



# Bayani magani



Mata da Kaujamau

## Doannan Keijauwa ana samunshi afaransanci

### Wanyane irin alamu ke damun Mata Masu Kanjamau?

Mata masu cutar kanjamau na oya samun alamu daidai da na maza. Bugu da kari, akwai wasu alamu da ake samu ga mata kawai. Suna iya hadawa da ciwon ala'ada, ciwon gabar mace da kuma cututukan da suka damuroci wujae mahaifa.

Mata na iya samun matsaloli daga shan magungunan kanjamau fiye da maza. Suna kuma samun wasu matsaloli sa'anda suke da juna biyu ko kuma suna jego.

### Matsaloli Lokacin Al'ada

- Mata masu kanjamau na iya ganin ijanayin al'adansu ya canza. Ba zai ciygaba yadda ya saba ba, ba zai zuba da yawa ba ko kuma yayi yawan zuba. Al'adan na kuma iya tsayawa gaba daya.
- Wasu alamu da kan zo wa mata kafin al'ada na iya karuwa sosai.

Wayannan alamu na iya shafe wannan cutar kanjamau ko kuma haka kawai. Yahayin a;ada na iya canzawa sandiyar wasu abubuwa kamar, yawan damuwa, raguwar nauyin jiki, yawan amfani da wasu maguguna, juna biyu, rashin lafiya da kuma amfani da wasu magunguna da na iya damun al'ada. Idan kina samun wasu cikin matsalolin nan, ki nemi shawaeear likita ko kuma likitan mata.



Canadian AIDS Treatment  
Information Exchange  
Réseau canadien  
d'info-traitements sida

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)



[www.apaa.ca](http://www.apaa.ca)

**A yi Shawara na musamman jiyya ta asibiti tare da sanin kwararre likita mai dimbin sanin dangin ciwace ciwace kwayoyin kanjamo da jiyyar su**

## Mata da Kaujamau

### Cututukan da Kan Shafi Gabar Mace

Gauraya magugunan kanjamau yadda ya kamata na taimako wayin rage yaduwae cutar kanjamau a jikin mutum. Yana kuma kara garkuwar jiki ya hana kamuwa da wasu cututuka. Yana rage kamuwa da cututuka da alamu game da karyamau har da matsalolin al'adar mace da cututukar da kan shafi gabar mace.

Mata kan faskacin matsalolin da akan fuskanta wajen shan magugunan kanjamau fiye da maza saboda haka yanayin shan magugunansu kan banbanta. Wasu mata masu shan magugunan jikinsu ya canza kamar-karuwar girman mamansu da karuwar kugu. Bugu da kari wasu magugunan kanjamau na hana magugunan hana haifuwa aiki. Ya kamata maze ta nemi shawarar likita haifuwa shan magugunan kanjamau harda magugunan hana haifuwa da magugunan gargajiya.

### Mata Masu Juna Biyu

Kamuwa da ciwon kanjamau ba zai hana haifuwa ba. Bai zama cewa dan da aka haifa dole ne ya kamu da kanjamu ba. Akwai magugunan ana iya sa'anda na da juna biyu da kuma lokacin da tana nakuda wayanda zasu rage hatsarin baiwa dan da aka haifa ciwon kanjamu. Mace ta yi kokarin neman shawarar likita ko mai jinya game da damuwanta.

Mace na ya bai wa goyanta cutar kanjamu sa'anda dan na shan mam. Sobada haka bai dace ba mace mai cutar.

- Abinci: Abinci mai inganta jiki  
(wannan rubutun ana samunta a faransanci).

Don me abinci mai kyau ke da mulinnanci?

- Abinci mai kyau shine tushen lafiyar jiki
- Rashin abinci mai kyau na rage ingancin jiki
- Abinci mai kyau shine tushen garkuwar jiki domin jiki ya cigaba da ayukanta nauyin jiki kuma ya karu.



### Wane Irin Damuwa ne Masu ciwon kajanmu na iya samu game da abinci da suke ci?

- ☉ Masu zama da kanjamau na iya samun damuwa da abinci bisa ga dalilai da yawa, har da na rayuwa da jama'a tatalin arziki, hankalinsa, da jikinsa.
- ☉ Kana iya samin damuwa don kasa cin abince ko kuma jikin ka ya kasa tsame amfanin abincin.
- ☉ Karancin abinci a jiki na aukuwa ne domin:
  - Rashin kufin sayan abinci.
  - Rashin marmarin cin abinci ciwo, zulumi ko matsalar shan magani
  - Rashin karfin zuwa kafani ko gitki domin ciwon kajanmu
  - Damiwa wajen tauna abinci ko hadiyewa don ciwon hakora ko ciwo a baki ko ciwo a makogoro.
  - Damuwa da ajiye abinci don amai
  - Samun koshia da wuri don ciki baya nika abinci da an riga an ci.
- ☉ Rashin Nikuwan Abinci na auku ne domin:
  - Harbuwar wata cuta a ciki ko haiyi wanda kan hana jiki tsame bitamin a jiki
  - Zawo sanadiyar barbin ciki ko haiya saboda magugunana da masu kajanmu kan sha.

### Yaya zan sami abinci kyau a jiki?

Abincin da muke ci kan kumshi abubuwa uku, nama, kitse, da kullu (sitaaci). Baban dalilin cin abinci mai kyau shine a sami isashen nan uku.

### Protein

- ☉ Protein sune ababen da jikin mutum kau tsame don taimakon jikin sa daga cikin su nama da kifi.



## Mata da Kaujamau

- Protain ta tumshi ababe daban daban da aka fi sani da amino acids. Sukan taimaka wajan karfafa tsokan jiki da fatan jiki da suma da kuma inganta garkuwar jiki.
- Ababen ci masu yawan protain sun kumshi jan nama, kaji, kwai, tofu, gyada, hatsi da sauransu Ayi kokani protain daga abinci daban daban
- Abinci mai kyau kan kumshi tsarin protain biyu ko uku kowace rana. Kashi daya na cikin nama, rabi cikin awon gongoni daya na wake da kwai biyu.

## Kitse

- Akwai ire-iren kitse kuma kowane da aikinsa a jiki. Suna inganta kayan ciki su kuma kara karfin jiki. Suna kumshe da Bitamin A, D, E, da K da jiki zai amfana.
- Kwababen kitsen dabobi na samuwa cikin man shanu ko jan nama. Yawan cin kitse na iya kawo ciwon zuciya.
- Wasu kwababen kitsen ana samun su cikin su man gyada, mai shanu da man masara. Wasu bincike sun nuna cewa suna iya rage yawan T cell a jiki hakan kuma ya rage garkuwar jiki amma su fi sashe na daya da aka ambata.
- Akawai wau kitse masu kwalabe kashi daya ana samunsu a cikin man olive ko man kanola. Wayan nan basu da wata matsala gun rage garkuwar jiki.
- Wani mai suna “Omega-3 Fatty acids”, jikin mutun baya gina su dole ne a sha su cikin abinci. Ana samunsu daga kifi da halitun ruwa da kuma wake. Suna taimakawa wajen rage ciwon zuciya da kara garkuwar jiki.

## Kullu

- Kullu ko sitaaci na taimakawa wajen su a-sukar da abinci kamar burodi, shinkafa, makaroni, hatsi, iyayan itace da ganye. Kullu daga abinci ya fi taimako a jiki fiye sa wanda ake samu daga sukar domin suna kumshe da wasu ire-iren Bitamin.



## Mata da Kaujamau

- Abinci mai kyau ya kamata ya mkumshi ire-iren hatsi har biyar zuwa goma sha biyu da ire-iren ganye da iyan biyar zuwa goma ko wace rana. Sashen hatsi guda ana samunta a gutsurere burodi ko rabin awon gongoni na shinkafa. Sashen ruwan 'ya'yan itace kuwa daidai ne da rabin kofi na man kanye.

## Ruwa

- Jikin mutum na da ruwa fiye da sauransu ababen da ke jikinsa. Ruwan na taimakawa wajen tace mahiman Bitamin daga abincin da aka ci domin taimakon jikin sa yana kuma sa kodan mutun ya kasance lafiyaye. Kowa na bukatan ruwa domin mayar da wanda jiki ta fid da shi ta rourin zufa da fitsari.
- Banda ma masu kanjamau, kowa na bukatan ruwa misalin kofi 8 kowace rana.
- Hi kana da kajnamau kuma kana shan wasu magungunan kanjamau, kan bukatan shan ruwa kowane lokaci domin hana wata matsalan da magugganan kan kawo kamar cutar koda.
- Giya ko kofi suna tace ruwa daga jiki ba karawa suke ba. Saboda haka kada a kidaya su cikin kofin ruwa takwas da aka ce asha.
- Indan kana zawo ko amai, ruwan jiki ma na raguwa saboda haka sai ka sha ruwa sosai da ruwan 'ya'yan itace da ba giya ciki.

## Wasu shawarwari game da abinci mai kyau

- A sha ruwa kofi takwas da ruwan 'ya'yan itace da wasu ababen sha da ba giya ko kofi.
- A ci hatsi, burodi, 'ya'yan itace da ganye kada a sha gishiri da yawa ko giya da kitse.
- A ci abinci sau uko a yini guda ko ma fiye da haka
- A sha magunguna masu Bitamin.
- A motsa jiki ko wace ratia ta wurin tafiya ko wasani.



## **Mata da Kaujamau**

- ☉ A tabatar an yi abinci mai kyau da tsabta
- ☉ A nemi shawaran massanan ire-iren abinci domin su bayana wa mutum koma game do irin abincin da yake son ci

## **Fara Shan Magungunan Kanjamau**

Indan kana da kwayoyin cutar kanjamau, fara shan magungunan babban mataki da mutum zai dauka. Yana da wuya mutum ya san lokacin da zai fara shan magungunan. Indan an fara shan magungunan kuwa ba a dakatarwa har karshen rai. Suna da matsalolin da mutum zai fuskanta banda taimakon da suke yi wa mutum. Kafin mutum ya fara shan su kuwa ya kamata ya nemi shawarar likita ko ,massanan magungunan ko mabu cutar wayanda sun saba sha. Kada a kama sha haka kawai da hanzari. A nemi lokaci don gane ababen da suka kunshi shan su. Amma bai dace ba mutum ya dauki dogon lokaci kafin ya fara shan magungunan, wannan na iya kawo masa wani hatsa.

## **Taimakon Da Ake Samu Wajen Shan Magungunan Kanjamau**

- ☉ Suna kara wa mutum lafiyanjiki ko kuma karfafa jiki
- ☉ Suna kara wa mutum tsawon rai
- ☉ Suna kara garkuwar jiki da tage cututukan da kanjamau kan kawo
- ☉ Suna rage karya gwiwan da kanjamau kan yi wa garkuwar jiki.

## **Matsalolon Da Akan Fuskanta Wajen Shan Magungunan Kanjamau**

- ☉ Dole ata shau magani kowace rana a daidai lokacin da ya kamata
- ☉ Suna da matsalolin da za su iya damun mutum sosai
- ☉ Mai yiuwa ne ka cƙanza yanayin ciya ciye da shaye-shaye.
- ☉ Wasu na iya ganewa cewa kana da kanjamau domin irin magungunan da kake sha
- ☉ Wasu magungunan in an gauraya su, sukan kawo hatsari.



### **Ka lura da tambayoyin nan kafin ka zabi magungunan kajamau da zaka sha**

- Kana da wurin zaman da bazaka rabu da shi cikin dan lokaci ba?
- Makwacin ka sun san kana da kanjamau?
- Kana da firiji (akwatin sanyi) inda ka ke zama?
- Abokan aikinka sun san kana da kanjamau?
- Lokacin aikin ka daya ne ko kuwa kakan canze?
- Kana iya ajiya a firiji wurin aikinka?
- Kana iya samun wurin fisari da wuri wajen aikinka?
- Kana zama yawancin lokaci a gari guda?
- Kana iya shan magani babu matsala?
- Ka taba shan maganin kanjamau da?
- Ka taba shau wani magani da tsawon lokaci?
- Kana kan tashi daga barci a wani sa'a guda?
- Kana cin abinci kowace rana?
- Kana da wani irin abincin da ka saba ci ko an shawarce ka ka rika ci?
- Kana iya shani ruwa tsakanin kofi takwas zuwa goma sha biyu a yini guda?

### **Daukan shawara game da gauraya magungunan yadda kake bukata**

- Muhinmin abu ne a nsha nagani bisa ga shawarar likita saboda haka zaban magungunan da za'a sha a garace na da muhinmi
- Indan amsar ka game da tambayoyin da aka yi a'a ne, kana iya samun damuwa wajen shan magungunan kanjamau.
- Indan kuta yi muhawara da likita game da magungunan da zaka rika sha, amsoshin da ka bayar ga tambayoyin da akayi na iya taimakonsa ya san irin



magungunan da zai gauraya maka domin ya dace da irin rayuwarka ka kuma sami saukin shan magungunan

---

### Labari mai muhimmanci:

Masu yada labarai ta jiyar cuta mai karya garkuwar jiki a kasar Canada da suna CATIE tare da wata kungiya ta Afirka wato APAA, masu aiki akan wanan cuta suna da nufi mai kyau ta wurin hanyar yada labarai zuwa ga masu zama da cuta kwayoyin kanjamo ko cuta mai karya garkuwar jiki, da musamman masu hanyar kula da kansu tare da taimakon ma' aikatan kungiyar da ke jiyar masu wanan cuta.

Labarai da a ka samu ta wurin CATIE ko APAA ba kamar shawaran likita ba ne. CATIE/APAA basu bada goyon baya na musamman jiyar amma masu amfani da mu su yi kokari ta wurin samu shawara da ga wurare masu yawa. Muna kuma karfafa wa masu amfani da mu, su nemi shawara da ga kwararre likita kafin su dauki wani shawara ko amfani da kowane magani.

Ba mu da tabbacin cewa labarai da ga wurin CATIE ko APAA daidai ne. Harka ce mai hadari idan aka dogara da labarai da ga wurin CATIE ko APAA kawai. Ba za a rike daya a cikin CATIE ko APAA ko ma' aikatan su, shugabannin ko daraktoci, masu taimakon su da laifin diyya akan amfani da labarai da suka yada.

Ra ayin da suke a cikin labarai wanda CATIE ko APAA ta buga na wanda suka wallafa ne, kuma ba ra ayin ko manufa minista mai kula da lafiyan Canada ba ne. Wannan website ya kunshi hadi na waddansu websites. APAA ba ta sarrafa websites da ta hadi ba, APAA ba ta dauki nauyi kayan cikin kowane website da ta hadi tare da website da ta kuma kunshi kowane hadi, ko karuwar da aka yi wa waddanan hadi ta websites. Websites da suka hadi da namu ba su nan a farasanci ko turanci. APAA ta yi tanadi na wannan hadi ta websites domin sauki, ama kunshi ta kowane hadi bai nuna a fakaice APAA ta goyi bayan wannan hadi ta websites ko suna tare da afaretan wadannan websites ba.

Ba mu da tabbacin cewa labarai da ga websites da suka hadi da wannan daidai ne. Kuma harka ce mai hadari idan aka dogara da labarai da ga nan, a kuma dauki nauyin kallo da yarda da bayani ta farabati da sharrada ta amfani a websites da suka hadi da wannan. Idan za a yi kowane bayani ko bincike akan batun websites da suka hadi da wannan, sai a tuntubi afaretan su

**Copyright:** This Fact Sheet is made available through a collaboration between Africans in Partnership Against AIDS (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation by APAA, 2006.

Funding has been provided by the Public Health Agency of Canada. Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire Biochem.

