UKIMWI

(HIV / AIDS)

HISTORIA, VVU, MAAMBUKIZI, KINGA,
MATIBABU NA MAISHA YA WANAOISHI NA VVU

Kimeandikwa na

TIMOTHY LUCAS

YALIYOMO

DIBAJI I

UTANGULIZI

SURA YA 1: VVU ni nini?

- VVU ni nini?
- Mfumo wa kinga ya mwili
- VVU hushambuliaje mwili?
- CD4 ni nini?
- Viral Load ni nini?
- Hatua za maambukizi ya VVU
- Dalili na ishara za VVU
- Maambukizi nyemelezi
- VVU na UKIMWI: Tofauti ni ipi?
- Je, VVU vina maana mtu atakufa haraka?

SURA YA 2 :UKIMWI ni nini?

SURA YA 3 : VVU vilianzia wapi?

SURA YA 4 : VVU vilitambuliwaje na UKIMWI ulivyoanza kujulikana duniani?

SURA YA 5 : Jinsi VVU vinavyoambukizwa

SURA YA 6 : Vitu ambavyo haviambukizi VVU

SURA YA 7 : Kujikinga na VVU

SURA YA 8 : Vipimo vya VVU

SURA YA 9 : Matibabu na ARV

SURA YA 10 :VVU na uzazi

SURA YA 11 : Mahusiano na VVU

SURA YA 12 : Afya ya mtu anayeishi na VVU

SURA YA 13 : Unyanyapaa na jamii

SURA YA 14 : Vijana na VVU

SURA YA 15 : Jinsi / njia ya kupata mtoto kwa watu wanaoishi na VVU

Maswali 50+ na majibu kuhusu VVU na UKIMWI

Kamusi ya maneno muhimu

Ujumbe kwa msomaji

Marejeo na vyanzo vya kitabibu

DIBAJI

VVU na UKIMWI ni miongoni mwa masuala muhimu ya afya yaliyobadilisha maisha ya watu, familia na jamii duniani. Tangu kutambuliwa kwa janga hili, kumekuwa na maendeleo makubwa katika uelewa wa VVU, kinga, upimaji na matibabu.

Pamoja na maendeleo hayo, bado kuna changamoto kubwa zinazohusiana na ukosefu wa taarifa sahihi, hofu, imani potofu, unyanyapaa na ubaguzi dhidi ya watu wanaoishi na VVU.

Kitabu hiki kimeandaliwa kwa lengo la kutoa uelewa mpana kuhusu VVU na UKIMWI kwa lugha rahisi na inayoeleweka. Kinaangazia historia ya VVU, namna virusi vinavyoathiri mwili, njia za maambukizi, namna VVU haviambukizwi, njia za kujikinga, vipimo, matibabu, ARV, uzazi, afya, mahusiano, unyanyapaa na masuala mengine muhimu.

Lengo la kitabu hiki si kuleta hofu, bali kutoa maarifa. Taarifa sahihi zinaweza kumsaidia mtu kuelewa hatari za VVU, kuchukua hatua za kujikinga, kupima kwa wakati na kutafuta huduma za afya anapohitaji.

Kitabu hiki pia kinakumbusha kwamba mtu anayeishi na VVU anastahili heshima, faragha na kutobaguliwa. VVU ni suala la afya, na kuelewa

ukweli kuhusu VVU ni sehemu muhimu ya kujenga jamii yenye uelewa na huruma.

Maudhui ya kitabu hiki yameandaliwa kwa kutumia taarifa kutoka vyanzo vya afya na taasisi za kitaalamu. Hata hivyo, kitabu hiki si mbadala wa ushauri, uchunguzi au matibabu kutoka kwa mtaalamu wa afya.

Tunapoanza safari hii ya kujifunza kuhusu VVU na UKIMWI, jambo muhimu la kukumbuka ni kwamba elimu sahihi inaweza kubadilisha mtazamo, kupunguza hofu na kusaidia jamii kuchukua hatua zinazolinda afya.

UTANGULIZI

VVU na UKIMWI ni miongoni mwa masuala muhimu ya afya yaliyogusa maisha ya watu katika sehemu mbalimbali za dunia. Tangu kutambuliwa kwa janga hili, sayansi imeendelea kutoa uelewa zaidi kuhusu virusi vya VVU, namna vinavyoambukizwa, namna ya kujikinga na namna ya kuvidhibiti kwa matibabu.

Pamoja na maendeleo hayo, bado kuna maswali mengi na taarifa zisizo sahihi kuhusu VVU na UKIMWI. Baadhi ya watu bado wanaamini kuwa VVU vinaweza kuambukizwa kwa kukumbatiana, kushikana mikono, kushirikiana chakula au kuishi katika nyumba moja na mtu anayeishi na VVU. Imani kama hizi zinaweza kusababisha hofu, unyanyapaa na ubaguzi.

Ni muhimu kutofautisha kati ya VVU na UKIMWI. VVU ni virusi vinavyoshambulia mfumo wa kinga ya mwili, wakati UKIMWI ni hatua ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU. Kwa matibabu sahihi, mtu anayeishi na VVU anaweza kudhibiti maambukizi na kuendelea kuishi maisha marefu na yenye afya.

Kitabu hiki kimeandaliwa ili kutoa uelewa mpana kuhusu VVU na UKIMWI kwa lugha rahisi na inayoeleweka. Kitazungumzia historia ya VVU, asili

yake, jinsi vilivyoenea duniani, namna vinavyoambukizwa na namna ambavyo haviambukizwi.

Pia kitabu kitaeleza njia mbalimbali za kujikinga, umuhimu wa kupima VVU, aina za vipimo, maana ya majibu ya vipimo, matumizi ya dawa za ARV, viral load, CD4, ujauzito na uzazi, mahusiano, afya ya mtu anayeishi na VVU, pamoja na changamoto za unyanyapaa na ubaguzi.

Lengo la kitabu hiki si kumtisha msomaji. Lengo ni kumsaidia kuelewa ukweli kuhusu VVU na UKIMWI ili aweze kutambua taarifa sahihi, kujilinda, kutafuta huduma za afya kwa wakati na kumsaidia mwingine bila kumhukumu.

Katika sura zinazofuata, tutaanza na msingi muhimu zaidi: kuelewa VVU ni nini, jinsi vinavyofanya kazi mwilini na kwa nini vinaathiri mfumo wa kinga.

Maarifa sahihi ni hatua muhimu katika kupunguza hofu, kuzuia maambukizi na kujenga jamii yenye uelewa kuhusu VVU na UKIMWI.

SURA YA KWANZA

VVU NI NINI ?

VVU ni kifupi cha Virusi vya Ukimwi, ambavyo kwa Kiingereza huitwa Human Immunodeficiency Virus (HIV).
VVU ni virusi vinavyoshambulia mfumo wa kinga ya mwili, hasa seli zinazojulikana kama CD4. Seli hizi zina jukumu muhimu katika kusaidia mwili kupambana na maambukizi na magonjwa.
VVU vinapoingia mwilini, huanza kutumia seli za mwili kujizalisha. Kadiri maambukizi yanavyoendelea bila matibabu, virusi vinaweza kupunguza uwezo wa mfumo wa kinga kufanya kazi vizuri.
Lakini kuna jambo muhimu ambalo msomaji anapaswa kulijua:
Kupata VVU si sawa na kuwa na UKIMWI.
Mtu anaweza kuwa na VVU lakini bado asiwe katika hatua ya UKIMWI, hasa ikiwa anapata matibabu na kuyatumia kwa usahihi.
WHO inaeleza kwamba UKIMWI ni hatua ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU. Kwa matibabu ya kisasa, watu wengi wanaoishi na VVU hawafikii hatua hiyo.

VVU HUFANYA NINI MWILINI ?

Ili kuelewa VVU, kwanza tunahitaji kuelewa mfumo wa kinga.
Mwili wa binadamu una mfumo wa ulinzi unaoitwa mfumo wa kinga (immune system). Mfumo huu hutusaidia kupambana na bakteria, virusi, fangasi na vimelea vingine vinavyoweza kusababisha magonjwa.
Miongoni mwa seli muhimu katika mfumo huu ni CD4 cells.
VVU hushambulia seli hizi na kutumia sehemu ya seli hizo kujizalisha. Bila matibabu, idadi na utendaji wa seli za kinga unaweza kuathirika, na mwili kuwa katika hatari kubwa zaidi ya kupata baadhi ya maambukizi na magonjwa.
Ndiyo maana kupima VVU mapema na kuanza matibabu inapothibitishwa kuwa mtu ana VVU ni muhimu.

JE VVU VINAMAANA MTU ATAKUFA HARAKA ?

HAPANA
Hii ni moja ya dhana muhimu ambazo kitabu hiki kitasaidia kuondoa

Hakuna tiba inayoondoa VVU kabisa kwa sasa lakini ART inaweza kuzuia virusi kuzaliana , kupunguza viral load na kusaidia mfumo wa kinga kufanya kazi vizuri. WHO inaeleza kuwa kwa upatikanaji wa kinga,utambuzi, matibabu na huduma sahihi. VVU sasa vinaweza kudhibitiwa kama hali ya muda mrefu na watu wanaoishi na VVU wanaweza kuishi maisha marefu na yenye afya.

Duniani watu milioni 41.0 walikuwa wanaishi na VVU mwaka 2025 huku watu milioni 32.1 wakiwa wanapata ART

Hii inaonyesha jinsi matibabu yalivyobadilisha kabisa maisha ya watu wanaoishi na VVU.

VVU NA UKIMWI TOFAUTI NI IPI ?

VVU

★ **Ni** virusi vinavyoshambulia mfumo wa kinga
★ Mtu anaweza kuwa na VVU bila kuwa na UKIMWI
★ Hudhibitiwa kwa ART

UKIMWI

★ **NI** hatua ya mwisho ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU
★ Hutokea pale maambukizi yameendelea na mfumo wa kinga umeathirika sana au kuna magonjwa yanayofafanua hatua hiyo
★ Matibabu ya VVU yanaweza kuzuia hatua hii

Kwahiyo ni muhimu kutumia maneno haya kwa usahihi : **VVU ni virusi na UKIMWI ni hatua ya juu ya maambukizi**

KUMBUKA
VVU si hukumu ya maisha
Kupima mapema, kupata huduma za afya na kutumia matibabu kama ulivyoelekezwa kunaweza

kusaidia mtu anayeishi na VVU kudhibiti virusi na kuendelea na maisha

SURA YA PILI

UKIMWI NI NINI ?

Katika sura iliyopita tulijifunza kwamba VVU (HIV) ni virusi vinavyoshambulia mfumo wa kinga ya mwili.
Sasa tunahitaji kuelewa neno lingine muhimu sana UKIMWI (AIDs)

UKIMWI ni kifupi cha upungufu wa kinga mwilini Kwa kiingereza huitwa Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDs)

UKIMWI si virusi tofauti na VVU badala yake ni hatua ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU ambapo mfumo wa kinga umedhoofika sana au mtu amepata hali fulani za kiafya zinazofafanua hatua ya UKIMWI .

JE KILA MTU MWENYE VVU ANA UKIMWI ?

HAPANA

Hili ni jambo muhimu sana kueleweka

Mtu anaweza kuwa na VVU lakini bado asiwe katika hatua ya UKIMWI. Kwa kutumia matibabu ya ARV kwa usahihi kiwango cha virusi kinaweza kudhibitiwa na mfumo wa kinga unaweza kulindwa

Ndiyo maana mtu aliyepimwa na kukutwa na VVU hapaswi kufikiri moja kwa moja kwamba tayari ana UKIMWI

UKIMWI UNATOKEAJE?

VVU vinapoingia mwilini huanza kushambulia mfumo wa kinga hasa seli za **CD4**

Bila matibabu virusi vinaweza kuendelea kuzaliana na kuathiri mfumo wa kinga kwa muda.
Kadri kinga inavyodhoofika mwili unaweza kushindwa kujilinda vizuri dhidi ya baadhi ya maambukizi na magonjwa

Katika hatua ya juu ya maambukizi mtu anaweza kufikia hali inayotambuliwa kama UKIMWI

Hata hivyo matibabu yanaweza kuzuia mchakato huu au kusaidia mtu aliyefikia hatua ya juu kupata nafuu ya mfumo wa kinga

CD4 NI NINI?

CD4 ni aina ya seli za mfumo wa kinga ambazo zina jukumu muhimu katika kusaidia mwili kupambana na maambukizi

VVU hushambulia seli hizi

Kwahiyo kipimo cha CD4 kinaweza kusaidia wahudumu wa afya kutathimini hali ya mfumo wa kinga wa mtu anayeishi na VVU

Kwa ujumla
CD4 ikiwa nzuri na mfumo wa kinga una hali nzuri zaidi
CD4 ikiwa imeshuka sana na mfumo wa kinga umedhoofika zaidi

Lakini CD4 si kipimo cha pekee kinachotumika katika ufuatiliaji wa VVU. Viral load pia ni muhimu sana

VIRAL LOAD NI NINI ?

Viral load ni kiasi cha VVU kinachopatikana kwenye damu

Baada ya mtu kuanza ART dawa huzuia VVU kujizalisha kwa ufanisi kwahiyo viral load inaweza kushuka sana

Lengo muhimu la matibabu ni kufikia viral suppression taani kiwango cha virusi kinakuwa chini sana

Ikiwa viral load inakuwa Undetectable kwa kutumia kipimo kinachotumika. Ushahidi wa kisayansi unaonyesha kwamba mtu anayeendelea kuwa na viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono
Hii ndiyo dhana inayojulikana kama:

U = U

Undetectable = Untransmittable

Hata hivyo kutokuwa na viral load inayogundulika hakumaanishi VVU vimeondoka kabisa mwilini. Ndiyo maana mtu anatakiwa kuendelea na matibabu kama inavyoelekezwa na mhudumu wa afya .

JE UKIMWI UNA DALILI MAALUMU ?

Hakuna dalili moja inayoweza kumwambia mtu kwa uhakika kwamba

“ Hii ni UKIMWI ”

Mtu mwenye VVU huwa hana dalili kabisa kwa muda mrefu

Katika hatua mbalimbali za maambukizi mtu anaweza kupata dalili kama vile:
★ Homa
★ Uchovu
★ Kutokwa jasho usiku
★ Kupungua uzito bila sababu inayojulikana
★ Kuvimba kwa tezi
★ Kuharisha kwa muda mrefu
★ Maambukizi yanayojirudia
★ Maambukizi mengine yanayohusishwa na kudhoofika kwa kinga

Lakini dalili pekee haziwezi kuthibitisha kwamba mtu ana VVU au UKIMWI

Njia ya kujua hali ya VVU ni **kupima**

MAAMBUKIZI NYEMELEZI NI NINI ?

Mtu akiwa na mfumo wa kinga uliodhoofika sana baadhi ya maambukizi ambayo mwili wenye kinga nzuri unaweza kuyadhibiti yanaweza kuwa makubwa zaidi

Maambukizi haya huitwa **Opportunistic infections** kwa kiswahili tunaweza kuyaita maambukizi nyemelezi

Mifano inaweza kujumuisha baadhi ya aina za;
★ Kifua kikuu (TB)
★ Pneumonia fulani
★ Maambukizi ya fangasi
★ Toxoplasmosis
★ Cryptococcal meningitis
★ Na maambukizi mengine kulingana na hali ya mtu

Haya si lazima yatokee kwa kila mtu mwenye VVU hatari yake huongezeka pale mfumo wa kinga unapokuwa umedhoofika sana.

JE MTU MWENYE UKIMWI ANAWEZA KUSAIDIWA ?

NDIYO

Hili ni jambo ambalo kitabu hiki kinapaswa kulisisitiza

Kufikia hatua ya UKIMWI si sawa na kusema hakuna msaada wa kitabibu

ART inaweza kupunguza kiwango cha VVU mwilini,kusaidia mfumo wa kinga kurejea au kuimarika na kupunguza hatari ya magonjwa yanayohusiana na VVU

Mtu anaweza pia kupewa matibabu au kinga dhidi ya maambukizi mengine kulingana na hali yake

Kwahiyo mtu anayeshuku kuwa ana VVU au ambaye amepima na kupata majibu chanya anapaswa kupata huduma kutoka kwa wataalamu wa afya badala ya kujitibu mwenyewe.

MAANA ZA MANENO

VVU / HIV — Ni virusi vinavyoshambilia mfumo wa kinga

UKIMWI / AIDS — Ni hatua ya juu ya maambukizi ya VVU

CD4 — Seli muhimu za mfumo wa kinga zinazolengwa na VVU

VIRAL LOAD — Kiasi cha VVU kinachopatikana kwenye damu

ART — Matibabu yanayotumika kudhibiti VVU

ARV — Dawa zinazotumika kama sehemu ya matibabu ya VVU

VIRAL SUPPRESSION — Kupungua kwa kiwango cha VVU hadi kiwango cha chini sana

UNDETECTABLE — Viral load iko chini ya kiwango kinachoweza kugunduliwa na kipimo husika

UJUMBE WA SURA YA PILI

VVU na UKIMWI si maneno mawili yenye maana sawa

VVU ni virusi na UKIMWI ni hatua ya juu ya maambukizi ya VVU

Maendeleo ya matibabu yamebadilisha sana namna VVU vinavyothibitiwa. Ndiyo maana

elimu,upimaji wa mapema na matibabu ni sehemu muhimu ya kupambana na VVU

“ KUMJUA MTU ANA VVU HAKUMAANISHI KUJUA MWISHO WA MAISHA YAKE. MATIBABU NA HUDUMA SAHIHI ZINAWEZA KUBADILISHA SAFARI YAKE ”

SURA YA TATU

VVU VILIANZIA WAPI ?

Baada ya kuelewa VVU na UKIMWI ni nini swali muhimu linalofuata ni
VVU VILITOKA WAPI ?

Kwa miaka mingi swali hili limezungukwa na hadithi,uvumi na nadharia zisizo na ushahidi lakini maendeleo katika utafiti wa virusi,vinasaba na historia ya sampuli za zamani za damu yamesaidia wanasayansi kuelewa vizuri zaidi historia ya VVU

Ni muhimu kuelewa kwamba hakuna ushahidi unaoonyesha kwamba mtu mmoja alivumbua VVU au kwamba VVU vilitengenezwa na mtu. Ushahidi wa kisayansi unaonyesha historia ya VVU inahusiana na virusi vya aina ya **SIMIAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS (SIV)** vilivyokuwa vinaambikiza nyani na sokwe katika Afrika

VVU VILITOKEAJE ?

Kuna aina kuu mbili za VVU zinazojulikana kwa binadamu
★ HIV - 1
★ HIV - 2

HIV - 1 ndiyo inahusika na sehemu kubwa sana ya maambukizi ya VVU duniani. HIV - 2 kwa kiasi kikubwa imehusishwa na Afrika magharibi. Kitaalam virus hivi vinahusiana na aina za **SIV** zinazopatikana kwa nyani na sokwe

Wanasayansi wanaamini kwamba kulikuwa na matukio kadhaa ya virusi kutoka kwa jamii za nyani kuhamia kwa binadamu lakini si kila tukio lilisababisha janga duniani. HIV - 1 group M ndiyo iliyofanikiwa kuenea kwa kiwango kikubwa na kusababisha janga la kimataifa.

HIV-1 ILITOKA KWA SOKWE

Utafiti wa kisayansi unaonyesha kwamba HIV-1 ina uhusiano wa karibu sana na virusi vinavyoitwa **SIV (Simian Immunodeficiency Virus)** vinavyopatikana kwa sokwe.

Wanasayansi wamegundua kwamba aina ya SIV inayopatikana kwa **chimpanzee (sokwe mkubwa)**, inayojulikana kama **SIVcpz**, ina uhusiano wa karibu sana wa kijenetiki na HIV-1.

Hii inaonyesha kwamba HIV-1 ilitokana na virusi vya SIV vilivyokuwa vimeambukiza sokwe, kisha wakati fulani virusi hivyo vilivuka kutoka kwa sokwe kwenda kwa binadamu.

Tukio hili linaitwa **cross-species transmission**, yaani maambukizi ya virusi kutoka aina moja ya mnyama kwenda kwa aina nyingine.

Wanasayansi wanaamini kwamba maambukizi hayo yalitokea katika maeneo ya **Afrika ya Kati**, lakini hakuna ushahidi unaoweza kuonyesha kwa usahihi mtu wa kwanza aliyeambukizwa au tukio moja maalumu lililosababisha maambukizi hayo.

Moja ya njia zinazodhaniwa kuwa ziliwezesha virusi kuvuka kwenda kwa binadamu ni binadamu

kugusana na damu au tishu za sokwe wakati wa kuwinda au kuchakata nyama yao. Hata hivyo, maelezo kamili ya tukio la kwanza bado hayajajulikana.

Baada ya virusi kuingia kwa binadamu, vilibadilika na kuweza kuenea kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine. Hatimaye, HIV-1 ikaenea katika maeneo mbalimbali ya dunia.

Utafiti wa kijenetiki unaunga mkono kwa nguvu uhusiano kati ya HIV-1 na SIV ya chimpanzee.

HIV-2 ILITOKA WAPI ?

HIV-2 ni aina nyingine ya virusi vya UKIMWI, tofauti na HIV-1.

Utafiti wa kisayansi unaonyesha kwamba HIV-2 ina uhusiano wa karibu sana na virusi vya **SIV** vinavyopatikana kwa mnyama aitwaye **sooty mangabey**, ambaye hupatikana hasa Afrika Magharibi.

Virusi hivyo huitwa **SIVsmm**.

Uchunguzi wa vinasaba umeonyesha kwamba HIV-2 na SIVsmm zina uhusiano mkubwa sana wa kijenetiki. Hii ndiyo sababu wanasayansi wanaamini kwamba HIV-2 ilitokana na maambukizi ya SIVsmm

kutoka kwa sooty mangabey kwenda kwa binadamu.

Kama ilivyo kwa HIV-1, haijulikani kwa usahihi mtu wa kwanza aliyeambukizwa HIV-2 alikuwa nani au tukio gani hasa lililosababisha virusi hivyo kuvuka kutoka kwa mnyama kwenda kwa binadamu.

HIV-2 imeonekana zaidi katika **Afrika Magharibi**, na imeenea duniani kwa kiwango kidogo zaidi kuliko HIV-1.

Kwa hiyo, kwa ufupi:

- **HIV-1** ina uhusiano wa karibu na SIV ya chimpanzee.
- **HIV-2** ina uhusiano wa karibu na SIV ya sooty mangabey.
- Zote mbili zinaaminika kuwa zilitokana na **maambukizi ya virusi kutoka kwa nyani kwenda kwa binadamu**, lakini HIV-1 na HIV-2 zilitokana na mistari tofauti ya virusi.

Utafiti huu umetusaidia kuelewa historia ya VVU na jinsi virusi vilivyoweza kuanza kuambukiza binadamu.

HIV-2 ILITOKA WAPI?

HIV-2 ina historia tofauti na HIV-1.
Utafiti wa vinasaba unaonyesha kuwa HIV-2 inahusiana kwa karibu na SIV inayopatikana kwa sooty mangabeys, aina ya tumbili anayepatikana Afrika Magharibi.

Kwa hiyo, historia ya VVU haikuanza kutokana na tukio moja pekee. Kulikuwa na uhamisho mbalimbali wa virusi kutoka kwa nyani kwenda kwa binadamu katika vipindi tofauti.

VVU VILIANZA LINI KWA BINADAMU ?

Hapa tunahitaji kuwa waangalifu.
Hatuwezi kutaja mwaka mmoja maalumu ambao mtu wa kwanza kabisa alipata VVU.
Sababu ni kwamba tukio hilo lilitokea kabla ya wanasayansi kuanza kutafuta VVU.
Badala yake, watafiti hutumia:
sampuli za zamani za damu na tishu,
uchunguzi wa vinasaba vya virusi,
historia ya kuenea kwa watu,
na mbinu za molecular dating
kukadiria kipindi ambacho virusi vilianza kuenea kwa binadamu.

Kwa HIV-1 group M, tafiti zimekadiria kwamba babu wa pamoja wa virusi hivyo alikuwa akiishi mwanzoni mwa karne ya 20, huku utafiti ukionyesha Kinshasa kama eneo muhimu katika mwanzo wa kuenea kwake.

Kwa hiyo, tunaposema **“VVU vilianza mwaka fulani ”** tunapaswa kuwa makini. Sayansi inatoa makadirio ya kipindi na historia ya kuenea, si tarehe ya mtu wa kwanza kuambukizwa.

KINSHASA ILIAHIDI NINI KATIKA HISTORIA YA VVU ?

Kinshasa, ambayo leo ni mji mkuu wa Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo (DRC), ina nafasi muhimu sana katika historia ya HIV-1 group M. Uchambuzi wa vinasaba vya virusi umeonyesha kwamba Kinshasa ilikuwa kitovu muhimu cha mwanzo cha kuenea kwa HIV-1 group M. Kutoka eneo hilo, virusi vilienea katika maeneo mengine ya Afrika ya Kati na baadaye sehemu nyingine za dunia.

Sababu zilizochangia kuenea kwa virusi katika jamii ni eneo hili kuwa na ongezeko la miji, safari, uhamaji wa watu na miundombinu ya usafiri katika kipindi hicho. Tafiti za kihistoria na vinasaba

zimeonyesha pia umuhimu wa njia za reli katika kuunganisha Kinshasa na maeneo mengine.

USHAHIDI WA ZAMANI WA VVU

Mojawapo ya mambo yanayowasaidia wanasayansi kuelewa historia ya VVU ni kupata sampuli za zamani zilizohifadhiwa.
Mwaka 1959, sampuli ya plasma iliyohifadhiwa kutoka eneo la Kinshasa ilionyesha ushahidi wa HIV-1 na imekuwa ikitajwa kama mojawapo ya sampuli za zamani zaidi zinazothibitisha maambukizi ya HIV-1

Baadaye, watafiti walichunguza sampuli ya tishu iliyochukuliwa mwaka 1960 kutoka Kinshasa. Uchambuzi wake ulionyesha kwamba HIV-1 tayari ilikuwa na tofauti za kijenetiki katika eneo hilo wakati huo, jambo linaloonyesha kwamba virusi vilikuwa vimekuwepo na kubadilika kwa muda mrefu kabla UKIMWI haujatambuliwa rasmi kama janga.

Hii ni muhimu kwa sababu inatuonyesha kwamba: UKIMWI ulitambuliwa rasmi baadaye kuliko muda ambao VVU vilikuwa tayari vinaenea.

KWANINI WATU HAWAKUGUNDUA MAPEMA ?

VVU vinaweza kuwepo mwilini kwa muda mrefu bila mtu kuwa na dalili zinazomfanya atafute huduma kwa sababu hiyo.
Pia, kabla ya vipimo vya kisasa kuwepo, madaktari hawakuwa na njia ya moja kwa moja ya kutambua VVU.

Hivyo, watu waliokuwa na maambukizi kabla ya miaka ya 1980 hawakuwa na kipimo cha VVU cha kwenda kupima.

Baadhi ya visa vya magonjwa vilivyotokea kabla ya kutambuliwa rasmi kwa UKIMWI vimeweza kutambuliwa baadaye kwa uchunguzi wa sampuli za zamani.

UKIMWI ULITAMBULIKA RASMI LINI?

Ingawa VVU vilikuwa vimeenea kabla ya miaka ya 1980, mwaka 1981 ulikuwa muhimu sana katika historia ya ugonjwa huu

Mnamo 5 Juni 1981,nchini Marekani ilichapisha ripoti kuhusu wagonjwa watano waliokuwa na ugonjwa wa Pneumocystis pneumonia huko Los Angeles. Watu hao walikuwa vijana ambao awali walionekana kuwa na afya nzuri.

Ripoti hiyo ilikuwa mojawapo ya matukio ya kwanza yaliyotambuliwa rasmi katika kile ambacho baadaye kingeitwa AIDS/UKIMWI.

Baadaye, madaktari na watafiti walianza kuona visa vingine vya magonjwa yasiyo ya kawaida kwa watu ambao mfumo wao wa kinga ulikuwa umeathirika.

WATAFITI WALIENDELEAJE KUTAFUTA SABABU?

Baada ya visa kuongezeka, watafiti walianza kuchunguza:

★ Mfumo wa kinga wa wagonjwa
★ Magonjwa yaliyokuwa yanatokea

★ Namna wagonjwa walivyokuwa wameambukizwa
★ Damu na majimaji ya mwili
★ Uhusiano wa maambukizi na ngono
★ Uhusiano wa maambukizi na damu
★ Uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Uchunguzi huo ulisaidia wanasayansi kuelewa kwamba tatizo lilikuwa linahusiana na maambukizi yanayoshambulia mfumo wa kinga, na hatimaye virusi vilivyokuwa vinasababisha tatizo hilo vilitambuliwa.

JE VVU VILITENGENEZWA NA BINADAMU?

Hakuna ushahidi wa kisayansi unaothibitisha kwamba HIV-1 au HIV-2 zilitengenezwa maabara na binadamu.

Ushahidi wa kijenetiki unaonyesha uhusiano wa VVU na virusi vya SIV vinavyopatikana kwa nyani na sokwe wa Afrika. Historia ya virusi hivi inaelezwa kupitia matukio ya asili ya cross-species transmission, yaani virusi kuvuka kutoka aina moja ya mnyama kwenda kwa nyingine.

JE VVU VILITOKA AFRIKA?

Kwa upande wa asili ya HIV-1 na HIV-2, ushahidi wa kisayansi unaonyesha uhusiano wao na virusi vya SIV vya nyani na sokwe wa Afrika, na historia ya mwanzo ya HIV-1 group M imehusishwa kwa karibu na Afrika ya Kati.

Hii haimaanishi kwamba Afrika ndiyo “ilisababisha” janga hilo. Virusi vilihama kutoka kwa wanyama kwenda kwa binadamu katika mchakato wa kihistoria wa kibiolojia, na baadaye vikaenea katika nchi mbalimbali duniani.

Ni muhimu kutenganisha asili ya kihistoria ya virusi na kuwalaumu watu au bara fulani.

MHUTASARI WA SURA YA TATU

Tumejifunza kwamba:
VVU vina historia ndefu kuliko wakati ambao UKIMWI ulitambuliwa rasmi.

Kuna aina kuu mbili za VVU: HIV-1 na HIV-2.
HIV-1 inahusiana na SIV kutoka kwa sokwe, huku HIV-2 ikiwa na uhusiano wa karibu na SIV kutoka kwa sooty mangabeys.

HIV-1 group M ndiyo iliyosababisha sehemu kubwa ya janga la duniani.

Kinshasa ilikuwa kitovu muhimu katika historia ya mwanzo ya kuenea kwa HIV-1 group M.

Sampuli za mwaka 1959 na 1960 kutoka Kinshasa zinatoa ushahidi kwamba HIV-1 ilikuwa tayari ipo kabla UKIMWI haujatambuliwa rasmi.

Visa vya kwanza vilivyoripotiwa rasmi nchini Marekani vilichapishwa na tarehe 5 Juni 1981.

KUMBUKA

Historia ya VVU haikuanza mwaka 1981. Mwaka 1981 ni mwaka ambao visa vya ugonjwa uliokuja kuitwa UKIMWI vilianza kutambuliwa rasmi katika ripoti za afya nchini Marekani. Ushahidi wa kisayansi unaonyesha kuwa HIV-1 ilikuwa tayari imekuwepo na kubadilika kwa miongo mingi kabla ya hapo.

SURA YA NNE

VVU VILITAMBULIWAJE NA UKIMWI ULIVYOANZA KUJULIKANA DUNIANI

MWANZO WA VISA VYA UKIMWI KUTAMBULIWA

Kabla ya wanasayansi kugundua virusi vinavyosababisha UKIMWI, madaktari katika maeneo mbalimbali duniani walianza kuona wagonjwa waliokuwa na matatizo ya afya ambayo hayakuwa ya kawaida.

Baadhi ya wagonjwa walipata maambukizi makubwa ambayo kwa kawaida huwa hayawasumbui sana watu wenye mfumo mzuri wa kinga. Wengine walionekana kupata aina fulani za saratani ambazo zilikuwa nadra kwa watu wenye umri wao. Hali hii iliwafanya madaktari na watafiti kujiuliza kwa nini watu ambao hapo awali walionekana kuwa na afya walikuwa wakipata magonjwa makubwa namna hiyo.

Mwaka 1981 ulikuwa muhimu sana katika historia ya UKIMWI. Tarehe 5 Juni 1981, CDC nchini Marekani ilichapisha taarifa kuhusu wagonjwa watano vijana waliokuwa wamepata aina nadra ya maambukizi ya mapafu, inayojulikana kama Pneumocystis pneumonia (PCP). Wagonjwa hao walikuwa huko Los Angeles.

Taarifa hiyo haikutaja bado jina “UKIMWI” kwa sababu wakati huo ugonjwa huo ulikuwa bado haujaeleweka na chanzo chake hakikujulikana.

Ripoti hiyo ilifanya madaktari wengine kutoka maeneo mbalimbali kuanza kutoa taarifa kuhusu wagonjwa waliokuwa na matatizo yanayofanana. Kadiri taarifa zilivyoongezeka, wataalamu wa afya walianza kutambua kwamba huenda hawakuwa wanashughulika na ugonjwa mmoja wa kawaida, bali tatizo jipya linalohusisha mfumo wa kinga ya mwili.

Kwa hiyo, mwaka 1981 haukuwa mwaka ambao VVU vilianza kuwepo duniani. Ni mwaka ambao tatizo ambalo baadaye lilijulikana kama UKIMWI lilianza kutambuliwa waziwazi na jumuiya ya kitabibu kama tatizo jipya la afya ya umma.

KWANINI MADAKTARI WALISHANGAA?

Jambo lililowashangaza madaktari halikuwa tu kwamba wagonjwa walikuwa wagonjwa, bali ni aina ya magonjwa waliyokuwa wakipata.

Mfumo wa kinga ya mwili humsaidia binadamu kupambana na bakteria, virusi, fangasi na viumbe vingine vinavyoweza kusababisha magonjwa. Kwa hiyo, mfumo wa kinga unapokuwa umeathirika sana, mwili unaweza kushindwa kudhibiti maambukizi ambayo kwa mtu mwenye kinga nzuri yanaweza kudhibitiwa.

Katika visa vya mwanzo vya ugonjwa huu, madaktari waliona wagonjwa wakiwa na maambukizi nyemelezi, pamoja na hali nyingine zisizo za kawaida.

Moja ya mifano iliyowavutia wataalamu ilikuwa Pneumocystis pneumonia. Maambukizi haya yalikuwa yakionekana kwa wagonjwa waliokuwa na udhaifu mkubwa wa kinga.

Pia kulikuwa na visa vya Kaposi's sarcoma, aina ya saratani ambayo inaweza kuonekana kwa watu wenye mfumo wa kinga ulioathirika.

Kwa kuonekana kwa hali hizi kwa watu ambao hapo awali walionekana kuwa na afya, wataalamu walianza kufikiria kwamba huenda kulikuwa na tatizo kubwa linaloharibu mfumo wa kinga.

Hii ilikuwa hatua muhimu kwa sababu ilibadilisha namna wanasayansi walivyolitazama tatizo hilo. Badala ya kuangalia kila ugonjwa mmoja mmoja, walianza kutafuta sababu ya msingi iliyokuwa ikifanya mfumo wa kinga udhoofike.

JINA “UKIMWI” LILIANZAJE KUTUMIKA?

Mwanzoni, ugonjwa huo haukuwa na jina moja lililokubalika duniani.

Kwa sababu visa vya kwanza vilionekana katika makundi fulani ya watu, kulikuwa na majina na maelezo mbalimbali yaliyotumika kabla ya wataalamu kuelewa chanzo cha ugonjwa huo. Baadhi ya majina hayo yalihusishwa kimakosa na makundi maalumu ya watu.

Hii ilikuwa changamoto kubwa kwa sababu ugonjwa haukuwa wa kundi moja la watu. Kadiri tafiti zilivyoendelea, wataalamu waligundua kwamba hali hiyo inaweza kutokea kwa watu wa makundi mbalimbali.

Mwaka **1982**, neno **AIDS**, ambalo ni kifupi cha *Acquired Immunodeficiency Syndrome*, lilianza kutumika rasmi kuelezea hali hiyo.

Kwa Kiswahili, AIDS huitwa **UKIMWI — Upungufu wa Kinga Mwilini**.

Neno “acquired” linaonyesha kwamba hali hiyo hupatikana wakati wa maisha, “immunodeficiency” linaelezea udhaifu wa mfumo wa kinga, na “syndrome” linaonyesha mkusanyiko wa dalili, magonjwa na hali zinazohusiana.

Kutumia jina linaloeleza hali ya kitabibu kulisaidia kuondoa dhana kwamba ugonjwa huo ulikuwa wa kundi moja maalumu la watu.

Hii ni sehemu muhimu ya historia ya VVU kwa sababu inaonyesha jinsi lugha na majina yanavyoweza kuathiri namna jamii inavyouelewa ugonjwa.

WATAFITI WALIANZAJE KUTAFUTA CHANZO CHA UKIMWI?

Baada ya visa kuongezeka, swali kubwa lilikuwa:

Ni nini kinachosababisha mfumo wa kinga ya mwili kudhoofika namna hii?

Watafiti walichunguza mambo mengi. Walitafuta kama chanzo kingekuwa bakteria, virusi, kemikali, dawa, mazingira au sababu nyingine.

Kadiri visa vilivyokuwa vikionekana kwa watu tofauti na katika maeneo tofauti, watafiti walipata dalili kwamba huenda kulikuwa na kitu kinachoweza kuambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine.

Kwa mfano, visa vilionekana katika watu waliokuwa na uhusiano wa kingono, kwa watu waliokuwa

wakipokea damu, na katika baadhi ya watoto waliokuwa na matatizo ya kinga. Uchunguzi wa aina hii uliwasaidia wataalamu kuelekea kwenye wazo kwamba ugonjwa huo unaweza kusababishwa na **kimelea cha kuambukiza**.

Hata hivyo, wakati huo bado hawakuwa wamegundua virusi husika.

CDC ilifanya uchunguzi wa visa mbalimbali na kufuatilia sababu za hatari. Kufikia mwaka 1983, kulikuwa na ushahidi mkubwa kwamba ugonjwa huo ulihusishwa na maambukizi yanayoweza kusambazwa kati ya watu.

UGUNDUZI WA VIRUSI VILIVYOSABABISHA UKIMWI

Mwaka **1983**, wanasayansi katika **Institut Pasteur nchini Ufaransa** walifanya hatua muhimu katika historia ya utafiti wa UKIMWI.

Timu iliyohusisha watafiti **Françoise Barré-Sinoussi** na **Luc Montagnier** ilitenga virusi kutoka kwa mgonjwa mwenye dalili zinazohusiana na ugonjwa huo. Virusi hivyo vilionekana kuwa vinaweza kuhusishwa na mfumo wa kinga uliokuwa ukidhoofika.

Ugunduzi huu ulikuwa muhimu kwa sababu uliwapa wanasayansi kitu cha kuchunguza moja kwa moja: virusi vilivyokuwa vinahusishwa na ugonjwa huo.

Baadaye virusi hivyo vilijulikana kama **Human Immunodeficiency Virus (HIV)**, kwa Kiswahili **Virusi vya Ukimwi (VVU)**.

Hii ilikuwa hatua kubwa sana kwa sababu kabla ya hapo watafiti walijua kwamba kulikuwa na ugonjwa unaoharibu mfumo wa kinga, lakini hawakuwa na uhakika wa virusi vilivyosababisha hali hiyo.

WHO inaeleza kwamba HIV ilitengwa kwa mara ya kwanza mwaka 1983 na watafiti katika Institut Pasteur, na ugunduzi huo ulikuwa msingi muhimu wa kuelewa chanzo cha UKIMWI.

HIV ILITHIBITISHWEAJE KUWA INASABABISHA UKIMWI?

Kugundua virusi ndani ya mwili wa mgonjwa ni hatua muhimu, lakini wanasayansi walihitaji pia ushahidi wa kisayansi unaoonyesha kwamba virusi hivyo ndivyo vilivyosababisha ugonjwa.

Utafiti uliendelea katika maabara mbalimbali. Wanasayansi walilinganisha wagonjwa wenye UKIMWI, watu wenye dalili zinazohusiana na UKIMWI na watu wengine, huku wakichunguza uwepo wa virusi na athari zake kwenye mfumo wa kinga.

Mwaka **1984**, watafiti wengine, akiwemo Robert Gallo na wenzake, walitoa ushahidi zaidi uliosaidia kuthibitisha uhusiano kati ya virusi hivyo na UKIMWI. Virusi vilivyoitwa wakati huo **HTLV-III** vilitambuliwa baadaye kuwa HIV.

Kwa hiyo, uelewa wa kisayansi haukutokana na jaribio moja tu. Ulijengwa hatua kwa hatua kupitia tafiti kutoka kwa wanasayansi na taasisi mbalimbali.

Ushahidi huo ulifanya iwezekane kuelekeza nguvu kwenye jambo muhimu zaidi: namna ya kugundua maambukizi, namna ya kuzuia maambukizi na baadaye namna ya kutengeneza matibabu.

NIH inaeleza kwamba mwaka 1984 utafiti wa Robert Gallo na watafiti wa Institut Pasteur ulisaidia kuonyesha kwamba retrovirus iliyokuwa ikiitwa HTLV-III ndiyo iliyohusishwa na UKIMWI na baadaye ikajulikana kama HIV.

KUGUNDULIWA KWA HIV KULIBADILISHA NINI?

Kabla ya virusi kugunduliwa, madaktari walikuwa na ugonjwa ambao chanzo chake hakikujulikana vizuri.

Baada ya HIV kutambuliwa, watafiti waliweza kuanza kujiuliza maswali yenye majibu yanayoweza kuchunguzwa kisayansi:

- Virusi vinaingiaje mwilini?
- Vinashambulia seli zipi?
- Vinaenezaje kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine?
- Mwili unatengeneza kingamwili dhidi ya virusi?
- Tunawezaje kugundua maambukizi?
- Tunawezaje kuzuia maambukizi?
- Tunawezaje kuzuia virusi kuzaliana?

Maswali haya yalifungua njia ya maendeleo makubwa katika vipimo, utafiti wa dawa, kinga na huduma kwa watu wanaoishi na VVU.

Kwa mfano, kutambuliwa kwa HIV kulifanya iwezekane kutengeneza vipimo vinavyotafuta ushahidi wa maambukizi. Baadaye, vipimo vya kingamwili dhidi ya HIV vilianza kutumika katika huduma za afya.

CDC inaeleza kwamba kutambuliwa kwa HIV mwaka 1983 kulifanya iwezekane kutengeneza vipimo vya kugundua maambukizi, na kipimo cha kwanza cha kingamwili dhidi ya HIV kilipewa leseni mwaka 1985.

KIPIMO CHA KWANZA CHA HIV KILITENGENEZWA LINI?

Baada ya wanasayansi kuelewa kwamba HIV ndiyo iliyohusishwa na UKIMWI, hatua iliyofuata ilikuwa kutengeneza njia ya kugundua kama mtu alikuwa ameambukizwa.

Hili lilikuwa jambo muhimu sana katika afya ya umma.

Kipimo cha kwanza cha kingamwili dhidi ya HIV kilipewa leseni nchini Marekani mwezi **Machi 1985**.

Vipimo hivyo vilisaidia kutambua watu waliokuwa wameambukizwa hata kabla hawajafikia hatua ya kuwa na dalili kubwa.

Hii ilikuwa mabadiliko makubwa kwa sababu mtu angeweza kupata taarifa kuhusu hali yake ya maambukizi na kupata ushauri wa kitabibu. Pia vipimo vilianza kutumika katika uchunguzi wa damu iliyotolewa kwa ajili ya kuongezewa wagonjwa,

jambo lililosaidia kupunguza hatari ya maambukizi kupitia damu.

Kwa hiyo, historia ya vipimo vya VVU ni sehemu muhimu ya historia ya mapambano dhidi ya UKIMWI.

Leo, vipimo vya VVU vimeendelea zaidi kuliko vile vya miaka ya mwanzo. Kuna aina mbalimbali za vipimo, jambo ambalo tutalieleza kwa kina katika sehemu maalumu ya kitabu hiki.

UKIMWI ULIVYOANZA KUONEKANA KAMA TATIZO LA DUNIA NZIMA

Mwanzoni mwa miaka ya 1980, watu wengi hawakuelewa ukubwa wa tatizo hilo.

Kadiri tafiti zilivyoendelea, wataalamu waligundua kwamba HIV haikuwa tatizo linalohusu eneo moja au kundi moja la watu.

WHO inaeleza kwamba mwaka 1983 jumuiya ya afya duniani ilianza kuelewa kwamba HIV inaweza kuenea kwa njia mbalimbali, ikiwa ni pamoja na kupitia damu, kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto na kupitia mahusiano ya kingono. WHO pia ilianza ufuatiliaji wa kimataifa wa hali hiyo mwaka huo.

Hii ilikuwa muhimu kwa sababu ilibadilisha mtazamo wa dunia kuhusu UKIMWI.

Badala ya kuuchukulia kama ugonjwa wa watu fulani, wataalamu walianza kuutazama kama **tatizo la afya ya umma linaloweza kuathiri jamii mbalimbali**.

Mwaka **1985**, mkutano wa kwanza wa kimataifa kuhusu AIDS ulifanyika Atlanta nchini Marekani. Mikutano kama hiyo ilisaidia watafiti, wataalamu wa afya na mashirika kutoka maeneo mbalimbali kubadilishana taarifa kuhusu ugonjwa huo.

KWANINI HISTORIA HII NI MUHIMU KWA MSOMAJI WA LEO?

Kujua historia ya VVU na UKIMWI si kujua tarehe pekee. Historia inatusaidia kuelewa jinsi sayansi inavyofanya kazi.

Mwanzoni, madaktari waliona wagonjwa wenye magonjwa yasiyo ya kawaida lakini hawakujua chanzo. Kisha walikusanya taarifa, wakalinganisha visa, wakatafuta mifumo inayofanana na kuanza kutengeneza nadharia.

Baadaye watafiti waligundua virusi vilivyohusishwa na ugonjwa huo. Baada ya hapo, walitengeneza vipimo vya kugundua maambukizi na kuendelea kutafuta dawa na njia za kuzuia maambukizi.

Hii inaonyesha kwamba maendeleo ya kitabibu mara nyingi hutokea hatua kwa hatua.

Pia historia hii inatufundisha kwamba taarifa zisizo sahihi zinaweza kusababisha hofu na unyanyapaa. Mwanzoni mwa janga, baadhi ya watu walidhani kwamba HIV ilikuwa inahusu makundi maalumu pekee. Uelewa wa kisayansi ulionyesha kwamba mtazamo huo haukuwa sahihi.

Kwa hiyo, tunapozungumzia VVU leo, ni muhimu kutumia **ushahidi wa kisayansi** badala ya uvumi, hofu au imani potofu.

MHUTASARI WA SURA YA NNE

Historia ya kutambuliwa kwa UKIMWI na VVU ilikuwa mchakato wa hatua nyingi.

Mwaka 1981, CDC ilichapisha taarifa kuhusu visa vya Pneumocystis pneumonia kwa vijana waliokuwa wameonekana kuwa na afya hapo awali. Taarifa nyingine zilianza kufuatia na wataalamu wakagundua kwamba kulikuwa na tatizo jipya linalohusisha mfumo wa kinga.

Mwaka 1982, jina AIDS lilianza kutumika kuelezea hali hiyo.

Mwaka 1983, watafiti katika Institut Pasteur walitenga virusi vilivyohusishwa na ugonjwa huo, na baadaye virusi hivyo vikajulikana kama HIV.

Mwaka 1984, tafiti zaidi zilitoa ushahidi muhimu uliosaidia kuthibitisha uhusiano kati ya HIV na AIDS.

Mwaka 1985, kipimo cha kwanza cha kingamwili dhidi ya HIV kilianza kutumika rasmi baada ya kupewa leseni nchini Marekani.

Hatua hizi ziliweka msingi wa maendeleo yaliyofuata katika vipimo, kinga, matibabu na huduma kwa watu wanaoishi na VVU.

UJUMBE WA SURA YA NNE

Historia ya VVU na UKIMWI inatukumbusha kwamba ugonjwa unaweza kuanza kueleweka baada ya wataalamu kuchunguza kwa makini ushahidi na kuuliza maswali sahihi.

Kutambuliwa kwa HIV kulikuwa hatua kubwa katika kuelewa chanzo cha UKIMWI. Lakini ugunduzi huo haukuwa mwisho wa safari. Ulikuwa mwanzo wa kipindi kipya cha utafiti uliolenga kutengeneza vipimo bora, njia za kinga na matibabu.

Leo, uelewa wetu kuhusu VVU ni mkubwa zaidi kuliko ulivyokuwa mwanzoni mwa miaka ya 1980. Hivyo, msomaji anapaswa kutambua kwamba

taarifa za zamani kuhusu VVU zinaweza kutofautiana na uelewa wa kisasa wa kitabibu.

Jambo muhimu zaidi ni kutumia taarifa sahihi, kupima inapohitajika, kufuata ushauri wa wataalamu wa afya na kuepuka kuwahukumu au kuwanyanyapaa watu wanaoishi na VVU.

SURA YA TANO

JINSI VVU VINAVYOAMBUKIZWA

VVU HUBUKIZWAJE?

VVU haviwezi kuambukizwa kwa kila aina ya mgusano kati ya mtu mmoja na mwingine.

Ili maambukizi yatokee, kwa kawaida majimaji fulani ya mwili yenye VVU yanapaswa kufikia sehemu inayoweza kuruhusu virusi kuingia mwilini, kama utando laini wa ndani wa mwili, jeraha lililo wazi, au moja kwa moja kwenye damu.

Majimaji yanayoweza kuwa na VVU kwa kiwango kinachoweza kusababisha maambukizi ni pamoja na damu, shahawa, majimaji ya uke, majimaji ya sehemu ya haja kubwa na maziwa ya mama. Hata hivyo, uwepo wa majimaji hayo pekee haumaanishi kwamba maambukizi yatatokea; mazingira ya mgusano na kiwango cha virusi pia vina umuhimu.

Njia kuu za maambukizi ni pamoja na:
★ Maambukizi kupitia damu.
★ Maambukizi kupitia ngono.

★ Maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
★ Kushirikiana sindano au vifaa vyenye damu.
★ Taratibu zisizo salama za kuchoma, kutoboa au kutumia vifaa vyenye damu.

Hali nyingine maalumu zinazoweza kuongeza uwezekano wa maambukizi.

Ni muhimu kuelewa kwamba si kila tendo linalohusisha mtu mwenye VVU linaweza kusababisha maambukizi. Kwa mfano, kukumbatiana, kushikana mikono, kushirikiana chakula au kukaa pamoja hakusababishi maambukizi ya VVU.

MAAMBUKIZI YA VVU KUPITIA DAMU

Damu ni mojawapo ya majimaji yanayoweza kubeba VVU. Kwa hiyo, damu yenye VVU ikiingia kwenye damu ya mtu mwingine inaweza kusababisha maambukizi.

Hali hii inaweza kutokea ikiwa damu yenye VVU itaingia moja kwa moja kwenye mwili wa mtu mwingine kupitia sindano au kifaa chenye damu, au

kupitia jeraha lililo wazi katika mazingira yanayohusisha damu.

Kwa mfano, katika mazingira ya huduma za afya, sindano iliyotumiwa na mtu mmoja haipaswi kutumiwa kwa mtu mwingine.

Vifaa vya matibabu vinavyoweza kugusana na damu vinapaswa kuwa salama na kutumika kwa njia inayozuia maambukizi.

Njia nyingine muhimu ni kuongezewa damu yenye VVU. Hata hivyo, uchunguzi wa damu za wafadhili umefanya njia hii kuwa nadra sana katika mifumo yenye uchunguzi na usalama mzuri wa damu.

Kwa hiyo, usalama wa damu ni sehemu muhimu sana ya kuzuia VVU pamoja na maambukizi mengine yanayoweza kuenezwa kupitia damu.

MAAMBUKIZI YA VVU KUPITIA NGONO

VVU vinaweza kuambukizwa kupitia ngono ikiwa mtu mwenye VVU ambaye hana viral suppression atafanya tendo la ngono linalowezesha majimaji yenye virusi kugusana na sehemu zinazoweza kuruhusu virusi kuingia mwilini.

Njia kuu za maambukizi ya VVU kupitia ngono ni ngono ya uke na ya njia ya haja kubwa. Ngono ya njia ya haja kubwa ina hatari kubwa zaidi ya maambukizi kuliko ngono ya uke, ingawa hatari ya mtu binafsi hutegemea mazingira mbalimbali.

Sababu mojawapo ni kwamba baadhi ya sehemu za ndani za mwili zina utando laini ambao unaweza kuruhusu virusi kuingia mwilini. Pia, maambukizi mengine ya zinaa yanaweza kuongeza uwezekano wa kupata au kusambaza VVU.

Hata hivyo, ni muhimu kutambua kwamba mtu anayeishi na VVU anayatumia matibabu ya ARV na ambaye ana viral load isiyogundulika hatambukizi VVU kupitia ngono. Hii ndiyo kanuni inayojulikana kama U=U — Undetectable = Untransmittable.

Kwa hiyo, historia ya mtu kuwa na VVU pekee haitoshi kueleza hatari ya maambukizi; hali ya matibabu na viral load pia ni muhimu.

MAAMBUKIZI KUTOKA KWA MAMA KWENDA KWA MTOTO

Mama anayeishi na VVU anaweza kumwambukiza mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha. Njia hii huitwa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, au mother to child transmission.

Hata hivyo, kupata VVU kutoka kwa mama si jambo lisiloepukika.

Huduma za afya za kisasa zina njia mbalimbali za kupunguza kwa kiwango kikubwa uwezekano wa mtoto kupata VVU. Mama mjamzito anayeishi na VVU anapaswa kupata huduma za kliniki na matibabu ya ARV kwa kufuata ushauri wa wataalamu wa afya.

Matibabu husaidia kupunguza kiwango cha VVU mwilini, na hivyo kupunguza uwezekano wa mtoto kupata maambukizi.

Baada ya mtoto kuzaliwa, mtoto pia anaweza kuhitaji dawa na vipimo maalumu kulingana na ushauri wa wataalamu wa afya.

Kwa sababu suala la kunyonyesha linaweza kutegemea miongozo ya nchi, upatikanaji wa huduma na hali ya mama na mtoto, uamuzi huo

unapaswa kufanywa kwa kufuata ushauri wa wataalamu wa afya.

KUSHIRIKIANA SINDANO NA SINDANO ZENYE DAMU

Kushirikiana sindano, syringe au vifaa vingine vinavyotumika kuingiza vitu mwilini kunaweza kusababisha maambukizi ya VVU ikiwa vifaa hivyo vina damu yenye virusi.

Tatizo ni kwamba kiasi kidogo sana cha damu kinaweza kubaki ndani ya sindano au kifaa hata kama damu hiyo haionekani kwa macho. Ikiwa kifaa hicho kitatumiwa na mtu mwingine, damu iliyobaki inaweza kuingia mwilini mwake.

Njia hii pia inaweza kusababisha maambukizi mengine yanayoenezwa kupitia damu, kama hepatitis B na hepatitis C.

Kwa hiyo, vifaa vya kuchoma mwili vinapaswa kutumiwa kwa usalama na visishirikishwe.

TARATIBU ZA KUJICHOMA AU KUJITOBOA ZISIZO SALAMA

VVU vinaweza pia kuhusishwa na taratibu zinazohusisha kuchoma au kutoboa ngozi ikiwa vifaa vilivyotumiwa vina damu ya mtu mwenye VVU na havijaandaliwa kwa usalama.

Mifano inaweza kujumuisha baadhi ya taratibu za kuchora tattoo, kutoboa sehemu za mwili au taratibu nyingine zinazotumia sindano.

Hatari hutokea pale ambapo vifaa vinavyoweza kuwa na damu vinashirikishwa au havijasafishwa na kutayarishwa kwa viwango vinavyohitajika.

Kwa hiyo, usalama wa vifaa ni muhimu. Vifaa vinavyotumika kwa kuchoma au kutoboa vinapaswa kuwa salama na taratibu zifanywe kwa kuzingatia kanuni za kuzuia maambukizi.

MAAMBUKIZI KWA WAFANYAKAZI WA AFYA

Wafanyakazi wa afya wanaweza kukutana na damu au vifaa vyenye ncha kali wakati wa kutoa huduma.

Mfano ni jeraha la kuchomwa na sindano iliyokuwa imetumika kwa mgonjwa mwenye VVU. Hii huitwa occupational exposure, yaani kukutana na hatari ya maambukizi kutokana na kazi.

Hata hivyo, hatua za usalama katika huduma za afya zimewekwa ili kupunguza hatari hii.

Wafanyakazi hutumia vifaa vya kujikinga, hufuata taratibu za usalama wa sindano na hutumia kanuni za kudhibiti maambukizi.

Iwapo mfanyakazi wa afya atapata tukio linaloweza kuwa hatari, anapaswa kupata tathmini ya kitabibu haraka.

Kuna dawa za kinga baada ya uwezekano wa kuambukizwa, zinazojulikana kama PEP, ambazo zinaweza kutumika katika mazingira yanayofaa chini ya ushauri wa wataalamu wa afya.

MAMBO YANAYOWEZA KUONGEZA UWEZEKANO WA MAAMBUKIZI

Si kila mtu anayekutana na VVU huwa na uwezekano sawa wa kupata maambukizi.

Kuna mambo mbalimbali yanayoweza kuongeza au kupunguza uwezekano huo.

Kwanza, viral load. Mtu mwenye VVU ambaye ana kiwango kikubwa cha virusi mwilini ana uwezekano mkubwa zaidi wa kusambaza VVU kuliko mtu ambaye viral load yake imedhibitiwa.

Kwa mtu anayetumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika, VVU haisambazwi kupitia ngono.

Pili, maambukizi mengine ya zinaa. Baadhi ya STI yanaweza kuongeza uwezekano wa kupata au kusambaza VVU, hasa yanaposababisha vidonda au uvimbe katika sehemu za mwili zinazohusika.

Tatu, kushirikiana sindano au vifaa vyenye damu. Hii inaweza kutoa njia ya moja kwa moja ya damu yenye VVU kuingia mwilini.

Nne, kutokujua hali ya VVU. Mtu anaweza kuwa na VVU bila kuwa na dalili kwa muda mrefu. Ndiyo maana kupima ni muhimu kwa mtu anayehitaji kujua hali yake.

VIRAL LOAD INAUHUSIANO GANI NA MAAMBUKIZI ?

Viral load ni kiasi cha HIV kilichopo kwenye damu ya mtu anayeishi na VVU.

Katika hatua ya mwanzo ya maambukizi, viral load inaweza kuwa kubwa sana. Bila matibabu, inaweza kubaki juu na kuongeza uwezekano wa maambukizi kwa mtu mwingine.

ARV huzuia VVU kuzaliana na hivyo kupunguza viral load.

Mtu anayetumia ART vizuri anaweza kufikia kiwango cha virusi ambacho hakiwezi kugunduliwa kwa kipimo cha kawaida cha viral load.

Hali hiyo huitwa viral suppression au kuwa na viral load isiyogundulika.

Ushahidi wa kisayansi umeonyesha kwamba mtu anayeishi na VVU, anayetumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika, hasambazi VVU kwa njia ya ngono. Hii ndiyo maana ya U=U.

Hata hivyo, mtu hawezi kujua kwamba viral load yake iko katika hali hiyo kwa kuangalia tu mwili au

dalili. Vipimo na ufuatiliaji wa kitabibu ndivyo vinavyotumika kufuatilia viral load.

JE MTU MWENYE VVU ANAWEZA KUMUAMBUKIZA MWINGINE KILA MARA?

HAPANA

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba kila mgusano au kila shughuli kati ya mtu huyo na mwingine itasababisha maambukizi.

Maambukizi yanahitaji mazingira maalumu.

Majimaji yenye VVU yanapaswa kufikia njia inayoweza kuruhusu virusi kuingia mwilini.

Pia, matibabu yanaweza kupunguza sana uwezo wa mtu mwenye VVU kusambaza virusi.

Mtu anayetumia ART na ana viral load isiyogundulika hasambazi VVU kwa njia ya ngono.

Kwa hiyo, ni kosa kumtenga mtu mwenye VVU kwa hofu kwamba kukaa naye karibu, kumshika au kumkumbatia kutasababisha maambukizi.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU MAAMBUKIZI

Kuna mambo kadhaa ambayo msomaji anapaswa kuyakumbuka:

1. VVU haviambukizwi kwa kila aina ya mgusano. Kuna njia maalumu za maambukizi.

2. Damu ni mojawapo ya majimaji yanayoweza kusambaza VVU.

3. Ngono ya uke au njia ya haja kubwa inaweza kusambaza VVU ikiwa mazingira ya maambukizi yapo.

4. Mama mwenye VVU anaweza kumwambukiza mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha, lakini matibabu na huduma sahihi hupunguza sana uwezekano huo.

5. Kushirikiana sindano au vifaa vyenye damu kunaweza kusababisha maambukizi.

6. Viral load ina umuhimu mkubwa katika uwezekano wa maambukizi.

7. Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika hasambazi VVU kupitia ngono.

8. Mtu mwenye VVU hapaswi kunyanyapaliwa au kutengwa. Maambukizi hayawezi kutokea kwa kukaa karibu naye, kushikana mikono au kukumbatiana.

MUHTASARI WA SURA YA TANO

VVU huambukizwa kupitia njia maalumu zinazohusisha majimaji fulani ya mwili yenye virusi.

Njia kuu ni pamoja na maambukizi kupitia damu, ngono, kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha, pamoja na kushirikiana sindano na vifaa vingine vyenye damu.

Uwezekano wa maambukizi unaweza kuathiriwa na mambo kama viral load, uwepo wa maambukizi mengine ya zinaa na aina ya tukio lililotokea.

Jambo muhimu zaidi ni kwamba VVU vinaweza kuzuiwa kwa kutumia njia zinazofaa za kinga.

Pia matibabu ya ARV yana umuhimu mkubwa kwa mtu anayeishi na VVU kwa sababu yanasaidia

kudhibiti virusi na kupunguza uwezekano wa kuvisambaza.

Kwa hiyo, kuelewa jinsi VVU vinavyoambukizwa ni hatua ya kwanza ya kuelewa jinsi ya kujikinga navyo.

UJUMBE WA SURA YA TANO

VVU haviambukizwi kwa hofu, ukaribu au urafiki. Vina njia maalumu za maambukizi.

Maarifa sahihi humsaidia mtu kujilinda bila kuwaogopa au kuwanyanyapaa watu wanaoishi na VVU.

Katika sura inayofuata, tutachunguza kwa kina mambo ambayo HAYAAMBUKIZI VVU, ili kutenganisha ukweli wa kisayansi na imani potofu zinazoweza kusababisha hofu na ubaguzi.

SURA YA SITA

VITU AMBAVYO HAVIAMBUKIZI VVU

VVU HAVIAMBUKIZWI KWA KILA MGUSANO

Katika sura iliyopita tulieleza njia ambazo VVU vinaweza kuambukizwa.

Katika sura hii, tutazungumzia upande mwingine muhimu sana: mambo ambayo HAYAAMBUIZI VVU.

Kuelewa jambo hili ni muhimu kwa sababu watu wengi wanaweza kuwa na hofu kwamba VVU vinaweza kuambukizwa kwa kukaa karibu na mtu anayeishi na VVU, kumshika mkono, kukumbatiana, kushirikiana chakula au kutumia choo kimoja.

Hofu hizi hazina msingi wa kisayansi.

VVU haviambukizwi kwa mgusano wa kawaida wa kila siku. Virusi hivi huhitaji mazingira maalumu na majimaji fulani ya mwili ili maambukizi yatokee.

WHO na CDC zinaeleza kwamba VVU haviambukizwi kupitia kukumbatiana, kushikana mikono, kushirikiana chakula au vyombo, kutumia choo pamoja, au kupitia mbu.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU anaweza kuishi na watu wengine, kwenda shule au kazini, kula pamoja na familia yake na kushirikiana nao katika shughuli za kawaida bila kuwaambukiza VVU kupitia mgusano wa kawaida.

KUKUMBATIANA

Kukumbatiana HAKUAMBUKIZI VVU.

Mtu mwenye VVU anaweza kukumbatiwa na ndugu, rafiki au mtu mwingine bila kumwambukiza VVU kwa sababu ya kukumbatiana.

VVU havipitishwi kupitia ngozi isiyojeruhiwa kwa kukumbatiana. Pia, VVU haviambukizwi kwa mgusano wa kawaida wa mwili.

Kwa hiyo, hakuna sababu ya kumtenga mtu anayeishi na VVU kwa kuogopa kumkumbatia.

Kumkumbatia mtu mwenye VVU ni mgusano wa kawaida wa kibinadamu na si njia ya maambukizi ya VVU.

KUSHIKANA MIKONO

Kushikana mikono HAKUAMBUKIZI VVU.

VVU haviwezi kuambukizwa kwa kumpa mtu mwenye VVU mkono, kumsalimia au kumgusa kwa kawaida.

Hii ni muhimu hasa katika kupunguza unyanyapaa. Mtu mwenye VVU hapaswi kuonekana kama mtu ambaye watu wanapaswa kumkwepa au kuogopa kumgusa.

Maisha ya kawaida kama kusalimiana, kukaa pamoja na kuzungumza hayawezi kusababisha maambukizi ya VVU.

KUSHIRIKIANA CHAKULA NA VINYWAJI

Kushirikiana chakula au vinywaji kwa kawaida HAKUAMBUKIZI VVU.

Mtu hawezi kupata VVU kwa kula chakula kilichoandaliwa na mtu anayeishi na VVU.

Vilevile, kutumia sahani, vijiko, vikombe au vyombo vingine vya kawaida hakusababishi maambukizi ya VVU.

Sababu ni kwamba VVU haviambukizwi kupitia chakula au kupitia mate kwa mgusano wa kawaida.

CDC inaeleza kwamba mtu hawezi kupata VVU kwa kula chakula kilichoshughulikiwa na mtu mwenye VVU.

Hata hivyo, kuna hali maalumu sana zilizowahi kuripotiwa kwa watoto wachanga ambapo chakula kilichotafunwa kabla kilichanganyika na damu kutoka mdomoni mwa mlezi mwenye VVU.

Hii siyo njia ya kawaida ya maambukizi na haimaanishi kwamba kushirikiana chakula kwa kawaida kunaambukiza VVU.

MATE

Mate pekee HAYASABABISHI maambukizi ya VVU.

Hii ndiyo sababu VVU haviambukizwi kwa:

• kuzungumza na mtu mwenye VVU;

• kukaa karibu naye;

• kuguswa na mate katika mazingira ya kawaida;

• kutumia vyombo vya kawaida;

• au kupitia busu la kawaida.

VVU haviambukizwi kupitia mate.

Hata hivyo, CDC inaeleza kwamba katika hali nadra sana, busu la mdomo kwa mdomo lenye kuhusisha damu kutoka kwenye vidonda au fizi zinazotoka damu kwa watu wote wawili linaweza kuwa na hatari.

Hii ni hali ya nadra sana na siyo njia ya kawaida ya maambukizi.

Jambo muhimu la kukumbuka ni kwamba:

MATE PEKE YAKE HAYAAMBUKIZI VVU.

MACHOZI

Machozi HAYASABABISHI maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, kumfariji mtu anayeishi na VVU, kumfuta machozi au kuwa karibu naye wakati analia hakusababishi maambukizi.

Hii ni muhimu kwa sababu mtu anayelia anahitaji faraja na msaada, si kutengwa kwa hofu ya VVU.

Machozi hayahesabiwi miongoni mwa majimaji ya mwili yanayohusika na maambukizi ya kawaida ya VVU.

JASHO

Jasho HAIAMBUKIZI VVU.

Kwa hiyo, mtu hawezi kupata VVU kwa kufanya shughuli za kawaida pamoja na mtu mwenye VVU, kama vile kukaa karibu naye au kugusana katika mazingira ya kawaida.

Jasho siyo njia ya kawaida ya maambukizi ya VVU.

Hii inaonyesha kwa nini si sahihi kumtenga mtu mwenye VVU kwa sababu tu anaishi au kufanya kazi katika mazingira sawa na watu wengine.

KUKOHOA, KUPIGA CHAFYA AU HEWA

VVU HAVIAMBUKIZWI kupitia hewa.

Hii ina maana kwamba mtu hawezi kupata VVU kwa:

• kukaa karibu na mtu mwenye VVU; • kupumua hewa moja; • kukohoa; • kupiga chafya; • au kuzungumza naye.

VVU si ugonjwa unaosambazwa kama mafua au baadhi ya maambukizi ya mfumo wa hewa.

WHO inaeleza kwamba VVU haviambukizwi kwa kukohoa, kupiga chafya au kupitia hewa.

KUISHI PAMOJA NA MTU MWENYE VVU

Kuishi katika nyumba moja na mtu mwenye VVU HAKUAMBUKIZI VVU.

Familia inaweza kuishi pamoja na mtu mwenye VVU na kushirikiana katika shughuli za kawaida bila kuogopa maambukizi kupitia mgusano wa kawaida.

Kwa mfano, watu wanaoishi nyumba moja wanaweza:

• kukaa pamoja;

• kuzungumza;

• kula pamoja;

• kutazama televisheni pamoja;

• kutumia vyumba vya kawaida;

• kushirikiana katika kazi za nyumbani;

• na kusaidiana katika shughuli za kila siku.

Haya siyo mazingira ya kawaida ya maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, mtu mwenye VVU hapaswi kutengwa na familia yake kwa sababu ya hofu isiyo sahihi.

KUTUMIA CHOO AU BAFU PAMOJA

Kutumia choo au bafu pamoja HAKUAMBUKIZI VVU.

VVU haviambukizwi kupitia kiti cha choo, sakafu ya bafu, maji ya kuoga au matumizi ya kawaida ya choo.

WHO inaeleza kwamba matumizi ya pamoja ya vyoo na vifaa vya kawaida vya nyumbani si njia ya maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, si sahihi kumtenga mtu mwenye VVU kwa kumzuia kutumia choo au bafu sawa na watu wengine.

KUSHIRIKI NGUO,TAULO AU MATANDIKO

Kushirikiana nguo, taulo au matandiko kwa matumizi ya kawaida HAKUAMBUKIZI VVU.

VVU haviwezi kuenea kupitia mgusano wa kawaida wa vitu hivi.

Kwa hiyo, matumizi ya pamoja ya vitu vya nyumbani kama:

• nguo

• mashuka

• taulo

• blanketi

• au vitanda

hayachukuliwi kuwa njia ya kawaida ya maambukizi ya VVU.

Hata hivyo, kama kitu kina damu iliyoonekana, kanuni za kawaida za usalama wa damu zinapaswa kufuatwa.

Jambo hili halimaanishi kwamba VVU vinaambukizwa na nguo au mashuka yenyewe.

KUTUMIA BWAWA LA KUOGELEA PAMOJA

Kuogelea katika bwawa moja na mtu anayeishi na VVU HAKUAMBUKIZI VVU.

VVU haviambukizwi kupitia maji ya bwawa au maji ya kuogelea.

WHO inaeleza kwamba VVU haviambukizwi kupitia maji au kuogelea katika mabwawa.

Kwa hiyo, mtu mwenye VVU hapaswi kuzuiwa kutumia bwawa kwa sababu tu anaishi na VVU.

MBU NA WADUDU WENGINE

Mbu HAWAAMBUKIZI VVU.

Hili ni mojawapo ya imani potofu zinazoweza kusababisha hofu kubwa.

Mbu hunyonya damu wanapomng'ata mtu, lakini VVU haviwezi kuzaliana ndani ya mbu kama vinavyofanya ndani ya seli za binadamu.

Kwa hiyo, kuumwa na mbu aliyekuwa amemng'ata mtu mwenye VVU hakusababishi mtu mwingine kupata VVU.

CDC inaeleza wazi kwamba VVU haviambukizwi na mbu, kupe au wadudu wengine wanaonyonya damu.

Kwa hiyo:

Mtu hawezi kupata VVU kwa kuumwa na mbu.

Hii ni tofauti na baadhi ya magonjwa mengine ambayo yanaweza kuenezwa na wadudu.

KUSALIMIANA,KUKAA PAMOJA NA KUONGEA

Kusalimiana, kukaa pamoja na kuzungumza na mtu mwenye VVU HAKUAMBUKIZI VVU.

Kwa mfano, mwanafunzi mwenye VVU anaweza kukaa darasani na wanafunzi wengine bila kuwaambukiza VVU kwa sababu tu wako katika chumba kimoja.

Vilevile, mfanyakazi mwenye VVU anaweza kufanya kazi pamoja na wafanyakazi wengine bila kuwaambukiza kupitia mawasiliano ya kawaida.

WHO inaeleza kwamba VVU haviambukizwi kupitia mwingiliano wa kawaida wa kijamii kama kuishi, kufanya kazi au kushirikiana na mtu mwenye VVU.

BUSU

Busu la kawaida HAIAMBUKIZI VVU.

VVU haviambukizwi kupitia mate.

CDC inaeleza kwamba hakuna hatari ya kupata VVU kupitia busu la kawaida au busu la mdomo uliofungwa.

Kuna hali nadra sana ambapo maambukizi yamehusishwa na busu la kina ikiwa watu wote wawili walikuwa na vidonda au fizi zinazotoka damu na damu yenye VVU ikaingia kwenye damu ya mwingine.

Kwa hiyo, si sahihi kusema kwamba "kubusu kunaambukiza VVU" bila kueleza mazingira maalumu.

Njia ya kawaida ya busu siyo njia ya maambukizi ya VVU.

WANYAMA WA KUFUGA

VVU vya binadamu haviambukizwi kwa kushirikiana maisha ya kawaida na wanyama wa nyumbani.

Pia, VVU haviambukizwi na kuumwa na wanyama kwa njia ya kawaida.

Hii ni kwa sababu HIV ni virusi vinavyoathiri binadamu na maambukizi yake yanahitaji mazingira maalumu ya kibaiolojia.

Kwa hiyo, si sahihi kumtenga mtu mwenye VVU au kumtenga mnyama wa nyumbani kwa hofu kwamba VVU vitaenea kwa njia hiyo.

KUSHIRIKI VITU VYA KAWAIDA VYA NYUMBANI

Vitu vya kawaida vya nyumbani haviambukizi VVU.

Mifano yake ni:

• meza

• viti

• vitanda

• simu

• vitabu

• kalamu

• sahani

• vikombe

• vijiko

• taulo

• mashuka

• sabuni

• vyoo.

VVU haviwezi kuendelea kuzaliana nje ya mwili wa binadamu kama vinavyofanya ndani ya seli za binadamu.

CDC inaeleza kwamba VVU haviishi kwa namna inayowezesha maambukizi ya kawaida kupitia nyuso za vitu.

KWANINI NI MUHIMU KUJUA MAMBO HAYA?

Kujua mambo ambayo HAYAAMBUKIZI VVU kuna umuhimu mkubwa katika afya ya jamii.

Kwanza, maarifa sahihi hupunguza hofu.

Mtu akijua kwamba hawezi kupata VVU kwa kukumbatiana, kushikana mikono au kula pamoja na mtu mwenye VVU, anaweza kuendelea na maisha ya kawaida bila hofu isiyo ya lazima.

Pili, maarifa sahihi hupunguza unyanyapaa.

Mtu anayeishi na VVU ni mwanadamu kama watu wengine.

Kumtenga kwa sababu ya hofu ya maambukizi ya kawaida kunaweza kumfanya ajisikie kutengwa na jamii.

Tatu, elimu sahihi husaidia watu kutambua tofauti kati ya njia halisi za maambukizi na imani potofu.

Kwa mfano, badala ya kuogopa kukumbatiana, mtu anapaswa kuelewa njia halisi zinazoweza kusababisha maambukizi na kujifunza namna ya kujikinga.

IMANI POTOFU NA UKWELI

IMANI POTOFU: VVU vinaambukizwa kwa kukumbatiana.

UKWELI: Kukumbatiana HAKUAMBUKIZI VVU.

IMANI POTOFU: VVU vinaambukizwa kwa kushikana mikono.

UKWELI: Kushikana mikono HAKUAMBUKIZI VVU.

IMANI POTOFU: VVU vinaambukizwa kwa kula chakula pamoja.

UKWELI: Kushirikiana chakula na vyombo kwa kawaida HAKUAMBUKIZI VVU.

IMANI POTOFU: Mbu wanaweza kusambaza VVU.

UKWELI: Mbu na wadudu wengine hawaambukizi VVU.

IMANI POTOFU: Mtu mwenye VVU akikohoa karibu yako anaweza kukuambukiza.

UKWELI: VVU haviambukizwi kupitia kukohoa, kupiga chafya au hewa.

IMANI POTOFU: Kutumia choo kimoja na mtu mwenye VVU ni hatari.

UKWELI: Kutumia choo pamoja HAKUAMBUKIZI VVU.

IMANI POTOFU: Mtu mwenye VVU lazima atenganishwe na familia.

UKWELI: Mtu mwenye VVU anaweza kuishi na familia yake na kushiriki shughuli za kawaida bila kusababisha maambukizi kupitia mgusano wa kawaida.

JAMBO MUHIMU: KUTOFAUTISHA VVU NA MAGONJWA MENGINE

Ni muhimu kutokuchanganya VVU na magonjwa mengine.

Baadhi ya magonjwa yanaweza kuenea kupitia hewa, chakula, maji, wadudu au mgusano wa kawaida. VVU haviambukizwi kwa njia hizo.

Kwa hiyo, mtu hapaswi kutumia uzoefu wa ugonjwa mwingine kuamua namna VVU vinaambukizwa.

Sayansi imeonyesha kwamba VVU vina njia maalumu za maambukizi zinazohusisha majimaji fulani ya mwili na mazingira yanayoruhusu virusi kuingia mwilini.

Kuelewa tofauti hii humsaidia mtu kujilinda kwa njia sahihi bila kuwaogopa watu wanaoishi na VVU.

MHUTASARI WA SURA YA SITA

VVU HAVIAMBUKIZWI kwa kila aina ya mgusano wa binadamu.

Mambo ambayo kwa kawaida HAYAAMBUIZI VVU ni pamoja na:

1. Kukumbatiana.
2. Kushikana mikono.
3. Kukaa karibu na mtu mwenye VVU.
4. Kuzungumza na mtu mwenye VVU.
5. Kula pamoja.
6. Kushirikiana vyombo vya chakula.
7. Kutumia choo pamoja.
8. Kuoga au kutumia bafu pamoja.
9. Kushiriki nguo na matandiko katika matumizi ya kawaida.
10. Kuogelea katika bwawa moja.
11. Kukohoa au kupiga chafya.
12. Kupitia hewa.
13. Jasho.
14. Machozi.
15. Mate katika mazingira ya kawaida.
16. Kuumwa na mbu au wadudu wengine.
17. Kushirikiana vitu vya kawaida vya nyumbani.
18. Kuishi au kufanya kazi pamoja.

WHO na CDC zinaeleza kwamba VVU haviambukizwi kupitia mwingiliano huu wa kawaida.

Hata hivyo, ni muhimu kukumbuka kwamba damu, majimaji fulani ya ngono, majimaji ya rectum na maziwa ya mama yanaweza kuwa na VVU katika mazingira yanayofaa ya maambukizi.

UJUMBE WA SURA YA SITA

VVU HAVIAMBUKIZWI KWA UKARIBU WA KAWAIDA.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kukumbatiwa, kushikana mikono, kuishi na familia, kula pamoja na wengine na kushiriki shughuli nyingi za kawaida bila kuwaambukiza VVU kupitia mgusano huo.

Kujua ukweli huu ni muhimu kwa sababu husaidia kupunguza hofu, kuondoa imani potofu na kupambana na unyanyapaa.

Usimwogope mtu kwa sababu tu anaishi na VVU.

Jifunze njia halisi za maambukizi, jifunze njia za kujikinga, na tumia maarifa sahihi badala ya hofu.

SURA YA SABA

KUJIKINGA NA VVU

JE VVU VINAWEZA KUZUIWA?

NDIYO

VVU vinaweza kuzuiwa kwa kutumia njia zinazofaa za kinga.

Hakuna sababu ya kuishi kwa hofu kwamba kila mtu anaweza kupata VVU bila uwezo wa kujilinda.

Sayansi imeendelea na sasa kuna njia mbalimbali zinazoweza kusaidia kuzuia maambukizi ya VVU.

WHO inapendekeza kutumia mchanganyiko wa njia za kinga kulingana na mahitaji na mazingira ya mtu au jamii.

Njia hizo zinaweza kujumuisha:

• Kuepuka mazingira yanayoweza kusababisha maambukizi.

• Kutumia kondomu kwa usahihi na kwa kila tendo la ngono.

• Kupima VVU na kujua hali ya mtu.

• Kutumia PrEP kwa watu wanaostahili kulingana na ushauri wa mhudumu wa afya.

• Kutumia PEP baada ya uwezekano wa kuathiriwa na VVU katika mazingira yanayostahili.

• Kutotumia sindano au vifaa vya kuchoma vilivyotumiwa na mtu mwingine.

• Kwa watu wanaoishi na VVU, kutumia ARV/ART na kufuatilia viral load.

• Kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kwa kupata huduma sahihi wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua.

Lengo la kinga si kumtenga mtu anayeishi na VVU, bali kuzuia maambukizi mapya na kuhakikisha watu wanapata huduma sahihi za afya.

KUJUA JINSI VVU VINAVYOAMBUKIZWA

Hatua ya kwanza ya kujikinga na VVU ni kuelewa namna maambukizi yanavyotokea.

Kama tulivyoona katika Sura ya Tano, VVU haviambukizwi kwa kila aina ya mgusano.

Kuna njia maalumu zinazohusisha majimaji fulani ya mwili na mazingira yanayoruhusu virusi kuingia mwilini.

Kwa hiyo, mtu anayejua njia za maambukizi anaweza kuchukua hatua zinazofaa badala ya kuishi kwa hofu isiyo na msingi.

Elimu ya VVU inapaswa kusaidia mtu kutambua:

• Ni mazingira gani yanaweza kuwa na hatari.

• Ni mazingira gani hayana hatari ya maambukizi

• Ni hatua gani zinaweza kupunguza hatari.

• Ni wakati gani anapaswa kutafuta huduma ya afya.

Maarifa sahihi ni sehemu muhimu ya kinga.

KUTUMIA KONDOMU KWA USAHIHI NA KWA UTHABITI

Kondomu ni mojawapo ya njia muhimu za kuzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono.

WHO inaeleza kwamba kondomu, zinapotumiwa kwa usahihi na kwa uthabiti, ni miongoni mwa njia zenye ufanisi mkubwa za kuzuia VVU na maambukizi mengine ya zinaa.

Pia husaidia kuzuia mimba zisizopangwa.

Kondomu hufanya kazi kwa kuweka kizuizi kinachopunguza mgusano kati ya majimaji ya mwili yanayoweza kuwa na VVU na sehemu za mwili za mwenza.

Ni muhimu kuelewa kwamba kondomu si kinga dhidi ya kila aina ya maambukizi ya zinaa kwa kiwango sawa, lakini ni njia muhimu ya kuzuia VVU.

Kwa hiyo, matumizi sahihi na ya kila mara yanaweza kupunguza sana uwezekano wa maambukizi.

KUPIMA VVU NA KUJUA HALI YA AFYA

Kupima VVU ni sehemu muhimu ya kinga.

Mtu hawezi kujua hali yake ya VVU kwa kutegemea tu jinsi anavyojisikia.

Baadhi ya watu wanaweza kuwa na VVU bila kuwa na dalili zinazoonekana.

WHO inapendekeza watu ambao wanaweza kuwa katika hatari ya VVU wapate huduma za upimaji.

Upimaji unapaswa kufanyika kwa ridhaa, kwa usiri, pamoja na ushauri na kuunganishwa na huduma zinazohitajika.

Kujua hali ya VVU kunaweza kusaidia mtu:

• Kuchukua hatua za kujilinda.

• Kupata matibabu mapema ikiwa ana VVU.

• Kulinda afya yake kwa muda mrefu.

• Kupunguza uwezekano wa kumuambukiza mtu mwingine.

• Kupata huduma nyingine zinazohitajika.

Kwa hiyo, kupima si jambo la kuogopwa au la kumhukumu mtu.

PROPHYLAXIS KABLA YA KUATHIRIKA — PrEP

PrEP ni kifupi cha **Pre-Exposure Prophylaxis**.

Ni matumizi ya dawa za ARV na mtu ambaye hana VVU ili kupunguza uwezekano wa kupata VVU ikiwa anaweza kuathiriwa na virusi.

WHO inaeleza kwamba PrEP ni mojawapo ya chaguo za ziada za kuzuia VVU kwa watu walio katika hatari kubwa ya kupata maambukizi.

Inapotumiwa kama ilivyoelekezwa, PrEP huwa na ufanisi mkubwa katika kuzuia VVU.

PrEP si dawa ya kutibu mtu ambaye tayari ana VVU.

Pia, PrEP hailindi dhidi ya maambukizi mengine yote ya zinaa au mimba.

Kwa hiyo, mhudumu wa afya anaweza kumshauri mtu kuhusu njia nyingine zinazofaa za kinga.

Kwa mtu anayefikiria kutumia PrEP, ni muhimu kuzungumza na mhudumu wa afya ili kujua kama ni chaguo linalomfaa na kupata ufuatiliaji unaohitajika.

PEP: KINGA BAADA YA UWEZEKANO WA KUATHIRIKA

PEP ni kifupi cha **Post-Exposure Prophylaxis**.

PEP ni matumizi ya dawa za kuzuia VVU baada ya mtu kuwa katika mazingira ambayo yanaweza kuwa yamesababisha kuathiriwa na VVU.

PEP ni huduma ya dharura, siyo dawa ya kutumia bila sababu.

Jambo muhimu sana ni muda.

CDC inaeleza kwamba PEP inapaswa kuanzishwa ndani ya saa **72 (siku 3)** baada ya uwezekano wa kuathiriwa na VVU, na kuanza mapema iwezekanavyo ni muhimu.

Kwa hiyo, mtu anayefikiri kuwa ameathiriwa na VVU anapaswa kutafuta huduma ya afya **mara moja**, badala ya kusubiri kuona kama atapata dalili.

Mhudumu wa afya ataamua kama PEP inafaa kulingana na aina ya tukio lililotokea na hali ya mtu.

KUTOTUMIA SINDANO AU VIFAA VYA KUCHOMA VILIVYOTUMIWA NA MTU MWINGINE

Kushirikiana sindano au vifaa vya kuchoma vyenye damu kunaweza kusababisha maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, sindano na vifaa vya kuchoma vinapaswa kuwa salama na visivyotumiwa na mtu mwingine.

Katika mazingira ya huduma za afya, vifaa vinavyotumika kwa kuchoma au kutoa damu vinapaswa kushughulikiwa kwa kufuata taratibu za usalama.

Kwa watu wanaotumia dawa kwa kujidunga, kutoshirikiana sindano na vifaa vya kujidunga ni sehemu muhimu ya kuzuia VVU na maambukizi mengine yanayoenezwa kwa damu.

WHO pia inatambua upatikanaji wa vifaa salama vya sindano kama sehemu ya kinga kwa watu wanaodunga dawa.

USALAMA WA DAMU

Kwa kuwa damu inaweza kuwa njia ya maambukizi ya VVU, usalama wa damu ni sehemu muhimu ya kuzuia maambukizi.

Katika huduma za afya, damu inayokusudiwa kuongezewa mgonjwa inapaswa kuchunguzwa kwa mujibu wa taratibu za kitaalamu.

Pia, vifaa vinavyotumika katika huduma za afya vinapaswa kutumiwa na kushughulikiwa kwa usalama.

Hii husaidia kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU na maambukizi mengine yanayoweza kusambazwa kupitia damu.

KUZUIA MAAMBUKIZI KUTOKA KWA MAMA KWENDA KWA MTOTO

VVU vinaweza kupitishwa kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua au wakati wa kunyonyesha.

Lakini maambukizi haya yanaweza kuzuiwa kwa kiwango kikubwa kwa kupata huduma sahihi.

WHO inaeleza kwamba matumizi ya ART kwa mama mwenye VVU pamoja na hatua nyingine za huduma za afya ya mama na mtoto husaidia kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Kwa hiyo, mwanamke mjamzito anapaswa kupata huduma za afya mapema, kupima VVU na, ikiwa atapatikana na VVU, kuunganishwa na huduma za matibabu na ufuatiliaji.

Ni muhimu pia kufuata ushauri wa wataalamu kuhusu namna salama ya kumlisha mtoto, kwa sababu mapendekezo yanaweza kutegemea mazingira na miongozo ya nchi.

MATIBABU YA VVU NI SEHEMU YA KINGA

Kinga ya VVU haiwahusu tu watu ambao hawana VVU.

Mtu anayeishi na VVU anaweza pia kusaidia kuzuia maambukizi kwa kutumia ART kwa usahihi na kufuatilia afya yake.

ART huzuia VVU kujizalisha kwa kiwango kikubwa.

Matibabu yanapofanikiwa kupunguza viral load hadi kiwango kisichogundulika na hali hiyo ikadumishwa, mtu mwenye VVU hatapitisha VVU kwa mwenza wake wa ngono.

Hii ndiyo inayojulikana kama:

U = U

Undetectable = Untransmittable

yaani:

Viral load isiyogundulika = VVU haviambukizwi kupitia ngono.

WHO inaeleza kwamba mtu anayeishi na VVU ambaye anatumia ART na ana viral load isiyogundulika hatapitisha VVU kwa mwenza wake wa ngono.

Hii haimaanishi kwamba mtu amepona VVU. ART inadhibiti virusi; haiondoi VVU kabisa mwilini.

KUTAMBUA NA KUTIBU MAAMBUKIZI MENGINE YA ZINAA

Baadhi ya maambukizi ya zinaa yanaweza kuongeza uwezekano wa kupata VVU.

Kwa hiyo, mtu anayehitaji huduma za afya ya uzazi na ngono anapaswa kupata uchunguzi na matibabu inapohitajika.

CDC inaeleza kwamba kuwa na maambukizi ya zinaa kunaweza kuongeza uwezekano wa kupata VVU.

Kutafuta huduma ya afya mapema ni muhimu kwa sababu baadhi ya maambukizi ya zinaa yanaweza kutokea bila dalili zinazoonekana.

KUPATA ELIMU SAHIHI YA VVU

Elimu ni moja ya nguzo muhimu za kinga.

Mtu anayejua:

• VVU vinaambukizwaje

• VVU haviambukizwaje

• namna ya kujikinga

• umuhimu wa kupima

• umuhimu wa matibabu

• na mahali pa kupata huduma

ana nafasi nzuri zaidi ya kuchukua hatua sahihi.

Elimu pia husaidia kupunguza unyanyapaa.

Mtu mwenye VVU hapaswi kutengwa kwa sababu ya hofu isiyo na msingi.

Kujikinga na VVU hakumaanishi kuwachukia au kuwaogopa watu wanaoishi na VVU.

KUJIKINGA KWA MCHANGANYIKO WA NJIA

Hakuna sababu ya kutegemea njia moja pekee wakati njia mbalimbali za kinga zinapatikana.

WHO inapendekeza **combination prevention**, yaani kutumia mchanganyiko wa hatua za kinga zinazolingana na mahitaji ya watu na mazingira yao.

Kwa mfano, mfumo wa kinga unaweza kuhusisha:

Elimu + Upimaji + Kondomu + PrEP inapofaa + PEP baada ya tukio linalostahili + Matibabu ya ART + Usalama wa damu + Huduma za mama na mtoto.

Njia hizi zinaweza kufanya kazi pamoja ili kupunguza maambukizi mapya.

TOFAUTI KATI YA PrEP NA PEP

Maneno haya mawili yanaweza kuchanganya, lakini yana tofauti muhimu.

PrEP

• Hutumika KABLA ya uwezekano wa kuathiriwa na VVU.

• Ni kwa mtu ambaye hana VVU.

• Hutumika kama njia ya kinga kwa watu wanaoweza kuwa katika hatari ya kupata VVU.

• Inapaswa kutumiwa kulingana na maelekezo ya mhudumu wa afya.

PEP

• Hutumika BAADA ya uwezekano wa kuathiriwa na VVU.

• Ni kinga ya dharura.

• Inapaswa kuanzishwa ndani ya saa 72 baada ya tukio linaloweza kuwa limeleta maambukizi.

• Mtu anapaswa kutafuta huduma ya afya haraka iwezekanavyo.

Kwa kifupi:

PrEP = Kinga kabla ya kuathirika.

PEP = Kinga baada ya kuathirika.

JE KUTOKUFANYA NGONO NI NJIA YA KUJIKINGA?

NDIYO

Kutofanya ngono kunaondoa uwezekano wa kupata VVU kupitia ngono.

CDC inaeleza kwamba kutofanya ngono ni njia yenye ufanisi wa asilimia 100 ya kuzuia kupata VVU kupitia ngono.

Kwa vijana, jambo hili ni muhimu kueleweka bila aibu au shinikizo.

Hakuna mtu anayepaswa kulazimishwa kufanya ngono. Mtu ana haki ya kuweka mipaka kuhusu mwili wake na kufanya maamuzi yanayolingana na umri wake, usalama wake, maadili yake na afya yake.

Elimu kuhusu VVU inalenga kumpa mtu maarifa, si kumlazimisha kufanya ngono.

KUPATA HUDUMA ZA AFYA MAPEMA

Kinga haimaanishi kusubiri mpaka mtu awe mgonjwa.

Mtu akihisi kwamba amekuwa katika mazingira yanayoweza kusababisha maambukizi, ni muhimu kutafuta ushauri wa mhudumu wa afya mapema.

Hii ni muhimu hasa katika hali ambapo PEP inaweza kuhitajika, kwa sababu PEP inapaswa kuanzishwa ndani ya muda mfupi baada ya uwezekano wa kuathiriwa.

Vilevile, mtu anayepima na kugundulika kuwa ana VVU anaweza kuunganishwa na matibabu mapema.

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA KUJIKINGA NA VVU

Mtu anayejifunza kuhusu kinga ya VVU anapaswa kukumbuka mambo haya:

1. Jua njia halisi za maambukizi.
2. Epuka mazingira yanayoweza kusababisha maambukizi.
3. Tumia kondomu kwa usahihi na kwa uthabiti inapohitajika.
4. Pima VVU na ujue hali yako.
5. PrEP inaweza kuwa chaguo kwa watu wasio na VVU walio katika hatari kubwa ya kupata VVU.
6. PEP ni kinga ya dharura baada ya uwezekano wa kuathiriwa na VVU na inapaswa kuanzishwa ndani ya saa 72.
7. Usishirikiane sindano au vifaa vya kuchoma vilivyotumiwa na mtu mwingine.
8. Mtu mjamzito anapaswa kupata huduma za afya na upimaji wa VVU ili kuzuia maambukizi kwenda kwa mtoto.
9. Mtu anayeishi na VVU anapaswa kupata na kutumia ART kwa usahihi.
10. Viral load isiyogundulika ikidumishwa kwa ART huzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono.
11. Epuka unyanyapaa na taarifa za uongo.

12. Tafuta ushauri wa mhudumu wa afya unapokuwa na swali au uwezekano wa kuathiriwa.

MHUTASARI WA SURA YA SABA

VVU vinaweza kuzuiwa kwa kutumia njia mbalimbali za kinga.

Njia muhimu ni pamoja na elimu sahihi, upimaji wa VVU, matumizi sahihi na ya uthabiti ya kondomu, PrEP kwa watu wanaostahili, PEP baada ya uwezekano wa kuathiriwa, usalama wa sindano na damu, pamoja na huduma sahihi kwa wajawazito na watoto.

Kwa mtu anayeishi na VVU, matumizi sahihi ya ART na kufikia viral load isiyogundulika ni sehemu muhimu ya kuzuia maambukizi ya VVU kwa njia ya ngono.

Kwa hiyo, kinga ya VVU si jambo moja tu. Ni mchanganyiko wa maarifa, huduma za afya, hatua za kujilinda na matibabu.

UJUMBE WA SURA YA SABA

VVU VINAWEZA KUZUIWA.

Kujikinga kunaanza kwa kupata taarifa sahihi na kuelewa njia za maambukizi.

Kupima VVU, kutumia njia zinazofaa za kinga, kutafuta huduma mapema baada ya uwezekano wa kuathiriwa, na kwa mtu mwenye VVU kutumia ART kwa usahihi ni sehemu muhimu za kupunguza maambukizi.

Lakini kinga haipaswi kuleta chuki au unyanyapaa.

Jilinde dhidi ya VVU, lakini usiwanyanyapae watu wanaoishi na VVU.

Maarifa sahihi ni kinga pia.

SURA YA NANE

VIPIMO VYA VVU

KWANINI KUPIMA VVU NI MUHIMU?

Kupima VVU ni njia muhimu ya kujua kama mtu ana maambukizi ya VVU au hana.

Mtu hawezi kujua hali yake ya VVU kwa kuangalia mwili wake pekee. Watu wengine wanaweza kuwa na VVU bila kuwa na dalili zinazoonekana, hasa katika hatua za mwanzo.

Ndiyo maana kupima ni muhimu kuliko kutegemea dalili.

WHO inaeleza kwamba upimaji wa VVU ndiyo njia ya kujua kama mtu ana VVU au la.

Kujua hali ya VVU mapema humsaidia mtu anayepatikana na VVU kuanza huduma na matibabu, na pia kuchukua hatua za kulinda afya yake na kupunguza uwezekano wa kuambukiza wengine.

Kwa hiyo:

DALILI PEKEE HAZITOSHI KUSEMA MTU ANA VVU.

KIPIMO NDICHO KINACHOHITAJIKA KUJUA HALI YA VVU.

KIPIMO CHA VVU HUFANYA KAZI VIPI?

Vipimo vya VVU hutafuta alama mbalimbali zinazohusiana na maambukizi ya VVU.

Baadhi ya vipimo hutafuta **kingamwili (antibodies)** ambazo mwili hutengeneza baada ya kuathiriwa na VVU.

Vipimo vingine hutafuta **antigen**, hasa sehemu ya virusi inayojulikana kama **p24**, pamoja na kingamwili.

Kuna pia vipimo vinavyotafuta moja kwa moja vinasaba vya virusi katika damu.

Hivi huitwa **Nucleic Acid Tests (NATs)**.

Kwa hiyo, si vipimo vyote vya VVU vinavyofanya kazi kwa njia moja.

Aina ya kipimo inaweza kuathiri muda ambao maambukizi yanaweza kugunduliwa.

AINA KUU ZA VIPIMO VYA VVU

Kuna aina mbalimbali za vipimo vya VVU.

A. Vipimo vya kingamwili (Antibody tests)

Vipimo hivi hutafuta kingamwili ambazo mwili hutengeneza unapokuwa umeambukizwa VVU.

Vipimo vingi vya haraka na baadhi ya vipimo vya kujipima hutumia njia hii.

Kwa sababu mwili unahitaji muda kutengeneza kiwango kinachoweza kugunduliwa cha kingamwili, kipimo hiki hakiwezi kugundua maambukizi mara moja baada ya mtu kuambukizwa.

B. Vipimo vya Antigen/Antibody

Vipimo hivi hutafuta vitu viwili:

• antigen ya VVU, hasa p24

• na kingamwili dhidi ya VVU

Kwa hiyo vinaweza kugundua maambukizi mapema kuliko vipimo vinavyotafuta kingamwili pekee katika mazingira fulani.

Vipimo vya antigen/antibody vinaweza kufanywa kwa damu inayochukuliwa kwenye mshipa au kwa damu ya kuchomwa kidoleni, na muda wa kugundua hutofautiana kulingana na aina hiyo.

C. NAT — Nucleic Acid Test

NAT hutafuta vinasaba vya VVU katika damu.

Kwa ujumla, aina hii ya kipimo inaweza kugundua maambukizi mapema kuliko vipimo vingi vya kingamwili.

CDC inaeleza kwamba NAT inaweza kwa kawaida kugundua VVU takribani siku 10–33 baada ya kuambukizwa, ingawa muda unaweza kutofautiana kati ya watu.

NAT hutumika katika mazingira maalumu ya kitabibu na si lazima iwe kipimo kinachotumiwa kwa kila mtu.

VIPIMO VYA HARAKA

Vipimo vya haraka vya VVU vimeundwa ili kutoa majibu kwa muda mfupi.

Baadhi ya vipimo vinaweza kutumia damu kutoka kwenye kuchomwa kidoleni, wakati vingine hutumia sampuli ya majimaji ya mdomoni.

WHO inaeleza kwamba vipimo vya haraka vinaweza kutoa majibu siku hiyo hiyo, na baadhi ya vipimo vya kujipima vinaweza kutoa majibu ndani ya muda mfupi.

Faida ya vipimo vya haraka ni kwamba mtu anaweza kupata majibu mapema na kuunganishwa na huduma zinazohitajika.

Hata hivyo, "haraka" haimaanishi kwamba kipimo kinaweza kugundua maambukizi mara tu baada ya kuambukizwa.

Muda tangu maambukizi ni muhimu.

HIV SELF TESTING — KUJIPIMA VVU

HIV self-testing ni njia ambayo mtu hukusanya sampuli yake mwenyewe, hufanya kipimo kwa kutumia kifaa kilichokusudiwa kwa kujipima, na kusoma majibu kulingana na maelekezo ya kifaa.

WHO inapendekeza HIV self-testing kama njia ya ziada ya kupata huduma za upimaji wa VVU.

Vipimo vya kujipima vinaweza kutumia damu ya kuchomwa kidoleni au sampuli ya majimaji ya mdomoni, kutegemea aina ya kifaa.

Lakini kuna jambo muhimu sana:

SELF-TEST YENYE REACTIVE/POSITIVE RESULT SIYO MWISHO WA UCHUNGUZI.

Ikiwa self-test itaonyesha matokeo yanayoashiria VVU, mtu anapaswa kwenda kituo cha afya au kwa mhudumu aliyefunzwa ili apate vipimo vya kufuatilia na kuthibitisha hali hiyo kwa kutumia utaratibu wa kitaifa wa upimaji.

Kwa hiyo, mtu hapaswi kuanza kujiita ana VVU kwa kutegemea self-test moja pekee.

“WINDOW PERIOD ” NI NINI?

Window period ni kipindi kati ya wakati mtu anapoambukizwa VVU na wakati ambapo kipimo kinaweza kugundua maambukizi kwa uhakika unaotarajiwa.

Hiki ni kipindi muhimu sana kuelewa.

Mtu anaweza kuwa ameambukizwa VVU lakini akapima mapema sana na kipimo kikaonyesha hana maambukizi kwa sababu bado hakijafikia muda wa kugundua maambukizi.

Hii ndiyo sababu majibu hasi yaliyopatikana muda mfupi sana baada ya uwezekano wa kuambukizwa yanaweza kuhitaji kipimo kingine baadaye.

Kwa mfano, CDC inaeleza makadirio yafuatayo:

• **NAT:** takribani siku 10–33.

• **Antigen/antibody ya maabara kwa damu ya mshipa:** takribani siku 18–45.

• **Antigen/antibody ya haraka kwa damu ya kidoleni:** takribani siku 18–90.

• **Antibody test:** takribani siku 23–90.

Hii haimaanishi kwamba kila mtu atagunduliwa siku ileile.

Muda hutofautiana kulingana na aina ya kipimo, mwili wa mtu na mazingira mengine.

KWANINI KIPIMO CHA MAPEMA SANA KINAWEZA KUWA HAKIJAONA VVU?

Baada ya maambukizi, mwili na virusi hupitia mabadiliko ambayo huchukua muda.

Kipimo cha kingamwili hakiwezi kugundua kingamwili kabla mwili haujatengeneza kiwango kinachoweza kugunduliwa.

Vilevile, vipimo vinavyotafuta antigen au vinasaba vya virusi vina muda wake wa kugundua maambukizi.

Kwa hiyo, mtu akipima mapema sana na kupata majibu hasi, matokeo hayo yanaweza yasitoshe kuondoa uwezekano wa maambukizi.

Ndiyo maana ni muhimu kumweleza mhudumu wa afya **ni lini uwezekano wa kuambukizwa ulitokea**.

Taarifa hiyo inaweza kusaidia kuamua aina ya kipimo na kama kipimo kingine kinahitajika baadaye.

MAANA YA MATOKEO “NEGATIVE”

Matokeo **negative/non-reactive** kwa kawaida humaanisha kwamba kipimo hakikugundua alama za VVU katika sampuli iliyopimwa.

Lakini maana yake inapaswa kutafsiriwa kwa kuzingatia muda uliopita tangu uwezekano wa kuambukizwa.

Ikiwa mtu alipima ndani ya window period, matokeo hasi hayawezi kuondoa kabisa uwezekano wa maambukizi.

CDC inapendekeza kwamba mtu aliyepima baada ya uwezekano wa kuambukizwa na kupata majibu hasi arudie kipimo baada ya window period inayohusiana na aina ya kipimo alichotumia.

Kwa hiyo:

NEGATIVE SIYO DAIMA JIBU LA MWISHO IKIWA KIPIMO KILIFANYIKA MAPEMA SANA

MAANA YA MATOKEO “REACTIVE” AU POSITIVE

Matokeo yanayoitwa **reactive** kwenye baadhi ya vipimo yanamaanisha kwamba kipimo kimeona alama zinazoweza kuhusishwa na VVU.

Hata hivyo, hasa kwa self-test au kipimo cha awali, matokeo hayo hayapaswi kuchukuliwa moja kwa moja kama utambuzi wa mwisho.

Mtu mwenye reactive result anapaswa kupata kipimo cha kufuatilia na kuthibitisha katika kituo cha afya kwa kutumia utaratibu wa kitaifa wa upimaji.

Ikiwa vipimo vya kuthibitisha vinaonyesha kuwa mtu ana VVU, basi mtu huyo ataunganishwa na huduma za matibabu na ufuatiliaji.

Jambo muhimu ni:

REACTIVE RESULT INAHITAJI UTHIBITISHO WA KITAALAMU.

JE MATOKEO YA KIPIMO YANAWEZA KUKOSEA?

Vipimo vya VVU vimeundwa kuwa na usahihi mkubwa, lakini hakuna kipimo cha kitabibu kinachopaswa kutafsiriwa bila kuzingatia aina ya kipimo, muda wa kupima na utaratibu wa kuthibitisha.

Matokeo mawili muhimu yanaweza kutokea:

A. False negative

Hii ni hali ambapo mtu ana VVU lakini kipimo kinaonyesha hana.

Moja ya sababu zinazoweza kuchangia ni kupima wakati wa window period, kabla kipimo hakijaweza kugundua maambukizi.

B. False positive

Hii ni hali ambapo kipimo cha awali kinaonyesha matokeo yanayoashiria VVU lakini vipimo vya kufuatilia vinaonyesha mtu hana VVU.

Ndiyo maana utaratibu wa kitaalamu wa kuthibitisha matokeo ni muhimu.

Kwa hiyo, mtu hapaswi kuamua hali yake ya VVU kwa kuangalia kipimo kimoja bila kufuata utaratibu unaotakiwa.

VIPIMO VYA VVU VINAFANYIKA WAPI?

Vipimo vya VVU vinaweza kupatikana katika mazingira mbalimbali ya huduma za afya, kulingana na mfumo wa afya wa nchi.

WHO inaeleza kwamba huduma za upimaji zinaweza kutolewa katika vituo vya afya na pia katika baadhi ya mazingira ya jamii.

Self-testing pia inaweza kutumika kama njia ya ziada ya upimaji.

Katika Tanzania, mtu anayehitaji kupima anapaswa kutafuta kituo cha afya au huduma rasmi inayotoa upimaji wa VVU na kufuata taratibu za wataalamu wa afya.

MISINGI MUHIMU YA HUDUMA YA UPIMAJI

WHO inasisitiza misingi inayojulikana kama **5 Cs** katika huduma za upimaji wa VVU:

1. **Consent — Ridhaa**

Mtu anapaswa kupata huduma ya upimaji kwa utaratibu unaoheshimu ridhaa yake na sheria zinazotumika.

2. **Confidentiality — Usiri**

Taarifa kuhusu hali ya VVU ya mtu inapaswa kushughulikiwa kwa usiri unaostahili.

3. **Counselling — Ushauri**

Mtu anapaswa kupata taarifa na ushauri unaofaa kuhusu upimaji, matokeo na huduma zinazofuata.

4. **Correct results — Matokeo sahihi**

Huduma za upimaji zinapaswa kutumia vipimo na taratibu zinazolenga kupata na kuthibitisha matokeo sahihi.

5. **Connection to care — Kuunganishwa na huduma**

Mtu anayepatikana na VVU anapaswa kuunganishwa na huduma za matibabu, matunzo na msaada unaohitajika.

JE MTU MWENYE VVU ANAWEZA KUONEKANA MZIMA?

NDIYO

Mtu anaweza kuwa na VVU na akaonekana mwenye afya kabisa.

Hii ndiyo sababu si sahihi kujaribu kutambua mtu mwenye VVU kwa kumtazama tu.

Baadhi ya watu huwa hawana dalili katika hatua za mwanzo, na wengine wanaweza kuwa na dalili ambazo zinaweza kufanana na magonjwa mengine.

Kwa hiyo:

HUWEZI KUTAMBUA HALI YA VVU YA MTU KWA MWONEKANO WAKE.

Kipimo ndicho kinachohitajika kujua hali ya VVU.

JE MTU ANAPASWA KUPIMA MARA NGAPI?

Hakuna jibu moja linalofaa kila mtu.

Mzunguko wa upimaji hutegemea mazingira ya mtu, uwezekano wa kuathiriwa na VVU, ushauri wa mhudumu wa afya na miongozo ya eneo husika.

Mtu ambaye anaendelea kuwa katika mazingira yanayoweza kuongeza uwezekano wa kupata VVU anaweza kuhitaji upimaji wa mara kwa mara.

Muhimu zaidi ni kutosubiri dalili.

Ikiwa mtu ana wasiwasi kuhusu uwezekano wa kuambukizwa, ni vizuri kuzungumza na mhudumu wa afya kuhusu wakati unaofaa wa kupima.

KUPIMA VVU WAKATI WA UJAUZITO

Upimaji wa VVU ni sehemu muhimu ya huduma za afya ya mama mjamzito.

Kujua hali ya VVU mapema wakati wa ujauzito humwezesha mama anayepatikana na VVU kupata

matibabu na huduma zinazosaidia kupunguza uwezekano wa maambukizi kwenda kwa mtoto.

WHO inaeleza umuhimu wa upimaji na kuunganishwa na matibabu katika huduma za ujauzito na kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Kwa hiyo, kupima VVU wakati wa ujauzito si kwa ajili ya kumhukumu mama, bali ni sehemu ya kumlinda mama na mtoto.

KWANINI NI MUHIMU KUPIMA MAPEMA?

Kupima mapema kuna faida nyingi.

Ikiwa mtu hana VVU, anaweza kupata taarifa zinazomsaidia kuendelea kutumia njia za kujikinga.

Ikiwa mtu ana VVU, kugundua mapema kunaweza kumwezesha kuanza matibabu na kupata huduma kabla matatizo makubwa hayajatokea.

WHO inaeleza kwamba watu wanaogundulika kuwa na VVU wanaweza kupata matibabu na huduma zinazosaidia kuongeza muda wa maisha na kuzuia matatizo ya kiafya.

Kwa hiyo, kupima VVU si jambo la kuogopwa.

Ni njia ya kupata taarifa muhimu kuhusu afya yako.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU VIPIMO

1. Kipimo ndiyo njia ya kujua hali ya VVU.
2. Huwezi kutambua VVU kwa kuangalia mwonekano wa mtu.
3. Kuna aina mbalimbali za vipimo vya VVU.
4. Baadhi ya vipimo hutafuta kingamwili.

5. Baadhi hutafuta antigen na kingamwili.
6. NAT hutafuta vinasaba vya VVU.
7. Hakuna kipimo kinachoweza kugundua VVU mara moja baada ya maambukizi.
8. Window period hutofautiana kulingana na aina ya kipimo.
9. Matokeo hasi yaliyopatikana mapema sana yanaweza kuhitaji kipimo kingine baadaye.
10. Matokeo ya reactive/positive ya kipimo cha awali yanahitaji kufuatiliwa na kuthibitishwa kwa utaratibu wa kitaalamu.
11. Self-testing ni njia ya ziada ya upimaji inayopendekezwa na WHO.
12. Mtu anayepata reactive self-test anapaswa kwenda kwa mhudumu wa afya kwa vipimo vya kuthibitisha.
13. Kujua hali ya VVU mapema kunaweza kusaidia mtu kupata matibabu na huduma kwa wakati.
14. Upimaji wa VVU unapaswa kuheshimu ridhaa, usiri, ushauri, usahihi wa matokeo na kuunganishwa na huduma.

MUHTASARI WA SURA YA NANE

Vipimo vya VVU ni sehemu muhimu ya kuzuia na kudhibiti maambukizi ya VVU.

Mtu hawezi kujua hali yake ya VVU kwa kutegemea mwonekano au dalili pekee.

Kipimo ndicho kinachoweza kutoa taarifa kuhusu hali ya VVU.

Kuna aina mbalimbali za vipimo, ikiwa ni pamoja na vipimo vya kingamwili, vipimo vya antigen/antibody na NAT.

Muda wa kupima ni muhimu kwa sababu kila kipimo kina window period yake.

Matokeo ya reactive au positive ya kipimo cha awali yanahitaji kuthibitishwa kwa kufuata utaratibu wa kitaalamu.

HIV self-testing pia ni njia inayotambuliwa na WHO kama njia ya ziada ya kupata huduma za upimaji, lakini reactive self-test inahitaji vipimo vya kufuatilia na kuthibitisha.

Kwa hiyo, mtu anayehofia kuwa amekuwa katika mazingira ya uwezekano wa kuambukizwa anapaswa kupata ushauri wa mhudumu wa afya kuhusu aina ya kipimo na muda unaofaa wa kupima.

UJUMBE WA SURA YA NANE

USITUMIE MWONEKANO WA MTU KUKADIRIA HALI YAKE YA VVU.

KIPIMO NDICHO KINACHOTOA TAARIFA MUHIMU KUHUSU HALI YA VVU.

Kupima kwa wakati unaofaa, kuelewa window period, na kufuata utaratibu wa kuthibitisha matokeo ni sehemu muhimu ya kupata taarifa sahihi.

Kujua hali yako ya VVU kunaweza kukusaidia kuchukua hatua zinazofaa kwa afya yako na kwa afya ya wengine.

TAARIFA SAHIHI HUANZA NA KUPIMA KWA NJIA SAHIHI.

SURA YA TISA

MATIBABU NA ARV

JE VVU VINATIBIKA?

VVU vinaweza kutibiwa na kudhibitiwa kwa kutumia dawa za ARV, lakini kwa sasa hakuna dawa inayoweza kuondoa VVU kabisa mwilini.

Matibabu ya VVU huitwa **Antiretroviral Therapy (ART)**.

ART hutumia dawa za antiretroviral kuzuia VVU kujizalisha kwa kiwango kikubwa.

Matibabu yakitumika vizuri yanaweza kupunguza kiwango cha virusi mwilini, kusaidia mfumo wa kinga kufanya kazi vizuri na kumwezesha mtu anayeishi na VVU kuishi maisha marefu na yenye afya.

WHO na NIH zinapendekeza matibabu ya VVU kwa watu wote waliogundulika kuwa wana VVU, na matibabu yanapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo baada ya utambuzi.

Kwa hiyo, jambo muhimu la kuelewa ni:

KUWA NA VVU SIYO MAANA KWAMBA MTU HAWEZI KUISHI MAISHA MAREFU.

Matibabu ya kisasa yamebadilisha sana namna VVU vinavyodhibitiwa.

ARV NI NINI?

ARV ni kifupi cha **Antiretroviral**.

ARV ni dawa zinazolenga kuzuia VVU kujizalisha ndani ya mwili.

VVU vinapojizalisha, hutengeneza nakala nyingi za virusi. Dawa za ARV huzuia hatua mbalimbali ambazo VVU vinahitaji ili kuendelea kujizalisha.

Kwa hiyo, ARV hazifanyi kazi kwa "kuua" VVU wote mara moja.

Badala yake, zinadhibiti mzunguko wa virusi na kupunguza kiasi cha VVU kinachozalishwa.

Hii husaidia kupunguza **viral load**, yaani kiasi cha VVU kilichopo kwenye damu.

Kadiri viral load inavyopungua, mfumo wa kinga hupata nafasi nzuri zaidi ya kufanya kazi na kulinda mwili.

ART NI NINI?

ART ni kifupi cha **Antiretroviral Therapy**.

ART ni matibabu yanayotumia dawa za ARV kwa mpangilio maalumu ili kudhibiti VVU.

Kwa hiyo:

ARV = Dawa za kupambana na VVU.

ART = Matibabu yanayotumia dawa hizo kwa mpango maalumu.

Mtu anayeishi na VVU hupewa regimen, yaani mpangilio wa dawa unaochaguliwa na wataalamu wa afya kulingana na hali yake.

Aina ya regimen inaweza kutofautiana kutoka mtu mmoja hadi mwingine kulingana na mambo kama afya yake, dawa nyingine anazotumia, uwezekano wa usugu wa dawa na mambo mengine ya kitabibu.

WHO ilisasisha mapendekezo yake ya matibabu ya VVU mwaka 2026 na inaendelea kupendekeza regimens zenye ufanisi mkubwa, huku dawa zenye msingi wa dolutegravir zikiwa chaguo linalopendekezwa katika matibabu ya awali katika mazingira mengi.

Hii ndiyo sababu si sahihi mtu kuamua mwenyewe dawa gani za VVU atumie.

ARV HUFANYAJE KAZI MWILINI?

Ili kuelewa kazi ya ARV, tunahitaji kukumbuka kwamba VVU hushambulia mfumo wa kinga, hasa seli za CD4.

VVU vinapoingia kwenye seli zinazolengwa, hutumia mifumo ya seli hiyo kutengeneza nakala zaidi za virusi.

Bila matibabu, virusi vinaweza kuendelea kuzaliana.

ARV huzuia hatua mbalimbali katika mchakato huu.

Matokeo yake ni kwamba:

VVU ↓

Viral load ↓

Uharibifu wa mfumo wa kinga ↓

Uwezo wa mwili kujilinda ↑

Kwa kutumia ART kwa ufanisi, kiwango cha VVU katika damu kinaweza kushuka hadi kufikia kiwango kisichogundulika kwa kipimo cha viral load.

Hii ndiyo moja ya malengo makuu ya matibabu ya VVU

LENGO KUU LA MATIBABU YA VVU

Matibabu ya VVU yana malengo kadhaa muhimu.

1. Kupunguza viral load

Lengo kubwa ni kupunguza kiasi cha VVU mwilini hadi kiwango cha chini sana, ikiwezekana kisichogundulika kwa kipimo cha viral load.

2. Kulinda mfumo wa kinga

Kupunguza VVU husaidia kulinda seli za CD4 na kuupa mfumo wa kinga nafasi ya kuimarika.

3. Kuzuia maendeleo ya ugonjwa

ART inapodhibiti VVU, hupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU kuendelea hadi hatua za juu kama UKIMWI.

4. Kuzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono

Mtu anayetumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kwa mwenza wake wa ngono. Hii ndiyo maana ya **U=U**.

5. Kuboresha afya na maisha

ART inaweza kusaidia watu wanaoishi na VVU kuishi maisha marefu na yenye afya.

VIRAL LOAD NA MATIBABU

Viral load ni kiasi cha VVU kinachopatikana kwenye damu.

Kabla ya matibabu, mtu mwenye VVU anaweza kuwa na viral load kubwa.

Anapoanza ART na dawa zikafanya kazi vizuri, viral load huanza kupungua.

Kwa baadhi ya watu, viral load inaweza kufikia kiwango kisichogundulika baada ya miezi kadhaa ya matibabu.

NIH inaeleza kwamba mara nyingi inaweza kuchukua takribani miezi **3 hadi 6** kwa viral load kufikia kiwango kisichogundulika baada ya kuanza matibabu, ingawa muda unaweza kutofautiana kati ya watu.

Hii ndiyo sababu mtu hapaswi kuacha dawa kwa sababu tu anajisikia vizuri.

Mtu anaweza kujisikia mwenye afya lakini bado akahitaji kuendelea na matibabu ili viral load ibaki imedhibitiwa.

CD4 NA MATIBABU

CD4 ni aina ya seli muhimu katika mfumo wa kinga.

VVU vinaposhambulia CD4 kwa muda mrefu bila kudhibitiwa, idadi na uwezo wa seli hizi unaweza kupungua.

ART inapodhibiti VVU, mfumo wa kinga unaweza kupata nafasi ya kuimarika.

Kwa hiyo, CD4 na viral load hutoa taarifa tofauti:

Viral load → Inaonyesha kiasi cha VVU mwilini.

CD4 → Inaonyesha hali ya sehemu muhimu ya mfumo wa kinga.

Madaktari wanaweza kutumia vipimo hivi pamoja na taarifa nyingine za afya kufuatilia maendeleo ya mtu anayeishi na VVU.

NI LINI MTU ANAPASWA KUANZA MATIBABU

Kwa mujibu wa miongozo ya sasa, matibabu ya VVU yanapendekezwa kwa kila mtu aliyethibitishwa kuwa ana VVU.

Matibabu yanapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo baada ya utambuzi, badala ya kusubiri mtu awe mgonjwa sana.

Kuanza mapema husaidia kupunguza uharibifu unaoweza kusababishwa na VVU na pia husaidia kupunguza uwezekano wa maambukizi kwenda kwa wengine.

Hata hivyo, mpango wa matibabu unatakiwa kuandaliwa na mhudumu wa afya.

Mtu hapaswi kuanza, kubadilisha au kuacha dawa za VVU bila ushauri wa kitaalamu.

KWANINI NI MUHIMU KUTUMIA DAWA KWA USAHIHI

ART hufanya kazi vizuri zaidi ikiwa inatumika kama ilivyoelekezwa.

Adherence maana yake ni kufuata mpango wa matibabu uliowekwa, ikiwa ni pamoja na kutumia dawa kwa wakati unaotakiwa na kuhudhuria miadi ya huduma za afya.

Kufuata matibabu kunaweza kusaidia:

• kudhibiti viral load

• kulinda mfumo wa kinga

• kupunguza hatari ya kushindwa kwa matibabu

• kupunguza hatari ya usugu wa dawa

• na kudumisha viral load isiyogundulika.

Kutotumia dawa kwa mpangilio kunaweza kuruhusu VVU kuendelea kujizalisha na kunaweza kuongeza uwezekano wa usugu wa dawa.

Kwa hiyo:

DAWA ZA VVU SIYO ZA KUTUMIA WAKATI MTU ANAJISIKIA MGONJWA TU.

Ni sehemu ya matibabu ya muda mrefu.

JE MTU AKISAHAU DOZI MOJA?

Kusahau dawa kunaweza kutokea kwa sababu mbalimbali, kama ratiba kuwa ngumu au kusafiri.

Mtu hapaswi kuogopa au kukata tamaa.

Anapaswa kufuata maelekezo aliyopatiwa na mhudumu wa afya kuhusu dawa yake na, ikiwa anaendelea kusahau au ana changamoto ya kutumia dawa, kumweleza mhudumu wa afya.

Mhudumu anaweza kusaidia kutafuta njia inayofaa ya kuboresha adherence.

WHO inapendekeza hatua mbalimbali za kusaidia adherence, kama ushauri, vikumbusho, elimu na msaada kutoka kwa wataalamu au watu wengine wanaofaa.

Jambo muhimu ni kutokuficha changamoto ya kutumia dawa.

USUGU WA DAWA ZA VVU NI NINI?

Usugu wa dawa (drug resistance) hutokea pale VVU vinapobadilika kwa namna inayofanya dawa fulani zishindwe kufanya kazi vizuri dhidi yake.

Hii inaweza kufanya regimen fulani isiwe na ufanisi unaotarajiwa.

Kutotumia ART kwa usahihi kunaweza kuongeza uwezekano wa usugu wa dawa.

WHO inaeleza kwamba usugu wa dawa ni changamoto muhimu kwa matibabu ya VVU, na adherence pamoja na ufuatiliaji wa viral load ni sehemu muhimu za kupunguza tatizo hilo.

Ikiwa vipimo vinaonyesha kwamba matibabu hayadhibiti VVU vizuri, mhudumu wa afya anaweza kufanya uchunguzi na kubadilisha regimen inapohitajika.

Hii ndiyo sababu ufuatiliaji wa afya ni muhimu

JE ARV ZINAMATHARA?

Kama dawa nyingine, dawa za VVU zinaweza kuwa na madhara kwa baadhi ya watu.

Madhara yanaweza kutofautiana kulingana na dawa inayotumika na mtu mwenyewe.

Baadhi ya madhara yanaweza kuwa madogo na kupungua kadiri mwili unavyozoea dawa.

Mengine yanaweza kuhitaji mhudumu wa afya kuyachunguza.

Kwa hiyo, mtu anayepata tatizo baada ya kuanza dawa hapaswi kuacha dawa mwenyewe.

Anapaswa kumweleza mhudumu wa afya.

Mhudumu anaweza kuamua kama:

• kuendelea na dawa;

• kutibu madhara;

• kufanya vipimo;

• au kubadilisha regimen.

Mtu hapaswi kubadilisha dawa kwa ushauri wa rafiki, ndugu au mtu asiye mhudumu wa afya.

JE ARV ZINAWEZA KUTUMIWA PAMOJA NA DAWA ZINGINE?

Ndiyo, lakini si kila dawa au bidhaa ya afya inafaa kuchanganywa bila ushauri wa kitaalamu.

Baadhi ya dawa zinaweza kuingiliana na dawa za VVU na kubadilisha namna zinavyofanya kazi.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU anapaswa kumwambia mhudumu wa afya kuhusu dawa nyingine anazotumia.

Hii inaweza kujumuisha dawa alizoandikiwa, dawa za kununua bila cheti, virutubisho au bidhaa nyingine za afya.

Mhudumu wa afya anaweza kusaidia kuhakikisha matibabu yanaendana.

U=U : VIRAL LOAD ISIYOGUNDULIKA

Moja ya maendeleo muhimu sana katika tiba ya VVU ni uelewa wa uhusiano kati ya viral load na maambukizi ya VVU.

U=U maana yake ni:

Undetectable = Untransmittable

Kwa Kiswahili:

Viral load isiyogundulika = VVU haviambukizwi kupitia ngono.

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na amefikia na kudumisha viral load isiyogundulika hatapitisha VVU kwa mwenza wake kupitia ngono.

WHO inasema ushahidi unaonyesha kuwa mtu mwenye viral load isiyogundulika haambukizi VVU kwa mwenza wa ngono.

Hii ni muhimu kwa afya ya mtu anayeishi na VVU na pia ni muhimu katika kupunguza unyanyapaa.

Lakini U=U haimaanishi:

"VVU vimepona."

VVU bado vinaweza kuwepo mwilini, lakini ART imevidhibiti kwa kiwango ambacho viral load haionekani kwenye kipimo kinachotumika.

Ndiyo maana mtu anatakiwa kuendelea na matibabu na ufuatiliaji.

VIRAL LOAD ISIYOGUNDULIKA SIYO KWAMBA UMEPONA

Hili ni jambo muhimu sana.

Mtu mwenye viral load isiyogundulika bado ana VVU.

ART inadhibiti virusi lakini haiwezi kuviondoa kabisa mwilini.

Mtu akiacha matibabu, viral load inaweza kuongezeka tena.

Kwa hiyo:

Undetectable ≠ cured

Badala yake:

Undetectable = VVU vimedhibitiwa kwa kiwango kisichogundulika.

Kwa sababu hii, kuendelea kutumia matibabu kama alivyoelekezwa mhudumu wa afya ni muhimu.

MATIBABU NA MAAMBUKIZI NYEMELEZI

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata baadhi ya maambukizi kwa urahisi zaidi ikiwa mfumo wake wa kinga umeathirika.

Haya huitwa **maambukizi nyemelezi (opportunistic infections)**.

Mifano inaweza kujumuisha kifua kikuu (TB), maambukizi fulani ya fangasi na maambukizi mengine yanayoweza kuwa makali zaidi kwa mtu mwenye kinga iliyoathirika.

ART husaidia kupunguza hatari hizi kwa kudhibiti VVU na kusaidia mfumo wa kinga.

Kwa mtu mwenye VVU ambaye ana ugonjwa au maambukizi mengine, mhudumu wa afya anaweza pia kutoa dawa za kutibu au kuzuia maambukizi hayo kulingana na hali yake.

WHO inaeleza kwamba kwa watu wenye VVU vilivyoendelea, kuzuia na kutibu maambukizi nyemelezi ni sehemu muhimu ya huduma.

MATIBABU YA VVU NA AFYA YA MUDA MREFU

Matibabu ya VVU hayalengi tu kupunguza virusi.

Huduma za VVU pia zinapaswa kumsaidia mtu kutunza afya yake kwa ujumla.

Watu wanaoishi na VVU wanaweza pia kupata matatizo mengine ya kiafya kama watu wengine.

WHO imeeleza umuhimu wa kuunganisha huduma za VVU na huduma nyingine, ikiwa ni pamoja na huduma zinazohusu magonjwa kama shinikizo la damu na kisukari, pamoja na afya ya akili.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU anapaswa kuangalia afya yake kwa ujumla, si viral load pekee.

MATIBABU YA VVU NI YA MUDA GANI?

Kwa sasa, ART ni matibabu ya muda mrefu.

Mtu mwenye VVU anatakiwa kuendelea na matibabu kulingana na mpango wa mhudumu wa afya.

Hii ni kwa sababu ART inadhibiti VVU lakini haiondoi virusi kabisa.

Kuacha matibabu bila ushauri kunaweza kufanya viral load ipande tena na kunaweza kuongeza hatari ya matatizo ya afya na usugu wa dawa.

Kwa hiyo:

MATIBABU YAKIWA YANAFANYA KAZI, HILO SI SABABU YA KUYAACHA.

Kinyume chake, ni sababu ya kuendelea kuyafuata.

JE MTU ANAYEISHI NA VVU ANAWEZA KUISHI MAISHA YA KAWAIDA?

NDIYO

Matibabu ya kisasa yamebadilisha sana maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Mtu anayepata ART na kuitumia kwa usahihi anaweza kudhibiti VVU, kulinda mfumo wake wa kinga na kuishi maisha marefu na yenye afya.

Hii ndiyo sababu utambuzi wa VVU haupaswi kuchukuliwa kama hukumu ya kifo.

Badala yake, ni hali ya kiafya inayohitaji matibabu na ufuatiliaji wa muda mrefu.

MSAADA KWA MTU ANAYEISHI NA VVU

Matibabu hayahusishi dawa pekee.

Mtu anayeishi na VVU anaweza pia kuhitaji:

• elimu kuhusu VVU;

• ushauri wa kitaalamu;

• msaada wa kufuata matibabu;

• huduma za afya ya mwili;

• msaada wa kijamii;

• na mazingira yasiyo na unyanyapaa.

WHO inapendekeza huduma zinazomlenga mtu na kusaidia adherence na kuendelea kushiriki katika huduma za afya.

Familia, marafiki, shule, jamii na wahudumu wa afya wanaweza kusaidia kwa kutoa msaada na kuepuka ubaguzi.

MAMBO AMBAYO MTU MWENYE VVU HAPASWI KUFANYA MWENYEWE

Mtu anayepokea ART hapaswi:

1. Kuacha dawa kwa sababu anajisikia vizuri.
2. Kubadilisha dawa bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

3. Kushirikisha mtu mwingine dawa zake.
4. Kutumia dawa za mtu mwingine.
5. Kuficha madhara makubwa ya dawa badala ya kumjulisha mhudumu wa afya.
6. Kupuuza miadi au vipimo vya ufuatiliaji.
7. Kudhani kwamba viral load isiyogundulika maana yake VVU vimepona.
8. Kuacha ART kwa sababu tu dalili zimepungua.

Matibabu ya VVU yanahitaji mpango unaofuatiliwa na wataalamu wa afya.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU ARV NA MATIBABU

1. ARV ni dawa zinazolenga kuzuia VVU kujizalisha.
2. ART ni matibabu yanayotumia dawa za ARV kwa mpangilio maalumu.
3. ART haiondoi VVU kabisa mwilini.
4. ART hupunguza viral load.
5. ART husaidia kulinda mfumo wa kinga.
6. Matibabu yanapendekezwa kwa watu wote waliothibitishwa kuwa wana VVU.
7. Matibabu yanapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo baada ya utambuzi.
8. Kufuatilia matibabu ni muhimu.
9. Kutumia dawa kwa usahihi husaidia kupunguza hatari ya usugu wa dawa.
10. Viral load ni kipimo muhimu cha kufuatilia namna matibabu yanavyodhibiti VVU.
11. Viral load inaweza kufikia kiwango kisichogundulika baada ya muda wa matibabu.
12. U=U inamaanisha mtu mwenye VVU anayefikia na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono.
13. Viral load isiyogundulika haimaanishi VVU vimepona.

MUHTASARI WA SURA YA TISA

VVU vinaweza kudhibitiwa kwa matibabu ya ARV yanayounda ART.

Dawa hizi huzuia VVU kujizalisha na hivyo kupunguza viral load.

Kadiri viral load inavyopungua, mfumo wa kinga hupata nafasi nzuri zaidi ya kufanya kazi.

Matibabu ya VVU yanapendekezwa kwa watu wote waliothibitishwa kuwa wana VVU na yanapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo.

Kufuata matibabu kwa usahihi ni muhimu kwa sababu husaidia kudumisha viral suppression na kupunguza uwezekano wa usugu wa dawa.

Moja ya malengo muhimu ya matibabu ni kufikia na kudumisha viral load isiyogundulika.

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika **haambukizi VVU kupitia ngono**. Hii ndiyo maana ya U=U.

Hata hivyo, viral load isiyogundulika haimaanishi VVU vimeondoka mwilini.

Ndiyo maana matibabu yanapaswa kuendelea kama yalivyoelekezwa.

UJUMBE WA SURA YA TISA

VVU SIYO HUKUMU YA MAISHA MAFUPI.

Matibabu ya ARV yamebadilisha namna VVU vinavyodhibitiwa.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata matibabu, kudhibiti viral load, kulinda mfumo wa kinga na kuishi maisha marefu na yenye afya.

ART SIYO DAWA YA KUSUBIRI UGONJWA UZIDI. NI SEHEMU YA KUDHIBITI VVU KILA SIKU.

Kufuata matibabu, kuhudhuria huduma za afya na kufuatilia viral load ni sehemu muhimu ya safari ya afya ya mtu anayeishi na VVU.

Na jambo moja muhimu lisilosahaulika:

UNDETECTABLE = UNTRANSMITTABLE

Viral load isiyogundulika maana yake VVU haviambukizwi kupitia ngono.

SURA YA KUMI

VVU NA UZAZI

Uzazi ni sehemu muhimu ya maisha ya binadamu. Mtu anayeishi na VVU anaweza kuwa na ndoto za kupata mtoto, kujenga familia na kuishi maisha ya kawaida kama watu wengine.

Kupatikana kwa VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kupata mtoto.

Hata hivyo, mtu anayeishi na VVU anayepanga kupata mtoto anapaswa kupata ushauri na huduma za afya ili kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU kwa mwenza na mtoto.

Maendeleo katika matibabu ya VVU yamefanya iwezekane kupunguza sana uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mama mwenye VVU kwenda kwa mtoto.

ART ikitumika kwa usahihi na viral load kudhibitiwa, pamoja na huduma nyingine zinazofaa wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua, hatari ya maambukizi kwa mtoto inaweza kupunguzwa sana.

Kwa hiyo, VVU na uzazi si mambo mawili yasiyoweza kwenda pamoja.

Jambo muhimu ni kupata huduma sahihi za afya kabla ya ujauzito, wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya mtoto kuzaliwa.

VVU VINAATHIRIJE UZAZI?

VVU vyenyewe vinaweza kuathiri afya ya mwili, hasa kama mtu hatumii matibabu na mfumo wa kinga umeanza kudhoofika.

Hata hivyo, mtu anayepata ART na kufuatiliwa vizuri anaweza kudhibiti VVU na kudumisha afya yake.

Kwa mtu anayepanga kupata mtoto, mambo muhimu ya kuzingatia ni pamoja na:

• kujua hali ya VVU ya mtu na mwenza wake;

• kutumia ART kama mtu ana VVU;

• kufuatilia viral load;

• kupata huduma ya afya kabla na wakati wa ujauzito;

• kupima na kutibu maambukizi mengine yanayoweza kuathiri ujauzito;

• kupata ushauri kuhusu namna salama ya kumlisha mtoto baada ya kuzaliwa.

Hivyo, kuwa na VVU hakumaanishi moja kwa moja kwamba mtu hawezi kuwa mzazi.

MTU ANAYEISHI NA VVU ANAWEZA KUPATA MTOTO?

NDIYO

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto. Lakini ni muhimu kupanga ujauzito pamoja na mhudumu wa afya.

Kwa mtu mwenye VVU, ART ni muhimu kwa afya yake mwenyewe na pia katika kupunguza uwezekano wa kumwambukiza mtoto.

Miongozo ya sasa inapendekeza ART ianzishwe mapema wakati wa ujauzito kwa mtu mwenye VVU, bila kusubiri ugonjwa uendelee.

Lengo ni kupunguza kiasi cha virusi mwilini mapema na kudumisha viral suppression.

Kwa hiyo, mtu mwenye VVU anayepanga kupata mtoto hapaswi kuacha kutumia dawa kwa sababu ya ujauzito bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

UJAUZITO KWA MTU MWENYE VVU

Ujauzito wa mtu anayeishi na VVU unahitaji ufuatiliaji wa karibu zaidi wa afya.

Miongoni mwa mambo ambayo mhudumu wa afya anaweza kufuatilia ni:

• viral load;

• hali ya mfumo wa kinga;

• matumizi na ufanisi wa ART;

• afya ya mama;

• ukuaji na afya ya mtoto;

• uwepo wa maambukizi mengine;

• mpango wa kujifungua;

• na mpango wa huduma kwa mtoto baada ya kuzaliwa.

Viral load inaweza kufuatiliwa mara kwa mara wakati wa ujauzito ili kujua kama matibabu yanafanya kazi vizuri.

Miongozo ya kitabibu pia inapendekeza kipimo cha viral load kufanyika karibu na mwisho wa ujauzito ili

kusaidia kupanga huduma wakati wa kujifungua na kwa mtoto.

Hii ndiyo sababu ni muhimu kwa mjamzito mwenye VVU kuhudhuria kliniki na kufuata ushauri wa wataalamu wa afya.

KUZUIA MAAMBUKIZI KUTOKA KWA MAMA KWENDA KWA MTOTO

VVU vinaweza kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto katika vipindi mbalimbali:

1. Wakati wa ujauzito.
2. Wakati wa kujifungua.
3. Wakati wa kunyonyesha.

Aina hii ya maambukizi mara nyingi huitwa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto au vertical/perinatal transmission.

Habari muhimu ni kwamba maambukizi haya yanaweza kuzuiwa kwa kiwango kikubwa kwa kutumia huduma zinazofaa za afya.

Njia muhimu ni pamoja na:

• mama kutumia ART kwa usahihi;

• kudhibiti viral load;

• kupata huduma nzuri wakati wa ujauzito;

• kupata mpango sahihi wa kujifungua kulingana na hali ya mama;

• mtoto kupewa ARV zinazofaa baada ya kuzaliwa;

• mtoto kufanyiwa vipimo vinavyohitajika;

• na kufuata ushauri wa wataalamu kuhusu ulishaji wa mtoto.

Miongozo ya sasa inaeleza kwamba watoto walio katika hatari ya kuwa wameathiriwa na VVU wanapaswa kupewa dawa za ARV mapema baada ya kuzaliwa, kulingana na kiwango cha hatari yao.

ART WAKATI WA UJAUZITO

ART ni sehemu muhimu sana ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Mtu anayegundulika kuwa na VVU wakati wa ujauzito anapaswa kuunganishwa na huduma ya VVU na kuanza au kuendelea na ART kulingana na ushauri wa mhudumu wa afya.

Miongozo ya sasa inapendekeza ART ianze haraka iwezekanavyo wakati wa ujauzito kwa mtu mwenye VVU.

Kuanza matibabu mapema husaidia kufikia viral suppression mapema na hivyo kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto.

Mtu ambaye tayari alikuwa akitumia ART kabla ya kupata ujauzito hapaswi kuacha dawa mwenyewe.

Kwa kawaida, mhudumu wa afya hutathmini kama dawa anazotumia ni salama na zinafaa wakati wa ujauzito, na kama zinadhibiti VVU vizuri.

Kwa hiyo:

Ujauzito si sababu ya kuacha ART bila ushauri wa mhudumu wa afya.

KUJIFUNGUA

Wakati wa kujifungua, timu ya afya huzingatia hali ya mama na mtoto pamoja na kiwango cha VVU mwilini mwa mama.

Viral load ya mama ni moja ya taarifa muhimu zinazoweza kusaidia wataalamu kupanga huduma wakati wa kujifungua.

Njia ya kujifungua haipaswi kuamuliwa kwa kuangalia VVU pekee.

Uamuzi hutegemea mambo mbalimbali ya kitabibu na miongozo inayotumika.

Kwa hiyo, mtu mwenye VVU hapaswi kuamua mwenyewe kwamba lazima ajifungue kwa njia fulani kwa sababu tu ana VVU.

Ni muhimu kufuata ushauri wa timu ya afya inayosimamia ujauzito

KUNYONYESHA NA VVU

Maziwa ya mama yanaweza kuwa njia ya maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Hata hivyo, ART hupunguza sana uwezekano wa maambukizi kupitia kunyonyesha, lakini haifanyi hatari kuwa sifuri.

CDC inaeleza kwamba kwa mama anayetumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika wakati wa ujauzito na baada yake, hatari ya maambukizi kupitia kunyonyesha inaweza kuwa chini ya 1%, lakini si sifuri.

Kwa sababu hiyo, uamuzi kuhusu namna ya kumlisha mtoto unapaswa kufanywa kwa ushauri wa wataalamu wa afya na kulingana na miongozo ya nchi husika.

Miongozo ya sasa inasisitiza ushauri unaozingatia hali ya mtu binafsi, badala ya kutoa jibu moja linalofaa kila mahali.

Hii ni muhimu kwa sababu mazingira ya afya, upatikanaji wa maji salama, chakula, huduma za afya na miongozo ya taifa yanaweza kutofautiana.

Muhimu: U=U kuhusu maambukizi ya ngono haimaanishi kwamba kunyonyesha kuna hatari sifuri. Hizi ni njia tofauti za maambukizi na zina miongozo tofauti.

MTOTO ALIYE KATIKA HATARI YA VVU

Mtoto anayezaliwa na mama mwenye VVU huchukuliwa kuwa ameathiriwa na VVU kwa maana ya kitabibu, na anahitaji ufuatiliaji maalumu.

Hii haimaanishi kwamba mtoto lazima awe na VVU.

Mtoto anaweza kuzaliwa bila VVU ikiwa hatua zinazofaa za kuzuia maambukizi zitatumika.

Baada ya kuzaliwa, mtoto anaweza kupewa dawa za ARV kwa muda unaopendekezwa kulingana na kiwango cha hatari ya maambukizi.

Miongozo ya sasa inapendekeza dawa hizi zianze karibu iwezekanavyo na muda wa kuzaliwa, ikiwezekana ndani ya saa chache za kwanza baada ya kuzaliwa.

Mtoto pia anahitaji vipimo vinavyofaa kwa umri wake ili kujua kama ameambukizwa VVU au la.

Kwa hiyo, ni muhimu sana mzazi kufuata ratiba ya kliniki na vipimo vya mtoto.

UPIMAJI WA VVU KWA WAJAWAZITO

Kupima VVU wakati wa ujauzito ni muhimu kwa sababu mtu anaweza kuwa na VVU bila kuwa na dalili.

Kujua hali ya VVU mapema kunatoa nafasi ya:

• kuanza ART mapema;

• kulinda afya ya mama;

• kupunguza viral load;

• kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto;

• kupanga huduma wakati wa kujifungua;

• na kupanga ufuatiliaji wa mtoto baada ya kuzaliwa.

Kwa hiyo, kipimo cha VVU wakati wa ujauzito si kwa ajili ya kumhukumu mama, bali ni sehemu muhimu ya huduma ya afya ya mama na mtoto.

CDC inaeleza kwamba upimaji wa VVU wakati wa ujauzito ni muhimu kwa sababu kutambua maambukizi humwezesha mama kupata matibabu na huduma zinazoweza kupunguza sana maambukizi kwa mtoto.

UZAZI WA MPANGO

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuhitaji kupanga kama na lini anataka kupata mtoto.

Uzazi wa mpango unaweza kusaidia mtu kupanga muda wa kupata mtoto kulingana na afya yake, mahitaji ya familia na ushauri wa wataalamu.

Njia ya uzazi wa mpango inayofaa inaweza kutegemea:

• afya ya mtu;

• dawa anazotumia;

• aina ya njia ya uzazi wa mpango;

• mipango yake ya kupata watoto;

• na ushauri wa mhudumu wa afya.

Ni muhimu pia kuelewa kwamba njia nyingi za uzazi wa mpango hazilindi dhidi ya VVU au maambukizi mengine ya zinaa.

Kwa hiyo, mtu anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya kuhusu kinga ya VVU pamoja na uzazi wa mpango.

MWANAUME ANAYEISHI NA VVU NA UZAZI

VVU si ugonjwa unaowahusu wanawake pekee.

Mwanaume anayeishi na VVU anaweza pia kuwa na mpango wa kupata mtoto.

Jambo muhimu ni kuhakikisha kwamba VVU vinadhibitiwa vizuri kwa kutumia ART na kufuatilia viral load.

Mtu anayepanga kupata mtoto pamoja na mwenza wake anapaswa kupata ushauri wa kitabibu ili kusaidia kupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mwenza na mtoto.

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kuwa baba.

U=U NA MAAMUZI KUHUSU UZAZI

Katika sura zilizopita tulijifunza kuhusu **U=U**, yaani:

Undetectable = Untransmittable

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na ambaye viral load yake imedumishwa katika kiwango kisichogundulika hana hatari ya kumuambukiza mwenza wake kupitia ngono.

Hata hivyo, U=U inahusu **maambukizi ya VVU kupitia ngono**.

Haipaswi kutafsiriwa kuwa hakuna uwezekano wa maambukizi katika kila njia nyingine.

Kwa mfano, kunyonyesha kuna miongozo yake tofauti kwa sababu maambukizi kupitia maziwa ya mama yanaweza kutokea hata wakati viral load iko chini sana, ingawa hatari hupunguzwa sana na ART.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU anayepanga kupata mtoto anapaswa kupata ushauri wa kitaalamu kuhusu hatua zote zinazohitajika.

UFUATILIAJI WA AFYA WAKATI WA UJAUZITO

Ujauzito unahitaji ufuatiliaji wa afya hata kwa mtu asiye na VVU.

Kwa mtu anayeishi na VVU, ufuatiliaji unaweza kuwa muhimu zaidi.

Miongoni mwa mambo yanayoweza kufuatiliwa ni:

• viral load;

• matumizi ya ART;

• afya ya mama;

• afya ya mtoto;

• maambukizi mengine;

• madhara au matatizo yanayohusiana na dawa;

• na maandalizi ya huduma baada ya kujifungua.

Mtu hapaswi kusubiri mpaka ajisikie mgonjwa ndipo aende kliniki.

Kuhudhuria miadi na kufuata ushauri wa wataalamu husaidia matatizo kutambuliwa mapema.

IMANI POTOFU NA UKWELI

IMANI POTOFU 1: “Mtu mwenye VVU hawezi kupata mtoto.”

UKWELI: Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto. Huduma sahihi za afya na ART zinaweza kupunguza sana hatari ya maambukizi kwa mtoto.

IMANI POTOFU 2: “Mjamzito mwenye VVU lazima amwambukize mtoto.”

UKWELI: Si lazima. Hatua za kitabibu zinaweza kupunguza sana uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

IMANI POTOFU 3: “Mtu mwenye VVU anapaswa kuacha ARV akiwa mjamzito.”

UKWELI: Hapana. ART ni muhimu wakati wa ujauzito, na mtu hapaswi kuacha dawa mwenyewe. Mabadiliko yoyote ya dawa yafanywe kwa ushauri wa mhudumu wa afya.

IMANI POTOFU 4: “U=U maana yake kunyonyesha hakuna hatari kabisa.”

UKWELI: U=U inahusu maambukizi ya ngono. Kunyonyesha kuna miongozo yake tofauti, na hatari ya maambukizi kupitia maziwa ya mama inaweza kupunguzwa sana lakini si kuwa sifuri.

IMANI POTOFU 5: “Mtoto aliyezaliwa na mama mwenye VVU lazima awe na VVU.”

UKWELI: Hapana. Mtoto anaweza kutokuwa na VVU, hasa pale hatua zinazofaa za kuzuia maambukizi zinapotekelezwa.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU VVU NA UZAZI

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto. ART ni muhimu kwa afya ya mtu mwenye VVU na pia husaidia kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

ART inapaswa kuanzishwa au kuendelea wakati wa ujauzito kulingana na ushauri wa mhudumu wa afya.

Viral load ni taarifa muhimu katika ufuatiliaji wa ujauzito kwa mtu anayeishi na VVU.

VVU vinaweza kupita kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

Hatari ya maambukizi kwa mtoto inaweza kupunguzwa sana kwa huduma sahihi za afya.

Mtoto aliye katika hatari ya VVU anaweza kupewa ARV baada ya kuzaliwa kulingana na kiwango cha hatari yake.

Uamuzi kuhusu kunyonyesha kwa mama mwenye VVU unapaswa kufanywa kwa ushauri wa

kitaalamu na kwa kuzingatia miongozo ya eneo husika.

U=U inahusu maambukizi ya VVU kupitia ngono na haipaswi kuchanganywa na hatari ya maambukizi kupitia kunyonyesha.

Mtu mwenye VVU hapaswi kuacha ARV kwa sababu ya ujauzito bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI

VVU havimaanishi kwamba mtu hawezi kuwa mzazi.
Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto, lakini anahitaji kupata huduma sahihi za afya kabla ya ujauzito, wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya mtoto kuzaliwa.

ART ina nafasi kubwa katika kudhibiti VVU na kupunguza uwezekano wa maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Kuanza ART mapema na kudumisha viral suppression ni sehemu muhimu ya huduma wakati wa ujauzito.

Mtoto anayezaliwa na mama mwenye VVU anahitaji ufuatiliaji maalumu na anaweza kupewa

ARV baada ya kuzaliwa kulingana na kiwango cha hatari.

Kunyonyesha ni suala linalohitaji ushauri maalumu kwa sababu VVU vinaweza kuambukizwa kupitia maziwa ya mama.

ART hupunguza sana hatari hiyo, lakini haifanyi kuwa sifuri. Miongozo ya nchi na ushauri wa wataalamu wa afya vinapaswa kufuatwa.

Kwa hiyo, ujumbe mkubwa wa sura hii ni kwamba: VVU si mwisho wa ndoto za kuwa mzazi.

Huduma sahihi za afya, ART, ufuatiliaji wa viral load na huduma kwa mtoto vinaweza kupunguza sana hatari ya maambukizi na kusaidia familia kuwa na afya.

UJUMBE WA SURA YA KUMI

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kuwa mzazi.

Maarifa sahihi, ART, vipimo, ufuatiliaji wa afya na huduma sahihi wakati wa ujauzito vinaweza kusaidia kumlinda mama na mtoto.

Kila mtu anayehitaji huduma kuhusu VVU na uzazi anapaswa kupata ushauri kutoka kwa mhudumu wa afya mwenye ujuzi.

Afya ya mama na mtoto inaanza na taarifa sahihi na huduma kwa wakati.

SURA YA KUMI NA MOJA

MAHUSIANO NA VVU

VVU NA MAHUSIANO

Mahusiano ni sehemu muhimu ya maisha ya binadamu. Watu wanaweza kuwa katika mahusiano ya kifamilia, kirafiki au ya kimapenzi.

VVU vinaweza kuleta changamoto katika mahusiano, hasa pale mtu anayeishi na VVU anapohofia kukataliwa, kunyanyapaliwa au kutengwa.

Hata hivyo, kuwa na VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kuwa na marafiki, familia yenye upendo au mahusiano yenye heshima.

Maendeleo katika matibabu yamebadilisha sana maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Mtu anayepata ART na kudhibiti viral load anaweza kuishi maisha marefu na yenye afya.

Pia, mtu mwenye VVU anayekuwa na viral load isiyogundulika na kuendelea kudumisha kiwango hicho hana hatari ya kumuambukiza mwenza wake kupitia ngono. Hii ndiyo maana ya U=U.

Kwa hiyo, VVU havipaswi kuwa sababu ya kumwona mtu kama mtu asiye na thamani au asiyeweza kupendwa.

MAHUSIANO HAYAJENGWI KWA KUANGALIA HALI YA VVU PEKEE

Mtu anayeishi na VVU bado ni mtu mwenye hisia, ndoto, vipaji, familia, marafiki na malengo ya maisha.

Hali ya VVU ni taarifa ya kiafya, siyo maelezo kamili ya utu wa mtu.

Katika mahusiano, mambo kama:

• kuheshimiana;

• kuaminiana;

• kuwasiliana kwa uwazi;

• kusaidiana;

• kuheshimu mipaka;

• na kujali afya ya kila mmoja

yanaweza kuwa muhimu sana.

Mtu hapaswi kuhukumiwa kwa sababu tu anaishi na VVU.

MAHUSIANO AMBAPO MMOJA ANA VVU NA MWINGINE HANA

Inawezekana watu wawili kuwa katika mahusiano ambapo mmoja ana VVU na mwingine hana.

Hali hii wakati mwingine huitwa serodifferent relationship au serodiscordant relationship.

Katika hali kama hii, wanandoa au wenzi wanaweza kupata ushauri wa wataalamu wa afya kuhusu:

• ART;

• viral load;

• U=U;

• vipimo vya VVU;

• PrEP kwa mwenza asiye na VVU inapofaa;

• na njia nyingine za kujikinga.

CDC inaeleza kwamba mtu asiye na VVU ambaye ana mwenza anayeishi na VVU anaweza kutumia PrEP kwa ajili ya kuzuia VVU, hasa kama viral load ya mwenza haijulikani au haijadhibitiwa.

Hii inaonyesha kwamba kuwa na tofauti ya hali ya VVU hakumaanishi kwamba mahusiano hayawezi kuwepo.

U=U NA MAHUSIANO

U=U maana yake ni:

Undetectable = Untransmittable

Kwa lugha rahisi:

Mtu anayeishi na VVU ambaye anatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika hasambazi VVU kupitia ngono.

Tafiti na miongozo ya kitabibu zimeonyesha kwamba mtu mwenye viral load iliyodhibitiwa chini ya kiwango kinachohusishwa na U=U hana hatari ya kumuambukiza mwenza wake kupitia ngono.

Hata hivyo, kuna mambo mawili muhimu ya kukumbuka:

1. U=U inahusu maambukizi ya VVU kupitia ngono.

2. Mtu lazima aendelee kutumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika.

U=U haimaanishi kwamba mtu amepona VVU.

VVU bado vipo mwilini, lakini ART inazuia virusi kuzaliana kwa kiwango kinachoweza kugunduliwa.

KWANINI U=U NI MUHIMU KATIKA MAHUSIANO?

U=U ina umuhimu mkubwa kwa sababu inaweza kupunguza hofu na imani potofu kuhusu VVU.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuhisi kwamba hawezi kuwa na mahusiano kwa sababu anaogopa kumuambukiza mwenza.

Lakini mtu anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika anaweza kumlinda mwenza wake dhidi ya maambukizi ya VVU kupitia ngono.

Hii pia inaweza kusaidia kupunguza unyanyapaa dhidi ya watu wanaoishi na VVU.

Hata hivyo, U=U haikingi dhidi ya maambukizi mengine ya zinaa. Kwa hiyo, njia nyingine za kinga zinaweza bado kuwa muhimu kulingana na hali ya watu husika.

KUMWELEZA MWENZA KUHUSU HALI YA VVU

Mtu anayeishi na VVU anaweza kukabiliwa na swali:

“Je, nimweleze mwenza wangu kuhusu hali yangu ya VVU?”

Kumweleza mtu mwingine kuhusu hali ya VVU kunaweza kuwa jambo muhimu, lakini si kila mtu ana mazingira sawa.

Baadhi ya watu huogopa:

• kukataliwa;

• kutengwa;

• kulaumiwa;

• kupoteza uhusiano;

• kunyanyapaliwa;

• au kufanyiwa ukatili.

WHO inaeleza kwamba kufichua hali ya VVU ni mchakato unaopaswa kuzingatia uchaguzi na usalama wa mtu, na kwamba baadhi ya watu

wanaweza kuwa katika hatari ya ukatili wanapofichua hali yao.

Kwa hiyo, mtu anayefikiria kumweleza mwenza wake anaweza kuzungumza kwanza na mhudumu wa afya au mshauri mwenye ujuzi kuhusu namna salama ya kufanya hivyo.

KUFICHUA HALI YA VVU SI JUKUMU LA KUMWAMBIA KILA MTU

Hali ya VVU ni taarifa nyeti ya afya.

Mtu anaweza kuchagua watu anaowaamini ambao anataka kuwashirikisha taarifa hiyo, kulingana na mazingira yake na usalama wake.

Si lazima kila rafiki, jirani, mwanafunzi mwenzake au mtu wa kawaida ajue hali ya VVU ya mtu mwingine.

Kumwambia mtu kuhusu hali ya VVU ya mtu mwingine bila ruhusa kunaweza kusababisha unyanyapaa, ubaguzi au madhara mengine.

Kwa hiyo, taarifa kuhusu hali ya VVU inapaswa kushughulikiwa kwa heshima na kwa usiri unaofaa.

USALAMA WAKATI WA KUMWELEZA MWENZA

Kumweleza mwenza kuhusu hali ya VVU kunaweza kuwa jambo zito kihisia.

Mtu anayefikiria kufanya hivyo anapaswa kuzingatia usalama wake.

Ikiwa kuna hofu kwamba mwenza anaweza:

• kuwa mkali;

• kutumia vitisho;

• kufanya ukatili;

• kumlazimisha mtu kufanya jambo;

• au kumdhuru,

ni muhimu kutafuta msaada kutoka kwa mtu mzima anayeaminika au mtaalamu wa afya kabla ya kufanya mazungumzo hayo.

WHO inasisitiza umuhimu wa kuzingatia uwezekano wa ukatili wakati wa kusaidia watu wanaofikiria kufichua hali yao ya VVU.

Usalama wa mtu ni muhimu.

MAHUSIANO NA MAWASILIANO

Mawasiliano mazuri yanaweza kusaidia watu kuelewana kuhusu afya.

Katika uhusiano, watu wanaweza kuzungumza kuhusu:

• vipimo vya VVU;

• afya kwa ujumla;

• matibabu;

• matumizi ya ART;

• viral load;

• kinga;

• na namna ya kusaidiana.

Mazungumzo kama haya yanapaswa kufanyika kwa heshima, bila kumlazimisha mtu au kumdhalilisha.

Mtu anayezungumza kuhusu VVU anapaswa kuepuka kauli kama:

“Wewe una VVU kwa sababu wewe ni mtu mbaya.”

Kauli kama hizi si za kitabibu na zinaweza kuongeza unyanyapaa.

VIPIMO VYA VVU KATIKA MAHUSIANO

Kujua hali ya VVU ni muhimu kwa afya ya mtu.

CDC inaeleza kwamba njia pekee ya kujua kama mtu ana VVU ni kupima.

Katika mahusiano, watu wanaweza kuamua kupata ushauri na kupima pamoja katika huduma za afya.

Upimaji unaweza kusaidia watu:

• kujua hali zao;

• kuanza matibabu mapema ikiwa mtu ana VVU;

• kupata huduma za kinga ikiwa hana VVU;

• na kufanya maamuzi yanayohusiana na afya.

Hata hivyo, mtu hapaswi kumlazimisha mwingine kupima kwa vitisho au unyanyasaji.

Upimaji wa VVU unapaswa kufanyika kupitia huduma salama na zenye usiri.

PREP KATIKA MAHUSIANO

PrEP ni dawa inayotumiwa na mtu asiye na VVU ili kupunguza uwezekano wa kupata VVU.

PrEP inaweza kuwa chaguo kwa baadhi ya watu ambao wana mwenza anayeishi na VVU, kulingana na hali yao na ushauri wa mhudumu wa afya.

PrEP siyo tiba ya VVU.

Pia, PrEP hailindi dhidi ya maambukizi yote ya zinaa.

Kwa hiyo, mtu anayehitaji PrEP anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya ili kupata ushauri unaolingana na hali yake.

CONDOMU NA MAHUSIANO

Condom ni mojawapo ya njia za kuzuia maambukizi ya VVU na baadhi ya maambukizi mengine ya zinaa.

Hata hivyo, katika kitabu hiki ni muhimu kutofautisha kinga dhidi ya VVU na kinga dhidi ya magonjwa mengine.

Mtu mwenye VVU anayefikia na kudumisha viral load isiyogundulika hana hatari ya kumuambukiza mwenza kupitia ngono, kwa mujibu wa ushahidi wa U=U.

Lakini condom inaweza kuwa muhimu kwa sababu inaweza kusaidia kupunguza hatari ya maambukizi mengine ya zinaa na pia mimba isiyopangwa.

Kwa hiyo, uchaguzi wa njia za kinga unaweza kutegemea hali na mahitaji ya watu husika.

JE MTU MWENYE VVU ANAWEZA KUPENDWA

NDIYO

VVU si kipimo cha thamani ya mtu.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuwa:

• mtoto

• kijana

• mzazi

• rafiki

• mwanafunzi

• mfanyakazi

• au mtu mwingine yeyote katika jamii.

Hali ya VVU haiondoi utu wa mtu.

Mtu anayeishi na VVU anastahili heshima, huduma za afya, msaada na kutobaguliwa.

VVU NA URAFIKI

VVU haviambukizwi kwa:

• kukaa karibu na rafiki;

• kuzungumza;

• kushikana mikono;

• kukumbatiana;

• kushirikiana mazingira ya kawaida;

• au kula pamoja.

Kwa hiyo, mtu mwenye VVU anaweza kuendelea kuwa na marafiki na kushiriki shughuli za kawaida za kijamii bila kuwaweka wengine katika hatari ya kupata VVU kupitia mawasiliano hayo ya kawaida.

Hii ni sababu nyingine kwa nini elimu sahihi kuhusu VVU ni muhimu.

UNYANYAPAA UNAWEZA KUATHIRI MAHUSIANO

Unyanyapaa unaweza kumfanya mtu anayeishi na VVU:

• ajitenge;

• aogope kuwaambia watu anaowaamini;

• aogope kutafuta huduma;

• ajisikie peke yake;

• au ahisi kwamba hana thamani.

WHO inaeleza kwamba kusaidia watoto na vijana wanaoishi na VVU kuelewa hali yao na kujifunza namna salama ya kushirikisha wengine ni sehemu muhimu ya afya na uwezo wao wa kushiriki katika maamuzi kuhusu afya zao.

Kwa hiyo, jamii inapaswa kutoa msaada badala ya hukumu.

NAMNA YA KUMSAIDIA RAFIKI AU NDUGU ANAYEISHI NA VVU

Ikiwa mtu unayemjua ana VVU, unaweza kumsaidia kwa:

1. Kumsikiliza bila kumhukumu.

2. Kuepuka kusambaza siri zake.

3. Kumtia moyo kufuata huduma na matibabu yake.

4. Kutoeneza taarifa zisizo sahihi kuhusu VVU.

5. Kumtendea kama mtu mwingine yeyote.

6. Kuepuka kumtenga.

7. Kumtia moyo kutafuta msaada wa kitaalamu anapouhitaji.

Msaada wa kijamii unaweza kumsaidia mtu kukabiliana vizuri zaidi na changamoto zinazohusiana na kuishi na VVU.

JE MTU MWENYE VVU ANAWEZA KUOA AU KUOLEWA?

Kuwa na VVU hakumfanyi mtu ashindwe kuwa katika ndoa au kujenga familia.

Hata hivyo, mahusiano yanahitaji uaminifu, mawasiliano na kuheshimiana.

Kwa watu wanaohitaji kupanga familia, huduma za afya zinaweza kusaidia kuelewa:

• hali ya VVU ya kila mwenza;

• ART;

• viral load;

• U=U;

• kinga;

• ujauzito;

• na huduma za mtoto.

Maamuzi ya afya yanapaswa kufanywa kwa taarifa sahihi na ushauri wa wataalamu.

VVU NA MAHUSIANO YA VIJANA

Vijana wanaweza pia kuathiriwa na taarifa potofu kuhusu VVU.

Baadhi wanaweza kuamini kwamba mtu mwenye VVU hawezi kuwa na marafiki au hawezi kupendwa.

Hii si kweli.

Elimu ya VVU kwa vijana inapaswa kuwasaidia kuelewa:

• VVU ni nini;

• vinaambukizwaje;

• haviambukizwaje;

• jinsi ya kujikinga;

• umuhimu wa kupima;

• umuhimu wa matibabu;

• na namna ya kumheshimu mtu anayeishi na VVU.

Kwa vijana wanaoishi na VVU, ni muhimu pia kupata msaada unaolingana na umri wao na mazingira yao.

WHO inaeleza kwamba kusaidia watoto na vijana kushiriki katika maamuzi kuhusu afya zao ni sehemu muhimu ya huduma.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA KUHUSU MAHUSIANO NA VVU

1. Mtu anayeishi na VVU bado ana thamani na anastahili heshima.

2. VVU havimaanishi kwamba mtu hawezi kuwa na marafiki au mahusiano.

3. Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika hana hatari ya kumuambukiza mwenza kupitia ngono. Hii ndiyo U=U.

4. U=U haimaanishi kwamba mtu amepona VVU.

5. U=U inahusu maambukizi ya VVU kupitia ngono.

6. PrEP inaweza kuwa njia ya kinga kwa mtu asiye na VVU ambaye anaweza kuwa katika hatari ya kupata VVU.

7. Mtu anayefikiria kufichua hali yake ya VVU anapaswa kuzingatia usalama wake.

8. Mtu hapaswi kunyanyapaliwa kwa sababu ya hali yake ya VVU.

9. Siri ya afya ya mtu inapaswa kuheshimiwa.

10. Elimu sahihi inaweza kusaidia kupunguza hofu na unyanyapaa.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI NA MOJA

VVU vinaweza kuleta changamoto katika mahusiano, lakini kuwa na VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kupendwa, kuwa na marafiki, kuwa katika mahusiano au kujenga familia.

Matibabu ya kisasa yameleta mabadiliko makubwa katika maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Mtu anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika hana hatari ya kumuambukiza mwenza wake kupitia ngono. Hii ndiyo maana ya U=U.

Kwa watu ambao mmoja ana VVU na mwingine hana, kuna njia mbalimbali za kinga na huduma za afya zinazoweza kusaidia kulingana na hali yao.

Kumweleza mwenza kuhusu hali ya VVU kunaweza kuwa jambo muhimu, lakini usalama wa

mtu unapaswa kuzingatiwa. Mtu anayehofia kukataliwa au kufanyiwa ukatili anaweza kutafuta ushauri wa kitaalamu kabla ya kufanya hivyo.

Jambo muhimu zaidi ni kuelewa kwamba VVU si sababu ya kumtenga mtu.

Mahusiano yenye heshima hujengwa kwa uaminifu, mawasiliano, elimu sahihi, usalama na kuheshimiana.

UJUMBE WA SURA YA KUMI NA MOJA

VVU haviondoi thamani ya mtu.

Mtu anayeishi na VVU bado ana haki ya kuheshimiwa, kusikilizwa na kutendewa kwa utu.

Maarifa kuhusu ART, viral load na U=U yanaweza kusaidia kupunguza hofu na taarifa potofu kuhusu VVU.

Tusimhukumu mtu kwa hali yake ya afya.

Elimu sahihi hujenga uelewa; uelewa hupunguza hofu; na kupunguza hofu husaidia kujenga jamii yenye heshima kwa watu wanaoishi na VVU.

SURA YA KUMI NA MBILI

AFYA YA MTU ANAYEISHI NA VVU

KUISHI NA VVU

Kupata VVU hakumaanishi kwamba maisha ya mtu yamefika mwisho.

Kwa maendeleo ya matibabu, mtu anayeishi na VVU anaweza kudhibiti virusi, kulinda mfumo wake wa kinga na kuishi maisha marefu na yenye afya.

Jambo muhimu ni kupata huduma za afya, kutumia ART kwa usahihi, kufuatilia viral load na kufuata ushauri wa wataalamu wa afya.

Afya ya mtu anayeishi na VVU haimaanishi tu kutokuwa na dalili. Inahusisha pia afya ya mwili, afya ya akili, lishe, mahusiano ya kijamii na uwezo wa kuendelea na shughuli za kila siku.

Kwa hiyo, lengo la huduma za VVU ni zaidi ya kupunguza virusi. Ni kumsaidia mtu kuishi maisha yenye afya na ustawi.

ART NA AFYA YA MWILI

ART ndiyo msingi wa kudhibiti VVU.

Dawa hizi huzuia VVU kuzaliana kwa kiwango kikubwa na kusaidia kupunguza viral load.

Kadiri viral load inavyodhibitiwa, mfumo wa kinga unaweza kulindwa dhidi ya madhara yanayosababishwa na VVU.

Ndiyo maana mtu anayeishi na VVU anapaswa kutumia dawa zake kama alivyoelekezwa na mhudumu wa afya.

ART haiondoi VVU kabisa mwilini, lakini inaweza kudhibiti maambukizi kwa muda mrefu.

Mtu hapaswi kuacha ART mwenyewe hata kama anajisikia vizuri.

VIRAL LOAD NA AFYA

Viral load ni kiasi cha VVU kinachopatikana katika damu.

Kipimo hiki huwasaidia wataalamu wa afya kujua jinsi matibabu yanavyodhibiti VVU.

Viral load inapokuwa chini sana na kufikia kiwango kisichogundulika, inaonyesha kwamba ART inadhibiti virusi vizuri.

Hata hivyo, kutokuwa na viral load inayogundulika hakumaanishi mtu amepona.

Mtu anahitaji kuendelea kutumia ART na kufuatilia afya yake ili kudumisha viral suppression.

CD4 NA AFYA YA MFUMO WA KINGA

CD4 ni aina ya seli muhimu katika mfumo wa kinga.

VVU hushambulia seli hizi.

Bila matibabu, VVU vinaweza kupunguza uwezo wa mfumo wa kinga kufanya kazi vizuri.

Kipimo cha CD4 kinaweza kusaidia wataalamu wa afya kutathmini hali ya mfumo wa kinga, hasa katika mazingira fulani ya kitabibu.

ART inapodhibiti VVU, mfumo wa kinga unaweza kupata nafasi ya kuimarika.

Hivyo, CD4 na viral load ni vipimo viwili vinavyoweza kutoa taarifa muhimu kuhusu afya ya mtu anayeishi na VVU, ingawa matumizi yake yanaweza kutofautiana kulingana na hali ya mtu na miongozo ya huduma.

LISHE KWA MTU ANAYEISHI NA VVU

Lishe bora ni muhimu kwa afya ya kila mtu, wakiwemo watu wanaoishi na VVU.

Mtu anayeishi na VVU anapaswa kujitahidi kupata chakula chenye mchanganyiko wa virutubisho mbalimbali kulingana na uwezo na mahitaji yake.

Lishe bora inaweza kujumuisha:

• vyakula vya nafaka na vyakula vingine vinavyotoa nishati;

• mboga mbalimbali;

• matunda;

• vyakula vyenye protini kama vile maharage, kunde, mayai, samaki au nyama kulingana na upatikanaji;

• na mafuta yenye afya kwa kiasi kinachofaa.

Hakuna chakula maalumu kinachoweza kuponya VVU.

Mtu hapaswi kuacha ART na kutegemea chakula, dawa za mitishamba au tiba nyingine zisizothibitishwa kisayansi.

MAJI NA USAFI

Kunywa maji salama na kuzingatia usafi ni sehemu muhimu ya afya.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata maambukizi mbalimbali kama watu wengine, na baadhi ya maambukizi yanaweza kuwa hatari zaidi ikiwa mfumo wa kinga umedhoofika.

Kwa hiyo, mambo kama:

• kunawa mikono;

• kutumia maji salama;

• kuandaa chakula kwa usafi;

• kuhifadhi chakula vizuri;

• na kutumia choo salama

yanaweza kusaidia kupunguza baadhi ya maambukizi.

MAAMBUKIZI NYEMELEZI

Mtu ambaye mfumo wake wa kinga umedhoofika sana anaweza kuwa katika hatari ya kupata baadhi ya maambukizi yanayojulikana kama maambukizi nyemelezi.

Mifano inaweza kujumuisha baadhi ya maambukizi ya bakteria, virusi, fangasi na vimelea.

Maambukizi haya yanaweza kuwa makubwa zaidi kwa mtu ambaye VVU havijadhibitiwa.

Njia muhimu ya kupunguza hatari ya maambukizi nyemelezi ni kugundua VVU mapema na kutumia ART ipasavyo.

Mtu anayeishi na VVU akipata dalili zisizo za kawaida au zinazoendelea anapaswa kuwasiliana na mhudumu wa afya.

KUPATA CHANJO

Chanjo ni sehemu muhimu ya kinga dhidi ya baadhi ya magonjwa.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuhitaji chanjo fulani kulingana na umri, hali yake ya afya, historia ya chanjo na miongozo ya nchi.

Baadhi ya chanjo zinaweza kuhitaji tahadhari maalumu ikiwa mfumo wa kinga umedhoofika sana.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU hapaswi kuamua mwenyewe chanjo gani anapaswa kupata au kuacha kupata.

Anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya.

AFYA YA AKILI

Afya ya mtu anayeishi na VVU si ya mwili pekee.

Baadhi ya watu wanaweza kupata huzuni, wasiwasi, hofu au msongo wa mawazo baada ya kugundulika kuwa wana VVU.

Mambo haya yanaweza kuchangiwa na:

• hofu ya unyanyapaa;

• hofu ya kukataliwa;

• changamoto za mahusiano;

• matatizo ya kifedha;

• changamoto za familia;

• au wasiwasi kuhusu afya ya baadaye.

Ni muhimu mtu asibebe matatizo haya peke yake.

Mtu anaweza kuzungumza na mhudumu wa afya, mshauri, mwanasaikolojia au mtu wa kuaminika.

Kutafuta msaada wa afya ya akili si udhaifu.

UNYANYAPAA NA AFYA

Unyanyapaa unaweza kuathiri afya ya mtu anayeishi na VVU.

Mtu akihofia kwamba watu watamcheka au kumtenga, anaweza kuogopa kwenda kliniki au kutumia huduma anazohitaji.

Hii inaweza kufanya iwe vigumu kudumisha afya.

Ndiyo maana jamii inahitaji kuelewa kwamba VVU haviambukizwi kwa kukaa karibu, kukumbatiana, kushikana mikono au kushirikiana mazingira ya kawaida.

Mtu anayeishi na VVU anahitaji msaada, siyo hukumu.

KUTUMIA DAWA KWA USAHIHI

Kufuata ratiba ya ART ni muhimu katika kudhibiti VVU.

Kutumia dawa kwa usahihi husaidia kudumisha viral suppression.

Mtu akipata changamoto katika kutumia dawa, kama kusahau, kupata madhara au kukosa dawa, anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya mapema.

Hakupaswi kuongeza, kupunguza au kuacha dawa mwenyewe.

Ikiwa mtu amesahau dozi, anapaswa kufuata maelekezo ya mhudumu wake wa afya au maelekezo yaliyotolewa pamoja na dawa badala ya kujitengenezea ratiba yake mwenyewe.

MADHARA YA DAWA

Kama dawa nyingine, ARV zinaweza kusababisha madhara kwa baadhi ya watu.

Madhara yanaweza kutofautiana kulingana na dawa na mtu.

Mtu anayepata dalili zisizo za kawaida baada ya kuanza dawa anapaswa kumjulisha mhudumu wa afya.

Muhimu:

Usiache ART mwenyewe kwa sababu ya madhara bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

Mhudumu wa afya anaweza kutathmini kama dalili zinahusiana na dawa na kuamua hatua inayofaa.

VVU NA MAAMBUKIZI MENGINE

Mtu anayeishi na VVU anaweza pia kupata magonjwa mengine kama:

• kifua kikuu;

• hepatitis;

• maambukizi ya zinaa;

• malaria;

• au magonjwa mengine yanayoweza kumpata mtu yeyote.

Baadhi ya magonjwa yanaweza kuhitaji uangalizi zaidi kwa mtu anayeishi na VVU.

Ndiyo maana ni muhimu kumweleza mhudumu wa afya dawa zote anazotumia na matatizo mengine ya afya aliyonayo.

Hii humsaidia mhudumu kuchagua huduma inayofaa na kuzingatia uwezekano wa mwingiliano kati ya dawa.

KUFUATILIA MIADI YA KLINIKI

Huduma ya VVU siyo kupewa dawa tu.

Ufuatiliaji unaweza kusaidia wataalamu wa afya:

• kujua kama ART inafanya kazi;

• kufuatilia viral load;

• kutathmini afya ya mwili;

• kutambua madhara ya dawa;

• kugundua matatizo mapema;

• na kutoa ushauri unaohitajika.

Kwa hiyo, mtu anayeishi na VVU anapaswa kuhudhuria miadi yake kulingana na ratiba aliyopewa.

MAZOEZI NA SHUGHULI ZA MWILI

Kwa ujumla, mtu anayeishi na VVU anaweza kushiriki katika shughuli za kawaida za mwili kulingana na hali yake ya afya.

Mazoezi ya kawaida yanaweza kusaidia afya ya mwili na ustawi kwa ujumla.

Hata hivyo, mtu mwenye ugonjwa mwingine, udhaifu mkubwa au dalili zinazomzuia kufanya shughuli fulani anapaswa kupata ushauri wa mhudumu wa afya kuhusu kiwango kinachofaa kwake.

Lengo si kumlazimisha mtu kufanya mazoezi kupita uwezo wake, bali kuwa na shughuli zinazolingana na afya yake.

USINGIZI NA MAPUMZIKO

Usingizi na mapumziko ni sehemu ya afya kwa kila mtu.

Mtu anayeishi na VVU anaweza wakati mwingine kupata matatizo ya usingizi kutokana na msongo wa mawazo, ugonjwa mwingine au sababu nyingine.

Ikiwa matatizo ya usingizi yanaendelea au yanaathiri maisha ya kila siku, ni vizuri kuzungumza na mhudumu wa afya.

Usitumie dawa za usingizi au dawa nyingine bila ushauri unaofaa.

POMBE, SIGARA NA VITU VINGINE

Baadhi ya vitu vinaweza kuathiri afya kwa ujumla na vinaweza pia kuingiliana na baadhi ya dawa.

Mtu anayeishi na VVU anapaswa kumweleza mhudumu wa afya kuhusu dawa, virutubisho au vitu vingine anavyotumia ili kupata ushauri salama.

Ni muhimu kuepuka kutumia dawa za mitishamba au virutubisho bila kumjulisha mhudumu wa afya, kwa sababu baadhi vinaweza kuingiliana na dawa za VVU.

AFYA YA UZAZI

Afya ya uzazi ni sehemu ya afya ya mtu anayeishi na VVU.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuwa na maswali kuhusu:

• mahusiano;

• uzazi;

• ujauzito;

• uzazi wa mpango;

• maambukizi ya zinaa;

• na afya ya mwenza.

Maswali haya yanapaswa kujibiwa kwa taarifa sahihi za kitabibu.

Kama tulivyoona katika Sura ya 10 na 11, VVU havimaanishi kwamba mtu hawezi kuwa mzazi au kuwa katika mahusiano.

AFYA YA MUDA MREFU

Kwa kutumia ART na kupata huduma za afya, watu wengi wanaoishi na VVU wanaweza kuishi maisha marefu.

Lakini kadiri mtu anavyoishi muda mrefu, anahitaji pia kuangalia afya kwa ujumla.

Hii inaweza kujumuisha:

• afya ya moyo;

• afya ya figo;

• afya ya ini;

• afya ya mifupa;

• afya ya akili;

• uzito na lishe;

• na magonjwa mengine yanayoweza kutokea kadiri mtu anavyokuwa na umri mkubwa.

Kwa hiyo, huduma ya VVU inapaswa kumwangalia mtu kwa ujumla, siyo virusi pekee.

JE MTU MWENYE VVU ANAWEZA KUISHI MAISHA YA KAWAIDA?

NDIYO

Mtu anayeishi na VVU anaweza kusoma, kufanya kazi, kuwa na familia, kuwa na marafiki, kushiriki katika jamii na kufanya shughuli nyingine za kawaida.

Jambo muhimu ni kupata matibabu na huduma zinazohitajika.

VVU siyo hukumu ya maisha.

Matibabu ya kisasa yamebadilisha VVU kutoka hali ambayo hapo zamani ilikuwa na uwezekano mkubwa wa kusababisha ugonjwa mkali na kifo hadi hali ambayo inaweza kudhibitiwa kwa matibabu ya muda mrefu.

MAMBO AMBAYO MTU ANAYEISHI NA VVU ANAPASWA KUEPUKA

Mtu anayeishi na VVU anapaswa kuepuka:

1. Kuacha ART bila ushauri wa mhudumu wa afya.

2. Kutumia dawa nyingine bila kumweleza mhudumu wa afya.

3. Kuamini kwamba tiba za mitishamba pekee zinaweza kuponya VVU.

4. Kukosa miadi ya kliniki mara kwa mara bila sababu.

5. Kuamini taarifa za uongo kuhusu VVU.

6. Kujitenga kwa sababu ya hofu ya unyanyapaa.

7. Kuficha dalili muhimu kwa mhudumu wa afya.

Lengo si kumtisha mtu, bali kumsaidia kulinda afya yake.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU AFYA YA MTU ANAYEISHI NA VVU

1. ART ndiyo msingi wa kudhibiti VVU.

2. Mtu mwenye VVU hapaswi kuacha dawa mwenyewe.

3. Viral load ni kipimo muhimu katika ufuatiliaji wa matibabu.

4. CD4 husaidia kutathmini mfumo wa kinga katika mazingira yanayofaa.

5. Lishe bora ni sehemu ya afya, lakini chakula hakiwezi kuponya VVU.

6. Mtu anayeishi na VVU anapaswa kupata huduma za afya kwa ujumla, siyo huduma za VVU pekee.

7. Afya ya akili ni sehemu muhimu ya afya.

8. Unyanyapaa unaweza kuwa kikwazo cha kupata huduma.

9. Dalili zisizo za kawaida zinapaswa kujadiliwa na mhudumu wa afya.

10. Mtu anayeishi na VVU anaweza kuishi maisha marefu na yenye afya akiwa na matibabu na huduma zinazofaa.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI NA MBILI

Afya ya mtu anayeishi na VVU inahusisha mambo mengi zaidi ya kiwango cha virusi.

ART husaidia kudhibiti VVU, kulinda mfumo wa kinga na kupunguza hatari ya matatizo yanayohusiana na maambukizi.

Kufuatilia viral load, kuhudhuria kliniki, kutumia dawa kwa usahihi, kupata lishe bora, kuzingatia usafi, kupata huduma za magonjwa mengine na kutunza afya ya akili ni sehemu muhimu za maisha yenye afya.

Mtu anayeishi na VVU hapaswi kutengwa na jamii.

Kwa matibabu na huduma zinazofaa, mtu anaweza kuendelea na masomo, kazi, familia, urafiki na shughuli nyingine za maisha.

Kwa hiyo:

VVU vinaweza kudhibitiwa, na mtu anayeishi na VVU anaweza kuendelea kuishi maisha yenye afya na yenye amani

UJUMBE WA SURA YA KUMI NA MBILI

Afya ya mtu anayeishi na VVU ni zaidi ya VVU pekee.

Mwili, akili, lishe, mahusiano, huduma za afya na mazingira ya mtu vyote vina umuhimu.

ART, ufuatiliaji wa afya na taarifa sahihi vinaweza kusaidia mtu kudhibiti VVU na kuishi maisha marefu.

Tusimwangalie mtu kwa jina la ugonjwa wake.

Mtu anayeishi na VVU ni mtu kwanza — mwenye maisha, ndoto, thamani na haki ya afya.

TAHADHARI

Maelezo yaliyomo katika sura hii yanalenga kutoa elimu ya jumla kuhusu VVU na afya. Hayapaswi kutumiwa kama mbadala wa uchunguzi, utambuzi au ushauri wa mhudumu wa afya.

Kila mtu anayeishi na VVU ana hali yake ya kiafya, dawa anazotumia na mahitaji yake. Kwa hiyo, ushauri unaomfaa mtu mmoja huenda usimfae mtu mwingine.

Mambo muhimu ya kuzingatia:

1. Usianze, usibadilishe au kuacha ART bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

2. Usibadilishe dozi ya dawa mwenyewe kwa sababu ya dalili, kuongezeka kwa afya au sababu nyingine.

3. Usitumie dawa, virutubisho au tiba za mitishamba pamoja na ART bila kumweleza mhudumu wa afya, kwa sababu baadhi vinaweza kuingiliana na dawa.

4. Ikiwa unapata madhara makubwa, dalili mpya zisizoeleweka au hali yako inazidi kuwa mbaya, tafuta huduma ya afya badala

ya kusubiri ushauri kutoka kwenye kitabu hiki.

5. Vipimo kama viral load na CD4 vinapaswa kutafsiriwa kwa kuzingatia hali nzima ya mgonjwa na miongozo ya kitabibu.

6. Maelezo kuhusu ujauzito, kunyonyesha, chanjo, watoto, PrEP, PEP na dawa nyingine yanapaswa kufuatwa kwa ushauri wa mhudumu wa afya na miongozo ya taifa inayotumika.

7. Katika hali ya dharura ya kiafya, tafuta huduma ya dharura mara moja.

KUMBUKA:

Kitabu hiki ni cha **elimu**, siyo maagizo binafsi ya matibabu.

Mhudumu wa afya ndiye anayepaswa kufanya tathmini ya mtu binafsi na kutoa ushauri unaofaa kulingana na hali yake.

SURA YA KUMI NA TATU

UNYANYAPAA NA JAMII

UNYANYAPAA NI NINI?

Unyanyapaa ni mtazamo au tabia inayomfanya mtu au kundi fulani lionekane kuwa la aibu, la chini au lisilostahili heshima kwa sababu ya hali fulani.

Katika suala la VVU, unyanyapaa unaweza kutokea pale mtu anayeishi na VVU anapohukumiwa, kutengwa, kudhalilishwa au kuogopwa kwa sababu ya hali yake ya afya.

Unyanyapaa unaweza pia kumfikia mtu ambaye watu wanadhani ana VVU hata kama hawajui hali yake kwa uhakika.

Kwa mfano, mtu anaweza kuanza kuzungumziwa vibaya kwa sababu tu ameonekana kwenda kliniki ya VVU.

Hii ni hatari kwa sababu kwenda kliniki hakumaanishi kwamba mtu ana VVU.

Mtu anaweza kwenda kwa sababu mbalimbali za kiafya.

VVU ni suala la afya, si kipimo cha tabia au thamani ya mtu.

UNAIDS inaeleza kwamba unyanyapaa na ubaguzi unaohusiana na VVU ni miongoni mwa vikwazo vinavyoweza kuzuia watu kupata huduma za kinga, vipimo, matibabu na huduma nyingine za afya.

TOFAUTI KATI YA UNYANYAPAA NA UBAGUZI

Maneno **unyanyapaa** na **ubaguzi** yana uhusiano, lakini hayamaanishi kitu kimoja kabisa.

Unyanyapaa unaweza kuwa mtazamo, imani, hisia au kauli hasi kuhusu mtu kwa sababu ya hali yake ya VVU.

Ubaguzi hutokea pale mtazamo huo unapoonekana katika kumtendea mtu isivyo haki kwa sababu ya hali yake ya VVU.

Mfano wa unyanyapaa:

“Mtu mwenye VVU ni mtu wa kulaumiwa.”

Mfano wa ubaguzi:

“Kumzuia mtu kupata huduma kwa sababu tu ana VVU.”

Ubaguzi unaweza pia kuonekana katika familia, shule, sehemu za kazi, huduma za afya au jamii.

UNAIDS inaeleza kuwa ubaguzi unaohusiana na VVU unaweza kujumuisha kutengwa, matusi, kukataliwa, kunyimwa huduma, kupoteza fursa za elimu au ajira, na ukiukaji mwingine

KWANINI UNYANYAPAA KUHUSIANA NA VVU UMEKUWEPO?

Tangu mwanzo wa janga la VVU, watu wengi hawakuwa na taarifa sahihi kuhusu namna VVU vinavyoambukizwa.

Hofu ilipochanganyika na ukosefu wa elimu, baadhi ya watu walianza kuwaogopa au kuwatenga watu wanaoishi na VVU.

Baadhi ya watu pia walihusisha VVU na hukumu za kimaadili kuhusu maisha ya mtu.

Matokeo yake yalikuwa ni kuibuka kwa imani kwamba mtu mwenye VVU ni mtu wa kulaumiwa.

Lakini VVU ni virusi vinavyosababisha maambukizi.

Kuwa na VVU hakumwambii mtu mwingine kuhusu thamani, utu au tabia ya mtu huyo.

Elimu sahihi ya afya ni mojawapo ya njia muhimu za kupunguza hofu inayotokana na taarifa potofu.

HOFU ISIYO NA MSINGI WA KUPATA VVU

Mojawapo ya sababu zinazoweza kuchangia unyanyapaa ni hofu ya kupata VVU kupitia mawasiliano ya kawaida.

Lakini kama tulivyoona katika Sura ya 6, VVU haviambukizwi kwa:

• kukumbatiana;

• kushikana mikono;

• kukaa pamoja;

• kuzungumza;

• kushirikiana mazingira ya kawaida;

• kula pamoja;

• kutumia choo cha kawaida;

• au kukaa darasani pamoja.

Kwa hiyo, hakuna sababu ya kumtenga mtu anayeishi na VVU kwa kuogopa kupata VVU kupitia mawasiliano hayo ya kawaida.

UNYANYAPAA KATIKA FAMILIA

Familia inaweza kuwa sehemu muhimu sana ya msaada kwa mtu anayeishi na VVU.

Lakini wakati mwingine familia inaweza pia kuwa chanzo cha unyanyapaa.

Mtu anaweza:

• kutengwa;

• kuzungumziwa vibaya;

• kuogopwa;

• kulaumiwa;

• au kupewa vitu tofauti bila sababu ya kitabibu.

Tabia kama hizi zinaweza kumfanya mtu ajisikie kwamba hana thamani au kwamba hafai kuwa sehemu ya familia.

Familia inapaswa kuelewa kwamba VVU haviambukizwi kupitia mawasiliano ya kawaida ya kifamilia.

Msaada wa familia unaweza kumsaidia mtu kuendelea na matibabu na maisha yake ya kila siku.

UNYANYAPAA SHULENI

Shule ni sehemu muhimu ya maisha ya watoto na vijana.

Mtoto au kijana anayeishi na VVU anapaswa kuwa na nafasi ya kupata elimu bila kutengwa kwa sababu ya hali yake ya afya.

Mwanafunzi hapaswi kunyanyaswa, kudhalilishwa au kutengwa kwa sababu ana VVU.

Pia, taarifa kuhusu hali ya afya ya mwanafunzi inapaswa kushughulikiwa kwa usiri unaofaa.

Mwanafunzi mwenye VVU anaweza kuendelea kusoma na kushiriki katika shughuli za shule kulingana na hali yake ya afya.

Elimu kuhusu VVU shuleni inaweza kusaidia wanafunzi kutofautisha ukweli wa kisayansi na imani potofu.

UNYANYAPAA KATIKA SEHEMU ZA KAZI

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuendelea kufanya kazi kama watu wengine kulingana na uwezo na afya yake.

VVU pekee si sababu ya kumdhalilisha au kumtenga mtu katika mazingira ya kazi.

Ubaguzi unaweza kumzuia mtu kupata fursa au kumfanya aogope kufichua hali yake ya afya hata pale ambapo anahitaji msaada.

Jamii na waajiri wanapaswa kuzingatia uwezo wa mtu na mahitaji halisi ya kazi badala ya kumhukumu kwa sababu ya hali yake ya VVU.

UNAIDS inaeleza kuwa ubaguzi unaohusiana na VVU unaweza kuathiri elimu, ajira na maisha ya kiuchumi.

UNYANYAPAA KATIKA HUDUMA ZA AFYA

Huduma za afya zinapaswa kuwa mahali ambapo mtu anapata msaada, si mahali pa kuogopa kuhukumiwa.

Mtu anayeishi na VVU anapaswa kutendewa kwa heshima katika huduma za afya.

WHO inaeleza kuwa huduma za afya zisizo na unyanyapaa ni muhimu ili kuhakikisha watu wanapata huduma kwa usawa na kwa heshima.

Mtoa huduma wa afya anapaswa:

• kumheshimu mgonjwa;

• kulinda usiri wa taarifa za afya;

• kutoa taarifa sahihi;

• kuepuka lugha ya kudhalilisha;

• na kutoa huduma bila ubaguzi.

Mgonjwa naye anapaswa kupata nafasi ya kuuliza maswali kuhusu afya yake bila kuogopa kuhukumiwa.

UNYANYAPAA WA NDANI

Wakati mwingine unyanyapaa hauanzi kwa watu wengine pekee.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuanza kujihukumu mwenyewe kutokana na maneno au mitazamo aliyokutana nayo katika jamii.

Anaweza kufikiria:

“Labda mimi sina thamani.”

“Labda hakuna mtu atakayenikubali.”

“Labda siwezi kuwa na maisha ya kawaida.”

Mawazo kama haya yanaweza kuathiri afya ya akili na namna mtu anavyoishi.

Ni muhimu kuelewa kwamba kuwa na VVU hakupunguzi thamani ya mtu.

Mtu anaweza kuhitaji msaada wa familia, rafiki anayeaminika au mtaalamu wa afya ya akili ili kukabiliana na hisia hizo.

UNYANYAPAA UNAWEZA KUATHIRI MATIBABU

Unyanyapaa si tatizo la kijamii pekee.

Unaweza pia kuwa na athari kwenye afya.

Mtu anayeogopa kuhukumiwa anaweza:

• kuogopa kupima VVU;

• kuchelewa kutafuta huduma;

• kuogopa kwenda kliniki;

• kuficha hali yake kwa watu anaowaamini;

• au kuwa na changamoto katika kuendelea na matibabu.

UNAIDS inaeleza kuwa hofu ya unyanyapaa na ubaguzi inaweza kuwazuia watu kutafuta taarifa, huduma za VVU, vipimo na matibabu.

Kwa hiyo, kupunguza unyanyapaa ni sehemu ya juhudi za kuboresha afya ya jamii.

UNYANYAPAA NA AFYA YA AKILI

Unyanyapaa unaweza kuathiri hisia na afya ya akili.

Mtu anayenyanyapaliwa anaweza kuhisi:

• upweke;

• aibu;

• hofu;

• huzuni;

• hasira;

• au kukosa matumaini.

Mtu anayepitia hali kama hizi anapaswa kupata msaada.

Anaweza kuzungumza na mtu mzima anayeaminika, mshauri, mhudumu wa afya au mtaalamu mwingine anayefaa.

Afya ya akili ni sehemu ya afya kwa ujumla.

LUGHA TUNAYOTUMIA KUHUSU VVU

Maneno yanaweza kujenga au kumuumiza mtu.

Kwa mfano, ni bora kusema:

“Mtu anayeishi na VVU”

badala ya kumtaja mtu kwa namna inayomfanya VVU kuwa ndiyo utambulisho wake wote.

Pia, ni muhimu kuepuka maneno ya kumlaumu mtu kwa hali yake.

Lugha yenye heshima inaweza kusaidia kupunguza unyanyapaa.

Tunapaswa kuzungumza kuhusu VVU kwa kutumia taarifa sahihi na kwa kumheshimu mtu anayehusika.

KUMSAIDIA MTU ANAYEISHI NA VVU

Kama mtu anayeishi na VVU ameamua kukuambia hali yake, jambo la kwanza ni kumsikiliza.

Unaweza:

1. Kumshukuru kwa kukuamini.
2. Kuepuka kumhukumu.
3. Kutunza taarifa yake kwa usiri.
4. Kumtia moyo kuendelea na huduma za afya.
5. Kuepuka kusambaza taarifa zake kwa watu wengine.
6. Kumtendea kwa heshima kama kawaida.
7. Kumsaidia kutafuta msaada wa kitaalamu ikiwa anauhitaji.

Msaada hauhitaji mtu awe na majibu yote.

Wakati mwingine kumsikiliza tu bila kumhukumu kunaweza kuwa msaada mkubwa.

JE TUNAWEZA KUPUNGUZA UNYANYAPAA?

NDIYO

Kupunguza unyanyapaa kunahitaji juhudi kutoka kwa watu binafsi, familia, shule, vituo vya afya na jamii kwa ujumla.

Njia zinaweza kujumuisha:

• kutoa elimu sahihi kuhusu VVU;

• kurekebisha imani potofu;

• kupinga lugha ya kudhalilisha;

• kulinda usiri wa taarifa za afya;

• kuhakikisha huduma za afya hazina ubaguzi;

• kusikiliza watu wanaoishi na VVU;

• na kuhimiza heshima na utu.

WHO inaeleza kwamba kupunguza unyanyapaa katika huduma za afya ni muhimu katika kutoa huduma bora na zenye usawa.

ELIMU KAMA SILAHA DHIDI YA UNYANYAPAA

Elimu sahihi inaweza kubadilisha mtazamo wa jamii.

Mtu akijua kwamba VVU haviambukizwi kwa kukumbatiana, kushikana mikono au kula pamoja, hofu ya aina hiyo inaweza kupungua.

Mtu akijua kwamba ART inaweza kudhibiti VVU na kwamba mtu mwenye viral load isiyogundulika hasambazi VVU kupitia ngono, anaweza pia kuelewa kwamba maisha ya mtu mwenye VVU si sawa na picha za zamani zilizokuwa na hofu kubwa kuhusu ugonjwa huu.

Kwa hiyo, elimu siyo tu kuhusu kujikinga na VVU.

Elimu pia inahusu kujifunza **jinsi ya kuwaheshimu watu wanaoishi na VVU.**

JAMII INAPASWA KUFANYA NINI?

Jamii inaweza kusaidia kwa:

1. Kutoa taarifa sahihi kuhusu VVU.
2. Kukataa ubaguzi.
3. Kuwaheshimu watu wanaoishi na VVU.
4. Kulinda taarifa zao za afya.
5. Kuzuia watoto na vijana kunyanyaswa kwa sababu ya hali yao ya VVU.
6. Kuhakikisha watu wanapata huduma za afya bila kuhukumiwa.
7. Kuhimiza watu kupima na kupata matibabu bila hofu.
8. Kusikiliza uzoefu wa watu wanaoishi na VVU.
9. Kuepuka kusambaza uvumi.
10. Kutoa msaada badala ya lawama.

UNYANYAPAA SIYO KINGA DHIDI YA VVU

Ni muhimu kuelewa jambo hili:

Kumchukia au kumtenga mtu mwenye VVU hakumkingi mtu mwingine dhidi ya VVU.

Kinga ya VVU inategemea maarifa sahihi na hatua zinazofaa za afya.

Unyanyapaa unaweza kufanya kinyume chake kwa kuwafanya watu waogope kupima au kutafuta huduma.

Kwa hiyo, jamii yenye taarifa sahihi inaweza kusaidia zaidi katika kuzuia VVU kuliko jamii inayotumia hofu na ubaguzi.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA KUHUSU UNYANYAPAA

1. VVU ni suala la afya, si kipimo cha thamani ya mtu.

2. Unyanyapaa na ubaguzi vinaweza kuathiri afya na ustawi wa watu wanaoishi na VVU.

3. Hofu na taarifa potofu zinaweza kuchangia unyanyapaa.

4. VVU haviambukizwi kupitia mawasiliano ya kawaida kama kukumbatiana au kushikana mikono.

5. Mtu anayeishi na VVU anastahili heshima na utu.

6. Taarifa kuhusu hali ya VVU ya mtu inapaswa kuheshimiwa na kulindwa.

7. Shule na maeneo ya kazi yanapaswa kuwa mazingira yasiyo na ubaguzi.

8. Huduma za afya zinapaswa kutolewa bila unyanyapaa.

9. Elimu sahihi inaweza kusaidia kupunguza hofu na ubaguzi.

10. Kumsikiliza na kumsaidia mtu ni bora kuliko kumhukumu.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI NA TATU

Unyanyapaa na ubaguzi ni changamoto kubwa katika mapambano dhidi ya VVU.

Unyanyapaa unaweza kumfanya mtu anayeishi na VVU ajisikie peke yake, aogope jamii au hata kuchelewa kutafuta huduma za afya.

Ubaguzi unaweza kuonekana katika familia, shule, sehemu za kazi, jamii na hata katika huduma za afya.

Hata hivyo, hali hii inaweza kubadilishwa.

Elimu sahihi kuhusu VVU, kuheshimu usiri wa taarifa za afya, kutoa huduma bila ubaguzi na kuwatendea watu wanaoishi na VVU kwa utu ni hatua muhimu za kujenga jamii yenye uelewa.

VVU vinaweza kudhibitiwa kwa matibabu; unyanyapaa unaweza kupunguzwa kwa elimu, huruma, heshima na hatua za pamoja za jamii.

UJUMBE WA SURA YA KUMI NA TATU

Mtu anayeishi na VVU siyo VVU.

Ana jina, familia, ndoto, hisia, vipaji na haki kama mtu mwingine yeyote.

Tusitumie hofu au taarifa potofu kumtenga mtu.

Tujifunze ukweli kuhusu VVU, tuheshimu usiri wa watu na tuwe tayari kusaidia badala ya kuhukumu.

Jamii yenye elimu sahihi kuhusu VVU ni jamii inayoweza kujenga mazingira yenye afya, heshima na utu.

TAHADHARI

Maelezo katika sura hii ni kwa madhumuni ya elimu ya jumla. Hayabadilishi ushauri wa mhudumu wa afya, uchunguzi wa kitabibu au huduma nyingine za kitaalamu.

Ikiwa mtu anayeishi na VVU anakabiliwa na changamoto za afya ya mwili au akili, ubaguzi, vitisho au mazingira yasiyo salama, anapaswa kutafuta msaada unaofaa kutoka kwa mhudumu wa afya, mtu mzima anayeaminika au huduma nyingine salama zinazopatikana katika eneo lake.

Usitumie taarifa za kitabu hiki kufanya uamuzi wa kuacha, kubadilisha au kuanza dawa bila ushauri wa mhudumu wa afya.

SURA YA KUMI NA NNE

VIJANA NA VVU

VIJANA NA VVU

Vijana ni sehemu muhimu sana katika mapambano dhidi ya VVU.

Kipindi cha ujana ni wakati ambao mtu anajifunza mambo mengi kuhusu afya, mahusiano, mwili wake, hisia, elimu na maisha ya baadaye.

Kwa sababu hiyo, vijana wanahitaji kupata taarifa sahihi kuhusu VVU kwa lugha wanayoelewa na katika mazingira ambayo yanawafanya wajisikie salama kuuliza maswali.

VVU vinaweza kumpata mtu wa umri wowote ikiwa atakutana na mazingira yanayoweza kusababisha maambukizi.

Kwa hiyo, vijana pia wanahitaji kuelewa namna VVU vinavyoambukizwa, namna ya kujikinga, umuhimu wa kupima na mahali pa kupata huduma za afya.

WHO inaeleza kwamba vijana bado wanakabiliwa na vikwazo katika kupata vipimo na matibabu ya VVU, ikiwa ni pamoja na huduma ambazo hazijaundwa vizuri kulingana na mahitaji yao, unyanyapaa na changamoto za upatikanaji wa huduma.

Elimu sahihi ni hatua muhimu kwa sababu kijana mwenye taarifa sahihi anaweza kutofautisha ukweli na taarifa potofu kuhusu VVU.

KWANINI VIJANA NI MUHIMU KATIKA MAPAMBANO DHIDI YA VVU?

Vijana ni sehemu kubwa ya jamii na wana nafasi muhimu katika kuleta mabadiliko ya tabia na mtazamo kuhusu VVU.

Kijana anayejifunza ukweli kuhusu VVU anaweza:

1. Kujua namna ya kujikinga na maambukizi.
2. Kuelewa umuhimu wa kupima VVU.
3. Kumsaidia rafiki au ndugu kupata taarifa sahihi.
4. Kupunguza hofu inayotokana na imani potofu.

5. Kuepuka kuwanyanyapaa watu wanaoishi na VVU.
6. Kuelewa umuhimu wa matibabu kwa mtu anayeishi na VVU.
7. Kujua wakati wa kutafuta msaada kutoka kwa mhudumu wa afya.

UNAIDS na WHO zinasisitiza umuhimu wa kuwashirikisha vijana katika huduma, elimu na mipango ya kukabiliana na VVU.

Huduma zinazowafaa vijana zinapaswa kuwa zinazopatikana, zinazokubalika na zinazozingatia mahitaji yao.

Kwa hiyo, vijana siyo tu watu wanaohitaji elimu kuhusu VVU; wanaweza pia kuwa sehemu ya suluhisho.

VIJANA WANAWEZA KUPATA VVU?

NDIYO

VVU vinaweza kumpata kijana kama mtu mwingine yeyote ikiwa atakutana na njia ya maambukizi ya VVU.

VVU haviangalii umri, jinsia, sura, kiwango cha elimu au hali ya mtu kifedha.

Muhimu ni kuelewa kwamba kuwa kijana hakumaanishi mtu hawezi kupata VVU, lakini pia si sahihi kuishi kwa hofu kwamba kila kijana ana VVU.

VVU vina njia maalumu za maambukizi, kama tulivyoeleza katika Sura ya Tano.

Kwa hiyo, elimu ya VVU inapaswa kusaidia vijana kuelewa hatari halisi badala ya kuwatisha.

NAMNA VIJANA WANAVYOWEZA KUPATA VVU

VVU vinaweza kuambukizwa kupitia njia maalumu zinazohusisha majimaji fulani ya mwili yenye virusi.

Kwa vijana, njia zinaweza kujumuisha:

• Ngono bila kinga katika mazingira ambayo maambukizi yanaweza kutokea.

• Kushirikiana sindano au vifaa vya kuchoma vilivyo na damu yenye VVU.

• Maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

• Njia nyingine za kitabibu au ajali zinazohusisha damu yenye VVU, ingawa mazingira haya si ya kawaida kwa watu wengi.

Ni muhimu kuelewa kwamba VVU haviambukizwi kwa kukaa darasani na mtu mwenye VVU, kushikana mikono, kukumbatiana, kushirikiana chakula au kutumia choo pamoja.

Kwa hiyo, elimu kuhusu njia za maambukizi inapaswa kwenda pamoja na elimu kuhusu mambo ambayo HAYAAMBUKIZI VVU.

KINGA YA VVU KWA VIJANA

Kinga ya VVU kwa vijana inategemea kupata taarifa sahihi na kutumia huduma zinazofaa kulingana na hali ya mtu.

Njia muhimu za kinga ni pamoja na:

1. Kujifunza namna VVU vinavyoambukizwa.

2. Kupima VVU inapohitajika.

3. Kuepuka kushirikiana sindano au vifaa vya kuchoma vilivyo na damu ya mtu mwingine.

4. Kutumia huduma za afya kwa ushauri kuhusu njia zinazofaa za kinga.

5. Kwa vijana ambao wanaweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa kupitia ngono, kupata elimu na ushauri wa afya unaolingana na umri wao na miongozo ya taifa.

6. Kutafuta huduma haraka baada ya tukio linaloweza kuwa la hatari, kwa sababu baadhi ya hatua za kinga baada ya tukio zina muda maalumu wa kuanza.

7. Kuepuka taarifa zisizo sahihi kutoka kwa watu au mitandao isiyoaminika.

Kinga haimaanishi kuishi kwa hofu. Inamaanisha kuwa na maarifa na kujua namna ya kutumia huduma sahihi.

UMUHIMU WA KUPIMA VVU

Mtu hawezi kujua hali yake ya VVU kwa kuangalia mwonekano wa mtu.

Kijana anaweza kuonekana mwenye afya kabisa na bado akawa na VVU. Vivyo hivyo, mtu mwenye VVU anayepata matibabu anaweza kuendelea kuonekana na kujisikia vizuri kwa muda mrefu.

Njia ya kujua hali ya VVU ni kupima.

Kupima kunaweza kusaidia:

• Kujua hali ya afya.

• Kuanzisha matibabu mapema ikiwa kipimo kitaonyesha VVU.

• Kupata ushauri kuhusu kinga.

• Kupunguza hofu inayotokana na kutokujua.

• Kumsaidia mtu kupata huduma zinazofaa.

CDC inaeleza kwamba kipimo ndicho njia ya kujua hali ya VVU, na inapendekeza watu wenye umri wa miaka 13–64 kupima angalau mara moja kama sehemu ya huduma za kawaida za afya; mara kwa mara zaidi kunaweza kuhitajika kulingana na mazingira ya mtu. Sheria na miongozo ya huduma kwa vijana hutofautiana kulingana na nchi.

Kwa Tanzania, kijana anapaswa kufuata taratibu na miongozo inayotumika katika huduma za afya nchini.

PrEP NA PEP KWA VIJANA

PrEP na PEP ni njia za dawa zinazoweza kusaidia kuzuia maambukizi ya VVU katika mazingira maalumu.

PrEP ni nini?

PrEP ni dawa ya kuzuia VVU kabla ya uwezekano wa kuambukizwa.

CDC inaeleza kuwa PrEP inaweza kutumiwa na watu ambao hawana VVU lakini wanaweza kuwa katika hatari ya kukutana na VVU. PrEP inapaswa kutumiwa kwa ushauri wa mhudumu wa afya, pamoja na vipimo na ufuatiliaji unaohitajika.

Kwa vijana, upatikanaji na matumizi ya PrEP hutegemea umri, mazingira, miongozo ya taifa na tathmini ya mhudumu wa afya.

PEP ni nini?

PEP ni dawa inayotumika baada ya mtu kukutana na uwezekano wa maambukizi ya VVU.

PEP ni kwa hali za dharura na inapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo; CDC inaeleza kwamba inapaswa kuanzishwa ndani ya saa 72 baada ya tukio linaloweza kuwa la maambukizi.

Kijana akifikiri amekutana na tukio linaloweza kusababisha VVU, jambo muhimu si kujitibu mwenyewe, bali kutafuta huduma ya afya haraka kwa ajili ya tathmini na ushauri.

Tofauti kwa ufupi

PrEP: Kinga kabla ya uwezekano wa kukutana na VVU.

PEP: Kinga baada ya uwezekano wa kukutana na VVU.

ART NA VIJANA WANAOISHI NA VVU

Kijana anayegundulika kuwa ana VVU anaweza kupata matibabu ya ARV.

ART husaidia kuzuia VVU kuzaliana na kupunguza kiwango cha virusi mwilini.

Kwa vijana wanaoishi na VVU, kuanza matibabu na kuendelea kuyatumia kama walivyoelekezwa ni muhimu kwa afya ya muda mrefu.

Miongozo ya NIH inaeleza kwamba ART inapendekezwa kwa watu wote wenye VVU, na

kuanza matibabu mapema baada ya kugunduliwa kunaweza kuongeza manufaa ya matibabu.

Kwa kijana, changamoto zinaweza kujumuisha kusahau dawa, kuogopa unyanyapaa, kuwa na ratiba ya shule, kutotaka watu wengine wajue hali yake au kukosa msaada.

Hivyo, huduma za afya zinapaswa kumsaidia kijana kupata njia salama na inayofaa ya kuendelea na matibabu.

U=U NA VIJANA

U=U maana yake ni:

Undetectable = Untransmittable

Kwa Kiswahili rahisi:

Viral load ikiwa haionekani kwa kipimo kutokana na matibabu yenye ufanisi, VVU haviambukizwi kupitia ngono.

Hii inategemea mtu kutumia ART kama alivyoelekezwa na kudumisha viral load isiyogundulika.

NIH inaeleza kuwa viral suppression inayodumu kutokana na ART huzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono.

Hata hivyo, U=U haimaanishi kwamba mtu amepona VVU.

Pia, U=U inahusu maambukizi ya VVU kupitia ngono. Haipaswi kutumiwa kueleza njia nyingine zote za maambukizi kama vile maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kunyonyesha.

Kwa hiyo, kijana anayeishi na VVU anapaswa kuelewa tofauti kati ya:

Viral load isiyogundulika = VVU vimedhibitiwa sana

na

Kupona kabisa = VVU vimeondoka mwilini

ART hudhibiti VVU lakini haiondoi virusi kabisa.

AFYA YA AKILI NA VVU

Afya ya akili ni sehemu muhimu ya afya ya kijana.

Kijana anayeishi na VVU anaweza kukutana na changamoto kama:

• Hofu kuhusu maisha ya baadaye.

• Kuogopa watu kujua hali yake.

• Unyanyapaa.

• Kujisikia tofauti na wengine.

• Changamoto za kutumia dawa kwa muda mrefu.

• Wasiwasi kuhusu mahusiano.

• Shinikizo la shule au familia.

• Kukosa mtu wa kuzungumza naye kwa usalama.

WHO inaeleza kwamba vijana kwa ujumla wanaweza kukabiliwa na changamoto mbalimbali za afya ya akili, na kwamba stigma, kutengwa na mazingira magumu vinaweza kuongeza hatari ya matatizo ya afya ya akili.

Kwa vijana wanaoishi na VVU, WHO pia inaonyesha umuhimu wa kuunganisha huduma za VVU na msaada wa kisaikolojia na kijamii.

Kijana anayepitia changamoto kubwa za kihisia anapaswa kutafuta msaada kutoka kwa mtu mzima anayeaminika, mshauri, mhudumu wa afya au mtaalamu mwingine anayefaa.

UNYANYAPAA MIONGONI MWA VIJANA

Unyanyapaa ni tatizo kubwa linaloweza kuwafanya vijana waogope kupima au kupata matibabu.

Mfano wa unyanyapaa ni:

• Kumtenga mwanafunzi kwa sababu anaishi na VVU.

• Kumcheka au kumtukana mtu kwa hali yake ya VVU.

• Kueneza taarifa za afya za mtu bila ruhusa.

• Kudhani kwamba mtu mwenye VVU hawezi kuwa na maisha ya kawaida.

• Kuamini kwamba VVU vinaambukizwa kwa kukaa karibu na mtu.

Tabia hizi siyo kinga dhidi ya VVU.

Badala yake, zinaweza kumfanya mtu aogope huduma za afya na kuficha hali yake.

Elimu sahihi inaweza kusaidia kupunguza hofu na unyanyapaa.

VVU SHULENI

Shule ni sehemu muhimu ya kupata elimu kuhusu afya.

Elimu kuhusu VVU shuleni inaweza kuwasaidia vijana:

1. Kujifunza ukweli kuhusu VVU.
2. Kutambua taarifa potofu.
3. Kuelewa namna ya kuzuia maambukizi.
4. Kujua umuhimu wa huduma za afya.
5. Kuelewa kwamba mtu mwenye VVU hastahili kutengwa.
6. Kujifunza kuheshimu faragha ya afya ya wengine.

Mwanafunzi anayeishi na VVU anapaswa kutendewa kwa heshima kama wanafunzi wengine.

Hali ya VVU ya mtu ni taarifa ya kiafya yenye faragha.

Haipaswi kusambazwa kwa wanafunzi wengine kwa njia ya kumdhalilisha au kumweka katika hatari.

Shule pia inaweza kuwa sehemu ya kumsaidia kijana kupata taarifa na kuelekezwa kwenye huduma zinazofaa.

MARAFIKI NA MSAADA WA KIJAMII

Rafiki anaweza kuwa chanzo muhimu cha msaada kwa kijana anayeishi na VVU.

Mambo ambayo rafiki anaweza kufanya ni:

• Kusikiliza bila kumhukumu.

• Kutumia lugha ya heshima.

• Kutunza siri na faragha.

• Kumtia moyo kuendelea na huduma za afya.

• Kuepuka kusambaza taarifa zake kwa wengine.

• Kumsaidia kutafuta mtu mzima au mhudumu wa afya ikiwa anahitaji msaada.

Rafiki hapaswi:

• Kumlazimisha mtu kueleza hali yake ya VVU.

• Kumtisha kuhusu VVU.

• Kumcheka.

• Kusambaza taarifa zake.

• Kumpa ushauri wa dawa badala ya mhudumu wa afya.

Msaada mzuri si lazima uwe na maneno mengi.

Wakati mwingine kusema:

“Niko hapa kukusikiliza na sitakuhukumu.”

kunaweza kumsaidia mtu kujisikia salama.

KUMWELEZA MTU MWINGINE HALI YA VVU

Kumweleza mtu mwingine kuhusu hali ya VVU ni jambo linalohitaji kuzingatia usalama, faragha na mazingira ya mtu.

Kijana anayeishi na VVU anaweza kuhitaji msaada katika kuamua:

• Atamweleza nani?

• Atamweleza lini?

• Atamweleza kwa njia gani?

• Atahitaji mtu wa kumuunga mkono?

• Kuna uwezekano wa kunyanyapaliwa au kuumizwa?

WHO imetoa mwongozo mpya kuhusu kufichua hali ya VVU kwa watoto na vijana, ikisisitiza kwamba mchakato huu unapaswa kufanyika kwa usalama, kwa kuzingatia umri na maendeleo ya kijana, pamoja na hatari na manufaa ya kumweleza mtu mwingine.

Kwa hiyo, kijana hapaswi kushinikizwa kumweleza kila mtu hali yake.

Mhudumu wa afya, mshauri au mtu mzima anayeaminika anaweza kusaidia kupanga namna salama ya kufanya hivyo inapohitajika.

USALAMA WA VIJANA NA UKATILI AU SHINIKIZO

Elimu ya VVU kwa vijana inapaswa pia kuhusisha usalama wao.

Hakuna mtu anayepaswa kulazimishwa kufanya jambo linalohusu mwili wake au afya yake.

Kijana ana haki ya kutafuta msaada ikiwa anakabiliwa na:

• Shinikizo kutoka kwa mtu mwingine.

• Vitisho.

• Ukatili.

• Kulazimishwa.

• Unyanyasaji.

• Hofu ya kuumizwa kwa sababu ya hali yake ya VVU.

Katika mazingira kama haya, jambo muhimu ni kumweleza mtu mzima anayeaminika au mhudumu wa afya na kutafuta msaada unaofaa.

Usalama wa kijana ni muhimu kuliko kulazimishwa kuficha tatizo.

HABARI ZA MTANDAONI NA TAARIFA POTOFU

Leo vijana hupata taarifa nyingi kuhusu VVU kupitia simu na mitandao ya kijamii.

Baadhi ya taarifa ni sahihi, lakini nyingine zinaweza kuwa za uongo.

Mfano wa taarifa potofu ni:

“VVU vinaweza kuambukizwa kwa kukumbatiana.”

“Dawa za ARV huponya VVU kabisa.”

“Mtu mwenye VVU lazima aonekane mgonjwa.”

“Unaweza kujua mtu ana VVU kwa kumtazama.”

Taarifa kama hizi hazipaswi kuaminiwa bila kuchunguzwa.

Kijana anapaswa kujiuliza:

1. Taarifa hii imetoka wapi?
2. Je, chanzo ni taasisi ya afya inayotambulika?
3. Je, kuna ushahidi wa kisayansi?
4. Taarifa hii inalingana na maelezo ya WHO, wizara ya afya au wataalamu wa afya?
5. Je, mtu anayetoa taarifa anajaribu kuniogopesha au kuniuzia kitu?

Kwa masuala muhimu ya afya, ni bora kupata taarifa kutoka kwa mhudumu wa afya au chanzo rasmi cha kitabibu.

AFYA YA UZAZI NA VIJANA

Afya ya uzazi ni sehemu ya afya ya kijana.

Elimu kuhusu afya ya uzazi inapaswa kuwasaidia vijana kuelewa:

• Mwili na mabadiliko ya kipindi cha ujana.

• Namna VVU vinavyoambukizwa.

• Magonjwa mengine ya zinaa.

• Umuhimu wa kupata huduma za afya.

• Namna ya kujikinga na maambukizi.

• Umuhimu wa kuheshimu mipaka na usalama wa mtu mwingine.

• Wakati wa kutafuta ushauri wa mhudumu wa afya.

Kwa kijana anayeishi na VVU, huduma za afya zinapaswa pia kuzingatia afya ya uzazi, afya ya akili na mahitaji mengine ya maisha.

WHO inapendekeza huduma za vijana ziwe jumuishi na zizingatie mahitaji yao mbalimbali badala ya kuangalia VVU pekee.

VIJANA WANAOISHI NA VVU WANAWEZA KUISHI MAISHA GANI

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba maisha ya kijana yamekwisha.

Kwa matibabu yenye ufanisi, mtu anayeishi na VVU anaweza kudhibiti virusi na kuendelea na shughuli mbalimbali za maisha.

Kijana anayeishi na VVU anaweza:

• Kwenda shule.

• Kujifunza taaluma.

• Kuwa na marafiki.

• Kushiriki katika shughuli za jamii.

• Kufanya kazi anapofikia umri unaofaa.

• Kupanga maisha yake ya baadaye.

• Kupata huduma za afya.

• Kuendelea kufuatilia matibabu yake.

ART imebadilisha kwa kiasi kikubwa maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Miongozo ya sasa inaonyesha kwamba matibabu yenye ufanisi yanaweza kupunguza madhara ya VVU na kusaidia watu kuishi maisha marefu na yenye afya.

Kwa hiyo, VVU siyo sababu ya kumtenga kijana katika elimu, urafiki au jamii.

MAMBO MUHIMU YA KUKUMBUKA

Kuna mambo kadhaa ambayo kila kijana anapaswa kuyakumbuka:

1. Vijana wanaweza kupata VVU, lakini VVU vina njia maalumu za maambukizi.

2. Huwezi kujua hali ya VVU ya mtu kwa kumtazama.

3. Kupima ndiyo njia ya kujua hali ya VVU.

4. VVU haviambukizwi kwa kukumbatiana, kushikana mikono au kukaa karibu na mtu mwenye VVU.

5. ART husaidia kudhibiti VVU na kulinda mfumo wa kinga.

6. Kijana anayeishi na VVU anahitaji msaada na heshima, siyo unyanyapaa.

7. U=U inaonyesha kwamba mtu mwenye VVU anayepata ART na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono.

8. PrEP na PEP ni njia za kinga zinazohitaji ushauri na huduma za afya.

9. PEP ni ya dharura na inapaswa kuanzishwa haraka baada ya uwezekano wa maambukizi.

10. Taarifa za mtandaoni kuhusu VVU zinapaswa kuchunguzwa kabla ya kuaminiwa.

11. Afya ya akili ni sehemu ya afya ya kijana anayeishi na VVU.

12. Faragha na usalama ni muhimu wakati wa kuzungumzia hali ya VVU.

13. Kijana anayehitaji msaada anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya, mshauri au mtu mzima anayeaminika.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI NA NNE

Vijana ni sehemu muhimu katika mapambano dhidi ya VVU.

VVU vinaweza kumpata kijana kama mtu mwingine yeyote, lakini maambukizi hutokea kupitia njia

maalumu. Kwa hiyo, vijana wanahitaji elimu sahihi kuhusu maambukizi, kinga, vipimo na matibabu.

Kupima VVU ni muhimu kwa sababu mwonekano wa mtu hauwezi kuonyesha hali yake ya VVU.

Kijana anayeishi na VVU anaweza kupata matibabu ya ARV na kuendelea na maisha yake.

ART husaidia kudhibiti virusi, kulinda mfumo wa kinga na, mtu anapofikia na kudumisha viral suppression isiyogundulika, kuzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono.

Vijana wanaweza pia kukutana na changamoto za unyanyapaa, faragha, afya ya akili, shule na mahusiano. Ndiyo maana huduma za afya zinazowafaa vijana na msaada wa kijamii ni muhimu.

Elimu sahihi inaweza kumsaidia kijana kujilinda, kutafuta huduma mapema na kumheshimu mtu mwingine anayeishi na VVU.

UJUMBE WA SURA YA KUMI NA NNE

Kijana mwenye taarifa sahihi kuhusu VVU haishi kwa hofu; anaishi kwa uelewa.

VVU siyo ugonjwa wa mtu fulani tu. Ni suala la afya ambalo linahitaji elimu, kinga, vipimo, matibabu, huruma na kutokuwepo kwa unyanyapaa.

Vijana wanapaswa kupata nafasi ya kuuliza maswali, kupata taarifa sahihi na kufikia huduma za afya zinazowaheshimu.

Maarifa yanaweza kumlinda kijana, na heshima inaweza kumlinda mtu anayeishi na VVU dhidi ya unyanyapaa.

TAHADHARI

Maelezo yaliyomo katika sura hii yanalenga kutoa elimu ya jumla kuhusu VVU na afya ya vijana. Hayapaswi kutumiwa kama mbadala wa uchunguzi, utambuzi au ushauri wa mhudumu wa afya.

Sheria, umri wa kupata huduma bila mzazi au mlezi, upatikanaji wa PrEP na PEP, pamoja na taratibu za kupima na kutibu VVU vinaweza kutofautiana kulingana na nchi na miongozo ya taifa.

Usianze, usiache au kubadilisha dawa za VVU mwenyewe.

Kijana anayefikiri amekutana na uwezekano wa maambukizi ya VVU anapaswa kutafuta huduma ya afya haraka badala ya kujitibu mwenyewe.

Ikiwa kijana anayegundulika kuwa ana VVU ana hofu, ananyanyapaliwa au anapata changamoto za afya ya akili, anapaswa kupata msaada kutoka kwa mhudumu wa afya au mtu mzima anayeaminika.

KUMBUKA:

Kitabu hiki ni cha elimu, siyo maagizo binafsi ya matibabu.

SURA YA KUMI NA TANO

JINSI / NJIA YA KUPATA MTOTO KWA WATU WANAOISHI NA VVU

JE MTU ANAYEISHI NA VVU ANAWEZA KUPATA MTOTO?

Swali hili limekuwa likiwafanya watu wengi kuwa na hofu.

Baadhi ya watu wanaamini kwamba mtu anayeishi na VVU hawezi kupata mtoto.

Wengine wanaamini kwamba kama mwanamume ana VVU na mwanamke hana VVU, basi mwanamke lazima ataambukizwa wakati wa kutafuta ujauzito.

Wengine wanaamini kwamba kama mwanamke ana VVU na mwanamume hana VVU, basi mwanamume lazima ataambukizwa.

Imani hizi si sahihi.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuwa mzazi.

Maendeleo katika matibabu ya VVU yamebadilisha sana namna watu wanaoishi na VVU wanavyoweza kupanga familia.

Mtu mwenye VVU anayatumia vizuri matibabu ya ARV anaweza kufikia kiwango cha viral load kisichogundulika.

Mtu anayefikia na kudumisha viral suppression kutokana na ART haambukizi VVU kupitia ngono. Hii ndiyo inayojulikana kama:

U = U

yaani:

Undetectable = Untransmittable.

Hata hivyo, kupata mtoto kunahitaji mipango ya kitabibu kwa sababu kuna mambo mengine ya kuzingatia, kama afya ya uzazi, maambukizi mengine ya zinaa, ujauzito, afya ya mtoto na ufuatiliaji wa viral load.

KWANINI VVU HAIMAANISHI MTU HAWEZI KUWA MZAZI?

VVU huathiri mfumo wa kinga, lakini hilo halimaanishi kwamba mtu aliyegundulika kuwa na VVU amepoteza uwezo wa kuwa mzazi.

ART inaweza kudhibiti VVU na kusaidia mtu kuendelea kuwa na afya nzuri.

Kwa upande mwingine, uwezo wa kupata mtoto unaweza kuathiriwa na mambo mengine ambayo yanaweza kumpata mtu yeyote, kama:

• Umri.

• Afya ya uzazi.

• Matatizo ya mbegu za kiume.

• Matatizo ya mfumo wa uzazi wa mwanamke.

• Maambukizi ya zinaa.

• Magonjwa mengine.

• Matatizo ya homoni.

Kwa hiyo, si sahihi kusema:

“Mtu ana VVU, kwa hiyo hawezi kupata mtoto.”

Ukweli ni:

“Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto, lakini anahitaji kupanga ujauzito kwa kuzingatia afya yake na hali ya VVU ya mwenza.”

KABLA YA KUANZA KUTAFUTA UJAUZITO

Hatua hii ni muhimu sana.

Watu wawili wanaotaka kupata mtoto na mmoja au wote wana VVU hawapaswi kuanza safari hiyo bila kuzingatia afya zao.

Ni vizuri kuzungumza na mhudumu wa afya anayefahamu VVU na afya ya uzazi.

Mambo ya kuangaliwa yanaweza kujumuisha:

1. Hali ya VVU ya kila mwenza.
2. Viral load ya mtu anayeishi na VVU.
3. Kama ART inatumika vizuri.
4. Kama viral load imekuwa suppressed kwa muda unaofaa.

5. Afya ya jumla ya wenza wote.
6. Uchunguzi wa maambukizi ya zinaa.
7. Historia ya afya ya uzazi.
8. Dawa nyingine anazotumia mtu.
9. Chanjo zinazohitajika.
10. Ushauri kuhusu ujauzito na afya ya mtoto.

Miongozo ya NIH inapendekeza kwamba mtu anayeishi na VVU awe na viral suppression endelevu kabla ya kujaribu kutunga mimba.

Miongozo hiyo pia inapendekeza wenza wote kuchunguzwa na kutibiwa maambukizi ya njia ya uzazi kabla ya kujaribu kupata ujauzito.

HATUA YA KWANZA : KUDHIBITI VVU KABLA YA KUTAFUTA MTOTO

Hii ni mojawapo ya hatua muhimu zaidi.

Mtu anayeishi na VVU anapaswa kutumia ART kama alivyoelekezwa na mhudumu wa afya.

Lengo ni kufikia na kudumisha viral load iliyodhibitiwa sana, ikiwezekana isiyogundulika.

Kwa nini?

Kwa sababu ART:

• Husaidia kulinda afya ya mtu anayeishi na VVU.

• Hupunguza kiwango cha VVU mwilini.

• Husaidia kulinda mfumo wa kinga.

• Hupunguza hatari ya maambukizi ya VVU kwa mwenza.

• Hupunguza hatari ya mtoto kupata VVU wakati wa ujauzito, kujifungua na kipindi cha kunyonyesha.

Kwa kupanga ujauzito, NIH inapendekeza viral suppression iwe imedumu kabla ya kuanza kujaribu kutunga mimba.

Mfano unaotumika katika mwongozo huo ni vipimo viwili vya viral load vilivyo chini ya kiwango cha kugundulika, vilivyopimwa kwa tofauti ya angalau miezi mitatu.

Hii haimaanishi kwamba kila mtu duniani lazima afuate namba hiyo bila ushauri.

Mhudumu wa afya ndiye anayepaswa kuamua kama hali ya mtu iko tayari kwa kupanga ujauzito kulingana na vipimo na miongozo inayotumika.

HALI YA KWANZA : MWANAMKE ANA VVU, MWANAUME HANA VVU

Hii huitwa hali ya wenza wenye hali tofauti za VVU, au **serodifferent/serodiscordant couple**.

Katika hali hii:

Mwanamke = ana VVU

Mwanaume = hana VVU

Lengo ni kupata ujauzito bila kumuambukiza mwanaume na bila kumuambukiza mtoto.

Kama mwanamke anatumia ART na ana viral load isiyogundulika kwa kudumu, VVU haviambukizwi kupitia ngono.

Kwa hiyo, kwa mujibu wa miongozo ya NIH, wenza wenye hali tofauti wanaweza kupata ujauzito kupitia ngono bila kumuambukiza mwenza asiye na VVU ikiwa mwenza mwenye VVU yuko kwenye ART na amefikia viral suppression endelevu.

Hii ndiyo moja ya maendeleo makubwa sana katika tiba ya VVU.

Hata hivyo, wanandoa wanapaswa kupata ushauri wa kitabibu kabla ya kuanza kutafuta ujauzito.

HALI YA PILI : MWANAUME ANA VVU,MWANAMKE HANA VVU

Katika hali hii:

Mwanaume = ana VVU

Mwanamke = hana VVU

Hapa pia inawezekana kupata mtoto bila kumuambukiza mwanamke.

Jambo muhimu zaidi ni mwanaume kutumia ART na kufikia na kudumisha viral suppression.

Miongozo ya sasa inaeleza kwamba mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load chini ya kiwango cha suppression haambukizi VVU kupitia ngono.

Kwa hiyo, taarifa kwamba:

“Mwanaume mwenye VVU hawezi kumpa mwanamke mimba bila kumuambukiza”

si sahihi.

Lakini kwa sababu kupanga ujauzito ni jambo muhimu la kiafya, wenza wanapaswa kupanga pamoja na mhudumu wa afya.

HALI YA TATU: WOTE WANA VVU

Ikiwa mwanamume na mwanamke wote wana VVU, bado wanaweza kupanga kupata mtoto.

Katika hali hii, changamoto kubwa si kuzuia mmoja kumuambukiza mwingine kwa sababu wote tayari wana VVU, bali ni:

• Kulinda afya ya kila mwenza.

• Kudhibiti viral load.

• Kuhakikisha ART inatumika vizuri.

• Kuchunguza maambukizi mengine ya zinaa.

• Kupanga ujauzito salama.

• Kupunguza uwezekano wa mtoto kupata VVU.

• Kufuatilia ujauzito kwa karibu.

• Kufanya maandalizi ya huduma za mtoto baada ya kuzaliwa.

Mtu mwenye VVU hapaswi kuacha ART kwa sababu tu yeye na mwenza wake wote wana VVU.

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba matibabu hayana umuhimu.

NJIA YA KWANZA NA MUHIMU :ART + VIRAL SUPPRESSION

Kwa mazingira mengi ya sasa, njia muhimu zaidi ya kupunguza hatari ya maambukizi kwa wenza wenye hali tofauti za VVU ni:

ART + viral suppression endelevu.

Hii ndiyo msingi wa U=U.

Mtu mwenye VVU anapotumia ART vizuri na kudumisha viral load isiyogundulika:

VVU haviambukizwi kupitia ngono.

Kwa hiyo, tofauti na zamani ambapo watu walitegemea sana mbinu za kiteknolojia za kutenganisha mbegu za kiume na virusi, maendeleo ya ART na U=U yamebadilisha sana ushauri wa kupanga ujauzito.

WHO pia inaeleza kwamba kwa wenza wenye hali tofauti za VVU, ART yenye viral suppression huzuia maambukizi ya VVU kwa mwenza wa ngono.

PRINCESS? — PREP KWA MWENZA ASIYE NA VVU

PrEP ni dawa inayotumiwa na mtu ambaye hana VVU ili kupunguza uwezekano wa kupata VVU.

Kwa wenza wenye hali tofauti za VVU, PrEP inaweza kuwa chaguo kwa mwenza asiye na VVU.

Hii inaweza kuwa muhimu hasa wakati:

• Viral load ya mwenza mwenye VVU bado haijadhibitiwa.

• Hali ya viral load haijulikani.

• Kuna wasiwasi kuhusu ufuasi wa ART.

• Mwenza asiye na VVU anataka kinga ya ziada.

CDC inaeleza kwamba PrEP inaweza kutumika na watu wasio na VVU, wakiwemo watu wenye mwenza mwenye VVU, na inaweza pia kuwa sehemu ya kupanga ujauzito katika mazingira yanayofaa.

PrEP inapaswa kuamuliwa pamoja na mhudumu wa afya.

PrEP siyo mbadala wa ART kwa mtu mwenye VVU.

Mtu mwenye VVU anahitaji ART kwa ajili ya afya yake na kudhibiti virusi.

NJIA YA PILI: INSEMINATION / KUINGIZA MBEGU KWA NJIA YA KITABIBU

Kuna njia za assisted reproduction ambazo zinaweza kutumika kupata ujauzito bila kufanya ngono kati ya wenza.

Mojawapo ni **insemination**, ambapo mbegu za kiume huwekwa katika mfumo wa uzazi wa mwanamke kwa njia ya kitabibu.

Kuna mazingira ambayo njia hii inaweza kutumika, kwa mfano ikiwa mwanamke hana VVU na mwanaume ana VVU na wanataka kuondoa kabisa uwezekano wa kumuambukiza mwanamke kupitia ngono.

Katika miongozo ya NIH, assisted insemination inaweza kuwa chaguo wakati mwanaume hana VVU? Kwa usahihi, miongozo inaeleza kwamba ikiwa **anayetoa mbegu hana VVU**, mbegu zake zinaweza kutumika kwa assisted insemination kwa mwenza mwenye VVU.

Hata hivyo, kama mwanaume mwenye VVU ndiye anayetoa mbegu, chaguo la kutumia mbegu zake linahitaji tathmini maalumu na huduma ya wataalamu.Kwa hiyo, aina ya insemination

inategemea ni nani ana VVU na ni nani anayetoa mbegu.

NJIA YA TATU : DONOR SPERM

Donor sperm ni mbegu za kiume kutoka kwa mfadhili ambaye hana VVU, zinazotumiwa kusaidia kutunga mimba.

Kwa mfano:

Mwanaume ana VVU.

Mwanamke hana VVU.

Badala ya kutumia mbegu za mwanaume mwenye VVU, wanandoa wanaweza, katika mazingira yanayoruhusiwa na huduma za afya, kutumia mbegu kutoka kwa mfadhili asiye na VVU.

Njia hii inaweza kuondoa hatari ya kumuambukiza mwanamke VVU kupitia mbegu za mwanaume mwenye VVU.

NIH inaitaja donor sperm kama mojawapo ya chaguo za kujenga familia kwa wenza ambapo mwanaume ana VVU na mwenza hana VVU.

Hata hivyo, donor sperm ina masuala mengine ya kuzingatia, kama:

• Upatikanaji wake.

• Uchunguzi wa afya wa mfadhili.

• Sheria za nchi.

• Masuala ya kisheria kuhusu uzazi.

• Gharama.

• Ushauri wa kitaalamu.

Kwa hiyo, hii siyo njia ambayo mtu anapaswa kujaribu kupanga mwenyewe bila huduma maalumu.

NJIA YA NNE: IVF

IVF ni kifupi cha **In Vitro Fertilization**.

Kwa lugha rahisi, ni teknolojia ya kusaidia utungaji wa mimba ambapo yai na mbegu huunganishwa katika mazingira maalumu ya maabara, na kiinitete kinachotengenezwa huweza kuhamishiwa kwenye mfuko wa uzazi kulingana na mpango wa matibabu.

IVF inaweza kutumika kwa watu wenye VVU katika mazingira maalumu, hasa ikiwa kuna tatizo la uzazi au sababu nyingine ya kitabibu inayohitaji assisted reproductive technology.

Muhimu kuelewa ni kwamba:

IVF siyo lazima kwa kila wanandoa wenye VVU.

Ikiwa wenza wana uwezo wa kupata ujauzito kwa kawaida na mtu mwenye VVU ana viral suppression endelevu, IVF inaweza isiwe lazima kwa sababu ya VVU pekee.

Miongozo ya NIH inaeleza kwamba assisted reproductive technologies zinaweza kuwa na nafasi hasa pale ambapo kuna matatizo ya uzazi au sababu nyingine maalumu.

NJIA YA TANO: ICSI

ICSI ni kifupi cha **Intracytoplasmic Sperm Injection**.

Hii ni aina ya teknolojia ya uzazi inayohusisha kuchagua mbegu moja na kuiingiza ndani ya yai katika mazingira ya maabara.

ICSI inaweza kutumika katika mazingira maalumu ya matatizo ya uzazi, kwa mfano matatizo fulani ya mbegu za kiume.

Si sahihi kusema kwamba:

“Mtu mwenye VVU lazima atumie ICSI.”

Hapana.

Uamuzi wa kutumia ICSI unatokana zaidi na hali ya uzazi ya wenza na sababu ya kitabibu, siyo uwepo wa VVU pekee.

Miongozo ya ESHRE inaeleza kwamba aina ya assisted reproduction kama IUI, IVF au ICSI inapaswa kuamuliwa kulingana na sababu ya tatizo la uzazi.

“SPERM WASHING” NI NINI?

Sperm washing ni mbinu ya maabara inayotenganisha mbegu za kiume na sehemu nyingine za shahawa.

Mbinu hii ilitumika sana katika miaka ya nyuma kwa wenza ambapo mwanaume ana VVU na mwanamke hana VVU.

Lengo lilikuwa kupunguza uwezekano wa VVU vilivyokuwa kwenye majimaji ya shahawa kufika kwa mwenza.

Hata hivyo, kuna jambo muhimu sana:

Sperm washing siyo njia ambayo inapaswa kuchukuliwa kama suluhisho la kawaida kwa kila wanandoa wenye VVU leo.

NIH inaeleza kwamba sperm washing pamoja na IUI, IVF au ICSI **haipendekezwi tena kwa matumizi ya kawaida kwa sababu ya VVU pekee** katika mazingira ambayo ART na PrEP vinapatikana na vinaweza kutumika vizuri. Nafasi

yake ya sasa si wazi na inaweza kuwa na gharama na mahitaji ya kiteknolojia.

Hii ni tofauti na kusema kwamba sperm washing “haijawahi kufanya kazi.”

Ni mbinu ya kitabibu iliyotumika katika historia ya safer conception, lakini maendeleo ya ART, viral suppression na PrEP yamebadilisha sana umuhimu wake.

JE WATU WANAWEZA KUPATA MTOTO KUPITIA NGONO HATA KAMA MMOJA ANA VVU ?

Ndiyo, katika hali maalumu.

Ikiwa mwenza mwenye VVU:

• Anatumia ART.

• Ana viral load iliyodhibitiwa.

• Amefikia na kudumisha viral suppression.

Basi U=U inamaanisha kwamba VVU haviambukizwi kupitia ngono.

Kwa hiyo, kupata ujauzito si lazima kuwe na maana ya kumuambukiza mwenza asiye na VVU.

Hii ni tofauti kubwa sana na imani ya zamani kwamba:

“Ili kupata mtoto lazima mmoja amuambukize mwingine.”

Hiyo si kweli.

Miongozo ya NIH inaeleza wazi kwamba wenza wenye hali tofauti za VVU wanaweza kutafuta ujauzito kupitia ngono bila maambukizi ya VVU kwa mwenza asiye na VVU wakati mwenza mwenye VVU yuko kwenye ART na ana viral suppression endelevu.

JE CONDOM INAHITAJIKA WAKATI WA KUTAFUTA UJAUZITO?

Hili ni jambo linalohitaji kueleweka vizuri.

Kondomu husaidia kuzuia VVU na maambukizi mengine ya zinaa, lakini wakati wenza wanajaribu kupata ujauzito, matumizi yake yanaweza kuzuia mbegu kufika kwenye mfumo wa uzazi.

Kwa wenza ambapo mmoja ana VVU na mwingine hana, kama mwenza mwenye VVU ana viral suppression endelevu, U=U inamaanisha hakuna hatari ya maambukizi ya VVU kupitia ngono.

Hata hivyo, wenza wanaweza kuchagua kinga nyingine kama PrEP kwa mwenza asiye na VVU, kulingana na ushauri wa mhudumu wa afya.

Kondomu bado inaweza kuwa muhimu kwa sababu ya maambukizi mengine ya zinaa.

Kwa hiyo, mpango wa kinga unapaswa kuangalia:

VVU + maambukizi mengine ya zinaa + ujauzito + afya ya wenza wote.

KUPIMA NA KUTIBU MAAMBUKIZI MENGINE YA ZINAA

Kabla ya kutafuta ujauzito, ni muhimu kuangalia maambukizi mengine ya zinaa.

Kwa nini?

Kwa sababu maambukizi mengine yanaweza:

• Kuathiri afya ya uzazi.

• Kuleta matatizo wakati wa ujauzito.

• Kuathiri afya ya mtoto.

• Kuongeza matatizo ya afya kwa mwenza.

NIH inapendekeza wenza wote kupimwa na kutibiwa maambukizi ya njia ya uzazi kabla ya kujaribu kutunga mimba.

Kwa hiyo:

Kupanga ujauzito siyo suala la VVU pekee.

Ni suala la afya ya wenza wote.

KAMA VIRAL LOAD HAIONEKANI JE PREP BADO INAWEZA KUTUMIKA?

Ndiyo, inaweza kuwa chaguo.

U=U inamaanisha kwamba mtu mwenye VVU ambaye ana viral suppression endelevu haambukizi VVU kupitia ngono.

Hata hivyo, mwenza asiye na VVU anaweza kuchagua PrEP kama kinga ya ziada.

CDC inaeleza kwamba PrEP inaweza kutolewa kwa mtu asiye na VVU ambaye ana mwenza mwenye VVU, hata kama mwenza mwenye VVU amefikia viral suppression, ikiwa mtu huyo anataka kinga hiyo au kuna sababu nyingine ya kitabibu.

Hivyo, PrEP siyo lazima kwa kila mtu aliye katika hali hii, lakini inaweza kuwa chaguo linalojadiliwa na mhudumu wa afya.

KAMA VIRAL LOAD BADO INAONEKANA NINI HUFANYIKA?

Hapa mambo hubadilika.

Ikiwa mtu mwenye VVU bado ana viral load inayogundulika au hali yake ya viral load haijulikani, wenza hawapaswi kudhani kwamba U=U tayari inatumika.

Katika hali hiyo, mhudumu wa afya anaweza kujadili njia nyingine za kupunguza hatari, ikiwa ni pamoja na:

• Kuendelea na ART hadi viral suppression ifikiwe.

• Kuangalia kama kuna changamoto katika matumizi ya dawa.

• PrEP kwa mwenza asiye na VVU.

• Njia za assisted reproduction katika mazingira maalumu.

• Kuchelewesha kutafuta ujauzito mpaka hali ya afya iwe imeandaliwa vizuri.

CDC na NIH zinasisitiza umuhimu wa kuangalia hali ya viral suppression wakati wa kupanga ujauzito.

JE, MTU ANAYEISHI NA VVU ANAWEZA KUPATA MTOTO ASIYE NA VVU?

Ndiyo.

Hili ni jambo muhimu sana.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto ambaye hana VVU.

Hata hivyo, ujauzito unahitaji ufuatiliaji maalumu kwa sababu VVU vinaweza kupitishwa kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

ART ya mama, viral suppression na hatua nyingine za kitabibu zinaweza kupunguza sana uwezekano wa mtoto kupata VVU.

CDC inaeleza kwamba kutumia dawa za VVU kama zilivyoelekezwa wakati wa ujauzito na kujifungua, pamoja na kudumisha viral suppression

na kumpa mtoto dawa za kinga baada ya kuzaliwa, hupunguza uwezekano wa maambukizi kwa mtoto.

Kwa hiyo, lengo siyo tu:

“Kumpata mtoto.”

Bali:

“Kumpata mtoto huku tukilinda afya ya mama, mwenza na mtoto.”

HATUA ZA KUZINGATIA WAKATI WA KUTAFUTA UJAUZITO

Safari ya kupata mtoto kwa watu wanaoishi na VVU inaweza kufikiriwa kwa hatua zifuatazo:

HATUA YA 1: KUJUA HALI YA VVU YA WOTE

Kila mwenza ajue hali yake ya VVU.

HATUA YA 2: KUJUA VIRAL LOAD

Mtu anayeishi na VVU ajue kama viral load yake imefikia suppression.

HATUA YA 3: KUHAKIKISHA ART INATUMIKA VIZURI

ART isitishwe au kubadilishwa bila ushauri wa mhudumu wa afya.

HATUA YA 4: KUCHUNGUZA AFYA YA UZAZI

Wenza wote wachunguzwe ikiwa kuna sababu ya kuhofia tatizo la uzazi.

HATUA YA 5: KUCHUNGUZA MAAMBUKIZI YA ZINAA

Maambukizi yaliyopo yatibiwe kabla ya kutafuta ujauzito.

HATUA YA 6: KUJADILI KINGA YA MWENZA ASIYE NA VVU

PrEP inaweza kujadiliwa inapofaa.

HATUA YA 7: KUPANGA UJAUZITO

Wenza na mhudumu wa afya waamue njia inayofaa kulingana na hali yao.

HATUA YA 8: UJAUZITO UKITOKEA, KUFUATILIA HUDUMA MAPEMA

Mjamzito mwenye VVU anapaswa kuendelea na huduma za afya na ART kulingana na ushauri wa wataalamu.

HATUA YA 9: KUMHUDUMIA MTOTO BAADA YA KUZALIWA

Mtoto aliye katika hatari ya kupata VVU anahitaji mpango wa huduma na ufuatiliaji kulingana na miongozo ya taifa.

Hatua hizi zinaonyesha kwamba kupata mtoto kwa mtu anayeishi na VVU si jambo lisilowezekana.

Ni jambo linalohitaji **mpango, taarifa sahihi na huduma ya afya.**

JE, WATU WANAWEZA KUTUMIA IVF KWA SABABU YA VVU PEKEE?

Si lazima.

Hili ni jambo ambalo wasomaji wanapaswa kulielewa.

IVF ni teknolojia muhimu ya uzazi, lakini uwepo wa VVU pekee hauimaanishi kwamba wanandoa lazima watumie IVF.

Kama:

• Mtu mwenye VVU ana viral suppression endelevu,

• mwenza hana VVU,

• hakuna tatizo la uzazi,

• na mhudumu wa afya ameridhika kwamba ni salama kujaribu kupata ujauzito,

basi IVF si lazima kwa sababu ya VVU pekee.

IVF au ICSI inaweza kuwa na nafasi ikiwa kuna tatizo la uzazi au sababu nyingine ya kitabibu.

KAMA UJAUZITO HAUPATIKANI

Kutopata ujauzito mara moja hakumaanishi kwamba mtu hawezi kupata mtoto.

Wakati mwingine ujauzito unaweza kuchukua muda.

Ikiwa ujauzito hautokei baada ya kipindi kinachofaa, mhudumu wa afya anaweza kufanya uchunguzi wa uwezo wa uzazi.

NIH inaeleza kwamba ikiwa ujauzito haujatokea ndani ya miezi 12, au mapema zaidi kulingana na umri au sababu nyingine za kitabibu, uchunguzi wa infertility unaweza kuanzishwa. Uchunguzi unaweza kujumuisha semen analysis na vipimo vingine kulingana na hali ya wenza.

Hii ni muhimu kwa sababu tatizo la kutopata mtoto linaweza kutokana na sababu nyingi, siyo VVU pekee.

JE, VVU VINAWEZA KUATHIRI UWEZO WA MWANAUME KUPATA MTOTO?

VVU na baadhi ya mambo yanayohusiana na afya vinaweza kuhusishwa na matatizo fulani ya mbegu za kiume kwa baadhi ya wanaume.

Mabadiliko yanaweza kuhusisha:

• Idadi ya mbegu.

• Mwendo wa mbegu.

• Umbo la mbegu.

• Kiasi cha shahawa.

Hata hivyo, si kila mwanaume mwenye VVU atakuwa na tatizo la uzazi.

Ndiyo maana uchunguzi wa afya ya uzazi unapaswa kufanywa ikiwa kuna sababu ya kufanya hivyo.

NIH inaeleza kwamba HIV na baadhi ya dawa za ARV zinaweza kuhusishwa na kuongezeka kwa baadhi ya matatizo ya mbegu za kiume, hivyo semen analysis inaweza kuwa sehemu ya uchunguzi ikiwa ujauzito hautokei.

JE, MTU ANAYEISHI NA VVU ANAPASWA KUACHA ART AKITAKA MTOTO?

Hapana.

Hili ni jambo muhimu sana.

Mtu mwenye VVU hapaswi kuacha ART kwa sababu anataka kupata mtoto.

Kinyume chake, kudhibiti VVU vizuri ni sehemu muhimu ya kupanga ujauzito.

Kuacha ART kunaweza kusababisha viral load kuongezeka na kunaweza kuongeza hatari kwa afya ya mtu na uwezekano wa maambukizi.

Mabadiliko yoyote ya dawa wakati wa kupanga ujauzito yanapaswa kufanywa na mhudumu wa afya anayejua hali ya mgonjwa na miongozo inayotumika.

JE, MATIBABU YA VVU YANAWEZA KUENDELEA WAKATI WA UJAUZITO?

Ndiyo.

ART inaweza kutumika wakati wa ujauzito.

Kwa mtu anayeishi na VVU, matibabu wakati wa ujauzito ni muhimu kwa afya ya mama na katika kupunguza hatari ya mtoto kupata VVU.

Mchanganyiko wa dawa unaofaa unaweza kutegemea dawa ambazo mtu anatumia, muda wa ujauzito, afya ya mtu na miongozo ya kitaifa.

Kwa hiyo:

Usibadilishe dawa mwenyewe kwa sababu ya ujauzito.

Mjamzito anayeishi na VVU anapaswa kuwasiliana na mhudumu wa afya mapema ili dawa zake zipitiwe na huduma ya ujauzito ipangwe vizuri.

KUNYONYESHA NA VVU

Hili ni eneo ambalo linahitaji tahadhari maalumu.

VVU vinaweza kuambukizwa kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto kupitia maziwa ya mama.

Hata hivyo, kiwango cha hatari na ushauri kuhusu kunyonyesha hutegemea mazingira, upatikanaji wa ART, huduma za afya na miongozo ya nchi.

WHO na nchi mbalimbali zinaweza kuwa na miongozo inayotofautiana kulingana na mazingira ya huduma za afya.

Kwa hiyo, mama mwenye VVU hapaswi kuamua mwenyewe kuhusu kunyonyesha au kutonyonyesha bila kupata ushauri wa mhudumu wa afya.

U=U kuhusu maambukizi ya ngono haupaswi kutafsiriwa kuwa hakuna kabisa uwezekano wa maambukizi kupitia kunyonyesha.

Hili ni jambo muhimu sana kwa msomaji kulikumbuka.

NJIA ZA KUPATA MTOTO KWA MUHTASARI

Kwa ujumla, chaguo zinaweza kujumuisha:

1. KUTUNGA MIMBA KUPITIA NGONO

Inaweza kuwa chaguo kwa wenza wenye hali tofauti za VVU ikiwa mtu mwenye VVU ana ART na viral suppression endelevu.

2. ASSISTED INSEMINATION

Mbegu huwekwa katika mfumo wa uzazi wa mwanamke bila kutegemea ngono.

3. DONOR SPERM

Mbegu kutoka kwa mfadhili asiye na VVU zinaweza kutumika katika mazingira yanayofaa.

4. IUI

Aina ya assisted insemination inayofanywa kwa huduma ya kitabibu.

5. IVF

Yai na mbegu huunganishwa katika mazingira ya maabara, kisha kiinitete kinaweza kuhamishiwa kwenye mfuko wa uzazi.

6. ICSI

Mbinu maalumu inayotumika pamoja na IVF katika baadhi ya matatizo ya uzazi.

7. SPERM WASHING

Mbinu ya maabara iliyotumika katika safer conception, lakini **si chaguo la kawaida linalohitajika kwa sababu ya VVU pekee katika mazingira ya sasa ya ART na PrEP.**

8. GESTATIONAL SURROGACY

Katika baadhi ya mazingira, mtu mwingine anaweza kubeba ujauzito kwa kutumia kiinitete kilichotengenezwa kwa mayai/mbegu zinazofaa.

Hii ina masuala mengi ya kitabibu, kisheria na kimaadili na upatikanaji wake hutofautiana sana.

9. ADOPTION

Kupata mtoto kupitia malezi ya kisheria ya mtoto ni njia nyingine ya kujenga familia kwa baadhi ya watu.

Hii siyo njia ya “kutungisha mimba,” lakini ni sehemu ya chaguo za kujenga familia.

NI NJIA ZIPI ZINATUMIKA SANA?

Hakuna njia moja inayofaa kila mtu.

Kwa wenza wenye hali tofauti za VVU ambao wanaweza kupata ujauzito kwa kawaida na ambapo mtu mwenye VVU ana ART na viral suppression endelevu, **U=U na upangaji wa ujauzito pamoja na mhudumu wa afya** ni sehemu muhimu ya njia za sasa za safer conception. WHO inaeleza kwamba kutokana na ufanisi wa ART na viral suppression, artificial insemination si lazima tena kama njia ya kawaida kwa wenza hawa kwa sababu ya VVU pekee.

Assisted reproduction kama IUI, IVF au ICSI hutumika zaidi pale ambapo kuna sababu nyingine ya kitabibu, kama tatizo la uzazi, au wakati kuna mpango maalumu wa kutumia donor sperm au huduma nyingine za uzazi.

Kwa hiyo, si sahihi kutengeneza orodha ya kusema:

“Njia hii ndiyo bora kwa kila mtu mwenye VVU.”

Njia inayofaa inategemea hali ya wenza.

MAMBO MUHIMU YA KUZINGATIA WAKATI WA UTAFUTAJI MIMBA

Watu wanaoishi na VVU wanaopanga kupata mtoto wanapaswa kuzingatia mambo yafuatayo:

1. Viral load

Jua hali ya viral load kabla ya kupanga ujauzito.

2. ART

Endelea na ART kama ulivyoelekezwa.

3. Afya ya mwenza

Mwenza asiye na VVU apate ushauri kuhusu PrEP inapofaa.

4. Maambukizi ya zinaa

Wote wachunguzwe na kutibiwa inapohitajika.

5. Afya ya uzazi

Ikiwa ujauzito hautokei, tafuteni uchunguzi wa infertility.

6. Ujauzito

Mimba ikitokea, huduma ya kliniki ianze mapema.

7. Dawa

Usibadilishe au kuacha dawa bila mhudumu wa afya.

8. Afya ya mtoto

Mtoto anapaswa kupata huduma zinazopendekezwa kwa mtoto aliye katika hatari ya VVU.

9. Faragha

Hali ya VVU ya mtu ni taarifa ya afya na inapaswa kuheshimiwa.

10. Miongozo ya taifa

Huduma zinazopatikana na mapendekezo yanaweza kutofautiana kulingana na nchi.

MFANO WA KUELEWA SAFER CONCEPTION

Fikiria wanandoa:

Mume ana VVU.

Mke hana VVU.

Wanaamua kupata mtoto.

Hatua nzuri ya kwanza si kusema:

“Lazima tutafute sperm washing.”

Badala yake, wanakwenda kwa mhudumu wa afya.

Wanapima na kutathmini afya zao.

Mume anaendelea na ART.Viral load inapimwa na kuthibitisha kuwa imefikia suppression endelevu.

Mke anapewa ushauri kuhusu PrEP na kinga nyingine kulingana na hali yake na mapendeleo yake.

Wote wanachunguzwa maambukizi ya zinaa.

Kisha mhudumu wa afya anawasaidia kupanga namna ya kutafuta ujauzito.

Ikiwa hakuna tatizo la uzazi na viral suppression iko imara, ART na U=U vinaweza kufanya kutafuta ujauzito kuwezekane bila maambukizi ya VVU kwa mke kupitia ngono.

Kama kuna tatizo la uzazi, wataalamu wanaweza kuangalia IUI, IVF, ICSI au njia nyingine kulingana na sababu ya tatizo.

Hii ndiyo maana **hakuna njia moja inayofaa kila wanandoa.**

MAKOSA AMBAYO WATU WANAPASWA KUEPUKA

KOSA LA KWANZA:

Kuamini kwamba mtu mwenye VVU hawezi kuwa mzazi.

UKWELI: Anaweza kuwa mzazi.

KOSA LA PILI:

Kuamini kwamba kupata mtoto lazima kumuambukize mwenza.

UKWELI: U=U ina maana mtu mwenye VVU aliye kwenye ART na mwenye viral suppression endelevu haambukizi VVU kupitia ngono.

KOSA LA TATU:

Kuacha ART ili kupata mtoto.

UKWELI: ART ni muhimu na haipaswi kuachwa bila ushauri wa mhudumu wa afya.

KOSA LA NNE:

Kudhani sperm washing ndiyo lazima kwa kila mwanaume mwenye VVU.

UKWELI: Kwa mazingira ya sasa, sperm washing siyo njia inayopendekezwa kwa kawaida kwa sababu ya VVU pekee ikiwa ART/viral suppression na PrEP zinaweza kutumika.

KOSA LA TANO:

Kuanza kutafuta ujauzito bila kujua viral load.

UKWELI: Viral load ni sehemu muhimu ya kupanga safer conception.

KOSA LA SITA:

Kusahau maambukizi mengine ya zinaa.

UKWELI: Wenza wanapaswa kuchunguzwa na kutibiwa inapohitajika.

KOSA LA SABA:

Kudhani kwamba IVF ni lazima kwa sababu tu mtu ana VVU.

UKWELI: IVF hutumika kulingana na sababu za kitabibu, hasa matatizo ya uzazi au mahitaji maalumu ya kujenga familia.

UJUMBE MUHIMU KWA JAMII

Moja ya ujumbe muhimu ambao kitabu hiki kinapaswa kuwafikisha wasomaji ni huu:

Mtu anayeishi na VVU si mtu aliyepoteza haki ya kuwa mzazi.

VVU siyo mwisho wa ndoto za kupata familia.

Kwa maendeleo ya ART, viral suppression, U=U, PrEP na teknolojia za uzazi, watu wanaoishi na VVU wana chaguo mbalimbali za kujenga familia.

Lakini “kuwa na chaguo” hakumaanishi kwamba kila mtu atatumia njia ileile.

mmoja anaweza kupata ujauzito kupitia njia ya kawaida baada ya kufikia viral suppression.

Mwingine anaweza kuhitaji IUI.

Mwingine anaweza kuhitaji IVF au ICSI kwa sababu ya tatizo la uzazi.

Mwingine anaweza kuamua kutumia donor sperm.

Mwingine anaweza kuzingatia adoption.

Hivyo, VVU havifuti uwezekano wa kuwa mzazi; vinahitaji tu upangaji sahihi wa afya.

MUHTASARI WA SURA YA KUMI NA TANO

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto.

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba mtu hawezi kuwa mzazi.

Katika wenza ambapo mmoja ana VVU na mwingine hana, hatua muhimu ni kuhakikisha mtu mwenye VVU anapata ART na kufikia viral suppression endelevu.

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika **haambukizi VVU kupitia ngono**. Hii ndiyo maana ya U=U.

PrEP inaweza pia kuwa chaguo kwa mwenza asiye na VVU kulingana na hali yake na ushauri wa mhudumu wa afya.

Njia nyingine za kupata mtoto zinaweza kujumuisha assisted insemination, donor sperm, IUI, IVF, ICSI na katika mazingira maalumu sperm preparation. Hata hivyo, si kila njia inafaa kwa kila wanandoa.

Sperm washing ni mbinu iliyotumika katika safer conception, lakini kwa sasa haitumiki kama njia ya kawaida kwa sababu ya VVU pekee katika mazingira ambayo ART na PrEP zinapatikana na zinaweza kutumika vizuri.

Kabla ya kutafuta ujauzito, wenza wanapaswa kuzingatia:

• Viral load.

• ART.

• Afya ya uzazi.

• Maambukizi ya zinaa.

• PrEP inapofaa.

• Ufuatiliaji wa ujauzito.

• Afya ya mtoto.

• Miongozo ya taifa.

Kwa hiyo, ujumbe mkuu ni:

VVU siyo mwisho wa kuwa mzazi.

Maarifa, matibabu, viral suppression na huduma sahihi za afya vinaweza kusaidia watu wanaoishi na VVU kupanga familia kwa usalama zaidi.

UJUMBE WA SURA YA KUMI NA TANO

“Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba ndoto ya kuwa mzazi imekwisha.”

Sayansi imebadilisha sana maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Zamani, watu wengi waliogopa kwamba kupata mtoto kungekuwa lazima kumaanishe kumuambukiza mwenza au mtoto.

Leo, tunaelewa zaidi kuhusu ART, viral suppression, U=U, PrEP, safer conception na huduma za uzazi.

Hii haimaanishi kwamba hakuna haja ya tahadhari.

Inamaanisha kwamba:

VVU vinahitaji mpango wa afya, si kukata tamaa.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupanga maisha yake, kupanga familia na kupata mtoto kwa

kutumia ushauri wa kitabibu unaolingana na hali yake.

Elimu sahihi inabadilisha hofu kuwa uelewa.

TAHADHARI

Sura hii ni ya elimu ya jumla na siyo maagizo binafsi ya namna ya kutafuta ujauzito.

Mtu anayeishi na VVU anayepanga kupata mtoto anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya mwenye ujuzi wa VVU, afya ya uzazi na ujauzito.

Usiache, usibadilishe au kuanza ART bila ushauri wa mhudumu wa afya.

Usianze PrEP au dawa nyingine kwa kujitegemea.

Uamuzi kuhusu IUI, IVF, ICSI, donor sperm, sperm preparation au njia nyingine za assisted reproduction unapaswa kufanywa na wataalamu baada ya kutathmini hali ya wenza.

Miongozo kuhusu ujauzito, kunyonyesha, PrEP, dawa na huduma za mtoto inaweza kutofautiana kulingana na nchi na miongozo ya taifa.

KUMBUKA:

Kitabu hiki ni cha elimu, siyo maagizo binafsi ya matibabu.

Mhudumu wa afya ndiye anayepaswa kufanya tathmini ya mtu binafsi na kusaidia kupanga njia salama inayofaa.

MASWALI 50+ NA MAJIBU KUHUSU UKIMWI NA HIV

1. VVU ni nini?

VVU ni kifupi cha **Virusi vya Ukimwi**, vinavyojulikana kwa Kiingereza kama **Human Immunodeficiency Virus (HIV)**.

VVU hushambulia mfumo wa kinga ya mwili, hasa seli za CD4.

---

2. UKIMWI ni nini?

UKIMWI ni hatua ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU ambapo mfumo wa kinga umeathirika sana.

Si kila mtu mwenye VVU ana UKIMWI. Matibabu ya ARV yanaweza kusaidia kuzuia mtu mwenye VVU kufikia hatua hiyo.

---

3. Je, mtu mwenye VVU lazima awe na UKIMWI?

Hapana.

Mtu anaweza kuwa na VVU kwa miaka mingi bila kufikia hatua ya UKIMWI, hasa akipata na kutumia ART kwa usahihi.

_____
_____
_____

4. CD4 ni nini?

CD4 ni aina ya seli za mfumo wa kinga ambazo husaidia mwili kupambana na maambukizi.

VVU hushambulia seli hizi.

_____
_____
_____

5. Viral load ni nini?

Viral load ni kiasi cha VVU kinachopatikana katika damu.

Viral load inapokuwa chini sana au isiyogundulika kutokana na matibabu, inaonyesha kwamba ART inadhibiti virusi vizuri.

---

6. Mtu mwenye VVU anaweza kuonekana mwenye afya?

Ndiyo.

Mtu mwenye VVU anaweza kuonekana mwenye afya kabisa. Mwonekano hauwezi kutumika kujua hali ya VVU.

---

7. Je, VVU vinaweza kuponywa kabisa?

Kwa sasa hakuna tiba inayoweza kuondoa VVU kabisa kutoka mwilini.

Lakini ART inaweza kudhibiti VVU kwa ufanisi mkubwa na kusaidia mtu kuishi maisha marefu na yenye afya.

---

8. ARV ni nini?

ARV ni dawa zinazotumika dhidi ya VVU.

Dawa hizi huzuia VVU kuzaliana na kusaidia kupunguza viral load.

---

9. ART ni nini?

ART ni kifupi cha **Antiretroviral Therapy**.

Ni matibabu yanayotumia dawa za VVU ili kudhibiti virusi.

---

10. Je, mtu mwenye VVU anapaswa kuanza matibabu lini?

Kwa ujumla, matibabu ya ART yanapendekezwa kwa kila mtu mwenye VVU na yanaweza kuanza haraka baada ya kugunduliwa, kwa ushauri wa mhudumu wa afya.

---

11. Je, mtu mwenye VVU anaweza kuishi maisha marefu?

Ndiyo.

Kwa kupata ART na huduma nzuri za afya, mtu mwenye VVU anaweza kuishi maisha marefu na yenye afya.

_____
_____
_____

12. Je, mtu akianza ART lazima aendelee nayo?

ART kwa kawaida ni matibabu ya muda mrefu. Mtu hapaswi kuacha dawa bila kuzungumza na mhudumu wa afya.

_____
_____
_____

13. Je, kusahau dawa kunaweza kuwa tatizo?

Ndiyo.

Kukosa dawa mara kwa mara kunaweza kuruhusu VVU kuzaliana na kunaweza kuongeza hatari ya usugu wa dawa.

Mtu anayepata changamoto ya kutumia dawa anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya.

---

14. U=U ina maana gani?

U=U maana yake ni:

Undetectable = Untransmittable

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika **haambukizi VVU kupitia ngono**.

---

15. Je, U=U inamaanisha mtu amepona VVU?

Hapana.

Viral load isiyogundulika inamaanisha VVU vimedhibitiwa sana, si kwamba virusi vimeondoka kabisa mwilini.

---

16. VVU vinaambukizwaje?

VVU vinaweza kuambukizwa kupitia njia maalumu zinazohusisha majimaji fulani ya mwili yenye VVU, kama damu, shahawa, majimaji ya uke na maziwa ya mama katika mazingira yanayofaa.

_____
_____
_____

17. Je, VVU vinaambukizwa kwa kukumbatiana?

Hapana.

Kukumbatiana si njia ya maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

18. Je, VVU vinaambukizwa kwa kushikana mikono?

Hapana.

Kushikana mikono hakusababishi maambukizi ya VVU.

———

19. Je, VVU vinaambukizwa kwa kushirikiana chakula?

Hapana.

Kushirikiana chakula au vyombo vya kawaida si njia ya maambukizi ya VVU.

———

20. Je, mate yanaweza kuambukiza VVU?

Mate si njia ya kawaida ya maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, kuzungumza au kushirikiana mazingira ya kawaida na mtu mwenye VVU hakusababishi maambukizi.

———

21. Je, mbu wanaweza kueneza VVU?

Hapana.

VVU haviambukizwi na mbu au wadudu wengine.

_____
_____
_____

22. Je, kutumia choo kimoja kunaweza kuambukiza VVU?

Hapana.

Kutumia choo au bafu pamoja si njia ya maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

23. Je, mtu anaweza kupata VVU kwa kukaa karibu na mwenye VVU?

Hapana.

Kukaa karibu, kuongea, kusoma au kufanya shughuli za kawaida pamoja hakusababishi maambukizi.

_____
_____
_____

24. Je, mtu anaweza kujua kama ana VVU kwa kujiangalia?

Hapana.

Kipimo cha VVU ndicho kinachoweza kuonyesha hali ya VVU.

_____
_____
_____

25. Kipimo cha VVU hufanya nini?

Kipimo hutafuta viashiria vya maambukizi ya VVU, kama antibodies, antigen au vinasaba vya virusi kulingana na aina ya kipimo.

_____
_____
_____

26. Window period ni nini?

Ni kipindi kati ya wakati mtu anapata VVU na wakati kipimo kinaweza kugundua maambukizi kwa uaminifu unaotarajiwa.

Urefu wake hutegemea aina ya kipimo.

_____
_____
_____

27. Je, kipimo cha VVU kikitoka negative maana yake mtu hana VVU kila wakati?

Si lazima.

Ikiwa mtu amepima mapema sana ndani ya window period, kipimo kinaweza kuwa negative licha ya maambukizi kuwepo.

Mhudumu wa afya anaweza kushauri muda wa kurudia kipimo kulingana na aina ya kipimo na tukio lililotokea.

_____
_____
_____

28. Je, kipimo cha VVU kikionyesha reactive maana yake nini?

Reactive ina maana kipimo kimeonyesha ishara zinazohitaji uchunguzi zaidi.

Vipimo vya awali vinavyokuwa reactive vinahitaji kipimo cha uthibitisho kulingana na utaratibu wa kitaalamu.

_____
_____
_____

29. Je, kuna kipimo cha VVU cha nyumbani?

Ndiyo.

Kuna aina za HIV self-test katika baadhi ya nchi.

Lakini matokeo ya reactive yanahitaji kufuatiliwa kwa kipimo cha uthibitisho katika huduma ya afya.

———

30. PrEP ni nini?

PrEP ni dawa inayotumiwa na mtu ambaye hana VVU ili kupunguza uwezekano wa kupata VVU katika mazingira ambayo anaweza kukutana na virusi.

———

31. PEP ni nini?

PEP ni dawa za kuzuia VVU zinazotumika baada ya uwezekano wa kukutana na VVU.

Ni hatua ya dharura na inapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo; kwa kawaida ndani ya saa

72 baada ya tukio linaloweza kusababisha maambukizi.

---

32. Kuna tofauti gani kati ya PrEP na PEP?

PrEP: Hutumika kabla ya uwezekano wa kupata VVU.

PEP: Hutumika baada ya uwezekano wa kupata VVU.

---

33. Je, mtu mwenye VVU anaweza kupata mtoto?

Ndiyo.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kuwa mzazi.

---

34. Je, mtu mwenye VVU lazima amuambukize mwenza wake wakati wa kutafuta mtoto?

Hapana.

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono.

Hivyo, U=U imebadilisha sana namna watu wanavyoweza kupanga familia.

---

35. Je, mwanamume mwenye VVU anaweza kupata mtoto na mwanamke asiye na VVU?

Ndiyo.

Ikiwa mwanamume ana ART na ana viral suppression endelevu, U=U huzuia maambukizi ya VVU kupitia ngono.

Pia kuna chaguo nyingine za uzazi katika mazingira maalumu.

---

36. Je, mwanamke mwenye VVU anaweza kupata mtoto asiye na VVU?

Ndiyo.

Kwa huduma sahihi za VVU wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya mtoto kuzaliwa, hatari ya mtoto kupata VVU inaweza kupunguzwa sana.

---

37. Je, watu wote wenye VVU wanaotaka mtoto wanahitaji IVF?

Hapana.

IVF si lazima kwa sababu ya VVU pekee.

Inaweza kutumika pale ambapo kuna sababu ya kitabibu kama tatizo la uzazi au hitaji maalumu la assisted reproduction.

---

38. Sperm washing ni nini?

Ni mbinu ya maabara inayotenganisha mbegu za kiume na sehemu nyingine za shahawa.

Ilitumika katika mipango ya safer conception, lakini siyo njia ya kawaida inayohitajika kwa sababu ya VVU pekee katika mazingira ambayo ART/viral suppression na PrEP zinapatikana.

---

39. Je, mtu mwenye VVU anaweza kuoa au kuolewa?

Ndiyo.

Kuwa na VVU hakumfanyi mtu kupoteza haki ya kuwa na mahusiano au kujenga familia.

---

40. Je, mtu mwenye VVU anaweza kupendwa?

Ndiyo.

VVU havibadilishi thamani, utu au haki ya mtu kupendwa na kuheshimiwa.

_____
_____
_____

41. Je, mtu mwenye VVU anapaswa kunyanyapaliwa?

Hapana.

Unyanyapaa unaweza kumfanya mtu aogope kupima, kupata matibabu au kuwaambia watu anaowaamini kuhusu hali yake.

_____
_____
_____

42. Je, mtu mwenye VVU anaweza kwenda shule?

Ndiyo.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kusoma na kushiriki katika shughuli za shule kama wanafunzi wengine.

_____
_____
_____

43. Je, mwanafunzi anaweza kupata VVU kwa kukaa darasani na mwanafunzi mwenye VVU?

Hapana.

Kukaa darasani pamoja si njia ya maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

44. Je, mtu mwenye VVU anaweza kufanya kazi?

Ndiyo.

VVU pekee si sababu ya mtu kunyimwa fursa ya kufanya kazi.

_____
_____
_____

45. Je, VVU vinaweza kuambukizwa kwa busu?

Busu la kawaida si njia ya maambukizi ya VVU.

Maambukizi kupitia busu la kina yameelezwa kuwa ni jambo la nadra sana na si njia ya kawaida ya maambukizi.

_____
_____
_____

46. Je, jasho linaambukiza VVU?

Hapana.

Jasho si njia ya maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

47. Je, machozi yanaambukiza VVU?

Hapana.

Machozi si njia ya kawaida ya maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

48. Je, kukohoa au kupiga chafya kunaweza kuambukiza VVU?

Hapana.

VVU si virusi vinavyoenea kupitia hewa kama mafua au baadhi ya maambukizi ya njia ya hewa.

_____
_____
_____

49. Je, mtu mwenye VVU anaweza kuishi na familia yake?

Ndiyo.

Mtu mwenye VVU anaweza kuishi pamoja na familia yake bila kuwaambukiza kupitia shughuli za kawaida za kila siku.

_____
_____
_____

50. Je, mtu mwenye VVU anaweza kushirikiana kitanda na mtu mwingine?

Ndiyo.

Kulala au kukaa kitandani pamoja hakusababishi maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

51. Je, mtu mwenye VVU anaweza kuogelea kwenye bwawa?

Ndiyo.

VVU haviambukizwi kupitia maji ya bwawa.

---

52. Je, VVU vinaweza kuambukizwa kupitia damu?

Ndiyo.

Damu yenye VVU inaweza kusababisha maambukizi ikiwa itaingia mwilini kwa njia inayofaa.

Ndiyo maana damu inayotumika kwa ajili ya kuongezewa huhitaji kuchunguzwa kwa mujibu wa taratibu za usalama wa damu.

---

53. Je, kushirikiana sindano kunaweza kuambukiza VVU?

Ndiyo.

Kushirikiana sindano au vifaa vya kuchoma vilivyo na damu yenye VVU kunaweza kusababisha maambukizi.

---

54. Je, mama mwenye VVU anaweza kumuambukiza mtoto?

Ndiyo, inawezekana.

Maambukizi yanaweza kutokea wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

Lakini huduma sahihi za VVU zinaweza kupunguza sana hatari hiyo.

---

55. Je, ART inaweza kumlinda mtoto dhidi ya VVU?

ART ya mama ni sehemu muhimu ya kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Mtoto pia anaweza kupewa dawa kulingana na tathmini ya hatari na miongozo ya kitaifa.

---

56. Je, mama mwenye VVU anaweza kunyonyesha?

Ushauri kuhusu kunyonyesha kwa mama mwenye VVU hutegemea miongozo ya nchi, upatikanaji wa ART na huduma za afya.

Mama hapaswi kufanya uamuzi huu peke yake; anapaswa kupata ushauri kutoka kwa mhudumu wa afya.

---

57. Je, mtu mwenye VVU anapaswa kuacha dawa akijisikia vizuri?

Hapana.

Kujisikia vizuri hakumaanishi kwamba VVU vimeondoka.

ART inapaswa kuendelea kulingana na maagizo ya mhudumu wa afya.

---

58. Je, ARV zinaweza kuwa na madhara?

Ndiyo, baadhi ya dawa zinaweza kuwa na madhara.

Madhara hutofautiana kulingana na dawa na mtu.

Mtu anayepata madhara anapaswa kuzungumza na mhudumu wa afya badala ya kuacha dawa mwenyewe.

---

59. Je, mtu anaweza kutumia dawa nyingine pamoja na ARV?

Baadhi ya dawa zinaweza kutumiwa pamoja, lakini nyingine zinaweza kuingiliana na ARV.

Ndiyo maana mtu anayeishi na VVU anapaswa kumweleza mhudumu wa afya dawa zote, virutubisho au tiba nyingine anazotumia.

---

60. Je, VVU vinaweza kuathiri afya ya akili?

Ndiyo.

Kuishi na VVU kunaweza kuambatana na changamoto kama hofu, unyanyapaa, wasiwasi au msongo.

Mtu anayepitia changamoto hizi anapaswa kutafuta msaada unaofaa.

---

61. Je, mtu mwenye VVU anaweza kufanya mazoezi?

Kwa ujumla, mtu anayeishi na VVU anaweza kushiriki katika shughuli za mwili kulingana na afya yake.

Ikiwa kuna ugonjwa au changamoto maalumu ya kiafya, mhudumu wa afya anaweza kutoa ushauri unaofaa.

---

62. Je, lishe inaweza kuponya VVU?

Hapana.

Hakuna chakula kinachoweza kuondoa VVU mwilini.

Lishe bora inaweza kusaidia afya kwa ujumla, lakini haiwezi kuchukua nafasi ya ART.

---

63. Je, tiba za mitishamba zinaweza kuchukua nafasi ya ARV?

Hakuna ushahidi kwamba tiba za mitishamba zinaweza kuchukua nafasi ya ART katika kudhibiti VVU.

Mtu hapaswi kuacha ART na kutumia tiba nyingine bila ushauri wa mhudumu wa afya.

---

64. Je, mtu mwenye VVU anaweza kuishi maisha ya kawaida?

Ndiyo.

Kwa matibabu na ufuatiliaji unaofaa, watu wengi wanaoishi na VVU wanaweza kuendelea na elimu,

kazi, mahusiano, familia na shughuli nyingine za maisha.

---

65. Je, VVU vina maana mtu atakufa haraka?

Hapana.

Bila matibabu VVU vinaweza kusababisha madhara makubwa kwa mfumo wa kinga, lakini ART imebadilisha sana hali hii.

Mtu anayepata matibabu na kuyatumia vizuri anaweza kuishi maisha marefu na yenye afya.

---

66. Kwa nini watu wenye VVU hawapaswi kunyanyapaliwa?

Kwa sababu unyanyapaa hauzuii VVU kuenea.

Badala yake, unaweza kuwafanya watu waogope kupima, kutafuta huduma au kuendelea na matibabu.

———

67. Je, mtu mwenye VVU anapaswa kuwaambia kila mtu hali yake?

Si lazima.

Hali ya VVU ni taarifa ya afya ya mtu na inahitaji faragha.

Kumweleza mtu mwingine kunapaswa kufanywa kwa kuzingatia usalama, faragha na mazingira ya mtu.

———

68. Je, vijana wanaweza kupata VVU?

Ndiyo.

VVU vinaweza kumpata mtu wa umri wowote ikiwa anakutana na njia ya maambukizi.

Ndiyo maana vijana wanahitaji elimu sahihi kuhusu VVU na huduma za afya.

———

69. Je, kijana mwenye VVU anaweza kuendelea na shule?

Ndiyo.

Kuwa na VVU hakumaanishi kwamba kijana hawezi kuendelea na elimu.

---

70. Je, taarifa zote kuhusu VVU kwenye mitandao ya kijamii ni za kweli?

Hapana.

Baadhi ya taarifa zinaweza kuwa za uongo au kupotosha.

Kwa masuala muhimu ya afya, ni vizuri kutumia vyanzo vinavyoaminika kama WHO, CDC, NIH, UNAIDS, wizara ya afya na wataalamu wa afya.

---

71. Je, VVU vinaweza kuzuia mtu kupata mtoto?

Si lazima.

Mtu anayeishi na VVU anaweza kupata mtoto.

Kuna njia mbalimbali za kupanga uzazi, kulingana na hali ya VVU ya wenza, viral load, afya ya uzazi na huduma zinazopatikana.

---

72. Je, wenza wenye hali tofauti za VVU wanaweza kupata mtoto bila kuambukizana?

Ndiyo.

Ikiwa mwenza mwenye VVU yuko kwenye ART na ana viral suppression endelevu, U=U inamaanisha kwamba VVU haviambukizwi kupitia ngono.

PrEP na njia nyingine za kupanga uzazi zinaweza kujadiliwa kulingana na hali ya wenza.

---

73. Je, IVF ndiyo njia pekee ya kupata mtoto ikiwa mmoja ana VVU?

Hapana.

IVF ni moja tu ya teknolojia za uzazi.

Katika baadhi ya wenza, ujauzito unaweza kutafutwa kwa njia ya kawaida wakati U=U inatumika. Wengine wanaweza kuhitaji IUI, IVF, ICSI, donor sperm au huduma nyingine kulingana na hali yao.

---

74. Je, mtu mwenye VVU anaweza kupata mtoto asiye na VVU?

Ndiyo.

Kwa huduma sahihi kabla, wakati na baada ya ujauzito, hatari ya mtoto kupata VVU inaweza kupunguzwa sana.

---

75. Je, VVU ni mwisho wa maisha?

Hapana.

VVU ni hali ya kiafya inayohitaji matibabu na ufuatiliaji, lakini matibabu ya kisasa yamebadilisha sana maisha ya watu wanaoishi na VVU.

Maarifa sahihi, kinga, vipimo, matibabu na msaada wa jamii ni sehemu muhimu ya kukabiliana na VVU.

HITIMISHO LA MASWALI NA MAJIBU

Maswali haya yanaonyesha jambo moja muhimu:

VVU vinaweza kueleweka.

Hofu nyingi zinazohusiana na VVU hutokana na kutokujua namna virusi vinavyoambukizwa, namna vinavyodhibitiwa na namna watu wanaoishi na VVU wanavyoweza kuendelea na maisha yao.

Kujua ukweli kuhusu VVU hakusaidii tu kujikinga na maambukizi.

Pia kunasaidia:

• Kupunguza hofu.

• Kupunguza unyanyapaa.

• Kuhamasisha watu kupima.

• Kuwasaidia watu wanaoishi na VVU kupata msaada.

• Kuelewa umuhimu wa ART.

• Kuelewa maana ya U=U.

• Kusaidia watu kupanga familia kwa taarifa sahihi.

• Kuwasaidia vijana kupata elimu sahihi kuhusu afya.

Ukweli wa kisayansi ni silaha muhimu dhidi ya hofu na taarifa potofu.

———

KAMUSI YA MANENO MUHIMU

Kamusi hii inaeleza maneno muhimu yaliyotumika katika kitabu kuhusu VVU na UKIMWI. Lengo lake ni kumsaidia msomaji kuelewa maana ya maneno ya kitabibu kwa lugha rahisi.

---

1. VVU — Virusi vya Ukimwi

Ni virusi vinavyoshambulia mfumo wa kinga ya mwili. Kwa Kiingereza huitwa **HIV — Human Immunodeficiency Virus**.

---

2. UKIMWI — Upungufu wa Kinga Mwilini

Ni hatua ya juu zaidi ya maambukizi ya VVU ambapo mfumo wa kinga umeathirika sana na mtu anaweza kupata magonjwa au maambukizi makubwa yanayohusiana na upungufu wa kinga.

3. HIV

Ni kifupi cha Kiingereza cha **Human Immunodeficiency Virus**, yaani VVU kwa Kiswahili.

4. AIDS

Ni kifupi cha **Acquired Immunodeficiency Syndrome**, yaani UKIMWI.

5. Mfumo wa Kinga

Ni mfumo wa mwili unaosaidia kupambana na virusi, bakteria, fangasi na vimelea vingine vinavyoweza kusababisha magonjwa.

6. CD4

Ni aina ya seli za mfumo wa kinga ambazo VVU hushambulia.

Idadi na hali ya CD4 inaweza kusaidia wataalamu wa afya kutathmini hali ya mfumo wa kinga.

———

7. Viral Load

Ni kiasi cha VVU kinachopatikana katika damu.

Kipimo hiki hutumika kufuatilia kiwango ambacho VVU vimedhibitiwa wakati wa matibabu.

———

8. Viral Suppression

Ni hali ambapo ART imepunguza kiwango cha VVU mwilini hadi kiwango cha chini sana.

Lengo la ART ni kufikia na kudumisha viral suppression.

———

9. Undetectable

Ni hali ambapo kiwango cha VVU katika damu kiko chini ya kiwango ambacho kipimo husika kinaweza kugundua.

Undetectable si sawa na kupona.

———

10. U=U

Ni kifupi cha **Undetectable = Untransmittable**.

Humaanisha kwamba mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono.

———

11. ARV

Ni kifupi cha **Antiretroviral**.

ARV ni dawa zinazotumika kudhibiti VVU.

---

12. ART

Ni kifupi cha **Antiretroviral Therapy**.

Ni matibabu yanayotumia dawa za ARV kudhibiti VVU.

---

13. Adherence

Ni matumizi ya dawa kwa kufuata mpango wa matibabu uliowekwa na mhudumu wa afya.

Adherence nzuri ni muhimu katika kudhibiti VVU.

---

14. Drug Resistance

Ni hali ambapo VVU hubadilika kiasi kwamba baadhi ya dawa hazifanyi kazi vizuri dhidi yake.

Kutumia ART bila kufuata mpango wa matibabu kunaweza kuongeza hatari ya usugu wa dawa.

———————————————————————————————
———————————————————————————————
————————————————————————

15. Opportunistic Infection — Maambukizi Nyemelezi

Ni maambukizi yanayoweza kuwa makubwa zaidi kwa mtu ambaye mfumo wake wa kinga umedhoofika.

———————————————————————————————
———————————————————————————————
————————————————————————

16. Antibody — Kingamwili

Ni protini zinazotengenezwa na mfumo wa kinga katika kujibu vitu kama virusi au bakteria.

Baadhi ya vipimo vya VVU hutafuta antibodies dhidi ya VVU.

———————————————————————————————
———————————————————————————————
————————————————————————

17. Antigen

Ni sehemu au dutu inayoweza kutambuliwa na mfumo wa kinga.

Baadhi ya vipimo vya VVU hutafuta antigen maalumu ya VVU.

---

18. NAT — Nucleic Acid Test

Ni aina ya kipimo kinachotafuta vinasaba vya VVU.

NAT inaweza kugundua maambukizi mapema kuliko baadhi ya aina nyingine za vipimo.

---

19. Window Period

Ni kipindi baada ya mtu kupata VVU ambapo kipimo kinaweza bado kushindwa kugundua maambukizi.

Urefu wa kipindi hiki hutegemea aina ya kipimo.

---

20. HIV Self-Test

Ni kipimo cha VVU ambacho mtu anaweza kujifanyia mwenyewe kwa kufuata maelekezo ya kipimo.

Matokeo yanayokuwa reactive yanahitaji kipimo cha uthibitisho.

---

21. Reactive

Ni matokeo ya kipimo yanayoonyesha kuwa kuna viashiria vinavyoweza kuendana na VVU.

Reactive si sawa na uthibitisho wa mwisho; utaratibu wa kipimo cha uthibitisho unahitajika.

---

22. Negative

Ni matokeo yanayoonyesha kwamba kipimo hakikugundua viashiria vya VVU.

Ikiwa kipimo kimefanyika ndani ya window period, mhudumu wa afya anaweza kupendekeza kurudia kipimo.

---

23. False Negative

Ni hali ambapo kipimo kinaonyesha negative wakati mtu ana maambukizi.

Hii inaweza kutokea, kwa mfano, ikiwa kipimo kinafanywa mapema sana baada ya maambukizi.

---

24. False Positive

Ni hali ambapo kipimo kinaonyesha positive/reactive lakini mtu hana maambukizi.

Ndiyo maana matokeo ya awali yanayokuwa reactive hufuatiwa na vipimo vya uthibitisho.

---

25. PrEP

Ni kifupi cha **Pre-Exposure Prophylaxis**.

Ni dawa za kuzuia VVU zinazotumiwa na mtu ambaye hana VVU kabla ya uwezekano wa kukutana na VVU.

———

26. PEP

Ni kifupi cha **Post-Exposure Prophylaxis**.

Ni dawa zinazotumika baada ya mtu kuwa na uwezekano wa kukutana na VVU.

PEP ni hatua ya dharura na inapaswa kuanzishwa haraka iwezekanavyo inapokuwa imependekezwa na mtoa huduma.

———

27. Prevention — Kinga

Ni hatua zinazochukuliwa ili kupunguza uwezekano wa kupata au kusambaza VVU.

———

28. Transmission — Maambukizi

Ni mchakato wa virusi kutoka kwa mtu mwenye maambukizi kwenda kwa mtu mwingine kupitia njia inayoweza kusababisha maambukizi.

_____
_____
_____

29. Vertical Transmission

Ni maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua au kunyonyesha.

_____
_____
_____

30. PMTCT

Ni kifupi cha **Prevention of Mother-to-Child Transmission**.

Ni huduma na hatua zinazolenga kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

_____
_____
_____

31. Safer Conception

Ni mipango na hatua za kitabibu zinazosaidia wenza walioathiriwa na VVU kupanga kupata mtoto huku wakipunguza hatari zinazoweza kuepukika.

---

32. IVF

Ni kifupi cha **In Vitro Fertilization**.

Ni teknolojia ya uzazi ambapo urutubishaji wa yai hufanyika katika mazingira ya maabara kabla ya kiinitete kuwekwa kwenye mfuko wa uzazi.

---

33. ICSI

Ni kifupi cha **Intracytoplasmic Sperm Injection**.

Ni mbinu ya uzazi ambapo mbegu moja ya kiume huingizwa moja kwa moja kwenye yai katika mchakato wa IVF.

---

34. IUI

Ni kifupi cha **Intrauterine Insemination**.

Ni njia ya uzazi inayohusisha kuweka mbegu za kiume ndani ya mfuko wa uzazi kwa kutumia huduma ya kitabibu.

———

35. Sperm Washing

Ni mchakato wa maabara wa kutenganisha mbegu za kiume kutoka katika sehemu nyingine za shahawa.

Ni mbinu ya kitaalamu inayoweza kutumika katika mazingira maalumu ya huduma za uzazi.

———

36. Donor Sperm

Ni mbegu za kiume zinazotolewa na mfadhili kwa ajili ya matumizi katika huduma za uzazi.

———

37. Stigma — Unyanyapaa

Ni mitazamo, maneno au vitendo vinavyomdhalilisha, kumtenga au kumfanya mtu mwenye hali fulani aonekane hana thamani.

———

38. Discrimination — Ubaguzi

Ni kumtendea mtu kwa njia isiyo sawa au kumnyima haki au fursa kwa sababu ya hali yake, kama vile hali ya VVU.

———

39. Confidentiality — Usiri wa Taarifa

Ni kulinda taarifa binafsi za mtu, ikiwa ni pamoja na taarifa kuhusu hali yake ya afya.

———

40. Disclosure

Ni kitendo cha kumweleza mtu mwingine taarifa kuhusu hali ya VVU.

Kumweleza mtu kuhusu hali ya VVU ni suala linalohitaji kuzingatia faragha na usalama.

_____
_____
_____

41. Immune System — Mfumo wa Kinga

Ni mfumo wa mwili unaolinda mwili dhidi ya maambukizi na magonjwa.

_____
_____
_____

42. Immune Deficiency

Ni hali ambapo mfumo wa kinga umedhoofika na kushindwa kufanya kazi kwa ufanisi unaotarajiwa.

_____
_____
_____

43. HIV-1

Ni aina kuu ya VVU inayosababisha maambukizi mengi ya VVU duniani.

_____
_____
_____

44. HIV-2

Ni aina nyingine ya VVU ambayo hupatikana zaidi katika baadhi ya maeneo ya Afrika Magharibi na kwa ujumla ina tofauti za kibaolojia na HIV-1.

_____
_____
_____

45. SIV

Ni kifupi cha **Simian Immunodeficiency Virus**.

Ni kundi la virusi vya upungufu wa kinga vinavyopatikana katika baadhi ya nyani na sokwe.

_____
_____
_____

46. ART Regimen

Ni mchanganyiko au mpango maalumu wa dawa za ARV unaotolewa kwa mtu mwenye VVU kulingana na mahitaji yake ya kitabibu.

_____
_____
_____

47. Viral Suppression

Ni kupunguzwa kwa kiasi cha VVU mwilini hadi kiwango cha chini sana kutokana na matibabu.

_____
_____
_____

48. Immunity — Kinga

Ni uwezo wa mwili kujilinda dhidi ya maambukizi na magonjwa.

_____
_____
_____

49. Diagnosis — Utambuzi

Ni mchakato wa kubaini hali au ugonjwa kwa kutumia historia ya afya, uchunguzi na vipimo vinavyofaa.

_____
_____
_____

50. Treatment — Matibabu

Ni hatua za kitabibu zinazotumika kudhibiti, kuzuia au kutibu hali ya kiafya.

———

51. Prevention of HIV — Kinga dhidi ya VVU

Ni kutumia njia mbalimbali zinazothibitishwa kisayansi ili kupunguza uwezekano wa kupata au kusambaza VVU.

———

52. Health Care Provider — Mhudumu wa Afya

Ni mtaalamu anayetoa huduma za afya, kama daktari, muuguzi, mfamasia au mtaalamu mwingine mwenye jukumu linalohusiana na huduma za afya.

———

53. Adolescent — Kijana Balehe

Ni mtu aliye katika kipindi cha mpito kati ya utoto na utu uzima.

Vijana wanahitaji taarifa na huduma za afya zinazozingatia umri wao na mahitaji yao.

———

54. Opportunistic Disease — Ugonjwa Nyemelezi

Ni ugonjwa ambao unaweza kuwa tatizo kubwa zaidi pale mfumo wa kinga unapokuwa umedhoofika.

———

55. Antiretroviral Therapy — Tiba ya ARV

Ni matibabu yanayotumia dawa zinazolenga hatua mbalimbali za mzunguko wa maisha wa VVU ili kupunguza uzalishaji wa virusi.

———

56. Viral Replication — Kuzaliana kwa VVU

Ni mchakato ambao VVU hutumia seli za mwili kutengeneza nakala zaidi za virusi.

———

57. Drug Interaction — Mwingiliano wa Dawa

Ni hali ambapo dawa moja, chakula au kirutubisho kinaathiri jinsi dawa nyingine inavyofanya kazi.

Ndiyo maana ni muhimu kumweleza mhudumu wa afya dawa zote anazotumia mtu.

———

58. Adverse Effect — Madhara ya Dawa

Ni athari isiyotarajiwa au isiyohitajika ambayo inaweza kutokea wakati wa kutumia dawa.

———

59. Health Screening — Uchunguzi wa Afya

Ni mchakato wa kufanya vipimo au tathmini ili kutafuta hali fulani ya kiafya, wakati mwingine kabla mtu hajapata dalili.

_____
_____
_____

60. HIV Testing — Upimaji wa VVU

Ni mchakato wa kutumia kipimo cha kitabibu kubaini kama mtu ana maambukizi ya VVU.

_____
_____
_____

UJUMBE WA KAMUSI

Maneno ya kitabibu yanaweza kuonekana magumu mwanzoni, lakini kuyaelewa husaidia mtu kuelewa taarifa kuhusu afya yake.

Katika kitabu hiki, maneno kama **VVU, UKIMWI, CD4, viral load, ART, ARV, PrEP, PEP, U=U, window period na unyanyapaa** yametumika mara nyingi kwa sababu ni sehemu muhimu ya kuelewa VVU.

Kujua maana ya neno ni hatua ya kwanza ya kuelewa ujumbe wake.

UJUMBE KWA MSOMAJI

Mpendwa msomaji,

Ikiwa umefika mpaka ukurasa huu, maana yake umepitia sehemu mbalimbali za kitabu hiki kuhusu VVU na UKIMWI.

Huenda kabla ya kusoma kitabu hiki ulikuwa na maswali mengi.

Huenda ulikuwa unajiuliza:

VVU ni nini?

Vinaambukizwaje?

Vinaweza kuzuiwaje?

Je, mtu mwenye VVU anaweza kuishi maisha marefu?

Je, anaweza kupata mtoto?

Je, mtu mwenye VVU anaweza kupendwa na kujenga familia?

Maswali haya ni muhimu.

Na jambo muhimu zaidi ni kwamba majibu yake yanapaswa kutegemea taarifa sahihi za kisayansi, si hofu, uvumi au imani potofu.

MAARIFA NI SEHEMU YA KINGA

Kujua kuhusu VVU hakumaanishi kwamba mtu anaishi kwa hofu.

Kinyume chake, elimu sahihi humsaidia mtu kuelewa:

• namna VVU vinavyoambukizwa;

• namna ambavyo haviambukizwi;

• namna ya kujikinga;

• umuhimu wa kupima;

• umuhimu wa kuanza na kuendelea na matibabu;

• maana ya viral load;

• maana ya U=U;

• na umuhimu wa kuwaheshimu watu wanaoishi na VVU.

USIMHUKUMU MTU KWA SABABU YA VVU

Mtu anayeishi na VVU bado ni binadamu mwenye thamani, ndoto, hisia, familia na haki kama watu wengine.

VVU si sababu ya kumtenga mtu.

Kukumbatiana, kushikana mikono, kuzungumza, kusoma pamoja, kufanya kazi pamoja au kula pamoja hakusababishi maambukizi ya VVU.

Kwa hiyo, hofu isiyo na msingi haipaswi kuwa sababu ya kumtenga mtu.

MATIBABU YAMEBADILISHA HISTORIA YA VVU

VVU ni hali inayohitaji matibabu ya muda mrefu, lakini maendeleo ya kitabibu yamebadilisha sana maisha ya watu wanaoishi na VVU.

ART inaweza kupunguza VVU mwilini hadi kiwango kisichogundulika.

Mtu anayatumia matibabu kwa usahihi na kudumisha viral load isiyogundulika anaweza kuendelea kuishi maisha marefu na yenye afya.

Pia, U=U imeleta ujumbe muhimu sana:

Mtu mwenye VVU anayatumia ART na kudumisha viral load isiyogundulika haambukizi VVU kupitia ngono.

VVU SI MWISHO WA MAISHA

Kupokea majibu ya kuwa mtu ana VVU kunaweza kuwa jambo zito kihisia.

Lakini majibu hayo hayamaanishi kwamba maisha yamefika mwisho.

Mtu mwenye VVU anaweza kupata huduma, kutumia matibabu, kufuatilia afya yake, kusoma, kufanya kazi, kuwa na mahusiano, kupanga familia na kuendelea na maisha yake.

Kinachohitajika ni taarifa sahihi, huduma za afya na msaada unaofaa.

KWA VIJANA

Kwa vijana, elimu kuhusu VVU ni muhimu sana.

Usiamini kila taarifa unayoiona kwenye mitandao ya kijamii.

Ukisikia jambo kuhusu VVU ambalo hujalielewa, tafuta taarifa kutoka kwenye vyanzo vinavyoaminika au muulize mhudumu wa afya.

Usione aibu kuuliza swali la afya.

Swali linaweza kuwa mwanzo wa kupata maarifa ambayo yanaweza kukusaidia wewe au kumsaidia mtu mwingine.

_____
_____
_____

KWA FAMILIA NA JAMII

Mtu anayeishi na VVU anahitaji msaada, si hukumu.

Familia inaweza kusaidia kwa:

• Kusikiliza.

• Kuheshimu faragha.

• Kuhimiza mtu kufuata matibabu.

• Kuepuka maneno ya kumdhalilisha.

• Kutoa msaada wakati wa changamoto.

• Kujifunza ukweli kuhusu VVU.

Jamii yenye elimu sahihi inaweza kupunguza hofu na unyanyapaa.

KWA MSOMAJI

Usitumie kitabu hiki kumhukumu mtu.

Usitumie taarifa kuhusu VVU kumlazimisha mtu kufichua hali yake ya afya.

Usitumie taarifa za kitabibu kama mbadala wa ushauri wa mhudumu wa afya.

Kitabu hiki ni cha elimu.

Ikiwa wewe au mtu unayemjua ana swali kuhusu VVU, kipimo, matibabu, ujauzito, PrEP, PEP au afya nyingine, ni muhimu kupata ushauri kutoka kwa mtaalamu wa afya.

NENO LA MWISHO

VVU vina historia ndefu.

Historia hiyo imehusisha hofu, vifo, utafiti, changamoto, unyanyapaa na maumivu.

Lakini pia imehusisha maendeleo makubwa ya sayansi.

Leo tuna uelewa mkubwa zaidi kuhusu VVU kuliko zamani.

Tuna vipimo.

Tuna dawa.

Tuna njia za kinga.

Tuna huduma za kusaidia mama na mtoto.

Tuna uelewa wa viral suppression.

Na tuna ushahidi wa U=U.

Kwa hiyo, ujumbe wa mwisho wa kitabu hiki ni huu:

JIFUNZE. PIMA. JILINDE. TIBIKA. HESHIMU.

★ Usiruhusu hofu kuchukua nafasi ya maarifa.

★ Usiruhusu unyanyapaa uchukue nafasi ya utu.

★ Na usiruhusu taarifa potofu zichukue nafasi ya sayansi.

VVU vinaweza kubadilisha maisha, lakini elimu sahihi, kinga, vipimo, matibabu na msaada wa jamii vinaweza kubadilisha namna tunavyokabiliana navyo.

MWISHO