

- Kua nui haere ngā wā mimi
- Kua heke iho te hīkaka mahi ai
- Ngā ngau me ngā mamae
- Ngā huringa piropiro / Aronga ngoikore

Ko te tikanga o tērā kua kore e whakaputa kano o wharekano, ā, kua kore e taea e koe te whakaira tangata. Tēnā kōrero ki tō tākuta mō ngā tohutohu mō te whakahaere i ēnei tohumate.

### Ngā pānga ki tō ora tōkai

Ka tohutohua pea koe ki te karo i te mahi ai kia mutu rā anō te haumanu hihinga, ā, kia tau haere ngā pānga kino / mumura.

**\* Ka tino whakamāramatia te manaaki i te tara me te whakamahinga o ngā pūwhakatetere (dilators) e ngā nēhi, ā, ka tukuna ngā mōhiohio o te tiakanga whaiaro i muri i te haumanu hihinga i mua i te otinga o tō maimoatanga.**

### Ārai hapū

Ahakoia ka whakaara ake te haumanu hihinga i te tūpātanga, e kore pea e mutu kau tō mate wahine kia mutu rā anō te maimoatanga. Mēnā e haere tonu ana o mahi ai i te wā o te maimoatanga, me whakamahi koe i te ārai hapū hei ārai i te hapūtanga kia mutu rawa tō mate wahine. He mōreareatanga kei pā kinotia te pēpi i te wā e hapū ana i te hihinga, ā, i muri tata hoki i haumanu hihinga.

### Pānga ā-kiri

Ka pāngia pea te kiri o tō papatoiake e tētahi pānga ā-kiri. Ko ngā wāhanga ka kaha pāngia ko tō tapatapa me te wāhanga o te tero i te mea he wāhi ngenengene ēnei. E kore e puta wawe mai, engari ka puta haere i te roanga o te maimoatanga kātahi ka pai haere e 2-4 wiki i muri mai i te maimoatanga;

E kore e taea te kaupare atu i nga pānga ki tō kiri, engari tērā ētahi āhuatanga ka taea hei āwhina i a koe kia hāneanea tō hono;

Kōrero ki tō kaihaumanu hihinga, nēhi rānei mō tō tikanga tiaki kiri. Mā rātou koe e whakamōhio mēnā e tika ana kia panonitia ētahi āhuatanga.



te āta huri kia māwhero atu, kia uri atu rānei



he āhua maroke, kitakita rānei, ā, he mamae



ka puta ake he harehare, he māngeongoe hoki



kōpūpū, horehore rānei

Mēnā e hiahiatia ana, mā ā mātou nēhi e tuku monoku ki a koe hei pani i te wā o te maimoatanga ina māngeongoe tō kiri. Engari mēnā he mariunga tāu tēnā kawea mai ka whakaatu ki ā mātou nēhi

**\*Tuhipoka Maimoatanga puapua:** mēnā e whiwhi maimoa ana koe ki tō puapua ka kite pea koe i tētahi pānga ā-kiri tamaha atu. Ka puta pea te mamaetanga me te horehoretanga o te kiri i tēnā. Me kōrero koe ki tō rōpū kia taea ai te āwhina i a koe ki te whakahaere i ēnei tohumate mā te tākaikai, me te whakarite kia noho mā taua wāhi.

- Ka taea e koe te haere ki te kaukau engari kau i te wā e hakihaki ana, e horehore ana rānei tō kiri. Me whakahīrere atu i te haumāota i muri tata ake.
- He hāneanea ake pea ngā tarau roto karekau he kūtorotoro

Te horoi me te kaukau  
 Āta titiro kāore te wai i te wera rawa: āta horoia te kiri ki ngā hua e whakamahia noatia ana e koe, ā, ka āta pokipoki kia maroke ai

### Ngā 'KAUA E' mo te wāhi maimoa Me karo i ēnei



te miri i taua wāhi



te whakamahi ripene hāpiapia



te heu



te whakamahi wākihi, pani, taiaho rānei

### Te makeretanga o ngā huruhuru taiaroaro (alopecia)

Ka kitea pea e makere ana o huruhuru taiaroaro. Ko te alopecia wāhi noa ko te angiangitanga o te makawe, te makeretanga makawe ōpurepure rānei/hoki. Ko te tikanga ka tipu mai anō i roto i te rua wiki i muri mai i te haumanu hihinga, engari ka angiangi ake pea. Tērā pea ka tūturu ake tēnei.

Ngā tohutoro  
 SCoR—The Society and College of Radiographers  
 evIQ— Cancer Institute NSW

# Ngā pānga kino o te haumanu hihinga pānga: arowahine

(Radiation therapy side effects: Gynaecological)

## Tirohanga Whānui

Ka pā pea ētahi pānga kino i te haumanu hihinga ki tō wāhi maimoa engari ka rerekē ēnei ki ia tūroro. Kua kōrerorero pea te Mātanga Mate Pukupuku Hihinga i ngā pānga kino wā poto, wā roa ki a koe i te wā o te tukanga whakaaetanga.

E whakamārama ana tēnei mātārere i ngā pānga kino wā poto. Ka tīmata pea ēnei tohumate i te wā o te wāhanga haumanu hihinga, ā, ka taumaha pea i te 1-2 wiki i muri i te wāhanga whakamaimoatanga. Engari ka tau haere i te āhua 6 wiki i muri i te maimoatanga.

Ka kōrero ngā nēhi Mate Pukupuku ki a koe i te rā tuatahi, tuarua rānei o tō maimoatanga ki te matapaki i ōu āwangawanga, whakautu i ō pātai rānei. Ka taea anō te whakarite i ētahi atu aromatawai i tēnei wā panonitia ētahi āhuatanga.

Welcome Haere Mai | Respect Manaaki  
 Together Tūhono | Aim High Angamua



## Ngā Pānga Kino ka Kaha Kitea

- Ruha
- Ngā Panoni Kōpiro
- Ngā panoni tōngāmimi
- Ngā tohumate tūpātanga – (mēnā kei mua tata i te wā tūpātanga)
- Ngā panoni mahi ai

### Iti Ake;

- Pānga ā-kiri
- Makeretanga makawe – Alopecia
- Te mamae me te pupuhi - Ka pupuhi pea i te wāhi maimoa. Kainga he rongoā whakamauru pēnei i te paracetamol i te wā e hiahia ana. Kōrerorero ki tō rōpū maimoa mēnā kua kore e taea te whakamauru i te mamae.

### Kai konei mātou hei āwhina!

Ia rā, ka pātai tētahi kaihaumanu hihinga kei te pēhea koe. Kaua e tawhitawhi ki te whakaputa i ngā amuamu. Ina pā ēnei pānga kino ki a koe engari kāore i whāiti ki tēnei rārangi; ka taea e mātou te tono i a koe ki ā mātou nēhi mate pukupuku ki te kōrero anō i ēnei.

### Ngā taipitopito whakapā

Ratonga Toto me te Mate Pukupuku ā Rohe  
Whare 8, Papa 4, ADHB

Waea: 09 307 4949  
Taupaepae toronga waea 22631  
Ngā nēhi toronga waea 22837  
Mate Pukupuku Taumaha toronga waea 23826  
Sachi (nēhi mātanga): 021 893 106

## Ruha

- He nui ngā āhuetanga e hua ai te ruha
- Te pānga o te maimoatanga i runga i ngā pūtau noa
  - Te ahotea e pā ana ki tō māuiuitanga
  - Te haerenga ia rā ki te maimoatanga
  - Te whakahaere i tō tauoranga i waho ake o te maimoatanga

### Ngā Huatau Mō Te Ruha:

- Me whakarite i ngā whiringa kai tōtika
- Kia kaha te inu
- Te whakangā me te āta kori (hīkoi)
- Me tiaki anō i a koe - ētahi tikanga whaiaro hei āwhina i a koe ki te whakangā
- Te rapu āwhina i ētahi atu

### Ngā panoni kōpiro

Ka kakā pea te kiri tōngātiko i te haumanu hihinga kātahi ka puta ēnei pānga kino:

- he nui ake ngā wā haere ki te tiko
- Tōngātiko kōhukihuki
- mamae / kokohu
- patero
- mate tikotiko
- hūwareware paheke
- Toto (kāore e kaha kitea)

Tēnā whakamōhioia tō rōpū whakamaimoa mēnā e pā ana ēnei pānga kino ki a koe.

### He aha te mea ka taea e au?

- Ngā panoni whiringa kai - whiringa kai muka iti. Pātai ki te rōpū mō ngā mōhiohia mō tēnei

- Whakamātauria ngā kai iti, auau hoki ia ruarua hāora
- Kia kaha te inu wai (māna rānei e rāhuitia ana te inu)
- Rongoā ārai mate tikotiko (whakaiti/whakamutu mate tikotiko)
- Rongoā mamae whānui
- Ngā ārai hukihuki (antispasmodic)

**Kōroke** - He iti ake te tūpono o tēnei i te kōrere engari ina pā tēnei me whakamōhio koe i te rōpū whakamaimoa, ā, me aromatawai ngā nēhi i a koe

### Tōngāmimi kakā (cystitis) - ngā huringa o te tōngāmimi

Ka hua mai pea i te haumanu hihinga te mumuratanga o te tōngāmimi, ā, ko ētahi o ngā pānga kino ka hua mai pea:

- Te auau me te kōhukihuki o te mimi
- He mamae / he kakati te mimi
- Mamae puku
- He toto i roto i te mimi
- E māturuturu ana te mimi (incontinence)

Tēnā whakamōhioia tō rōpū whakamaimoa mēnā e pā ana ēnei pānga kino ki a koe.

### He aha te mea ka taea e au?

- Kia kaha ki te inu wai hei whakawaimeha i te mimi, kia kore ai e tino hīrawerawe (māna e rāhuitia ana te wai)
- Kaua e inu waipiro, kawhe rānei
- Ngā kōpaki ural e pāhua ake ai te mimi
- Ka tīkina e ā mātou nēhi tētahi tipakohanga mimi (MSU) hei whakakore i te pokenga

### Ngā tohumate tūpātanga

Ka aukati pea i te haumanu hihinga papatoiake te whanaketanga o te estrogen me te progesterone i ō wharekano, ā, ka whakaara ake hoki i te tūpātanga. Ka whakaara ake pea te hihinga i te tūpātanga, ā, ka nui ake te kitenga o ngā tohumate tērā i te tūpātanga pūnoa:

- Te uraura wera me te tōhauhau wera
- Maroketanga o te tara