Matibabu ya ziada

Mtahsari Wa Aina Mbalimbali Za Matibabu Ya Ziada

Matibabu ya Ziada (Complementary therapies) inamaanisha makundi ya matibabu yanayozingatia imani za jadi na dini, mbali ya matibabu ya kisasa yanayoshirikisha matumizi ya dawa mbalimbali. Mengi kati ya matibabu ya jadi na haya yenye kushirikisha imani za kiroho yamekuwa yakitumika kwa karne kadhaa sasa na katika mila mbalimbali duniani.

Tangu janga la Ukimwi liingie, kumekuwa na matibabu kadhaa tofauti kwa watu wenye vijidudu vya ukimwi yanayohusisha imani za jadi na za dini na zenye malengo tofauti, kama vile kukazania afya njema, kupunguza dalili kadhaa za magonjwa mwilini na kupunguza maumivu yatokanayo na magonjwa hayo. Baadhi ya matibabu haya ni kama yafuatayo hapo chini:

Matibabu Ya Dawa Za Jadi, Za Asili Ya Kichina, Yanayotolewa Kwa Kuchunguza Mfumo Wa mifupa Mwilini Hasusani Uti Wa Mgongo (Acupuncture)

Matibabu haya huhusisha kudungwa au kupenyeza sindano nyembamba sana kwenye sehemu maalumu mwilini ili kuweza sisimsha mtiririko na usawa wa nguvu mwilini (unaoitwa “Qi” kwa kichina). Matibabu haya yamekuwa yakitumika kupunguza maumivu mwilini, kuumwa kwa kichwa, kawaka na kufa ganzi kwa vidole vya mikononi na miguuni, na dalili nyingine za maumivu yanayoambatana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi mwilini au madhara yaletwayo na matumizi ya dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi.

Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d’info-traitements sida
www.catie.ca

AFRICANS IN PARTNERSHIP AGAINST AIDS
www.apaa.ca

Decisions about particular medical treatments should always be made in consultation with a qualified medical practitioner knowledgeable about HIV-related illness and the treatments in question.

Matibabu Ya Matatizo Ya Akili Au Dalili Kadhaa Za Magonjwa Ya Kawaida Kwa Kupakaa Marashi Mwilini Au Kunusa Marashi Hayo (Aromatherapy)

Aromatherapy uses essential oils from plants to treat illness and promote well-being. Oils are often diluted in hot water or added to massage oils and lotion for use. Aromatherapy has often been used to reduce stress, fatigue and side effects of drugs.

Matibabu Asilia Yanayotazama Mfumo Mzima Wa Maisha Kuanzia Jinsi Unavyoishi, Chakula Unachokula, Mazoezi Unayofanya, Utendaji Wa Akili Yako Na Mengine Kama Hayo (Ayurveda)

Dawa ya matibabu haya ina asili ya India na ni moja ya mfumo wa matibabu uliojulikana kwa kipindi kirefu zaidi. Matibabu haya hufanya kazi kwa kutibia magonjwa na kurudisha afya kwa kutafuta uwiano/usawa kati ya akili, mwili na roho. Aina hizi za matibabu huweza kuwa na michanganyiko ya dawa za mitishamba, kubadilisha chakula kinachotumika, matibabu ya kukaa kimya na kutafakari juu ya jambo fulani kwa muda mrefu (meditation), kusafisha mfomu wa ndani ya mwili (kwa kutumia vyakula au dawa maalumu kutoa dumu na uchafu mwilini), matibabu asilia ya kihindi yanayohusisha mazoezi ya kimwili au kiakili ili kuudhibiti mwili na akili (yoga) na kusali.

Mfumo Wa Kutibu Magonjwa Kwa Kurekebisha Viungo Vya Mifupa/Misuli Mwilini Hasusani Uti wa Mgongo (Chiropractic Therapy)

Matibabu haya hutibia magonjwa na kupunguza dalili za magonjwa kwa kudhibiti uti wa mgongo na misuli. Hutumika sana kupunguza maumivu ya kichwa, mgongo na misuli na vile vile kupunguza ujazo wa akili (stress).

Matibabu Ya Mitishamba (Herbal Therapy)

Matibabu ya mitishamba yapo kwenye kila mfumo wa matibabu, kama vile matibabu asilia yanayotazama mfumo mzima wa maisha kuanzia jinsi unavyoishi, chakula unachokula, mazoezi unayofanya, utendaji wa akili yako na mengine kama hayo (Ayurveda), na dawa asilia za kichina. Hutumia viini ya sehemu mbalimbali za mimea kama dawa za kutibia magonjwa mbalimbali. Dawa hizi za mitishamba huweza tumika kwa kumeza kama chakula, kuchemshwa kwenye chai, kuvutwa kama sigara, kunuswa kwa kutumia pua au kupakawa kwenye ngozi mwilini.

Mfumo Wa Kutibia Magonjwa Kwa Kuwapa Wagonjwa Kiwango Kidogo Cha Vijimea Asilia, Ambavyo Kama Anapewa Mtu Asiyeumwa, Husababisha Madhara Yale Yale Ambayo Ugonjwa Husababisha (Homeopathy)

Matibabu haya yanaamini kwenye kanuni ya msingi kuwa "like cures like"; ambayo humaanisha kuwa vijimea vyovyote ambavyo vitakuwa ndani ya mwili wako kwa viwango vikubwa, ndivyo hukusababishia dalili za ugonjwa, na kama vijimea asilia hivi vipo kwenye viwango vidogi, basi huweza kutibu dalili hizo hizo za magonjwa. Dawa za matibabu haya huwa ni vijimea asilia vilivyopo kwenye viwango vidogo vya matumizi vilivyoyeyushwa kwa maji na huweza tumika kutibu aina mbalimbali za dalili za magonjwa.

Matibabu Ya Kusugua Sehemu Kadhaa Za Mwili Kwa Kurudia Mara Kadhaa Ili Kumwezesha Mgonjwa Kupata Auheni Au Kupunguza Kukakamaa Kwa Mifupa Au Misuli Ambako Husababisha Maumivu Makali (Massage)

Matibabu haya huhusisha kutumia mikono kuthibiti mifupa na misuli ya mwili kwa kutumia ujuzi mbalimbali kama vile kusuguwa, kushitua, kukanda au kudakua au kubabata. Njia hizi ni nzuri sana kwenye kupunguza matatizoya usongo wa akili – stress, kubanwa na maumivu ya mifupa na kuamsha mtiririko wa damu mwilini.

Matibabu Ya Kukaa Kimya Na Kutafakari Juu Ya Jambo Fulani Kwa Muda Mrefu (Meditation)

Matibabu haya hutumia njia ya kumfanya mtu kuvuta pumzi kwa muda mrefu na ujuzi tofauti nyingine kumfanya mtu kulenga akili yake kwenye mawazo yake. Njia hii hutumika mara nyingi kwenye maadili na imani za kidini kama njia ya kujitibu, ikiambatana na matibabu asilia yanayotazama mfumo mzima wa maisha kuanzia jinsi unavyoishi, chakula unachokula, mazoezi unayofanya, utendaji wa akili yako na mengine kama hayo – Ayurveda. Hutumika mara nyingi kupunguza usongo wa akili, kiherehere/papara – anxiety na maumivu ya kichwa.

Matibabu Asilia Kwa Kutumia Nguvu Za Jua, Maji, Hewa, Vyakula Vilivyoongezewa Virutubisho Na Matibabu Ya Kusugua Sehemu Kadhaa Za Mwili Kwa Kurudia Mara Kadhaa (Naturopathy)

Matibabu haya yanaendana na imani kuwa mwili huwa na uwezo wake wa kiasili wa kujitibia wenyewe. Hutumia njia mbalimbali kama dawa za mitishamba, chakula, njia za matibabu ya homeopathic, message na njia ya kutibia watu wenye ugonjwa au majeraha fulani mwilini kwakuwafanyisha mazoezi ya mwili kwenye maji - hydrotherapy ili kushitua uwezo wa mwili wa mtu kujitibia wenyewe.

Matibabu Ya Kusugua Na Kugandamiza Nyayo Za Miguu Kwa Namna Maalumu Ili Kuimarisha Mzunguko Wa Damu Mwilini Na Kumfanya Mgonjwa Ajisikie Kupumzika (reflexology)

Matibabu haya yanaamini kwenye kanuni ya msingi kuwa sehemu kadhaa kwenye viganja vya mikono na na miguuni huwa zimeunganishwa na sehemu kadhaa mwilini. Kwa mantiki hiyo, kwa kugandamiza sehemu hizo za viganja vya mikono na miguu huweza kutibu dalili za magonjwa na kusaidia kupona kwa sehemu zile za mwili zinazowasiliana nazo.

Matibau Asilia Ya Kichina (**Traditional Chinese Medicine -TCM)**

Matibabu TCM yametokea Uchina na yamekuwa yakitumika miaka elfu kadhaa zilizopita. Matibabu haya huamini kuwa afya bora ni matokeo ya kuwa na amani na nakubaliano kati ya mtu na mtu, uwiano kati ya mwili, akili na mazingira mtu anayoishi. Matibabu haya hutumia njia mbalimbali kama matibabu ya dawa za jadi, za asili ya kichina, yanayotolewa kwa kuchunguza mfumo wa mifupa mwilini hasusani uti wa mgongo – Acupuncture, dawa za mitishamba, chakula na mazoezi kuweza kurekebisha mtiririko wa nguvu za maisha ya mtu husika (unaoitwa “Qi”) kuweza kutibia magonjwa mbalimbali na kuzidisha afya.

Matibabu ya zaida na matibabu ya kisasa hayachukuwi nafasi ya mwingine, ila mara kwa mara husaidiana katika matibabu mbalimbali.

Ni muhimu kuwaeleza daktari wako wa matibabu ya kisasa na mtoaji matibabu ya zaida juu ya aina mbalimbali za matibabu unayotumia. Kwa kufanya hivi utawawezesha wataalamu hawa kuwa na maelezo kamili ya matibabu yako na kuweza kukupangia vizuri matibabu zaidi, ili kuzidisha faida za matibabu yote na kupunguza madhara yanayoweza kuletwa na matibabu haya au kuingiliana kwa matibabu.

Shirika la kubadilishana maelezo juu matibabu ya ukimwi Kanada (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE) na Shirikisho la waafrika katika kupigana na ukimwi (Africans in Partnership Against AIDS - APAA) kwa nia nzuri kabisa wanatoa maelezo kwa watu wanaoishi na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/Ukimwi ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na wataalamu wa afya wanaowapatia matibabu. Hata hivyo, maelezo haya yanayochapishwa au kutolewa na CATIE au APAA hayawezi kuchukuliwa kama ushauri wa kiafya. Hatushauri au kusisitiza juu ya tiba moja juu ya nyingine. Hivyo tunawashauri watumiaji ya maelezo yetu kupitia maelezo ya matibabu mengine yanayotolewa na vyanzo mbalimbali kwa upeo mkubwa iwezekanavyo. Tunawashauri watumiaji wa maelezo haya na kusisitiza kuwa ni muhimu kushauriana na wataalamu ya afya na tiba waliohitimu mafunzo yao kabla ya kuamua, kutumia au kuanza jambo lolote juu ya matibabu.

Vile vile, hatuthibitishi au kudhamini ukweli au ufarisi na ujuzi wa maelezo yanayochapishwa au kupatikana kutoka CATIE au APAA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe na matokeo yake yakiwa mabaya yatakuwa juu yao. Si CATIE wala APAA, au Wizara ya Afya Kanada, au wafanyakazi wao, wakurugenzi, maafisa au watu wanaojitolea wataweza kuhusishwa na uharibifu wa aina yeyote unaoweza kutokea kwa kutumia vizuri au vibaya maelezo haya. Mawazo na maelezo yaliyotolewa hapa au kwenye nakala yeyote au ilani/tangazo lolote.

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 into Swahili and Hausa by APAA, 2004.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese

Funding has been provided by Health Canada, under the Canadian Strategy on HIV/AIDS

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem

ACAS Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Canadian Strategy on HIV/AIDS

gsk GlaxoSmithKline

Shire Shire BioChem