Dingwaga tse di tlwaelegile tsa mosadi go fitlhelela khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi ke 50.

Ke ka ntlha ya eng mengwaga ya go bona modikologo wa go bona kgwedi o farologane mo basading b aba farologaneng?

A go bona khutlo ya modikologo wa kgwedi go ka fetola maemo a me a thobalano?

Fa o le mo khutlong ya modikologo wa kgwedi, phetogo ya dihoromone e ka dira gore o utlwe takatso ya gago ya thobalano e le fokotsegile. Mo godimo ga moo, komelelo ya tokololo ya gago ya sesadi ba gago bo ka dira gore thobalano e se iketle ebile enne botlhoko. Mme fela go na le melemo e e thusang mo komelelong ya tokololo ya gago ya sesadi, mme takatso ya gago ya thobalano e ka oketsega fa matshwao a gago a khutlo ya modikologo wa kgwedi a kaonafala.

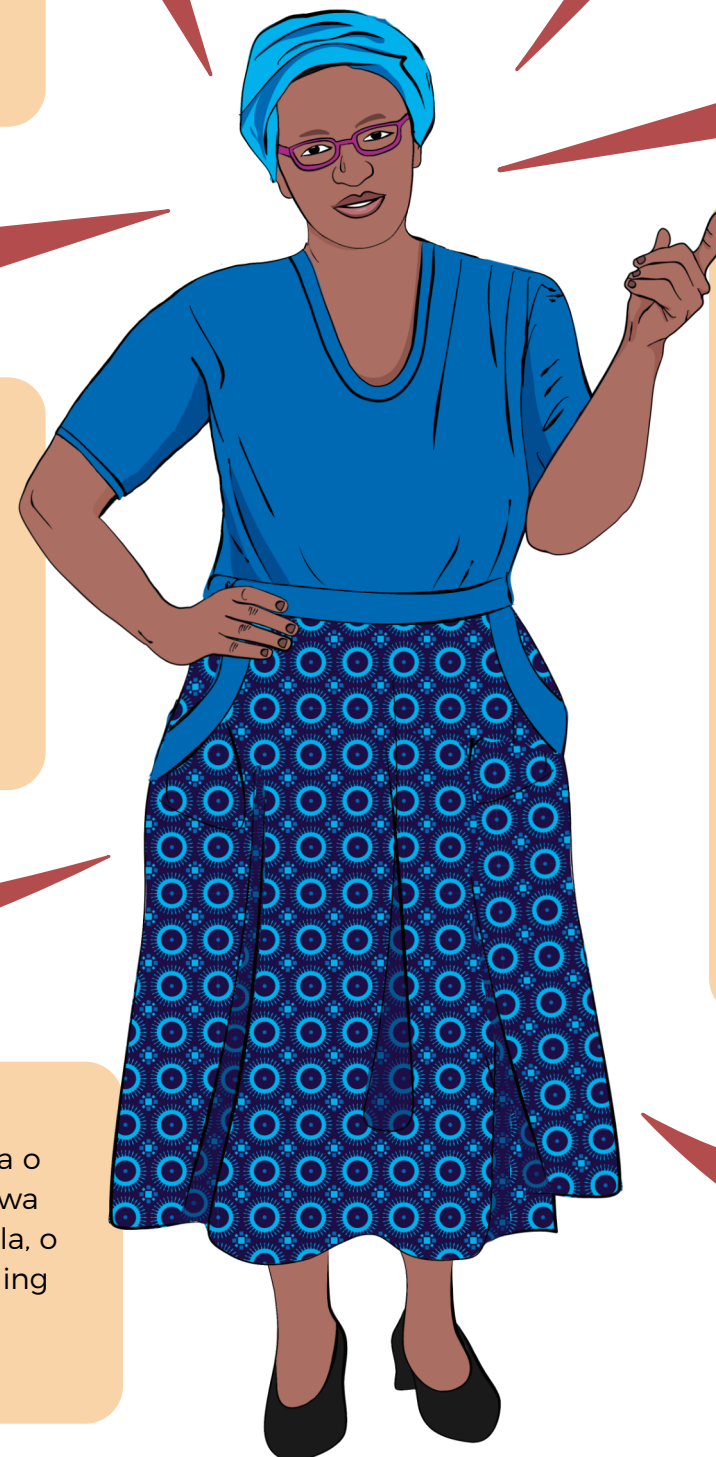
Basadi ba farologane, fela jaaka o simolotse go ya kgwedding ka gale kgotsa thari go balekane bag ago, o kanna wa bona modikologo wa go bona kgwedi go sale gale kgotsa thari go basadi ba bangwe ba o ba itseng. Dilo dingwe di ka kgoreletsa dingwaga tse o tshwanetseng of bona modikologo wa go bona kgwedi. Se se botlhokwa thata ke mengwaga e mme wa gago a boning modikologo wa go bona kgwedi, ka jaalo le wena o ka simolola go bona modikologo wa go bona kgwedi ka yona nako eo. Mme seno ga se jalo ka gale, mme go na le magaka a mangwe a a ka kgoreletsang mengwaga ya gago ya go bona modikologo wa go bona kgwedi. Tseno di akeretsa malwetse mangwe le maemo a itekanelo, melemo e mengwe, melomo ya kankere, le mokgwa o o tshelang ka ona. Go goga motsoko ke lebaka le le dirang gore basadi ba bangwe ba bona modikologo wa go bona kgwedi go sa le gale, ka gonne go goga motsoko go senya dikgeleswa tsa mae gore di seke dia dira ka mokgwa o di tshwanetseng ka ona. Ka jalo fa o goga motsoko, mme motsadi wa gago a ne a sa goge motsoko, go na le kgonagalo ya gore o ka bona modikologo wa go bona kgwedi go sa le gale go ena. Fa o otile thata, kgwedi ya gago e ya go ema, mme o ka bona modikologo wa go bona kgwedi ka bonako.

A o ka ima o le mo maemong a modikologo wa go bona kgwedi?

Fa o setse o fitlhile mo modikologong wa go bona kgwedi, (bogolo ngwaga morago ga go bona kgwedi) o ka se wa tlhola o ima. Mme fa o sa batle go bona ngwana, o tshwanetse go itlhokomela gore o seke wa ima ka phoso. Le fa ele gore ga o ye kgwedding ka metlha fa oya o gola, o santse o ka ima. Go fitlhela o netefatsa tota gore ga o ise o ye kgwedding mo dikgweding tse 12 bogolo, o tshwanetse go tswela go dirisa thibela pelegi fa o ya thobalanong fa o sa batle go ima.

A modikologo wa go bona kgwedi o ka bakelana malwetse a tshwana le kankere?

Nyaa. Fela, go botlhokwa gore onne le maikarabelo mo maemong a gago a botshelo. Dula ontse o tlalea matshwao a o sa a tlwaelang kwa go mooki wag ago wa kwa kliniking kgotsa ngaka.



A modikologo wa go bona kgwedi o ka koafatsa marapo a me?

Phetogo ya dihoromone e koafatsa marapo a gago, ebile morago ga khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi marapo a gago a ka robega botlhofu, jaaka go roba letsogo fa o ka wa. Marapo a a mo mokwatleng le ona a amega mme seno se ka dira basadi ba bangwe ba nne bakhutswane. Fa o ka robega letsogo kgotswa lerapo lengwe le lengwe, go botlhokwa gore kliniki ya gago e go romele kwa sepetleleng moo ba tlaa kgonang go tlhatlhoba gore marapo a gago a tiile go le go kae.



Nka dirang go boloka marapo a me a nonofile?

Marapo a gago a dula a fetoga botshelo jwa gago botlhe gore a dule a itakenetse ka moo go kgonegang. Fa o ja dijo tse di siameng, tse di nang le khalesiamo, o ikatisa mme o tshela botshelo jo bo itekanetseng, o ka thusa mmele wa gago go aga le go tlhokomela marapo a a tiileng ka lobaka lo leele. Marapo a dula a tiile fa o aneya tiro e a ka e dirang. Go boloka marapo a gago a tiile, o tshwanetse go dira se:

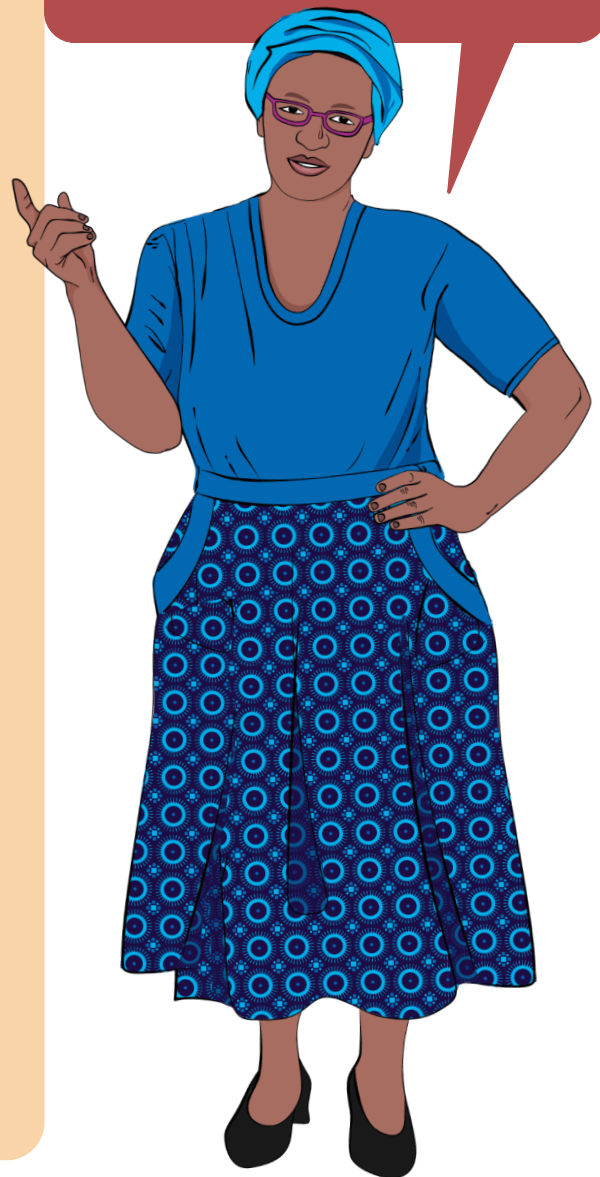
- **Ikatiso ya go rwala bokete.** Bokete bo utlwagala fa o emeletse mme o oketsa ka maatla mo mmeleng. Se e kanna sengwe le sengwe go tloga ka go tsamaya, go siana kgotsa go tlatlola. I rwele boima fa o eme, ka boima ba mmele otlhe wag ago o thusa marapo a gago go tia.
- **Ikatiso ya go tiisa mesifa.** Fa mesifa ya gago e gogega mo marapong, e fa marapo a gago tiro e a ka e dirang. Mme marapo a gago a dula a na le maatla. Fa mesifa ya gago e nna le maatla, e goga ka thata, seo se kaya gore marapo a gago a na le kgonagalo ya gore a tii. Go tiisa mesifa, o tshwanetse go e tsamaisa kgatllhanong le selo se se ganetsang. Go oketsa kganetso ya mesifa go ka diriwa ka go oketsa morwalo o o tlaa dirang kgatllhanong le mesifa jaaka go tsholetsa bokete ka letsogo mo godimo ga tlhogo, kgotsa go khunama le go emelela gape. Fa mesifa ya gago e tia mme o bona ikatiso e nna bofefo, o ka oketsa boima ba selo se o se rwalang ka bongwe ka bongwe.



Basadi ba ba tshelang le mogare wa HIV ba fitlhelela khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi ka mengwaga e e tshwanang le ya basadi ba ba sa tshelang le mogare wa HIV. Fa o tshela le mogare wa HIV, maitemogelo le matshwao a o a bonang ga a farologane le a basadi ba ba sa tshelang le mogare wa HIV. Basadi bangwe ba ikutlwa be selekega ebile be le ka fa tlase ga kgatelelo ya maikutlo, basadi ba ba tshelang le mogare wa HIV ba ka ikutlwa ba tshwenya thata ke go selekega le kgatelelo ya maikutlo, mme ba bona gore masupi ano a thatafala ka nako eo. Matshwao a mosadi mongwe le mongwe a farologane ka nako ya khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi mme kanna lesego wa seke wa bona matshwao a mantsi le fa o tshela le mogare wa HIV, kgotsa o ka bona matshwao a mangwe ka dingwaga di le dintsi.

Basadi bangwe baa sotlega fa ba na le matshwao a nako ya pele ba ka bona modikologo wa go bona kgwedi mme ba bona go le boima go mekamekana le mogare wa HIV. Ka nako nngwe gonna boima gore ba nwe melemo ya bona ya HIV le gore ba ye kwa kliniking ka nako ya bona e e beilweng, mme seno se ka dira gore ba bolwetse bo go gatelele. Fa o na le matshao a a tseneletseng, bua le ngaka kgotsa mooki kwa kliniking ya gago ya HIV mme o ba kope gore ba go bona melemo e e ka go thusang ka matshwao a lebaka la pele o bona modikologo wa go bona kgwedi. Therapi ya dihoromone e ka thusa ebile e ka dira sentle go sa kgathalatsege gore o na le mogare wa HIV kgotsa nnyaa. Itse gore melemo ya gago ya HIV entse e dira sentle le fa o le mo la khutlo ya modikologo wa go bona kgwedi. Go botlhokwa go tlhokomela itekanelo ya marapo a gago segolo fa o na le mogare wa HIV, ka gonne HIV le khutlo ya modikologo wa kgwedi o ka koafatsa marapo a gago.

Amme go na le farologanyo magareng ga lobaka la pele o nna mo modikolongong wa go bona kgwedi le lobaka le o leng mo modikolong wa go bona kgwedi mo basading ba ba tshelang le mogare wa HIV?



Gakologelwa, khutlo ya modikologo wa kgwedi ke karolo entshwa ya botshelo ba gago. Re tshepa gore tsedimosetso eno ena le tiriso ebile e tlaa go thusa gore o tshele botshelo jo bo tletseng jo bo matlhagatlhaga ka nako ya diphetogo tse le go fetisisa.

