INYIGISHO KU BAREMESHAKIYAGO MU RUGANDA RWO GUKINGA NO KURWANYA IKIZA SIDA

Vyateguwe na Logan Cochrane

1. IBIBAZO VY'INTANGAMARARA

1.1. Umugera wa Sida ni iki ?

Ni umugera ngabanyabushobozi mumubiri w'umuntu

1.2. Sida ni iki ?

Ni indwara ifatiye kwigabanuka ry'abasoda b'umubiri

2. ISANO RIRI HAGATI Y'UMUGERA WA SIDA N'INDWARA YA SIDA

Isano riri hagati y'umugera wa Sida n'indwara ya Sida n'uko kimwe giterwa n'ikindi.

- Umugera wa Sida ni agakoko kinjira mumubiri w'umuntu kurwanya abasoda bawo.
- Indwara ya Sida ni inkurikizi yo kwandura ako gakoko gatera sida, kagatuma umubiri utirwanira izindi ndwara (benshi bita « Indwara z'ivyuririzi » kuko zibonerwaho kubukomezi buke bw'umubiri uba utacirwanira.)

Umuntu rero arashobora kuba yaranduye umugera wa Sida ariko kandi atari umurwayi wa Sida (bamwita « Uwugendana umugera wa Sida »). Umurwayi wa Sida wese aba agendana umugera wa Sida, umuntu wese umubiri wiwe utacirwanira kubera umugera wa Sida canke arwaye indwara y'icuririzi aba ari umurwayi wa Sida

3. INYIFATO Y'UMUGERA WA SIDA MUMUBIRI

Umugera wa Sida utera abasoda b'umubiri ari nabo bari bajejwe kurwanya indwara zinjiye mumubiri. Nk'akarorero, iyo hari indwara yinjiye mumubiri, umubiri urirwanira kugirango ugumane amagara meza. Umugera wa Sida rero uza kugabanya ubushobozi bwo kwigwanira mumubiri bikawutuma uba ikirimbiro ry'indwara udashobora kwigwanira. Umuntu iyo yanduye umugera wa Sida bituma ashobora guhitanwa n'indwara itohitana uwutarandura.

4. UMURWAYI WA SIDA

Umuntu bavugako ari umurwayi wa Sida, mugihe aguma arwaragurika kandi ibipimo yipimishije vyerekana ko agendana agakoko ka Sida. Muri ico gihe, ntankeka ko ari umugera watumye umubiri wiwe utacirwanira. Kubera ko umubiri w'uwanduye agakoko ka Sida udashobora kwigwanira indwara bimwe bishimishije, abarwayi ba Sida bicwa n'izindi ndwara benshi bita « indwara z'ivyuririzi nka za Malaria, Igituntu n'izindi.

Ivyo bishika kubera ko iyo umuntu yanduye umugera wa Sida, umubiri wiwe uraruha, ntushobore kwigwanira izindi ndwara. Ariko, umuntu afise amagara meza kandi atarandura umugera wa Sida arashobora gufatwa n'igituntu akabandanya abaho igihe kirekire nacanecane iyo yivuje. Kenshinakenshi, umugera wa Sida n'izindi ndwara bijana nizo zituma umurwayi wa sida yitaba Imana.

TWIYIBUTSE

- umugera wa Sida ni iki ?
- Sida ni iki ?
- Ni irihe sano riri hagati y'umugera wa Sida n'Indwara ya Sida ?
- Umugera wa Sida ukora iki iyo ushitse mumubiri w'umuntu ?
- Bigenda gute ngo umurwayi wa Sida yitabe Imana ?

5. INGENE UMUGERA WA SIDA WANDURWA

5.1. UGUHUZA IBITSINA MUTIKINGIYE

Iri jambo « guhuza ibitsina mutikingiye » risigura guhuza ibitsina muburyo ubwaribwo bwose (biciye mugitsina, mukanwa canke ahaca umwanda mukuru) atagakingirizo gakoreshejwe. Aha rero muca mutahurako udukingirizo ari uburyo bwo kwikingira, kandi bukaba n'uburyo bukoreshwa mu kurondoka kurugero (Irondoka rijanye n'amagara meza).

Ariko, ubukingirizo canke ubufuko bugira akamaro iyo bukoreshejwe neza gusa. bubwirizwa gukoreshwa butararenza igihe co gukora (butarata garanti) kandi bubwirizwa kuba bwarashinguwe neza (kuburinda izuba, kutabutobora...). Twomenya kandi ko ubukingirizobudakingira ijana kw'ijana (100%); hari ivyirwa vyerekanyeko bukingira mirogo icenda na bitatu kwijana gusa (93%).

Mukwirinda kwandura umugera wa Sida, umuntu yoreka guhuza ibitsina n'abantu benshi kandi akipimisha kugira amenye ingene amagara yiwe ameze eka n'aya mugenziwe (mugenzawe yoba yaranduye canke ntarandura?). Ni muri ico gihe mwoheza mugahitamwo uburyo bubereye bwo kwikingira, mwe n'uwo mugenzawe. Agakingirizo gakoreshwa rimwe gusa kandi gakoreshwa kakirimwo amavuta ameze nk'amazi. Uwutarandura agakoko ka Sida, nta ndwara ya Sida imufata.

5.2. KUVANGA AMARASO

Aha dushaka kuvuga igihe amaraso y'uwufise umugera wa Sida avanganyecanke agakoranako n'ay'uwutawugendana. Ivyo bishobora gushika mugusangira inshinge, nk'akarorero iyo urushinge susubiye gukoreshwa canke rusangiwe rutabanje gutyororwa neza (boruteka n'imiburiburi iminota 30, kurya k'uwutetse umuceri canke izindi mfungurwa).

Utundi turorero :

- Gusangira ibindi bikoresho bitobora uruhu, canke bica indasago ;
- Kwimosha ukoresheje inzembe, imikasi, utumashini two kumwa... dukoreshwa na bose;
- Ibisita bivuye kubintu bikebana canke bicumitana;
- Guhanahana amaraso kwa muganga, batabanje gupima uwuyatanga canke ngo batyorore ibikoresho bakoresha, nk'inshinge (ubu ntabenshi bandura muguhanahana amaraso kuko uburyo bwo gupima bwarateye imbere.)

5.3. KWANDUZA UMWANA MUKWIBARUKA

Abakenyezi bagendana umugera wa Sida barashobora kuwanduza ibibondo vyabo. Ivyo bishobora gushika mugihe co kwibaruka canke bariko baronsa. Imiti imwimwe yo kurwanya Sida ikoreshejwe mugihe umuvyeyi yibungenze, irashobora gukingira umwana ntiyanduzwe na nyina. Ariko, imbere yo gukoresha iyo miti, abavyeyi babwirizwa kubanza kwipimisha. Umuvyeyi atarandura umugera, ntashobora kwanduza umwana wiwe.

6. BENSHI BANDURA BICIYE MUGUHUZA IBITSINA

Mirongo icenda kw'ijana (90%) mubagendana umugera wa Sida bawanduye bivuye kuguhuza ibitsina. Abandura biciye mubundi buryo nko kuvanga amaraso canke mukwibaruka, ntibarenga ibice cumi kw'ijana (10%).

TWIYIBUTSE

- Ni iyihe nzira yanduza gusumba izindi umugera wa Sida?
- Ni ubuhe buryo bwo kwikingira kugira umuntu ntiyandure biciye muri iyo nzira?
- Guhuza amaraso bisigura iki?
- Twovyirinda gute?
- Kwanduza umwana mugihe co kwibaruka bisigura iki?
- Twobikinga gute ?
- Ni ubuhe buryo bwiza bwo kwikingira muri ivyo vyose?

- Kubera iki twogaba cane kubijanye n'amabanga mpuzabitsina ?

7. GUFUNGURA NEZA NO KUGIRA AMAGARA MEZA

Kugira amagara meza no gufungura neza birafasha cane umubiri wacu murugamba rwo kurwanya indwara canke gusubiriza ibice vyakomeretse. Uwufungura neza utugwara twose ntitumwuriririrako. Umubiri w'umuntu afise amagara meza ufise amahirwe menshi yo guhagarika canke kugabanya ubwandu bwa Sida gusumba umuntu w'amagara mabi. Eka mbere ibi niko bimeze no kuzindi ndwara nka malariya n'igituntu.

Umubiri w'umuntu ukeneye unfunguro z'ubwoko butatu:

- Imfunguro ndemamubiri: tuzisanga munyama, mu magi, mumata, mubiharage, mw'isoya... Izo mfunguro zifasha mukurwiza inyama no mugusanura ibihimba vyakomeretse. Zirakomeza kandi abasoda b'umubiri.
- Imfunguro ntanganguvu: tuzisanga mu mavuta no mu mboga.
  Izi mfunguro zidufasha kuronka inguvu kandi zigakingira umubiri nacanecane biciye kuruhu (kumubiri).
- Imfunguro nsanganyagaburo: tuzisanga muntete (z'ibigori, z'ubwishaza, z'amasaka...), mu mutsima, mw'isukari n'ivyamwa.
  Izi mfungurwa ziratanga inguvu kumubiri wacu.

Amazi meza:

- Ni ikinyobwa umubiri ukenera igihe cose.

Mubijanye n'amagara yacu be no gufungura, tubwirizwa kwitwararika isuku. Birakenewe cane kugirira isuku aho tubaye no mubidukikije kugira tugumane amagara meza. Kubijanye n'isuku, ntimwokwibagira kwama mukaraba intoke mukaronga n'ibifungurwa, mukoza amenyo kwiyugumura), mukisokoza kandi mukivuza neza indwara n'ibikomere.

Nk'uko twamze kubivuga, umugera wa Sida ugabanya ubukomezi bw'umubiri bigatuma izindi ndwara bita iz'ivyuririzi zisinzikaza umuntu. Kubera yuko umugera wa Sida ushwanyagura ubushobozi bw'umubiri bwo kwigwanira no gusubiriza ahakomeretse, birakenewe kurondera imiti y'izo ndwara z'ivyuririzi.

Akarwara gasanzwe nka giripe karashobora gukarira umurwayi wa Sida.

8. IITUMA IGWIRIRANA RY'ABANDURA SIDA

- **Kutemera** : abantu bamwebamwe bivugira ngo umugera wa Sida ntubaho, abandi nabo bakibaza ko bo canke incuti zabo badashobora gufatwa, ko iyo ndwara ifata abandi gusa.
- **Amabi afatiye kugitsina** : hariho ingorane zijanye no gufata kunguvu, kutagira ijambo, kubudasa mubutunzi, kukuntu abantu baremye,...
- **Inyigisho** : ubumenyi buke, kwibwira ngo urazi naho uzi amakosa, imiziro ifatiye kumigenzo, kutaganira ibijanye n'imibonano mpuzabitsina, ...
- **Ibinyamakuru, amaradiyo** : gufatira hamwe ivy'ibitsina, ibiganiro bike vyerekeye sida, ibiganiro bijanye no kwirinda/kwikingira, kwankira inkuru zimwe ko zivugwa, ...
- **Ibijanye no kwivuza kwa muganga** : kutagira aho wivuriza, kugira urugendo rurerure, igiciro c'umurengera, kuziziziza canke inyigisho mbi, ikumirana,...
- **Imigenzo n'imico** : Gutinya kuganira ivyererkeye Sida canke imibonano mpuzabitsina
- **Imibereho y'abantu be n'ivy'ubutunzi** : Ibi bijana n'ivyo gufungura n'amagara y'abantu muri rusangi, bijanye n'ingene abantu babayeho, bikagira ingaruka kukwivuza no kuronka imiti.

- **Kubura imiti n'ibindi bikoresho** : Kubura imiti ipfupfahaza be no kubura uburyo bubereye bwo gutyorora ibikoresho...
- **Kudakingirwa** : inkovu, umwambiro, umunezero urenze urugero...
- **Indwara zandurwa ziciye mubihimba vy'irondoka** : Ziri mubindi bituma umuntu yandura umugera wa Sida ningoga. Iyo zitavuwe naho nazonyene ni impanuka.

9. IBIJANYE N'UMUGERA WA SIDA KW'ISI

Ishirahamwe mpuz'amakungu ONUSIDA rigererranya ko abagendana umugera wa Sida baharurwa mu miriyoni mirongo ine (40.000.000). Mwomenya kandi ko ico kiza kimaze guhitana abantu imiriyoni mirongo ibiri na zitanu (25.000.000). Murabo bakiriho bagendana umugera wa Sida, mirongo icenda kw'ijana (90%) baba mubihugu bitaratera imbere.

Urwaruka be n'abantu bakiri bato nibo bageramiwe gusumba abandi. Mu bihumbi bibiri na gatanu (2005) ibice birenga mirongo itanu (50%) vy'abanduye umugera baharurwa mumyaka iri hagati ya 15 na 24. Kumusi kumusi, abarenga ibihumbi umunani (8.000) barahitanwa n'ikiza Sida mugihe handura ku musi ibihumbi cumi na bine (14.000) harimwo abana bandura mukuvuka ibihumbi bibiri (2.000). Hejuru yugusinzikaza ubuzima bw'abantu no kugandagura abantu mumuryango, umugera wa Sida uragira ingaruka kubandi bantu eka no kugihugu cose.

Iryo shirahamwe mpuz'amakungu rigereranya ko abana imiriyoni cumi na zine (14.000.000) babaye impfuvyi kubera umugera wa Sida. Gushikaho abarimyi imiriyoni indwi (7.000.000) barapfuye kandi n'abandi imiriyoni cumi na zitandatu (16.000.000) bazohwera imbere y'umwaka w'ibihumbi bibiri na mirongo ibiri (2020). Impfu zivuye kuri Sida ntizasize inyuma n'abigisha ubwabo canke bamwe mumiryango yabo zikabakura murwego rwo kurera. Nk'akarorero, mirongo umunani na batanu kw'ijana (85%) mubigisha bapfuye muri Afrika y'epfo bahitanywe na Sida. Ubuvuzi nabwo ntibwiteguye kandi burarengerwa. Bagereranya ko ibitanda vyo kwa muganga biri hagati ya 50 na 80 % biryamyeko abarwaye umugera wa Sida.

TWIYIBUTSE

- Ingaburo (gufungura) ifasha iki mubijanye no kwikingira?
- Kubera iki bavuga ko ukwivuriza kwa muganga ari ngirakamaro?
- Ni kubera iki umugera wa Sida ubandanya kurwirirana kw'isi?
- Hari ibindi bituma mwoba mwibaza?
- Ni ibihe bintu bikurubikuru bituma umugera wa sida uguma ugwirirana ngaha i wanyu?
- Ibiharuro rusangi bijanye n'abanduye Sida hari isano bifitaniye n'ivyo mubona aho iwanyu?
- Inkurikizi ziboneka kandi zinyaruka z'umugera ni izihe?
- Ingaruka zindi ni izihe?
-

10. KWIKINGIRA UMUGERA WA SIDA

Uburyo bwo kuvura abantu bagendana umugera wa sida ntiburwiriye:

- Bashobora guhabwa imiti yo gupfupfahaza
- Baravurwa indwara z'ivyuririzi
- Kugwiza abasoda b'umubiri

Umunti wo gupfupfahaza urapfupfahaza gusa ariko ntushobora kuvura Sida. Gushika ubu ntamuti uvura Sida uraboneka. Imiti baha abarwayi ba Sida ntakindi ishobora gukora atari ugufasha kongereza abasoda b'umubiri nahonyene bidashemeye be no kugabanya igwirirana ry'umugera mumubiri. Ibi bifasha umurwayi kubana ikindi gihe kitari gito naho afise umugera wa SIDA.

Iyi miti tuvuga ngaha benshi bavugako ifise ubushobozi bwigitangaza bihwejeko umurwaye asubira akagira amagara meza haheze amezi abiri gusa atanguye gufata iyo miti akayifata neza akurikije impanuro za muganga.

Ariko kandi iyo miti ipfupfahaza nayo nyene ntiyama ari myiza. Hari igihe uwayifashe ashobora kumva itamuguye neza (Mubanya Amerika bagendana umugera wa Sida, abaharurwa hagati ya 20 na 30 kw'ijana ntibashobora kuyifata.)

Iyo miti irashobora kudafasha kinini mugihe umugera utanguye kuyimenyera ntibe igishobora kuwuhagarika. Mwomenya kandi yuko ari imiti izimvye cane. Ariko hariho icizere kuko itanguye kugabanuka ibiciro. Intambamyi nyamukuru muvyo gupfupfahaza ituruka kukuberako iyo miti henshi ibura iyo ibonetse naho ikaza izimvye cane.

IMITI IMWIMWE:

- AZT : Azidothymidine, Zidovudine, Retrovir
- DDI : Didanasine
- PROTEASE : Inhibitor nucleoside analogue reverse-transcriptase inhibitor
- TRIPLE COCKTAIL : Iyo miti itatu yambere ifatiwe hamye nk'umuti umwe.
- NEVERAPINE : Umuti uhabwz w'abakenyezi b'ibungenze ngo bakingire ibibondo vyabo.

Mwomenya ariko ko hari ubundi bwoko bwinshi bw'imiti yo gupfupfahaza iriko irakorwa eka n'iyindi iza yaratanguye gukoreeshwa. Iyo miti iashobora gutuma umuntu arwaye cane asubira kugira amagara meza ariko ntikiza. Izindi ngorane bijanye n'uko ishobora kurwa nabi uwuyifashe, canke umugera ukayimenyera ntibe ikiwuhagarika, be n'ibiciro vy'umurengera. Ubukomezi bw'umubiri burashobora kandi kongerekana iyo umuntu afungura neza kandi ibikwiye, iyo agira isuku k'umubiri naho abaye, akongera akinonora imitsi.

11. GUKINGIRA UMWANA AKIRI MUNDA KWA NYINA

Abakenyezi bagendana umugera wa Sida kandi bibungenze barashobora kwanduza ibibondo vyabo bibungenze kubice biri hagati ya 30 na 40 kw'ijana. Mugukingira umwana umuvyeyi yibungenze afise umugera afata umuti witwa NEVIRAPINE, akawufata ataribaruka akongera akawufata ahejeje kwibaruka; baca bawuha kandi n'uwo mwana yibarutse. Uwo muti urafasha cane mugukinga impanuka zo kwanduza umwana. Iciza kimwe muvyiza nyamukura vy'uwo muti NEVIRAPINE n'uko woroshe gufata kandi uzimbutse. Amahinguriro y'imiti amwamwe mbere haraho awutanga k'ubuntu mubihugu bitaratera imbere. Ikintu gihambaye gusumba ibindi mubijanye n'ubuvuzi haba kubana kumuvyeyi canke kumwana, n'uko umuvyeyi yobanza akipimisha akamenya ko akomeye canke arwaye. Twobibutsa ko ibice nka 90 kw'ijana vy'abagendana umugera wa Sida batazi yuko banagendana uwo mugera, ntibipimishije ngo bamenye ingene amagara yabo ameze.

UTUBAZO

- Vuga uburyo butatu bakoresha mukuvura abagendana umugera wa Sida.
- Umuti wo gupfupfahaza ni iki?
- Ufasha iki?
- Umuti ukiza ni iki?
- Uwo muti woba ushobora kugira ingaruka mbi?
- Ni abantu bangahe badashobora gufata imiti yo gupfupfahaza?
- Ni izihe ngorane zindi zijanye n'imiti yo gupfupfahaza?
- Vuga ubundi buryo bubiri bakoresha mukuvura abarwayi ba Sida.
- Umuntu avuze ati « kwanduza umwana ari mumbanyi » mutahura iki?
- NEVIRAPINE ni iki ?
- Ni iyihe mpanuro nyamukuru ihabwa abavyeyi eka n'abandi bantu bose kugira bikingire kwandura umugera wa Sida?

12. INGARUKA MBI ZITERWA N'UMUGERA WA SIDA MUVY'IMIBANO N'IBITSINA

Akaranda k'umugera wa Sida kari katanguye kwandukira abagabo kurugero rutandukanye. Ariko, kuva mumyaka y' 1990, abakenyezi niho batangura kuba benshi bandukirwa n'umugera wa Siada. Mumwaka w' 2005, ibice birenga 50 kw'ijana vy'abantu banduye ni abakenyezi. Ibi birasiguritse umuntu aravye ingene abakenyezi basanzwe baremye, imibereho yabo mu vy'ubutunzi, ingene amategeko ategekanya ivy'uburenganzira bwabo n'ibikorwa basanzwe bajejwe mumiryango.

Haba kubagabo canke kubagore, abandura nka bose bandura bivuye kumibonano mpuzabitsina. Igitangaje nuko igitigiri c'abakenyezi ciyongera incuro zibiri uko umwaka utashe. Bagereranya ko uko haciye amasegonda mirongo ibiri, hari umukenyezi umwe aba yanduye Sida mubihugu bikiri munzira y'amajambere. Muri rusangi, umuzigo munini uja kubakenyezi mukwitaho umuryango; iyo naho hagize uwandura umugera canke akarwara Sida mu muryango, nibo ahanini babitaho mukubarwaza. Abakenyezi nibo bageramiwe n'ukwandura Sida gusumba abandi kubera imvo zine nkurunkuru:

12.1. UKUNTU BAREMYE

Mumibonano mpuzabitsina, umukenyezi ntakimuvamwo ngo kije muwo bariko bararangurana ayo mabanga ahubwo ibivuye muri uwo wundi bimuzamwo. Umubiri wabo ufise aho ushobora kwandurira henshi ugereranije n'abagabo. Imibonano mpuzabitsina be n'ingene basanzwe baremye nivyo bituma abakenyezi bageramirwa gusumba n'ukmugera wa sida gusumba abagabo. Hakiyongerako n'uko ibindo bishobora kwanduzwa n'abavyeyi mugihe c'ukwibaruka.

12.2. IMIBANO N'IMIGENZO

Kubera agaciro gato afise mugihugu, umukenyezi usanga ategekwa kigira imibonano mpuzabitsina n'aho yoba atabishaka. Uko kutagira ico avuga kubijanye n'ingene arangura imibonano mpuzabitsina vyiyerekana mugufatwa kunguvu, mugutegekwa kurangura amabanga mpuzabitsina, mukuyarangura kugahato canke mukudandaza umubiri (ubumalaya). Hari abakenyezi bamwebamwe bibaza yuko batagira uruhusha rwo kuvuga ivyerekeye igitsina canke ibijanye n'imibono mpuzabitsina, ukamengo ntaburenganzira canke ubwigenge bafise bwo gusaba ko bagira imibonano mpuzabitsina atagahato kandi bikingiye.

12.3. IBIJANYE N'UBUTUNZI

Kenshinakenshi abakenyezi abakenyezi bahindirwa mubushurashuzi kumbure kubera batarekuriwe kuronka akazi kabahemba, ugasanga ikintu cose batunga bakizera kubagabo, abagabo mbere bashobora no kuva mumuryango (bagahwera canke bakahukana). Birashobora no gushika ugasanga nta n'ubuzi bwozana amahera busigaye. Ibi vyose biri mubituma canke mubijana n'uko umukenyezi aguma azera ikintu cose kumugabo.

12.4. IBIJANYE N'INGENE IYO NDWARA YANDUKIRA.

Mugihe co kwibaruka abakenyezi benshi baratakaza amaraso atari make bigakenerwako babatera ayandi maraso, iyi ikaba ari iyindi nzira bashora kwanduramwo gusumba abagabo.

IKINDI MWOMENYA

N'uko abakenyezi bamwebawe bifuza kurongorwa canke kurangurana imibonano mpuzabitsina n'abagabo babasumba (bashobora kuba bamaze gusambana kenshi cane).

Abahinga kandi barerekanye yuko umukenyezi afungura neza afise amahirwe menshi yo kutanduza

umwana.