Ukimwi ni Nini?

- tumaini
- ufahamu
- upendo
- faraja
- uzima

© WCC – EHAIA, 2005

WCC – EHAIA,
P.O. BOX 52802 – 00200,
NAIROBI, KENYA.

Toleo la Kwanza la Kiswahili

Mhariri Mkuu:
Jacinta M. Maingi

Mhariri wa Toleo
Wilfred Amalemba

Wahariri:
Paul M. William Wambua
Peter Ngige

Mtafsiri
Angeline Mdari (Mrs.)

Mwandishi
Brigitta Rubenson

Mchora Picha
Elijah Njoroge

Mpangaji wa Kurasa
Fasons Business Systems Ltd

Kimechapishwa Nchini Kenya

DIBAJI

Mwanzo 4
Utangulizi 6
Ukimwi ni Nini 8
V.V.U ni Nini 8
Ni Nani Anayeweza Kuambukiza 9
Virusi Huenezwaje 10
Ni Kwa Njia Zipi Ambazo V.V.U Havienezwi 11
Jinsi ya Kuzuia Kuenea kwa V.V.U 12
Ni Kina Nani Wanastahili Kuarifiwa 12
Maisha ya Kuwajibika ni Yapi 13
Ni Nani Yuko Hatarini Kuambukizwa 15
Ukimwi na Mimba 16
V.V.U Huenezwa kwa Kunyonyeshwa 17
Ukimwi na Kuchanjwa 17
Kukaguliwa kwa Damu 18
Mtu Aliye na V.V.U Yampasa Afahamu 18
Unavyoweza Kumtambua Mtu Aliye na V.V.U .... .20
Kudhibitisha Kuwa Mtu ana Ukimwi .... .20
Jinsi ya Kumsaidia Mtu aliye na Ukimwi 21
Kutibu Ishara au Dalili za Magonjwa .... .22
Utunzaji wa Muathirika wa Ukimwi .... .24
Muathirika Apate Usaidizi Wapi 25
Kuuguza Mgonjwa Nyumbani 27
Namna ya Kutunza Vyombo Vilivyo Chafuliwa 29
Namna ya Wahudumu Kujitunza .... .30
ARV ni Nini 31
Matumizi ya ARV ni Yapi 31
Tiba ya Pamoja ya ARV ni Ipi 31
Faida ya Matumizi ya ARV .... .33
Kamusi 34

MWANZO

Kijitabu hiki kilitolewa kwa mara ya kwanza na tume ya utabibu ya Baraza la Makanisa Ulimwenguni (WCC) 1987 na Brigitta Rubenson kisha ikafuatua na:

Chapa ya marekebisho ya kwanza, 1989
Chapa ya marekebisho ya pili, 1994
Chapa ya marekebisho ya tatu, 2003
Tafsiri ya Kiswahili, 2005

Kutoka kwa Idara ya Afya na Uponyaji ya Baraza la Makanisa Ulimwenguni.

Sehemu zo zote za kijitabu hiki pamoja na michoro yake zinaweza zikanakiliwa na kutolewa tena mara nyingine bila ya idhini ya mwandishi au mchapishaji mradi tu sehemu zinazotumiwa zisiwe kwa makusudi ya kuuza au kujipatia faida. Kibali rasmi kitahitajika kutoka kwa mwandishi au mchapishaji kwa ye yote yule ambaye atahitaji kutumia sehemu zo zote za kijitabu hiki kwa madhumuni ya kujipatia faida. Pamoja na hayo mwandishi atafurahi sana kupatiwa andiko lolote ambalo sehemu zo zote za kijitabu hiki zimenukuliwa.

Tunalishukuru shirika la uchapishaji la Macmillam ("Nutrition and Families" na Jean Ritchie) Wizara ya Afya ya Uganda, MEDEX,VHAI, Shirika la Afya Ulimwenguni, Mpango wa Kupambana na Ukimwi Ulimwenguni (Global Programme on AIDS) kwa michango yao.

Shukrani zaidi ni kwa idara maalum ya Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO) inayoshughulikia Ukimwi kwa ushirikiano wao katika maandalizi ya maelezo haya.

UTANGULIZI

Maelezo yaliyo katika kijitabu hiki ni kwa ajili ya kutoa muongozo kwa wahudumu wa afya kuelewa wazi zaidi Ukimwi ulivyo, ambao hadi hivi sasa hauna tiba wala chango. Ndipo umekwisha kuenea katika sehemu nyingi duniani.

Mnamo mwezi Juni 1986 Baraza la Makanisa Duniani (W.C.C.) lilianda kongamano ili kutokea na njia zinazoweza kuyahusisha makanisa kukabiliana na janga la Ukimwi. Mapendekezo ya kongamano hilo yalidhihirisha kwamba makanisa yangeweza kuchangia kwa namna tatu:

i) kwa malezi ya kiroho;
ii) kuwahudumia jamii; na,
iii) kuelimisha namna ya kuepuka Ukimwi.

Kijitabu hiki kinachangia mapambano hayo.

Njia kuu ya kueneza virusi vya Ukimwi, ama kwa kifupi, V.V.U, ni kwa kupitia kujamiiana, iwapo mna virusi hivi kwa mtu mmoja ama wote wawili wanaojamiiana. Kwa hivyo ueneaji wake unategemea tabia ya mtu binafsi. Basi mafunzo ya namna

ya kuepuka ndio tu ngao ya kukomesha ueneaji wa V.V.U. Ni lazima kuwe na mabadiliko kwa tabia na mienendo kuhusu kujamiiana. Kujamiiana kuwe ni kwa wanaoaminiana. Maambukizo ya V.V.U yanategemea sana namna mtu anavyoishi maisha. Walakini pia hutegemea hali ya kiafya ya mtu wakati anapoambukizwa. Kuwepo au kutokuwepo kwa huduma za kimsingi za afya vile vile huchangia sana ueneaji wa maambukizi. Kwa hiyo shughuli za kuwatunza waathirika na zile za kuzuia ueneaji wa V.V.U zitambuliwe ni baadhi ya jitihada za afya ya kimsingi.

Wahudumu wa afya wana wajibu kuwajalia kwa upendo na huruma walioathirika. Wanastahili kuwa na elimu ifaao kuhusu Ukimwi ili kuwashauri walioathirika jinsi ya kuishi kwa matumaini na namna ya kutoeneza V.V.U. Cha muhimu zaidi ni kuwahimiza waathirika washirikishe jamii habari zozote wanazozifahamu kutokana na hali yao. Ieleweke wazi kuwa ni wajibu wa kila mmoja kuzuia kuenea kwa V.V.U.

Kwa mara ya kwanza Ukimwi uligunduliwa Amerika Kaskazini, Ulaya, na Kusini mwa Sahara barani Afrika kwa wakati mmoja. Tangu wakati huo Ukimwi sasa umeenea duniani kote. Idadi ya watu wenye virusi ni dhihirisho ya hatua ambayo ambukizo limepiga na wengi wa waathirika wataugua Ukimwi kati ya miaka tano na zaidi.

UKIMWI NI NINI?

Ukimwi ni kifupi cha:

Upungufu wa
Kinga
Mwilini

Ukimwi ni hali mbaya ya afya inayoambukizwa kwa kupitia 'virusi' na dalili zake huwa zinadhihirika kwa njia tofauti. Kwa mara ya kwanza Ukimwi uligundulika mwaka 1981. Tangu wakati huo, Ukimwi umeenea kwa kasi sana kote ulimwenguni. Habari kuhusu kuenea kwake zinazidi kulundika kutoka maeneo mbali mbali duniani na karibu kila nchi waleo ina watu walioambukizwa V.V.U au kuathirika na Ukimwi.

VVU NI NINI?

Virusi **V**ya **U**kimwi ni kirefu cha **V.V.U.** Virusi hivi vinasababisha upungufu wa kinga mwilini.

Virusi vya Ukimwi ni vya kipekee. Havifanani na virusi vingine vya kawaida. Hii ni kwa sababu virusi hivi huzaana kwa njia maalum na ya kipekee. V.V.U vilitambuliwa kwa mara ya kwanza mnamo mwaka wa 1983, huko mjini Paris, Ufaransa, na mchunguzi mmoja wa kisayansi.

Virusi hivi hushambulia chembechembe nyeupe katika damu na kupunguza uwezo wao wa kutoa kinga mwilini. Uharibifu

huo ni wa kudumu. V.V.U hupatikana kwa wingi zaidi kwenye damu, majimaji ya uzazi, na maziwa ya mama.

NI NANI ANAYEWEZA KUAMBUKIZWA?

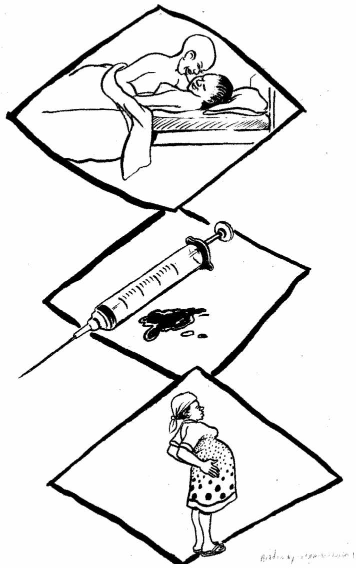
Ye yote yule aliye na V.V.U anaweza kuambukiza hata bila yeye kufahamu, kwani, huenda asiwe na dalili zozote za kudhihirisha hali yake ya afya. Mtu huweza kuishi na virusi hivi mwilini mwake kwa miaka mingi bila kufahamu. Wakati huu, virusi huwa bado havijashambulia sehemu kubwa ya kinga mwilini ndipo aanze kuugua. Miezi kadhaa

baada ya kuvamiwa na virusi, mwili huandaa kinga dhidi ya virusi hivyo. Uwepo wa virusi hivi hutambuliwa kwa kuchunguzwa kitaalam.

VIRUSI HUENEZWAJE?

Virusi vya Ukimwi huenezwa kupitia damu au majimaji ya uzazi. Vinaweza pia kuenezwa na mama aliyenavyo wakati wa mimba, wakati anapojifungua au kwa kumnyonyesha mtoto mchanga maziwa yake.

Mwanzoni virusi hivi huwa havina nguvu sana; lazima vizaane sana ndipo aliyeambukizwa atambue kwamba anavyo. Vinginevyo, idadi ya virusi huongezeka mtu anapoambukizwa mara kadha wa kadha.



Virusi huenezwa kwa njia zifuatazo:

- kwa kujamiiana na mtu aliyenavyo;
- kudungwa sindano iliyochafuliwa navyo;
- kuongezwa damu iliyochafuliwa navyo; na,
- kutoka kwa mama mja mzito aliyenavyo

kumuambukiza mtoto akiwa bado tumboni, wakati anapojifungua au wakati wa kumnyonyesha mtoto.

NI KWA NJIA ZIPI AMBAZO V.V.U HAVIENEZWI?

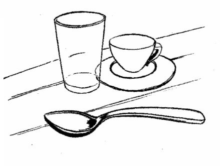
Virusi havienezwi katika kushirikiana kwa njia za kawaida, kwa mfano:

- kwa kushikana mikono;
- kuishi pamoja;
- kucheza pamoja; na,
- kula na kunywa pamoja.

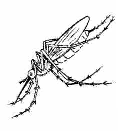
Pia, V.V.U haviwezi kuenezwa na:

- chakula;
- maji;

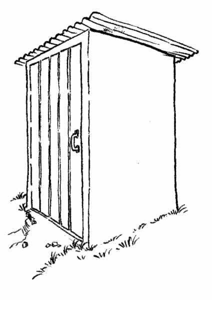
- vyombo vya chakula na vinywaji;



wadudu; au,



- mahali pa kujisaidia (msalani).



JINSI YA KUZUIA KUENEA KWA V.V.U

Awali ye yote wapaswa kufahamu kuwa hakuna chanjo ya kuzuia kuambukizwa V.V.U wala tiba ya Ukimwi. Kila mtu anapaswa kufahamu jinsi ya kujikinga dhidi ya V.V.U na kuishi maisha ya kuwajibika. Katika suala hili inabidi jamii yote kuhusika. Hivyo elimu ya afya ni ya maana kabisa.

NI KINA NANI WANASTAHILI KUARIFIWA?

Kila mtu

MAISHA YA KUWAJIBIKA NI YAPI?

Katika jamii nyingi ishara ya utu uzima ni kuanza kujamiiana kwa wavulana na wasichana. Kwa hivyo vijana huwa na msisimko mku wa kuanza kujamiiana mapema. Walakini si lazima kufanya hivyo ili kujihisi umekuwa mtu mzima au usiyetofautiana na vijana wengine wa kawaida. Kutojamiiana ndiyo njia bora zaidi ya kujikinga. Kunazo njia nyingi nyinginezo za kuonyesha upendo kama vile kubusiana, kupigana pambaja, kushirikiana katika shughuli, kutiana moyo na kupeana mawaidha mema.

Kuimarisha uhusiano mwema unaofaa huchukua muda. Unaweza ukavunjwa na kutoaminiana. Kujamiiana na wapenzi wengi kunaweza kuonekana kama jambo la kusisimua walakini linaweza kuleta hasara kubwa. Kila mara mtu anapojamiiana kiholela ndipo anapozidi kuwa katika hatari kuu ya kuambukizwa V.V.U au magonjwa mengine ya zinaa. Ili uwe salama, inapaswa uwe na mpenzi mmoja mnaoaminiana.

Kwa hiyo:

- Kila wakati unapojamiiana vaa mpira (condom) kujikinga dhidi ya V.V.U au magonjwa ya zinaa. Mpira wenyewe uwe wa hali ya juu na uvaliwe kwa njia inayofaa mda wote wa kujamiiana. Inapaswa mpira uvaliwe mara moja tu kisha utupwe kwa njia ifaayo.
- Jiepushe na watu wanaojamiiana kiholela. Kutojamiiana hata kama ni kwa mda mrefu, hakudhuru afya ya mwanamke au mwanamume. Kinyume na hayo, ukweli ni kwamba hiyo ndiyo njia salama kabisa ya kuzuia kuambukizwa virusi na hata yale maradhi mengine ya zinaa.

- Epuka kudungwa sindano ila katika zahanati zinazotambulika ambapo una uhakika vyombo hivyo ni salama.
- Hakikisha ya kuwa vyombo au vifaa vya kutahiri, kutoboa masikio au kufanya urembo wa kuchanja ngozi vimechemshwa na ni salama.

NI NANI YUKO HATARINI KUAMBUKIZWA?

Ni kila mtu ambaye yuko hatarini ya kuambukizwa, hasa:

a) Watu walioambukizwa magonjwa ya zinaa na wale walio na vidonda katika sehemu zao za siri.

b) Watu wanaojamiiana kiholela.

c) Wanawake au wanaume wanaojamiiana na wateja wengi kwa madhumuni ya mapato.

d) Wagonjwa wanaodungwa sindano ambazo sio salama.

e) Wagonjwa wanaoongezwa damu ambayo haijachunguzwa.

UKIMWI NA MIMBA

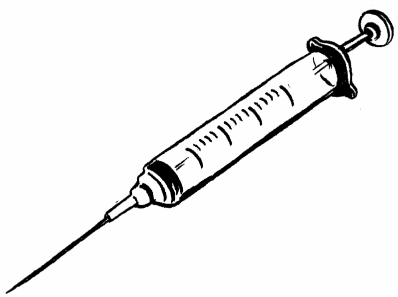
Mama aliye na virusi vya Ukimwi anaweza kumuambukiza mtoto wake kabla hajajifungua, wakati anapojifungua, au anapomnyonyesha. Mimba inaweza kufichua dalili za Ukimwi. Baadhi ya hospitali na mahabara zina utaalam wa kuchunguza iwapo mtu ameambukizwa. Kwa hivyo, mwanamke ambaye hana uhakika na ambaye anataka apate mtoto anapaswa achunguzwe kwanza. Mwanamke ambaye anajua au anashuku kwamba ana V.V.U anapaswa kuepuka kupata mimba ili aweze kudumisha afya bora kwa mda mrefu iwezekanavyo. Mume na mke wanashauriwa kutumia mpira (condom) wakati wote wanapojamiiana ili kukinga kushika mimba na hata ongezeko la maambukizi ya V.V.U.

V.V.U HUENEZWA KWA KUNYONYESHA?

Utafiti unabainisha kwamba virusi vya Ukimwi huenda vikapatikana kwenye maziwa ya mama. Basi, kuna hatari ya mtoto mchanga kuambukizwa anaponyonya. Lakini, kwa vile kuna hatari kuu ya mtoto kuambukizwa magonjwa mengine kwa kupewa maziwa kwa chupa, mama aliye na V.V.U anashauriwa kumnyonyesha mtoto kwa mda upatao miezi sita. Baada ya hapo, ampe chakula cha kutafuna. Imebainika kwamba katika mpangilio huo hatari ya mtoto kuambukizwa V.V.U hupungua.

UKIMWI NA KUCHANJWA

Sindano ndizo hutumika katika shughuli za kuchanja watu ili wasiambukizwe na baadhi ya maradhi. Katika hali hiyo, vifaa hivyo vinaweza kuchangia uenezaji wa V.V.U. Iwapo sindano zitachemshwa kwa



dakika ishirini kabla ya kuchanja mtoto, hatari ya kueneza virusi katu haipo. Inapaswa sindano zinazotumika mara moja zitiwe katika sanduku na kutupwa kwa njia ya usalama. Daima juhudi ifanywe kuzuia damu isipenye ndani ya bomba la sindano wakati wa kudunga.

KUKAGULIWA KWA DAMU

Mtu anayeshuku kwamba ana virusi vya Ukimwi anastahili kukaguliwa damu ili ukweli ubainishwe. Namna mbili muhimu za kukagua damu ni ELISA na ile ya matokeo ya haraka. Kwa kawaida mwili huchukua kati ya miezi 2 hadi 6 ili kujitengenezea kinga. Kutoonyesha ishara hiyo sio dhihirisho kwamba mtu hajaambukizwa virusi.

Kabla ya kukaguliwa damu, mtu anastahili kushauriwa ili kumuandaa apokee matokeo. Iwapo ana V.V.U ushauri utahusu jinsi atakavyo badili mienendo na kuishi kwa matumaini. Ikiwa hana V.V.U mtu huyu atashauriwa kuepuka tabia zinazoweza kuhatarisha maisha yake katika siku za usoni. Ukimkagua mtu damu ni haki yake apewe matokeo, kwani asipopewa, hatajua hatari aliyonayo kwake mwenyewe na kwa wengine.

MTU ALIYE NA V.V.U YAMPASA AFAHAMU YAFUATAYO:

Mtu anayefahamu au kushuku ana V.V.U anapaswa kuzingatia yafuatayo:

1. Epuka kabisa kueneza virusi vya Ukimwi kwa njia zifuatazo:-

   a. Hakikisha kwamba hauenezi V.V.U kwa:
      i. Kutojamiiana bila matumizi ya mpira
      ii. Kutochangia utoaji wa damu
2. Jikinge dhidi ya magonjwa ya zinaa.
3. Hakikisha usivute sigara au kujiingiza katika ulevi wa aina yeyote.
4. Kula lishe bora.
5. Hakikisha unapata tiba kwa magonjwa yafuatayo:
   a. Kifua kikuu
   b. Malaria
   c. Magonjwa ya zinaa.

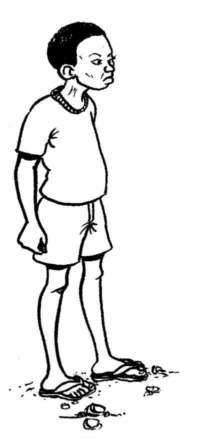
UNAVYOWEZA KUMTAMBUA MTU ALIYE NA V.V.U

Baadhi ya waathirika hushambuliwa na homa, kikohozi au maumivu makali kooni. Baada ya hapo huenda wasionyeshe dalili zozote kwa muda mrefu. Dalili za Ukimwi hutofautiana sana katika nchi mbali mbali ulimwenguni. Ishara na dalili zingine hua zaidi kakitka sehemu moja kuliko nyingine. Ishara kama vile kupoteza uzani hudhihirika sana barani Afrika. Huko Marekani ishara inayojitokeza sana ni kichomi kikali, ilhali barani Asia kifua kikuu hudhihirika sana.

Ishara na dalili za Ukimwi ni sawa na zile za magonjwa mengine. Kwa hivyo ni kupitia kwa ukaguzi wa damu tu kunaweza kubainisha iwapo mtu ana V.V.U au Ukimwi. Kwa kumtazama mtu huwezi kujua ikiwa ana V.V.U ama Ukimwi.

KUDHIBITISHA KUWA MTU ANA UKIMWI

Ili kudhibitisha kuwa mtu mzima ana Ukimwi inastahili dalili kuu mbili na moja ndogo kudhihirika. Kwa mtoto mdogo ni dalili kuu mbili na mbili ndogo zinazodhihirika.



<u>Dalili Kuu</u>

- Kupoteza zaidi ya asili mia kumi ya uzani wa mwili kwa mtu mzima.
- Kuvia au kukua pole pole sana kwa mtoto mchanga.

- Kuharisha mfululizo kwa zaidi ya mwezi mmoja.
- Kuwa na homa zaidi ya mwezi mzima.

Dalili Ndogo

- Kukohoa kwa mda mrefu.
- Mwasho wa ngozi.
- Kuvimba kwa tezi mwilini.
- Maambukizo ya mara kwa mara kwa watoto.
- Kuwa na vidonda aina ya Herpes Zoster ambavyo haviponi kwa mtu mzima.
- Kushambuliwa na vidonda aina ya Herpes Simplex kwa mtu mzima.

JINSI YA KUMSAIDIA MTU ALIYE NA UKIMWI

Hadi waleo, hamna tiba ya Ukimwi, ijapokuwa zipo dawa za kuzuia V.V.U visizaane kwa kasi, zinazojulikana kama ARV. Muathirika ashauriwe kutumia dawa za kienyeji iwapo zipo. Waathirika wanapaswa kupata matibabu mara tu wanaposhambuliwa na maradhi mengine. Kila juhudi ifanywe ili wawe na raha.

KUTIBU ISHARA AU DALILI ZA MAGONJWA

Kuharisha

Hili ni tatizo la kawaida mno hasa miongoni mwa watoto wadogo. Jambo kuu la kuzingatia ni kupungukiwa na maji mengi. Mpe mgonjwa:

- Myeyusho wa chumvi na sukari.
- Myeyusho maalum wa ORS
- Vinywaji.
- Tiba za kienyeji.
- Usimpe mtoto dawa za kuangamiza vijidudu au vidonge vya kuzuia kuharisha.

Vindonda vya mdomoni na kooni

- Paka dawa ya urujuani.
- Sukutua mdomo kwa kutumia maji yenye chumvi.
- Tumia dawa za kienyeji.

Vilengelenge

Mpe asprini au paracetamol.

Homa

Hii ni dalili ya kawaida kwa watoto na watu wazima.

- Mpe mgonjwa vinywaji.
- Muoshe mgonjwa na maji ya joto kiasi.
- Mpe mgonjwa asprini au paracetamol

Kikohozi; Kichomi Kikali; Vidonda Masikioni; Kifua Kikuu

Mgonjwa apatiwe dawa ya kuangamiza vijidudu. Mgonjwa apelekwe hospitali au zahanati apate tiba inayostahili.

Mwasho wa ngozi

Mgonjwa apelekwe hospitali au zahanati apate tiba inayostahili.

UTUNZAJI WA MUATHIRIKA WA UKIMWI

Kumbuka kwamba watu walio na virusi au wale walioathirka Ukimwi wanahitaji kushiriki pamoja katika jamii. Pumzi na hata ngozi yao haiambukizi V.V.U na wanahitaji kutangamana katika hali zote. Ni jambo la muhimu kuelimisha jamaa ya muathirika ukweli kuhusu Ukimwi ili wasije wakamuogopa.

Mara tu muathirika anapofahamu ukweli kuhusu hali yake, anahitaji kushauriwa kikamilifu ili aweze kukabiliana na hisia za woga, wasiwasi na hasira. Wahudumu wa afya na familia ya mgonjwa wanahitaji kujiandaa. Waathirika huhitaji mtu aliye mvumilivu na tayari kuwasikiliza na

kuwatia moyo. Wanahitaji kuhimizwa kuishi na kushiriki katika maisha ya kawaida kwa uwezo wao.

Ukimwi hupunguza kinga mwilini. Muathirika akishaanza kuwa na ishara na dalili za Ukimwi mwili wake huzidi kudhoofika. Hata hivyo, mtu anaweza kuishi kwa mda mrefu kutoka alipoambukizwa hadi kuugua na hatimaye kufa na ni muhimu sana kumsaidia kuishi vyema kwa mda huo wote.

Watu wengi huogopa kifo kwa sababu siri yake haijulikani. Waathirika wanahitaji nafasi ya kuieleza hali yao kwa mtu wanaye muamini na yutayari kuwasikiliza. Hofu na wasiwasi wao hupungua wanapojieleza.

MUATHIRIKA APATE USAIDIZI WAPI?

Hospitali au zahanati

Wagonjwa wenye homa kali, kuharisha na maumivu wanahitaji utunzaji katika zahanati kwa mda fulani. Wanahitaji tiba na uuguzi ufaao.

Nyumbani

Mgonjwa ambaye anaweza kutunziwa nyumbani aruhusiwe ili jamaa walioelimishwa barabara wampokee na kumsaidia inavyowezekana.

Kuuguza mgonjwa katika hospitali au zahanati

Hakuna sababu ya kumtenga mgonjwa, kwa kusudi la kutoeneza V.V.U. Hata hivyo, huenda ikalazimu kumtenga asiambukizwe magonjwa mengine.

Taratibu za usafi

Yapasa waathirika wasaidiwe kuishi katika mazingira safi. Maisha hayo yawezekana bila ya hatari. Hata hivyo, kuna mambo machache ya kukumbuka:

- Nguo chafu hasa zenye damu zaweza kueneza virusi.
- Vidonda vinavyotokwa damu au vidonda vingine vyote vyaweza kueneza virusi.

Kwa hiyo matandiko na nguo zilizochafuka zinastahili kulowekwa katika myeyuko wa klorin kabla ya kufuliwa. Ni muhimu kwa wahudumu wavae glavu (mifuko ya kuvalia mikono) wanapowashughulikia wagonjwa na kisha wafunge vidonda vinavyotokwa damu. Pale vifaa hivyo haviwezi kupatikana, sabuni itumiwe kuisafisha mikono.

KUUGUZA MGONJWA NYUMBANI

Muathirika wa Ukimwi anahitaji kutunzwa kimwili, kiroho na kiakili. Kwa vile hakuna tiba, utunzaji bora unaweza kutolewa na jamaa. Nyumbani, muathirika yupo katika mazingira anayoyaelewa na hujihisi kuwa salama. Mtu aliye na Ukimwi anastahili:

- Kupumzika ya kutosha.
- Kutumia vinywaji na lishe bora.
- Kushirikiana na jamaa na marafiki.
- Kutovuta sigara au kulewa.

Ni muhimu kuielimisha jamaa ya muathirika kuhusu Ukimwi ili wasiogope kumhudumia. Wanapaswa kujua jinsi ya kujikinga dhidi ya V.V.U kwa kutogusa majimaji yanayotoka mwilini mwa mgonjwa. Wanastahili kushirikiana naye ili kumuonyesha upendo. Kumgusa hakuambukizi V.V.U ila ni onyesho la kumfariji.

Katika jamii ambapo V.V.U vinaenea, yapasa kila mtu kuishi maisha ya tahadhari. Huwezi kumtambua mtu mwenye V.V.U kwa kumtazama tu kwa hivyo jikinge. Jamii ambayo

inaelewa kuhusu Ukimwi barabara inafahamu kwamba kumgusa mgonjwa sio hatari na kwamba wagonjwa huhitaji usaidizi.

JAMAA ZA MUATHIRIKA WA UKIMWI WANAPASWA KUJUA

Kabla ya kumleta muathirika wa Ukimwi nyumbani, jamaa watakaomtunza wanapaswa kuelewa yafuatayo:

- V.V.U havienezwi kwa kushirikiana kijamaa.
- V.V.U havienezwi kwa kugusana.
- Waathirika wanahitaji vyakula bora vyenye nguvu, protini na vitamini.
- Waathirika wanahitaji kuguswa na kukumbatiwa.
- Kujamiiana na mtu aliye na Ukimwi kuna hatari ya kuambukizwa virusi.
- Damu na majimaji ya uzazi ya muathirika huambukiza.
- Nguo na vyombo ambavyo vimeguswa na maji au damu kutoka mwilini mwa mgonjwa vilowekwe kwenye myeyuko wa Klorin ikiwezekana, kisha vioshwe kwa maji moto kwa kutumia sabuni.

NAMNA YA KUTUNZA VYOMBO VILIVYOCHAFULIWA

Virusi vya Ukimwi vinaweza kuenezwa kwa njia ya sindano iliyotumika kwa mtu aliyenavyo. Kwa hiyo ni lazima vifaa vyote vichemshwe baada ya kutumiwa. V.V.U ni hafifu sana na huangamizwa na joto la nyuzi 56°C au kwa kulowekwa kwenye maji yaliyo na madawa ya kawaida ya kuaangamiza vijidudu.

Zipo njia tatu za kuvisafisha vyombo.

1. Kuvichemsha kwa dakika ishirini au zaidi.
2. Kwa kutumia mvuke.
3. Kuviloweka katika myeyusho wa maji yaliyo na dawa ya kuangamiza vijidudu kwa mda wa dakika ishirini au zaidi – myeyusho ukiwa umetengenezwa ifuatavyo:
    a. Gram 5 za klorini kwa lita moja ya maji;
    b. Kiungo kimoja cha Jik kwa kila kumi za maji
    c. Gram 700 za ethanol katika lita moja ya maji.

Yapasa miyeyusho mipya itengenezwe kwa mahitaji ya kila siku kwani uwezo wa myeyusho hupungua baada ya mda.

Nguo zenye damu zapaswa kufuliwa kwa makini. Ili kuviangamiza virusi inafaa zifuliwe kwa sabuni na maji moto, kisha zianikwe juani. Virusi vya Ukimwi haviwezi kuhimili joto la jua na hali ya ukavu.

NAMNA YA WAHUDUMU KUJITUNZA

Hatari ya wahudumu kuambukizwa V.V.U wanapotekeleza kazi ni ya chini. Ni jambo la muhimu wahudumu hao kutahadhari na kujikinga vilivyo ili wasiambukizwe. Vyombo ambavyo vimeguswa na damu ya mgonjwa vinastahili kushughulikiwa kwa uangalifu mno. Ikiwezekana glavu za mikono zivaliwe kila mara na wakati wa upasuaji glavu ndefu zaidi zivaliwe. Hapana haja ya kuvaa makoti marefu na vifuniko vya pua au glavu za mikono wakati wahudumu wanapowauguza wagonjwa.

Wahudumu wa afya wanastahili kushirikiana kwa uzoefu na hisia zao. Ni muhimu waungwe mkono na jamii, hasa viongozi wa dini na wazee.

A.R.V NI NINI?

Ukimwi hauna tiba. Walakini, watu walioambukizwa V.V.U pamoja na wale walio na Ukimwi huathiriwa na magonjwa mengine. Wakati ule utaratibu wa kinga mwilini unapoharibiwa na V.V.U basi magonjwa kadha wa kadha hudhihirika. Ni sharti hayo magonjwa yatibiwe. Pia kuzaana kwa V.V.U ni sharti kupunguzwe. Kuna aina ya madawa yanayotumiwa kudhibiti V.V.U na kutibu haya magonjwa. Madawa haya hasa hujulikana kama Antiretrovirals, ama kwa kifupi, ARV.

MATUMIZI YA ARV NI YAPI?

Matumizi ya ARV sio tiba ya Ukimwi. Ilhali hutumiwa kwa kudhibiti na kutibu magonjwa yanayo muathiri mtu aliye na V.V.U ama Ukimwi. Madawa haya yanastahili kutumiwa kila siku katika maisha ya muathirika. V.V.U huzaana kwenye chembechembe nyeupe za binadamu. Ili kuzikatiza zisizaane, madawa ya ARV hutumika.

TIBA YA PAMOJA YA ARV NI IPI?

Ili matumizi haya ya ARV yawe yenye manufaa, muathirika ni budi atumie mchanganyiko wa haya madawa kwa pamoja. Iwapo aina tatu au zaidi ya madawa haya yanapotumika kwa pamoja, mchanganyiko huo hujulikana kama HAART. Utumizi wa aina mbili ama zaidi ya ARV kwa wakati mmoja hupunguza sana ukaidi wa V.V.U dhidi ya madawa.

Kwa kuwa kuna daktari ambaye anauwezo wa kushauri kuhusu ARV, basi hamna haja ya wewe kujua majina ya kitaalam ya mchanganyiko huu. Kwa hiyo, unashauriwa kukitembelea kituo cha afya kilicho karibu na kinachotoa msaada wa ARV ili kupata mawaidha zaidi kuhusu matumizi ya ARV.

Mara nyingi, matumizi ya ARV hayaanzi wakati ule mtu anapodhihirika ana V.V.U. Matumizi haya haunzishwa pale hesabu ya CD4 ni mia mbili (200) au chini yake. Ushauri wa daktari ndiyo utakao bainisha iwapo muathirika amehitimu hicho kiwango cha kutumia ARV.

Matumizi ya ARV huambatana na lishe bora pamoja na tiba ya magonjwa mengine yanayo muathiri mtu aliye na Ukimwi. Sio jambo la busara kubadilisha matumizi haya bila kushauriana na daktari.

Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO) limetoa muongozo wa matumizi ya ARV ulimwenguni. Muongozo huu huanza pale dalili za Ukimwi zimedhihirika na uwezo wa kinga ya mwili umepungua kwa kiasi kikubwa. Habari hii hupatikana kwa kupitia ukaguzi katika mahabara unaobainisha kiwango cha virusi na pia hesabu ya CD4 katika chembechembe nyeupe za damu.

FAIDA YA MATUMIZI YA A.R.V

1. Kuongezea maisha ya mtu aliye na V.V.U au Ukimwi.
2. Kupunguza magonjwa mengine.
3. Kumzuia mama aliye na V.V.U kumuambukiza mtoto.
4. Kupunguza gharama ya matibabu.
5. Kuwawezesha waathirika kuendelea kufanya kazi inavyopasa.
6. Kuimarisha jamii.
7. Kupunguza hasara kwa uchumi wa taifa.
8. Kuwashawishi watu wote kutamani, kwa hiari, kujua hali yao kuhusu V.V.U kwa kutembelea kituo cha kutoa ushauri na kupimwa.

9. Kupunguza unyanyapaa na kutengwa kwa waathirika wa V.V.U na Ukimwi.
10. Kuwezesha utoaji thabiti wa huduma na elimu murwa kwa wahudumu wa afya.

Waleo, serikali nyingi na hata vituo vya afya vya kibinafsi vinatoa huduma ya ARV bure au kwa bei nafuu na ni jambo la busara kutembelea kituo cha afya kilicho karibu nawe ili upate kujulishwa huduma iliopo.

KAMUSI

V.V.U	Virusi vya Ukimwi
UKIMWI	Upungufu wa Kinga Mwilini
ARV	Antiretroviral drugs: Madawa ya kulemeza V.V.U visizaane mwilini mwa muathirika
WCC	World Council of Churches - Baraza la Makanisa Ulimwenguni
WHO	World Health Organization – Baraza la Afya Ulimwenguni
Muathirika	Mtu aliyeambukizwa V.V.U ama aliye na Ukimwi.
Mahabara	Mahali pa kitaalam pa kukagua au kuchunguza jambo kwa kutumia vifaa vya kisayansi na kitaalam.
Zahanati	Kituo kidogo cha afya kinachopatikana kijijini
Chembechembe nyeupe	Viumbe vipatikanavyo katika damu ambavyo hubuni kinga ya mwili dhidi ya virusi au vijidudu vinavyoambukiza maradhi au magonjwa
Condom	Mpira ya plastiki ivaliwayo kwenye sehemu ya siri kwa madhumuni ya kufanya ngono ama kujamiiana
ELISA	Aina ya utaalam wa kukagua iwapo damu imeshambuliwa na V.V.U
VCT	Kituo cha kutoa ushauri kwa hiari na kupimwa

HAART	Highly Active Antiretroviral Therapy – Matumizi ya madawa ya ARV yaliyoongezwa nguvu.
ART	Antiretroviral Therapy – Matumizi maalum ya madawa ya ARV
CD4	Aina ya chembechembe nyeupe