HIV/AIDS Seminar Summary: Swahili

Mafunzo ya wahamasishaji katika kampeni ya kuzuia na kupiganisha VVU/Ukimwi

Translated by Mapendano Nabulizi

Originally presented by Logan Cochrane

1. <u>Maswali tangulizi</u>
    a. VVU ni nini?
        i. Ni virusi vinavosababisha ukimwi/virus vya ukimwi
    b. Ukimwi ni nini?
        i. Ni upungufu kinga mwilini

2. <u>Uhusiand kati ya VVU na ukimwi</u>

Mahusiaha kati ya VVU n ukimwi ni ya chanzo na matokeo.
-VVU ni Vidudu ao Virusi vinavyo shambulia mwili wa binadamu.
-Ukimwi ni matokeo (madhara) ya mashambulizi hay.
Kwahiyo, mtu anawezakua na VVU bila kua na ukimwi. Kila mgonjwa wa Ukimwi ana VVU.

3. <u>Mwenendo wa VVU katika mwili</u>

VVU vinashambulia nifuwo wa kinga ya niwili (antibodies) ao askani wa mwili; na ni mfuma huo ndio una umezo ao ma askani wa kutulinda na magonjwa mbalimbali.

Kwa nifano, ugonjwa unapo jionyesha mwazi, mwili unatumika kwa ku uzuia ili tuba kin a afya yetu. Hapo ndipo VVU vrinadhoho lisha kinga za mwili wetu nakutu lanya kuwa wenye kuto jinwezq zaidi hasa katika kuzuia magonjwa.

Wakati mtu anapokua tayariana VVU/ukimwa, anaweza kufariki kwa ugonjwa wowote ule ambao hauwezi kumuua mtu mwingine ambaye hana VVU/ukimwa.

4. <u>Ugonjwa wa ukimwi</u>

Mteanasemekana kua ni mgonjwa wa ukimwi, pale anapo kua mgonwa sana na matokeo ya kipimo cha serology kina onyesha hali yake yakuana virusi vya ukimwi (VVU). Kwa wakati huo, tuna kua na uhakika kwamba ni VVU ndivyo vinaharib mfumo wa kinga ya mwili wa binadamu.

Wakatiwatu wenye VVU/ukimwi ha wawezi kuzuia ugonjwa kwa hawha ya kutosheleza, maranyiugi wanakuta/fariki na wagonjwa mengine yanayoitwa ‘magonjwa nyemelezi,’ kama vile: malaria, kifua kikuu, na mengineyo.

Hii inatokea kwa sababu mtu anapokua na VVU, mwili unakua wenye ku dhohofika, hawezi kutjizuia na mashambulizi ya magonwa mengine. Hata hivyo, mtu mwenya afya nzuriua anaonekaha kua hana VVU anaweza kua na kifua kikuu na kuendelea kuishi iuda mrefu, hasa wakati ana pata tiba ya kifua kikuu.

Mara nyingi, VVU/ukimwi na luagonjwa mengine yahayo ambatanishwa, humekana kua ni chanzo cha vifo vya watu wenye ukimwi.

Maswali ya muhtasari

-VVU ni nini?
-Ukimwi ni nini?
-Kuha uhusiano gain kati ya VVU na ukimwi?
-VVU vina fanya nini katika mwili wa binadamu?
-Mnaelewa nini na msemo ‘kifo cha ukimwi’?

5. Njia za maambukizi za VVU

Ngono isiyo salama:

Msemo ‘ngono isiyo salama’ humaanisha kila kitendo ao kitendo chochote cha ngono (eizai kinywaini, matakoni ao ukeni) bila matumizi ya kinga.

Kondom zina kua baadhi ya njia za kuzuia uambukizaji wa VVU, kama vila vila zina vyotumiwa katika swala la uzazi wa wpsaugo.

Kwa hali hiyo kondomu ni nzwri ikiwa tutazitumia kikamilifu ao vizwri. Zina takiwa kutuniwa kabla ya tarehe zaka za ku expaya (before expiry date), na zinatakiwa kuhifadhiwa vizuri sehemu ambayo haina mwanga wa jua, ao sehemu ambayo haziwezi ku tabolewa. Tufahamu kwamba hifadhi ya kondomu ni nzuri kwa 93%.

Ili kuweza maambukizi ya VVU, ni vuzuri kua mpenzi mmoja, kufahamu hali yako kuhusiana na VVU na pia hali ya mpenzi wako, ikiwa ana VVU ao la. Ni kwa njia hiyo do ninyi wawili mta chagua njia nzuri ya kinga.

Kondomu zinatakakiwa kutumiwa na mafuta ya kulairisho mara mojo tu, ambayo hayo mafuta huwekwa ndani ya kondomu wakati iuapo tengenezwa kiwandani. Ikiwa mtu hana VVU hawezi kuwa na ukimwi.

Mgusano wa damu na damu

Hii ina maanisha kwamba damu ya mtu mnaoja inagusana na ya mtu mwingine ao zina changamana. Hii inaweza kutokeo wakati watu wawili ao zaidi wanatumia shindauo moja bila kiu chemsha vizuri. Zina tala wa kuchemshwa kwa mda wa dakika 30 kama mboya na chakula kingine vivavyo chemshwa.

Mifano mingine:
-Watu mengi kutimia kitaa kimoja chale/chanjo.

-Matumizi ya vifaa vya kunyolea (kama vile wembe, mashine ya kunyoleo) na watu wengi.
-Ajali zinzo tokana na vifaa ao vitu vyenye ncha kali.
-litoaji damu hospitalini bila kupima anaye tao damu ao bila kuchewsha vifaa vinavya tumikishwa, hususani: shindano. Njia hiyo ya maambukizi haitokei kila mara.

Maambukizi ya mama kwa mtoto:

Wanawake waishio na VVU wanaweza kauwbukiza virusi kwa watoto wao awbao bado wamesaliwa. Hii ina weza kutokea wakati wa kujifunjua ao wakati wa kunyoyesha.

Natunuzi ya baadhi ya dawa za kupigawisha ukimwi, wakati wa ujauzito, yanaweza kupunguza hatari ya maawbukizi ya mawa kwa mtoto ksa kaisi kikubwa.

Hata hivyo, ili kwamba kinga hiyo iwepo, wakina mawa wana takiwa kujua hali za afya zao kuhusiana na VVU. Kwa namna hiyo mama mwenye VVU hata ambukiza virusi kwa mtoto wake.

6. <u>Ongezeko kubwa la maambukizi kupitia ngono</u>

90% za watu walio ambukizwa VVU wali pata virusi leupitia ngono. Wengine 10% walipata virusi lewa njia nyingine ambzo ni: mgusano wa damu na damu, na mambulkizi ya mama kwa mtoto.

Maswali ya marudilio:
-Ni njia gani inayo ambukiza VVU zaidi?
-Ni minbu gani zina weza kupunguza ao kuzuia maambukizi?
-Mgusaho wa damu na damu huwaanisha nini?
-Namna gani tuka weza kuepuka njia lujo ya maambukizi?
-Maambukizi ya mama kwa mtoto humaanisha nini?
-Tuta wezaje kue puka hiya aina ya waambukizi?
-Ni kigezo gani mzihimu cheuqe luahusiano na ujia za maa ubutkizi?
-Kwanini tulenge saua maaiubukizi ya njia ya ngono?

7. <u>Hali ya afya na lishe</u>

Hali ya afya ya mtu na lishe yake huwajibika sana katika kukinga mwili wake na magonjwa, na kuwezesha mwili kua katika hali nzuri (kujeuga mwili). Tukizi funza aina ya lishe ya bora, tuta pata uwezo mku bwa wa kzuia magonjwa magonjwa.

Mtu mwenye afya nzurianabahati ku bwa ya kuzuia ao kupunguza uambukzaji wa VVU kuliko mtu mwenye hali na afya mbaya. Hii inawezekana kwa magonjwa meugine kama vile vile Malaria na kifua kikuu (Tuberculosis).

Mwili wa mwanadadamu unahitaji vitie tatu kwa ku saidia lishe bora:
-Protini zi patikauazo katika: nyama, mayai, maziwa, maharegwe, soja. Vitu hivyo vya lishe husaidia ujenzi wa musuli ao murli na utengeuezaji wa chewbe za uhai. Vina saidia mfumo wa kinga ya mwili kupata ngufu.

-Vitamini zipatikanazo katika mafuta na mboga za majani. Vitu hivyo vya lishe hutu saidia kupata nguvu na pia hukinga miili yetu, na hususani ngozi zetu.
-Chulu-maji ya kabmi (carbonhydrate) ambayo inapatikaua katika chakula cha uafaka (cereal) mfauo: malindi, ngano, mkate, sukari wa matunda. Vyakufa hivyo huleta nguvu katika mwili wa mwanadamu.
-Maji safi: Pia m'mulimu na yanahitajika katika miili yetu.

Mara nyiugi usafi ni kigezo cha kushikilia kwa mahusiano na hali yetu afya na sishe. Ni muhimu sana kua na usafi katika makazi yetu (nyumwbavi) na katika maziugira yetu ili tuweze kua katika afya nguri.

Tukizungunizia usafi, ni vizuri kuwepo na jawbo la ku oga kila mara: mikono na kuosha chakula, kuosha meuo, keoga mwili mzima na kutuza madonda yote kwa usafi.

Kama ilivyoandikwa hapo juu, VVU/ukimwi hudho hofisha mwili na ku fungua mlaugo kwa magonjwa meugine. Kwa kua VVU hu haribu uwezo wa mwili, ne muhimu kutafuta dawa za kutibu magonjwa mengine- magonjwa nyemelezi.

Kitu cha kawaida kama vile mafua, yanaweza kua uponjwa mzito/mkali sana kwa mtu mwenye VVU/Ukimwi.

8. <u>Ongezeko la Maambukizi ya VVU</u>

Sababu

-Kutokubali: baadhi ya watu hukataa kuwepo kwa VVU/ukimwi; na wengine hufikiua ugonjwa huo hauwezi huwafikia, kama ulivyo fikia watu wengine.

-Jinsi: Kuna maswali yatokanayo na maneno ao matusi ya ki ngono, yatokanayo na utegemezi, utofauti wa hali ya kijamii na kiuchumi, na mambo mengine ya ki baiolojia.

-Elimu: elimu isiyo na nguvu, mawbaya, mafiudisho ya mambo mabaya na mila zinazo hifadhi elimu potofu, unyanyapaa wa kingono, na mengineyo.

-Vyombo Vya Habari: Jumwisho ya finsia, matangazo yenye kisa, ukosefu wa upangilia ji maalum juu ya kuzuia na kukinga vgonjwa, lawawa.

-Huduwa za kigawga: kutokuepo, kutofikiliwa, bei gali, unyanya paa, ubaguzi …

-Maadili ya kimila: kukose uwezo wa kuzungmzia VVU/Ukimwi ao maongezi ya jinsi, ukosefu wa uwezo wa ku jadili juu ya maswali ya ki jinsi …

-Hali ya kijamii na kiuchumi: hii huathiri hali ya lishe ne afya kwa ujumla. Hutokaua na hali ya maisha na ina madhara juu ya tiba na utunzaji.

-Ukosefu wa vifaa na dawa: ukosefu wa dawa na kuto kufisha vidudu/kutochemsha vifaa.

-Ukosefu wa kinga: Kovu, kileo ao pombe, kushindwa kujizuia na anasa starche ..

-Magonjwa yanayo ambukizwa kupitia ngono: huya magonjwa ni sababu kubwaza kuambukiza ukimwi. Yanaongeza uwezekano wa maawbukizi ya VVU; na uksefu wa tiba ya magonjwa hayo ni hatari zaidi.

9. Mtazamo wa Jumla (wa kidunia) Juu ya VVU/Ukimwi

Shirika la Umoja wa kataifa la ukimwi (ONUIDA: kwa kifarausa, UNAIDS: lowa kiingereza) lime kadiria idadi ya watu wanao ishi naVVU kua ni milioni arabaini (40,000,000).

Pawoja hayo, 25.000.000 (milioni ishirini na tano) wawesha fariki kwa ugonjwa huo (VVU/SIDA). Na kati ya hoo waishio na VVU, 90% wauaishi katika ndu za ulimweuge wa tat.

Vijana ndio wenye kuahirika zaidi, n katika mwanka wa 2005 zaidi ya 50% ya walio ambukizwa wali hesabiwa kuauzia umri wa nuaka 15 hadi 24.

Kila siku, zaidi ya watu elfu nane (8.000) hu fariki na VVU/SIDA na elfukumi na nne (14.000) aubao watoto 2000 huambukizwa wakati wa kuzaliwa.

Pawoja na kua VVU/ukimwi hukaribu maisha ya watu na kusababisha kifa katika familia, uponjwa huo hu ahiri watu wengi na sehenue kubwa ya jamii.

Ina kadiuwa kwamba milioni kumi na nne (14.000.000) ya watoto wawe kua ma yatiwa sababu ya VVU/ukimwi. Adi hapo, milioni saba (7.000.000) ya wa kuliwa wawe fariki na idadi ya wakuliwa milioni kuma na sita (16.000.000) wana kadiriwa kwawba wata jariki ifikapo mwaka wa 2020.

Kifo kinachotokana na ukimwi kime ahiriwalimu na familia zao hivyo kupuaguza mfumo wa elimu. Mfano 85% ya vifo vya walimu katika afrika ya kusini wana VVU/ukimwi. Huduwa ya kigauga huandaliwa kwa uchache sana na hu didimizwa kwa winge ao kasi. Karibia 50-80% ya vitaudo vya hospitali vime milikiwa na watu walio na ugonjwa wa ukimwi.

Marudilio na fikira

-ni nini wajibu wa lishe katika kuzuia hua ugonjwa?
-kwanini tiba za kigauga ni muhimu?
-kwanini VVU/ukimwi hueudelea kuongezeka duniani?
-je, kuna sababu nyingine za ziada unazo zifikiria?
-ni sababu gani zinazo changia kwa kueneza VVU/ukimwo katika mazingira / eneo lako?
-namnagani takwimu za jumla zina enda sawbawba na hali ya kwenu?
-ni nini ahari za karibu za VVU/ukimwi?
-ni mazara gani ya VVU/ukimwi yanayotokea kwa kipindi cha pili ao cha baadaye?

10. Uzuizi juu ya VVU/Ukimwi

Watu waisio na VVU wanaweza kutibiwa kama ifuatavya:
-utawala wa dawa za kupiqanisha virusi
-tiba ya wagonjwa nyemelezi
-kufanya kinga za mwili ziwe na nguvu

Dawa ya kugombanisha virusi sio uponyaji; yaani haziwezikuponya ugonjwa. Huo uwezekano haupo kwa ukimwi. Dawa maalum za ukimwi husaidia kinga za mwili kupato nguvu za kueudelea kugombanisha na kuua VVU; hivyo hurefusha maisha ya mtu.

Dawa za kiganga tunazo zngumzia zina fulikana kwa baadhi ya watu kupitia madhara ya ki ajabu, tuki chukulia kwamba zina uwezo wa kurudisha mtu kati ka hali nzuri ya afya ambayo tunaweza kuichunguza baada ya miezi mbili ya kutumia dawa hiza kifa mara kama inavyo shauriwa. Dawa za kupigauisha virusi zina baadhi ya wadhana madozomadogo kwa mwili wa mwanadamu. Hata hivyo 20-30% za watu wenye VVU huko America hawawezi kutinia dawa hizo.

Dawa hizo, vile vile, zimekua na manufaa madogo wakati murili unapo stahimili, kwahiyo zina kua sio nzuri. Zaidi ya hayo, dawa za kupiganisha virusi zote bei gali. Ndipo, kwa wakati wa sasa bei zimeanza kupungua. Fursa ya kuzi pata na gharawa vina matatizo kuhsiana na hicho kipengele cha tiba. Heko american (USA) , matibabu hugharimu dola elfu kumi (10.000) kwa mwaka na kwasasa gharawa hiyo ime pungua hadi $350 kwa mwaka.

Baadhi ya Dawa

-AZT: Azidothymidine, Zidovudine, Retrovir
-DDI: Didanasine
-Protease Inibitors: Reverse-transcriptase inhibitor
-Triple Cocktail: Combination Treatment
-Nevirapine: PMTCT Treatment

Tufahamu kwawba kuna aina nyingi za dawa za kupiganisha virusi ambazo kwa sasa zina tengenezwa na kutumiwa. Dawa hizo zinaweza kusaidia mtu mwenye kuumwa sana kupata afya nzuri lakini hazi wezi kuwponya. Kuna mshughuliko mwingine kuhusu tatizo hilo, kama vile madhara yanayo jitokeza baadaye (side effect), kustahimili, uwezo wa kuzifikia, na gharama.

Mfumo wa kinga mwili ina weza kupata afya nzuri ikiwa kuna lishe yenye kuenea na iliyo kamili, usafi na mazoezi ya murili.

11. Kuzuia maambukizi ya mama kwa mtoto

Wanawake wajawazito wenye VVU wana 30-40% za uwezekano wakuambukiza watoto wao. Dawa inayoitwa Neriraрine, inaweza kupewa wanawake wajawazito kabla ya kujifungua, baada ya kujifungua na watoto wao pia. Utumiaji wa dawa hiyo una lega ku punguza uwezekano wa waawikizi ya VVU.

Moja kati ya manufaa fo Nevirpine ni kwawba iko raisi kuitumia na gharawa lake ni nafuu. Baadhi ya viwanda vinavyo tengeneza dawa hizo hufoa kwa watu waishio katika nchi za ulimwengu wa tatu bila gharania foyote.

Cha muhimu kwa mtoto kuhusu matibabu, ni hasa kujua hali ya afya ya mama. Tukumbuke kwawka 90% za watu wenye VVU hawafahamu kwamba wana VVU, yaani hawaui hali ya afya zao.

Maswali:

-ni njia zipi tatu kutibu watu wenye VVU?
-unaelewa nini na dawa za kujaiganisha VVU?
-Dawa hizo zina kazi gani?
-Je, zina ponya?
-Je, zina wadhara madogo-madogo (side effects)?
-watu wanga pi ambao hawawezi kutuwia dawa hizo?
-ni yapi matatizo mengine kuhusiana na dawa hizo?
-ni zipi njia nyingine mbili za kutibu VVU/Ukimwi?
-Una elewa nini na maawbukizi ya mama kwa mtoto
-nevirapine ni nini?
-ni ushauri gani muhimu kwa wa watu wengine ili kuepuka maambukizi ya VVU?

12. <u>VVU/Ukimwi matatizo ya kijamii na jinsia/jinsi</u>

VVU/Ukimwi vili anza kuahiri watu kwa namna isiyo lingana ao isiyo kua sawa. Ndipo, tangu miaka ya 1990, wanawake walinza kua waathiuka zaidi. Na katika mwaka wa 2005, zaidi ya 50%. Ya watu walio awbukizwa walibua wanawake. Hu inajieleza kwa hali ya kibaiologia na ya ki maumbile ya mwanamke, hali ya kijamii na kiuchumi, mpangilio wa utekelezaji wa sheria kuhusiana na haki na wadlufa wake katija jamii.

Hafa kwa wanaume, walio wengi huambulazwa wakati wanapo jamiiana mwanaume na mwauanke. Idadi ya wanawake huzidi mara mbili kila bala ya mwaka 1-2 kwa wastani mwanamke mwoje katika nchi za ulimwewgu wa tatu anambukizwa kila baada ya sekundi ishirine (20).

Kwa ujumla, wanawake wanao beba mizigo mizito huku waki tunza familia zao; na ikiwa mmoja ana VVU ao ana ugonwa wa ukimwi kataki familia, wanachukuo jakumu la kuwasaidia. Wanawake mbele ya hatari ya VVU/ukimwi inayo ongezeka wa saabu ne (4) kubwa zifuatazo:

Sababu ya kibaiolojia:

Wanawake ni wenzi wenye kupokea wana pofanya mapenzi na wenzi wao wa kiume. Mwili wao una nafasi kubwa ya kupokea kwenye uke tukilinganisha na wanaume kwenye kimwili uume (mboro). Mlolongo wa kifinsi na kutokujiweza kimwili kwa wanawake, vime wa sababisha wa ingne katika hatari mbele ya wanaume. Pawoja na hayo, wakujifungua pia unaweza kusababisha wanawake kuanebukiza VVU kwa watoto.

Sababu ya kijamii na ya kimila:

Wanawake wamekwa kua tegemezi kijinsi kwa sababii ya hali yao ya kijamii ambayo iko chini kuinganisha na ile ya wanaume. Huo utegemezi unaweza kuonekana wakati wa kufanya mapezi yanayo lazmishwa, amiruwa, yanafo fanyika wa kumewa, ao kuoitia vyashara ya ngono (umalaya). Baadhi ya wanawake hufukini kwanwba hawana ruhusa ya kuzungumza mawbo ya kingono ao ya lawapenzi; lawa jisekii huru ao kua na uwezo wa ku jadili mazoezi ya kijinsi yenya uhakika au ulinzi.

Kutokujiweza kiuchumi:

Wanawake kila mara hulazinuka kwingia katika umalaya kwasababu hawana ahadi (matumaini ao taraja) kwenye taasisi wanazo tumikia; kiuchumi wanategewea wanaume. Wanaume wanaweza kuacha familia zao; ina weza pia kutokea kwamba hawana fursa ya kazi yenye mshahara. Hayo matatizo yanachangia paugia pawoja na utegemezi wa wanawake kwa wanaume.

Kutokujiweza kimagonjwa ya mulipuko:

Baadhi ya wanawake kupenda kwolewa ao kufaaya mapenzi na wanaume wenye umri mkubwa (ambao walikua na wenzi wengi kwamda uliopita) ao kwa wakati mwingine hayo yana takana na tukio ‘baba mwenye sukari.’