HIV/AIDS SEMINAR SUMMARY: SWAHILI

MAFUNZO YA WAHAMASISHAJI KATIKA KAMPENI YA KUZUIA NA KUPIGANISHA VVU/UKIMWI

Translated by Mapendano Nabulizi, CELA vulnerable assistance program coordinator
Originally presented by Logan Cochrane

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

2. Uhusiano kati ya VVU na ukimwi

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

3. Mwenendo wa VVU katika mwili

VVU vinashambulia mfumo wa kinga wa mwili (antibodies) ao askari wa mwili; na ni mfumo huo ndio una umezo ao ma askari wa kutulinda na magonjwa mbalimbali.

Kwa mfano, ugonjwa unapojionyesha wazi, mwili unatumika kwa kuuzuia ili tubaki na afya yetu. Hapo ndipo VVU vinazoofisha kinga za mwili wetu nakutufanya kuwa wenye kuto jinweza zaidi hasa katika kuzuia magonjwa.

Wakati mtu anapokua tayari ana VVU/ukimwi, anaweza kufariki kwa ugonjwa wowote ule ambao hauwezi kumuua mtu mwingine ambaye hana VVU/ukimwi.

4. Ugonjwa wa ukimwi

Mtu anasemekana kua ni mgonjwa wa ukimwi pale anapokua mgonwa sana na matokeo ya kipimo cha serology kina onyesha hali yake yakua ana virusi

vya ukimwi (VVU). Kwa wakati huo, tuna kua na uhakika kwamba ni VVU ndivyo vinaharibu mfumo wa kinga ya mwili wa binadamu.

Wakati watu wenye VVU/ukimwi hawawezi kuzuia ugonjwa kwa hawha ya kutosheleza, maranyigi 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 kudhohofika, hawezi kujizuia na mashambulizi ya magonjwa mengine. Hata hivyo, mtu mwenye afya nzuri ua anaonekana kua hana VVU anaweza kua na kifua kikuu na kuendelea kuishi mda mrefu, hasa wakati ana pata tiba ya kifua kikuu.

Mara nyingi, VVU/ukimwi na magonjwa mengine yanayo ambatanishwa, huonekana kua ni chanzo cha vifo vya watu wenye ukimwi.

Maswali ya muhtasari

-VVU ni nini?
-Ukimwi ni nini?
-Kuna uhusiano gani kati ya VVU na ukimwi?
-VVU vina fanya nini katika mwili wa binadamu?
-Mnaelewa nini na msemo 'kifo cha ukimwi'?

5. <u>Njia za maambukizi za VVU</u>

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 nzuri ikiwa tutazitumia kikamilifu ao vizuri. Zina takiwa kutumiwa kabla ya tarehe zake za kuaribika (before expiry date), na zinatakiwa kuhifadhiwa vizuri sehemu ambayo haina mwanga wa jua, ao sehemu ambayo haziwezi kutobolewa. 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 kulainisho mara moja tu, ambayo haya mafuta huwekwa ndani ya kondomu wakati inapo tengenezwa kiwandani. Ikiwa mtu hana VVU hawezi kuwa na ukimwi.

Mgusano wa damu na damu

Hii ina maanisha kwamba damu ya mtu mmoja inagusana na ya mtu mwingine ao zina changamana. Hii inaweza kutokeo wakati watu wawili ao zaidi wanatumia shindano moja bila kuichemsha vizuri. Zina takiwa kuchemshwa kwa mda wa dakika 30 kama mboga 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.
-utoaji damu hospitalini bila kupima anaye tao damu ao bila kuchemsha vifaa vinavya tumikishwa, hususani: shindano. Njia hiyo ya maambukizi haitokei kila mara.

Maambukizi ya mama kwa mtoto:

Wanawake waishio na VVU wanaweza kuambukiza virusi kwa watoto wao ambao bado wamezaliwa. Hii inaweza kutokea wakati wa kujifungua ao wakati wa kunyoyesha.

Matumizi ya baadhi ya dawa za kupiganisha Ukimwi, wakati wa ujauzito, yanaweza kupunguza hatari ya maambukizi ya mama kwa mtoto kwa kiasi kikubwa.

Hata hivyo, ili kwamba kinga hiyo iwepo, wakinamama wanatakiwa kujua hali za afya zao kuhusiana na VVU. Kwa namna hiyo mama mwenye VVU hataambukiza virusi kwa mtoto wake.

6. Ongezeko kubwa la maambukizi kupitia ngono

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

Maswali ya marudilio:
-Ni njia gani inayo ambukiza VVU zaidi?
-Ni mbinu gani zina weza kupunguza ao kuzuia maambukizi?
-Mgusano wa damu kwa damu humaanisha nini?
-Namna gani tunaweza kuepuka njia hiyo ya maambukizi?
-Maambukizi ya mama kwa mtoto humaanisha nini?
-Tutawezaje kuepuka hiyo aina ya maambukizi?
-Ni kigezo gani muhimu chenye mahusiano na njia za maambukizi?
-Kwanini tujihusishe sana na maambukizi ya njia ya ngono?

7. **Hali ya afya na lishe**

Hali ya afya ya mtu na lishe yake huwajibika sana katika kukinga mwili wake na magonjwa, na kuwezesha mwili kua katika hali nzuri (kujenga mwili). Tukijifunza aina ya lishe bora, tutapata uwezo mkubwa wa kuzuia magonjwa.

Mtu mwenye afya nzuri ana bahati kubwa ya kuzuia ao kupunguza uambukizaji wa VVU kuliko mtu mwenye hali na afya mbaya. Hii inawezekana kwa magonjwa mengine kama vile Malaria na kifua kikuu (Tuberculosis).

Mwili wa mwanadamu unahitaji vitu vitatu kwa kusaidia lishe bora:
-Protini zipatikanazo katika: nyama, mayai, maziwa, maharage, soja. Vitu hivyo vya lishe husaidia ujenzi wa misuli au murli na utengenezaji wa chembe za uhai. Vinasaidia mfumo wa kinga ya mwili kupata nguvu.
-Vitamini zipatikanazo katika mafuta na mboga za majani. Vitu hivyo vya lishe hutusaidia kupata nguvu na pia hukinga miili yetu, na hususani ngozi zetu.
-Chulu-maji ya kabmi (carbonhydrate) ambayo inapatikana katika chakula cha nafaka (cereal) mfano: mahindi, ngano, mkate, sukari ya matunda. Vyakula hivyo huleta nguvu katika mwili wa mwanadamu.
-Maji safi: Pia muhimu na yanahitajika katika miili yetu.

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

Tukizungumzia usafi, ni vizuri kuwepo na jambo la kuoga kila mara: mikono na kuosha chakula, kuosha meno, kuoga mwili mzima na kutunza madonda yote kwa usafi.

Kama ilivyoandikwa hapo juu, VVU/ukimwi hudhohofisha mwili na kufungua mlango kwa magonjwa mengine. Kwakua VVU huharibu uwezo wa mwili, ni muhimu kutafuta dawa za kutibu magonjwa mengine- magonjwa nyemelezi.

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

8. Ongezeko la Maambukizi ya VVU

Sababu

-**Kutokubali**: baadhi ya watu hukataa kuwepo kwa VVU/ukimwi; na wengine hufikiria ugonjwa huo hauwezi kuwafikia, kama ulivyofikia watu wengine.

-**Jinsi**: Kuna maswali yatokanayo na maneno ao matusi ya kingono, yatokanayo na utegemezi, utofauti wa hali ya kijamii na kiuchumi, na mambo mengine ya kibaiolojia.

-**Elimu**: elimu isiyo na nguvu, mbaya, mafundisho 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, lawama.

-**Huduwa za kiganga**: kutokuepo, kutofikiliwa, bei gali, unyanyapaa, ubaguzi …

-**Maadili ya kimila**: kukosa uwezo wa kuzungumzia VVU/Ukimwi ao maongezi ya jinsi, ukosefu wa uwezo wa kujadili juu ya maswali ya kijinsi …

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

-**Ukosefu wa vifaa na dawa**: ukosefu wa dawa na kutokufika vidudu/kutochemsha vifaa.

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

-**Magonjwa yanayo ambukizwa kupitia ngono**: haya magonjwa ni sababu kubwa za kuambukiza ukimwi. Yanaongeza uwezekano wa maambukizi ya VVU; na ukosefu wa tiba ya magonjwa hayo ni hatari zaidi.

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

Shirika la Umoja wa mataifa la ukimwi (ONUSIDA: kwa kifaransa, UNAIDS: kwa kiingereza) lime kadiria idadi ya watu wanao ishi na VVU kua ni milioni arobaini (40,000,000).

Pamoja na hayo, 25.000.000 (milioni ishirini na tano) wamekwisha fariki kwa ugonjwa huo (VVU/SIDA). Na 90% ya wanaoishi na virusi vya ukimwi wapo katika inchi za ulimwengu wa tatu.

Vijana ndio wenye kuathirika zaidi, na katika mwanka wa 2005 zaidi ya 50% ya walio ambukizwa wali hesabiwa kuanzia umri wa miaka 15 hadi 24.

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

Pamoja na kua VVU/ukimwi huaribu maisha ya watu na kusababisha kifa katika familia, ugonjwa huo hu athiri watu wengi na sehemu kubwa ya jamii.

Ina kadiriwa kwamba milioni kumi na nne (14.000.000) ya watoto wamekua ma yatiwa sababu ya VVU/ukimwi. Hadi hapo, milioni saba (7.000.000) ya wakulima wamefariki na idadi ya wakulima milioni kumi na sita (16.000.000) wanakadiriwa kwawba watafariki ifikapo mwaka wa 2020.

Kifo kinachotokana na ukimwi kimeahiri walimu na familia zao hivyo kupunguza mfumo wa elimu. Mfano 85% ya vifo vya walimu katika Afrika ya kusini wana VVU/ukimwi. Huduwa ya kiganga huandaliwa kwa uchache sana na hudidimizwa kwa winge ao kasi. Karibia 50-80% ya vitanda vya hospitali vime milikiwa na watu walio na ugonjwa wa ukimwi.

Marudilio na fikira

-ni nini kazi ya lishe katika kuzuia ugonjwa?

-kwanini tiba za kiganga ni muhimu?
-kwanini VVU/ukimwi huendelea kuongezeka duniani?
-je, kuna sababu nyingine za ziada unazo zifikiria?
-ni sababu gani zinazo changia kwa kueneza VVU/ukimwo katika mazingira / eneo lako?
-namna gani takwimu za jumla zinaenda sambamba na hali ya kwenu?
-ni nini athari 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 waishio na VVU wanaweza kutibiwa kama ifuatavyo:
-utawala wa dawa za kupiganisha 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 kupata nguvu za kuendelea kugombanisha na kuua VVU; hivyo hurefusha maisha ya mtu.

Dawa za kiganga tunazo zizungumzia zina julikana kwa baadhi ya watu kupitia madhara ya ki ajabu, tukichukulia kwamba zina uwezo wa kurudisha mtu katika hali nzuri ya afya ambayo tunaweza kuichunguza baada ya miezi mbili ya kutumia dawa hizo mara kwa mara kama inavyo shauriwa. Dawa za kupiganisha virusi zina baadhi ya wadhara madozomadogo kwa mwili wa mwanadamu. Hata hivyo 20-30% za watu wenye VVU huko America hawawezi kutumia dawa hizo.

Dawa hizo, vile vile, zimekua na manufaa madogo wakati mwili unapo stahimili, kwahiyo zinakua sio nzuri. Zaidi ya hayo, dawa za kupiganisha virusi zote bei gali. Ndipo, kwa wakati wa sasa bei zimeanza kupungua. Fursa ya kuzipata na gharawa vina matatizo kuhusiana na hicho kipengele cha tiba. Huko amerika (USA) , matibabu hugharimu dola elfu kumi (10.000) kwa mwaka na kwasasa gharawa hiyo imepungua 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 haziwezi kumponya. Kuna shughuli myinginezo kuhusu tatizo hilo, kama vile madhara yanayo jitokeza baadaye (side effect) kustahimili, uwezo wa kuzipata, na gharama.

Mfumo wa kinga mwilini unaweza kujirudia kupitia afya nzuri ikiwa kuna lishe yenye kuenea na iliyo kamili, usafi na mazoezi ya mwili.

11. Kuzuia maambukizi ya mama kwa mtoto

Wanawake wajawazito wenye VVU wana 30-40% za uwezekano wakuambukiza watoto wao. Dawa inayoitwa Nevirapine inaweza kupewa wanawake wajawazito kabla ya kujifungua, baada ya kujifungua na watoto wao pia. Utumiaji wa dawa hiyo una lenga kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU.

Moja kati ya manufaa ya Nevirpine ni kwawba iko raisi kutumia na gharawa yake ni nafuu. Baadhi ya viwanda vinavyotengeneza dawa hizo hutoa kwa watu waishio katika nchi za ulimwengu wa tatu bila gharama yoyote.

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 hawajui hali ya afya zao.

Maswali:

-ni njia zipi tatu za kutibu watu wenye VVU?
-unaelewa nini kuhusu dawa za kupiganisha VVU?
-Dawa hizo zina kazi gani?
-Je, zina ponya?
-Je, zina wadhara madogo-madogo (side effects)?
-watu wangapi 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 maana ya maambukizi ya mama kwa mtoto
-nevirapine ni nini?
-ni ushauri gani muhimu kwa watu wengine ili kuepuka maambukizi ya VVU?

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

VVU/Ukimwi vilianza kuathiri watu kwa namna isiyo lingana ao isiyo kua sawa. Ndipo, tangu miaka ya 1990, wanawake walianza kua waathirika zaidi. Na katika mwaka wa 2005, zaidi ya 50%. Ya watu walio ambukizwa walikua wanawake. Hii 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 wazifa wao katika jamii.

Hata kwa wanaume, walio wengi huambulazwa wakati wanapo jamiiana mwanaume na mwanamke. Idadi ya wanawake huzidi mara mbili kila bala ya mwaka 1-2 kwa wastani mwanamke mmoja katika nchi za ulimwewgu wa tatu anaambukizwa 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 ugonjwa wa ukimwi katika familia,

wanachukua 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 wanapofanya mapenzi na wenzi wao wa kiume. Mwili wao una nafasi kubwa ya kupokea kwenye uke tukilinganisha na wanaume kwenye uume (mboro). Mlolongo wa kijinsia na kutokujiweza kimwili kwa wanawake, vime wasababishia hatari nyingi kuzidi wanaume. Pamoja na hayo, wakati wanapo jifungua pia kuna uiwekano mkubwa wa kusababisha wanawake kuambukiza VVU kwa watoto.

Sababu ya kijamii na ya kimila:

Wanawake wamekua tegemezi kijinsi kwa sababu ya hali yao ya kijamii ambayo iko chini ukilinganisha na ile ya wanaume. Huo utegemezi unaweza kuonekana wakati wa kufanya mapezi yanayo lazimishwa, amrishwa, yanayo fanyika wa njia ya biashara ya ngono (umalaya). Baadhi ya wanawake hufukiri kwamba hawana ruhusa ya kuzungumza mambo ya kingono ao ya kimapenzi; hawajisikii huru ao kua na uwezo wa kujadili mazoezi ya kijinsi yenye uhakika au ulinzi.

Kutokujiweza kiuchumi:

Wanawake kila mara hulazimika kuingia katika umalaya kwasababu hawana ahadi (matumaini ao tarajio) kwenye taasisi wanazo tumikia; kiuchumi wanategemea wanaume. Wanaume wanaweza kuacha familia zao; inaweza pia kutokea kwamba hawana fursa ya kazi yenye mshahara mnono. Hayo matatizo yanachangia pamoja na utegemezi wa wanawake kwa wanaume.

Kutokujiweza kimagonjwa ya milipuko:

Baadhi ya wanawake hupenda kuolewa ao kufanya mapenzi na wanaume wenye umri mkubwa (ambao walikua na wenzi wengi kwa mda uliopita) ao kwa wakati mwingine hayo yana tokana na tukio ‘baba mwenye sukari.’