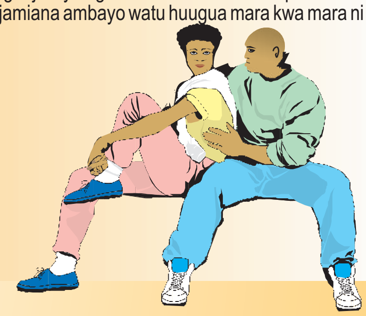
VIRUSI VYA UKIMWI NA UKIMWI

1.MAGONJWA YA NGONO NI NINI?

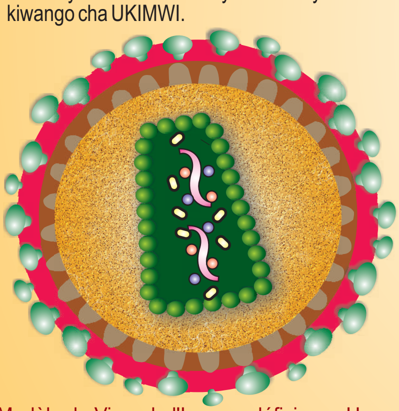
Haya ni magonjwa ambayo huenezwa wakati wa tendo la kujamiana. Ni magonjwa ambayo uenezwaji wake toka mtu mmoja kwenda mwingine hutokea hasa wakati wa tendo la ngono. Aina yoyote ya ngono inaweza kusababisha magojwa ya ngono [STI]. Magonjwa mengi yanayoenezwa kwa njia ya kujamiana hayana dalili. Kuyagundua mapema na kutoa matibabu sahihi na ya mapema kwa wenzi hawa wawili kunaweza kuzuia matokeo mabaya ya baadae. Magonjwa ya ngono husababisha mtu apate virusi vya ukimwi kwa urahisi. Magonjwa ya kujamiana ambayo watu huugua mara kwa mara ni haya:

- Kisonono
- Trichomonas
- Genital Herpes
- Virusi vya ini-Hepatitis B
- Klamidia
- Human Papilloma virus
- Kaswende
- Virusi vya ukimwi



2. Virusi vya ukimwi ni nini?

Ni virusi vinavyosababisha upungufu wa kinga mwilini. Kirusi ni kiumbe kidogo ambacho kinaweza tu kuonekana kwa msaada wa darubini. Kama ilivyo kwa virusi vingine, virusi vya ukimwi hutumia chembechembe hai za viumbe vingine ili kuzaliana. Mtu anapokuwa ameathirika na virusi vya ukimwi, virusi humshambulia na kudhoofisha mfumo wa kinga ya mtu huyu. Maambukizi ya virusi vya ukimwi,kama hayakutibiwa, yatakua hadi kufikia kiwango cha UKIMWI.



Modèle de Virus de l'Immunodéficience Humaine

3. Ukimwi ni nini?

Ukimwi husimama badala ya Upungufu wa kinga mwilini. Mtu anakuwa na ukimwi wakati kinga yake ya mwili inapokuwa dhaifu kiasi kwamba haiwezi tena kupigana na maambukizi kama yale ya kichomi na kifua kikuu. Bila tiba mtu huweza kufikia katika hatua hii ya ukimwi katika kipindi cha miaka 3 hadi 10 baada ya maambukizi ya mwanzo, kulingana na nguvu zake.

4. Kinga ya mwili hufanyaje kazi?

Kinga ya mwili ndiyo ulinzi wetu wa miili dhidi ya maambukizi na magonjwa . Kinga hii inatengenezwa na mamilioni ya chembe chembe hai nyeupe ambazo hupigana na maambukizi. Virusi vya ukimwi huaribu chembechembe nyeupe ambazo pia hujulikana kama CD4-T Lymphocytes. Japo hatuelewi, lakini miili yetu kila wakati iko makini kutulinda tusiugue. Mtu ambaye amefikia hatua ya ugonjwa wa ukimwi yuko katika hatari ya kupata maambukizi ambayo kwa mtu mwenye kinga nzuri ya afya yasingeweza kumletea magonjwa. Maambukizi haya hujulikana kama magonjwa nyemelezi.

5. Virusi vya ukimwi vinaenezwaje?

Kwa watu walioathirika na virusi vya ukimwi, mara nyingi virusi hupatikana katika damu, kwenye shahawa, majimaji ya ukeni, na katika maziwa ya mama. Virusi vya Ukimwi kwa kiasi kidogo sana vimeweza kupatikana katika majimaji ya sehemu zingine za mwili kama ndani ya mate,mkojo,na machozi. Hiki kiasi hakuna popote kimethibitika kuleta uambukizo.

Virusi vya ukimwi vinaenezwa kupitia njia kuu Tatu:

1] Kujamiana na muathirika,
2] Wakati mtu anapoongezewa damu yenye virusi vya ukimwi,
3] Njia ya kutoka kwa mama kenda kwa mototo [hapa ni wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha].

Hii humaanisha kuwa virusi vya ukimwi vinaweza kuenezwa kwa njia zifuatazo:

- Unapofanya ngono isiyo salama na muathirika wa virusi vya ukimwi.
- Kama utatumia sindano au mabomba ya sindano yaliyotumika kwa muathirika.
- Vyombo au vifaa vinavyotumika kupasulia mwili ikiwa vimegusana na virusi vya ukimwi [kama kuchanjia chale, kutahiria, kutogea masikio, kurembea ngozi n.k.).
- Kuwekewa damu iliyo na virusi vya ukimwi, kama damu haikupimwa vizuri au[ilichukuliwa wakati wa kipindi cha dirisha au mpito].
- Virusi vya ukimwi vinaweza kutoka kwa mama kwenda kwa mototo katika siku za mwisho za ujauzito kabla ya kujifungua, pia wakati wa kujifungua na wakati wa kunyonyesha.
- Majimaji yaliyo na virusi vya ukimwi na[hasa damu], ambayo huingia kwenye michubuko, vidonda, na sehemu zilizokatwa za mwili za mtu ambaye hajaathirika.

Kama wewe unajua kuwa umeathirika na una virusi vya ukimwi, tafadhali usifanye ngozo zembe yaani kujamiana bila kinga, acha kusambazia wengine maradhi.

6. Virusi vya ukimwi havisambazwi kwa njia zipi?

Huwezi kupata virusi vya ukimwi kwa kugusana na mtu.

Pia huwezi kupata virusi vya ukimwi kwa kua:

- Kubusu kwa kawaida/ busu kavu
- Kuchangia kitanda kimoja
- Kuchangia au kula pamoja
- Kutumia glasi moja ya maji ya kunywa
- Kupiga chafya au kukohoa
- Kuchangia choo kimoja
- Kushika kitasa cha mlango alioshika muathirika
- Kuumwa na wadudu akiwemo [mbu]

KUNA MATUMAINI KWA WALE WAISHIO NA VIRUSI VYA UKIMWI

7. Imani potofu juu ya VVU na Ukimwi

Kwamba mtu anaweza kupona ukimwi kwa kujamiana na binti ambaye ni bikira.
- NI UONGO
Kwamba kuna aina za damu ambazo hazipatwi na uambukizo wa virusi vya ukimwi
- NI UONGO

8.- Taratibu za Kanisa

Huwezi kuambukizwa ukimwi kwa kufanya yafuatayo:

- Kushikana mikono
- Kukumbatiana
- Wakati wa ubatizo
- Wakati wa meza ya Bwana
- Wakati wa huduma ya kuoshana miguu.

9. Mchanganyiko wa Kifua kikuu [TB] na Virusi Vya Ukimwi

Maambukizi mchanganyiko ya virusi vya ukimwi na kifua kikuu TB yanazidi kuongezeka kusini mwa Afrika. Kifua kikuu ni ugonjwa unaoenezwa kwa njia ya hewa unakingwa na unaponywa. Kushindwa kufuata matibabu kwa usahihi kunasababisha vidudu vya kifua kikuu kuwa sugu kwa dawa nyingi za kutibu kifua kikuu [MDR-TB]. Usugu huu ukiendelea unafikia hatua ya kifua kikuu hatari sana.[Extensively Drug-Resistant Tuberculosis (XDR-TB) hii ni aina hatari ya kifua kikuu na ni ngumu sana kuitibu. Ili kuepuka aina hizi mbili hatari za kifua kikuu, ni muhimu sana kupata matibabu mapema na kuhakikisha kuwa unatumia dawa ipasavyo hadi uzimalize.

- Watu wote walioathirika na virusi vya ukimwi lazima wapimwe pia vidudu vya kifua kikuu.
- Watu wote walioambukizwa vidudu vya kifua kikuu lazima wapimwe pia virusi vya ukimwi.

10. Kama mtu amebakwa......

Nini kinaweza kufanyika kupunguza hatari ya maambukizi ya virusi vya ukimwi?

Mtu ambaye amebakwa , achukuliwe haraka sana – ndani ya saa 72 kwenda kituo cha afya ili aweze kupatiwa huduma ya matibabu, huduma hii hutolewa kwa mtu baada ya kuwa ameingiwa na majimaji yaliyotoka kwa muathirika wa virusi mwilini mwake [PEP]. Hii itapunguza uwezekano wa mtu kupata uambukizo wa virusi vya ukimwi. Kadiri huduma hii [PEP] itakavyotolewa mapema ndivyo mtu huyu atakuwa kwenye uwezekano mkubwa wa kutopata maambukizi.

11. Kuishi maisha chanya ukiwa na virusi vya ukimwi na ukimwi.

Dondoo 7 muhimu za kuishi mtindo wa maisha wenye afya;

1. Kula mlo kamili. Mlo mzuri hupandisha kinga yako ya mwili.
2. Epuka kuvuta sigara na kunywa pombe.
3. Kuwa mkakamavu; fanya mazoezi na pata hewa safi.
4. Pata mapumziko ya kutosha.
5. Shiriki kutoa misaada kwa wengine. Hii inaleta ari ya malengo na mtizamo mpya.
6. Tafuta watu unaoweza kuwashirikisha changamoto zako.
7. Amini katika uweza wa Mungu.

· Wajibika kwa tabia yako juu ya wengine.

© copyright AAIM 2008

IDARA YA KIMATAIFA YA HUDUMA ZA UKIMWI YA WAADVENTISTA WASABATO ULIMWENGUNI [AAIM] www.aidsministry.com

Mafundisho haya yaliandaliwa ili kusaidia uelewa juu ya virusi vya ukimwi na ukimwi. Yanawakilisha muhtasari wa mambo makubwa yanayohusiana na ugonjwa huu. Utaona namna ujumbe huu utakavyokusaidia wewe uweze kuongea na familia yako na rafiki zako juu ya virusi vya ukimwi na ukimwi. Kumbuka kuwa kwa namna tunavyoongea zaidi, juu ya virusi vya ukimwi na ukimwi, ndivyo uwelewa wetu unavyoongezeka na pia kiwango kikubwa cha tahadhari hufikiwa. Saidia kupambana na ukimya na unyanyapaa juu ya virusi vya ukimwi na ukimwi.

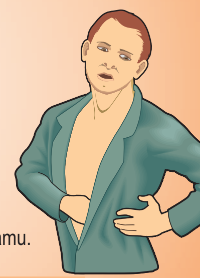
Mtiririko wa masomo ya safari ya matumaini: # 1) Virusi vya ukimwi na Ukimwi – Maelezo ya jumla. #2) Janga la virusi vya ukimwi – Namna gani kanisa langu lipangwe? #3)Virusi vya ukimwi na ukimwi – Mimi Nitasaidiaje? #4) Vijana na virusi vya ukimwi na ukimwi. #5) Chama cha kina bibi cha virusi vya ukimwi na ukimwi. #6) Ushauri juu ya virusi vya ukimwi na ukimwi.

HUDUMA KWA JAMII KUTOKA KANISA LA WAADVENTISTA WASABATO

12. Dalili za maambukizi ya virusi vya ukimwi

Mtu anaweza kuambukizwa virusi vya ukimwi na bado akawa hana dalili, au anaweza kuwa anaamini kuwa dalili anazoziona zimetokana na ugonjwa mwingine. Upimaji wa damu ndiyo njia pekee inayoweza kuthibitisha kama mtu ameathirika na virusi vya ukimwi. Dalili za mwanzo za kuweza kuonyesha kama mtu ameathirika ni pamoja na hizi ila zinaweza kuwepo zingine:

- Uchovu usioelezeka
- Kikohozi kikavu
- Kupungua uzito kusikoelezeka, pia kukosa hamu ya kula.
- Homa za mara kwa mara au kutoka jasho jingi usiku.
- Utando mweupe kwenye ulimi au mdomoni.
- Kujirudia rudia kwa fangasi za ukeni
- Kuvimba mitoki ya shingoni, kwapani na kinenani.
- Kuharisha kusikokoma (hadi juma moja mfululizo)
- Madoa yasiyo ya kawaida ya ngozi (Michubuko na upele)
- Mfadhaiko,Kupoteza kumbukumbu,na matatizo ya mishipa ya fahamu.

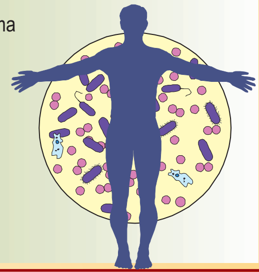


Mara nyingi, watu walioathirika na virusi vya ukimwi huwa haonyeshi DALILI ZOZOTE, LAKINI BADO HUENEZA VIRUSI KWA WENZAO.

13. Magonjwa nyemelezi ni yapi?

Magonjwa nyemelezi ni magonjwa ambayo kwa nadra sana yangeweza kumdhuru mtu mwenye afya nzuri, lakini kwa mtu aliye na ukimwi yanatosha kumuua. Magonjwa haya ni pamoja na:

- Fangasi (Za mdomoni au Ukeni)
- **Magonjwa** ya ngozi
- Upele
- Michubuko na Vidonda
- Orogenital Herpes
- Mkanda wa jeshi
- **Maambukizi ya mapafu**
- Kichomi
- Kifua kikuu
- **Kuharisha**
- **Saratani kama;**
- Kaposi's Sarcoma
- Non-Hodgkin's Lymphoma
- **Kukondeana**
- **Maambukizi ya ubongo na uti wa mgongo**



KAMA UKIKUTWA UNA VIRUSI VYA UKIMWI, itamaanisha kuwa umeambukizwa na virusi na mwili wako umetengeneza kinga dhidi ya virusi vya ukimwi. Hata kama unajisikia salama kabisa unaweza kusambaza virusi kwa wengine kuanzia muda huo. Kipimo kilichoonyesha uambukizo lazima kihakikishwe na kipimo kingine cha juu yake haraka baada ya majibu ya mwanzo.

KAMA UKIKUTWA HUNA MAAMBUKIZI YA VIRUSI VYA UKIMWI, Inaweza kuwa inamaanisha kuwa:

- Huna virusi vya ukimwi au,
- Umeambukizwa, lakini mwili wako haujaweza kutengeneza kinga ya kutosha dhidi ya virusi vya ukimwi.

12. Vipimo vya virusi vya ukimwi.

Hivi hugundua kinga [antibodies] yako kwenye damu mwilini dhidi ya virusi vya ukimwi. Hii kinga hutolewa na mwili, pale tu virusi vya ukimwi vinapokuwa vimeingia ndani ya mwili wako.

14. Ushauri nasaha na upimaji wa virusi vya Ukimwi

Ushauri nasaha lazima ufanyike kabla ya upimaji wa virusi vya ukimwi. Haijalishi majibu yatakuwa ya namna gani, ushauri nasaha lazima pia utolewe baada ya majibu kutoka. Ushauri nasaha kwa mtu aliyekutwa hana maambukizi yanaweza kumaanisha kuwa abakie bila uambukizo kwa maisha yake yote. Wakati ushauri nasaha kwa mtu aliyekutwa na maambukizi unaweza kumaanisha tofauti kati tumaini au kukata tamaa.

16. Kipindi cha dirisha Ni muda katikati ya siku mtu

alipopata maambukizi ya virusi vya ukimwi kwa mara ya kwanza na siku ambayo vipimo vya virusi vya ukimwi vitaonyesha kuwa kinga ya mwili dhidi ya virusi vya ukimwi imepanda hivyo ameambukizwa. Mara nyingi huchukua miezi kati ya 3 hadi 6. Hii inamaanisha kuwa mtu ambaye anahisi kuwa amegusana na uambukizo wa virusi vya ukimwi na akapima na kujikuta hana uambukizo anatakiwa kurudia kupima baada ya miezi 6, ili mradi tu baada ya siku hiyo anayohisi kupata uambukizo awe hajagusana na uambukizo mwingine ndani ya hiyo miezi 6.

KWA KUJUA UKUBWA WA JANGA LA UKIMWI, NI VEMA KILA KILA MMOJA AKAPATE USHAURI NASAHA NA KUPIMA VIRUSI VYA UKIMWI!!!

JUA HALI YAKO YA MAAMBUKIZI

17. Kinga dhidi ya uambukizo wa virusi vya ukimwi.

Maambukizi ya virusi vya ukimwi yanaweza kuzuilika kwa kuacha kufanya ngono au kujamiana kabla ya kuoana [Kugunga] na kuendelea kuwa mwaminifu kwa mwenzi wako mmoja ambaye hajaambukizwa muda wote wa ndoa yenu [Uaminifu].

Mipira ya kondomu inaruhusiwa kutumika kwa wana ndoa kama njia ya uzazi wa mpango na kuzuia magonjwa ya ngono. Hii mipira itumike kwa wanandoa pale ambapo mmoja wao au wote wameathirika na virusi vya ukimwi au mmoja wao ameathirika au ana magonjwa ya ngono ili kuzuia maambukizi kwenda kwa mwenzi wake ambaye hajaathirika. Kwa hivyo, mipira itumike kwa wenzi ambao mmoja ameathirika na mwingine yuko mzima [discordant couples] (Hilo neno kiingereza linamaanisha wenzi wawili ambao mmoja anakuwa ana uambukizo wa magonjwa wa ngono na mwingine hana). Ikiwa wanandoa wote wawili wameambukizwa virusi vya ukimwi, mipira itawazuia kutopata maambukizi mapya.

Watu wanatakiwa kufundishwa matumizi sahihi ya mipira ili kupunguza maambukizi, hii ina maana kuwa kama itatumiwa vizuri basi inaweza kuzuia maambukizi kwa asilimia 85 hadi 95. Virusi haviwezi kupenya mipira hii; sababu kubwa mara nyingi ni matumizi yasiyo sahihi, na hasa matumizi ya mafuta juu ya mipira ambayo huufanya upoteze ubora wake.

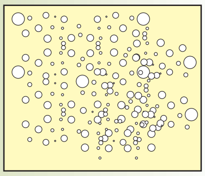
Upimaji sahihi wa damu au chochote kitokanacho na damu, na kutotumia vifaa ambavyo havijatakaswa kama sindano, hupunguza uwezekano wa kupata maambukizo ya virusi vya ukimwi katika mazingira ya hospitali.

Tafiti za kitaalamu zinaonyesha kuwa kuwatahiri wanaume hupunguza uambukizo wa virusi vya ukimwi kwa 60%. Tafadhali zingatia hili; kuwatahiri wanawake au kwa jina maarufu kama ukeketaji ni hatari maana huchangia wanawake na wasichana kuambukizwa virusi vya ukimwi.

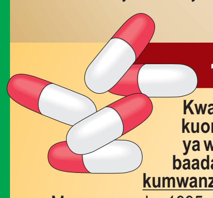
Unywaji wa pombe unahusishwa moja kwa moja na uongezekaji wa tabia za kujamiana ambazo zinaongeza maambukizi ya virusi vya ukimwi. Pia pombe hushusha kinga ya mwili.

18. Chembechembe nyeupe za CD4 na Kiwango cha virusi.

Hizi chembechembe za CD4 hupima idadi ya CD4 T-cells katika kila mililita ya ujazo wa damu. Kiwango cha kawaida cha chembechembe hizi kwa mtu mwenye afya asiye na uambukizo wa virusi vya ukimwi ni kati ya chembechembe 500 na1500 za ujazo [cells/mm3]. Chembechembe za CD4 ndizo hutumika na wataalamu wa afya kujua/kufuatilia kinga ya mtu kwa virusi ya ukimwi. Watu wengi wenye uambukizo wa virusi vya ukimwi, hugundua baadae kuwa chembechembe zao za CD4 hushuka, japo kuna kipindi ambapo hubakia katika kiwango kimoja kwa muda mrefu. Kama zitashuka na kufikia kiwango fulani, muathirika atakuwa katika hatari ya kupata magonjwa nyemelezi, hapo ndipo muathirika hutakiwa kuanza matibabu ili kuzilinda zisishuke zaidi. Kufuatilia idadi ya hizi chembechembe za CD4 humusaidia daktari wako kufanya uamuzi sahihi juu ya muda wa kuanza dawa za kupunguza makali ya virusi vya ukimwi, ili kulinda kinga yako isiweze kuharibika zaidi. Leo, Kiasi cha CD4 300 – 350 huashiria kuanza matibabu ya maambukizi ya virusi vya ukimwi.



Kiwango cha Virusi ni kiasi cha virusi vya ukimwi kinachozunguka kwenye damu. Kiwango kikubwa cha virusi kwenye damu, humaanisha kuwa uko kwenye hatari kubwa zaidi ya kupoteza chembechembe za CD4 na hatari zaidi kuanza kushambuliwa na magonjwa katika siku za usoni.



19. Matibabu ya virusi vya ukimwi na ukimwi.

Kwa sasa, hakuna tiba wala chanjo dhidi ya virusi vya ukimwi. Hata hivyo, kuongezeka kwa utalaamu wa madawa mchanganyiko kumesaidia kupunguza idadi ya watu wenye maambukizi ya virusi vya ukimwi ambao wangepata maradhi hatari na baadae kufariki kwa UKIMWI. Ni muhimu sana kumuandaa mgonjwa kabla ya kumwanzishia matibabu.

Mnamo mwaka 1995, Matibabu ya madawa mchanganyiko yajulikanayo kama HAART (Highly Active Anti-Retro Viral Treatment) yalianzishwa. Haya matibabu yalilenga kudhibiti kabisa uzalianaji wa virusi vya ukimwi. Kudhibiti virusi vya ukimwi hadi kwenye kiwango ambacho ni kidigo kabisa cha virusi inawezekana, kinachotakiwa ni mgonjwa kuwa mwaminifu katika utumiaji wa hizi dawa. Magonjwa nyemelezi yanaweza kutibiwa kwa kutumia dawa za aina mbalimbali.

20. Zingatia utaratibu wa matibabu/dawa

KAMWE usiache kutumia dawa kwa hiari yako mwenyewe; hata kama unajisikia vizuri au una nafuu. **KILA WAKATI** pata maelekezo toka kwa mtoa huduma[za afya] wako

Utaratibu wa dawa humaanisha kutumia dawa kama ulivyoelekezwa

Kila siku *ya* **Kila juma** *ya* **la Kila mwezi** *wa* **Kila mwaka.**

21. Kumtunza mwathirika wa UKIMWI

MUHIMU SANA!!!

Kama unamtunza mtu mwenye UKIMWI, acha kugusana na majimaji yanayotoka mwilini mwake. Tumia mipira ya kuvaa mikononi [gloves] Kumbuka kuwa kama hutumii mipira iliyo misafi, basi unaweza kuambukiza vimelea vya magonjwa kwa mgonjwa.

Kwa maelezo zaidi wasiliana na kituo chako cha afya.

"Nayaweza mambo yote kupitia kwake Yesu Kristo anipaye nguvu"

Wafilipi 4:13

IDARA YA KIMATAIFA YA WAADVENTISTA WASABATO YA HUDUMA ZA UKIMWI

www.aidsministry.com

Wachangiaji: Dr. Oscar Giordano, MD., MPH.; Dr. Eugenia Giordano, MD., MPH.; **Washauri:** Courtenay Harebottle; Dr. Alex Llaguno, MD.; Dr. Fesaha Tsegaye, MD., MPH.; **Uchoraji:** Michael Hank **Uchapishaji:** Carmel Litho

DISCLAIMER: Maelezo yaliyo ndani ya karatasi hii ni kwa ajili yako ili uweze kutafuta maelezo yatakayokusaidia juu ya VIRUSI VYA UKIMWI na UKIMWI. Ni daktari aliyekupima tu ndiye anaweza kukupa ushauri wa kiganga.Taarifa yoyote hapa isitumike kama ya kitabibu. Ni daktari aliyekupima tu ndiye anaweza kukupa ushauri wa kiganga Hakuna hata mchangiaji mmoja wakaratasi hii, japokuwa mtunzi ni Tabibu, yeye anakupa tu ushauri kupitia karatasi hii. Tafadhali pitia taarifa au maelezo unayoona katika karatasi hii wewe na daktari wako mwenyewe ili uweze kupata ushauri mzuri wa kiganga. AAIM haitakubali hasara yoyote itakayo tokana na maelekezo ya karatasi hii.

Huduma kwa jamii kutoka kanisa la waadventista wasabato.