Maelezo juu ya dawa

Aina Mbalimbali Za Kutibu Maambukizi Ya Vijidudu Vya Ukimwi

Kutibu maambukizi ya vijidudu vya ukimwi kunamaanisha mambo mengi zaidi ya kutumia dawa. Kunamaanisha kukubali kubadilisha mfumo mzima ya maisha yako ambako kunaweza kunasaidia kuongeza ubora wa afya yako kwa ujumla na kuzuia kupatwa magonjwa mbalimbali.

I Kwa kawaida, kuna njia kuu tatu - 3 za kutibu maambukizi ya vijidudu vya ukimwi:

1. kuthibiti vijidudu vya maambukizi ya ukimwi.
2. kuboresha afya yako na mfumo wako wa kupigana na magonjwa
3. kujikinga na magonjwa na magonjwa yanayoandamana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi au ukimwi kwa ujumla.

1. Kuthibiti Vijidudu Vya Maambukizi Ya Ukimwi:

Njia hii kwa kawaida inaendana na kutumia dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi (anti-retrovirals) ambazo husaidia kupunguza ujazo wa vijidudu vya maambukizi ya ukimwi mwilini mwako au kupunguza nguvu na kasi yao ya kuzaliana. Jinsi ambavyo una vijidudu vichache vya maambukizi ya ukimwi mwilini mwako, ndivyo utakavyoweza kuwa na chembechembe T nyingi zaidi, na kuwa na afya bora.

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

AFRICANS IN PARTNERSHIP AGAINST AIDS
www.apaa.ca

Maamuzi juu ya matibabu ya aina mbalimbali yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na matibabu atakayoamuliwa kutumiwa.

Uamuzi wa kuanza kutumia dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi mwilini ni mkubwa sana. Dawa hizi zina faida zake, ingawa pia unaweza kupatwa na madhara kadhaa kutokana na kuzitumia ambayo yanaweza kukusumbuwa au hata kuwa na adhari kadhaa mwilini mwako.

Unahitajika kuwa tayari kabla ya kuanza kutumia dawa hizi kwani kwa kawaida zinahitajika kutumiwa muda uliopanga kutumia kila siku ili ziweze kufanya kazi vizuri. Kwa mantiki hii, mabadiliko kadhaa kwenye maisha yako ya kila siku yatahitajika.

Ni muhimu kutafuta daktari aliye na uelevu mzuri juu ya dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi, na ambaye atakuwa anaelewa hali yako na utamaduni wako atakapokuwa anakusaidia katika kufanya maamuzi yako juu ya matibabu haya.

Kwa kawaida, dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi zinashauriwa kuanza tumiwa kama:

- Kipimo chako ya chembechembe za T (zinazotumika kupima mfumo wako wa kupingana na magonjwa) ni chini ya 350.
- Ujazo wa vijidudu vya maambukizi ya ukimwi mwilini (unaotumika kupima ujazo wa vijidudu vya maambukizi ya ukimwi kwenye damu yako) ni zaidi ya 55,000.
- Kama umeshakuwa na dalili zozote za ugonjwa wa maambukizi ya vijidudu vya ukimwi.

Matibabu ya maambukizi ya vijidudu vya ukimwi kwa sasa hutumia mfumo wa matibabu unaotumia mchanganyiko wa walau dawa tatu za aina tofauti za dawa za kupigana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi kutoka kwenye madaraja mbalimbali.

2. Kuboresha Afya Yako Na Mfumo Wako Wa Kupigana Na Magonjwa:

Njia hii huusisha njia nyingi mbalimbali za kuboresha afya yako kwa ujumla na kutumia tiba mbalimbali zinazoweza kuboresha mgumo wako wa kupigana na magonjwa.

Njia kadhaa za kawaida ni kama:

- Kupatiwa maelekezo muafaka ya kiimani na kiroho kuweza kukusaidia kukabiliana na usongo wa akili yako (stress)
- Kupatiwa lishe bora
- Kupata muda wa kutosha wa kupunzika
- Kupata mazoezi ya mwili
- Kuweza tumia virutubisho mbalimbali kama vitamini na madini mmbalimbali yanayoongeza ubora wa afya kwa ujumla
- Kutumia dawa, dawa za mitishamba/asilia au dawa za virutubisho mbalimbali zinazoweza kuboresha mfumo wa kupigana na magonjwa
- Kutumia matibabu ya ziada - Complementary therapies

3. Kujikinga Na Magonjwa Na Magonjwa Yanayoandamana Na Maambukizi Ya Vijidudu Vya Ukimwi Au Ukimwi Kwa Ujumla:

Njia hii inaambatana na kujipima na kuweza kuona kama una magonjwa kadhaa, kutumia njia mbalimbali za chanjo kuweza kujikinga na magonjwa kadhaa, na kutumia dawa maalumu kuweza kuzuia maambukizi ya kawaida yanayowapata watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi au ukimwi.

Vipimo mbalimbali vinavyoshauriwa kwa watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi ni kama:

- Kupima damu kwa mara kwa mara (kila baada ya miezi 2 hadi 6, kutegemea na afya yako kwa ujumla) ili kuweza pima mfumo wako wa kupigana na magonjwa (kipimo cha chembechembe T), ujazo wa vijidudu vya maambukizi (viral load), kupima ujazo wa damu yako kwa ujumla, na jinsi gani viungo mifumo mbalimbali (kama vile figo na ini)
- Kupima damu ili kuweza gunduwa kama umeambukiswa na magonjwa yanayowakabili watu wengi wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi, kama

vile kuvimba kwa ini - hepatitis (B na C), CMV, mafindofindo (toxoplasmosis), na kaswende – syphilis.

- Kupima maambukizi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa kufanya na tendo la ndoa/ kukutana kimwili na mtu mwingine (STDs)
- Kupigwa X-ray ya kifua na kupima TB ya ngozi mara moja kwa mwaka
- Kupima kansa ya sehemu za uzazi (pap smear) kwa wanawake mara moja kwa mwaka

Chanjo za kuzuia magonjwa mbalimbali zinazoshauriwa kwa watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi ni kama:

- Chanjo ya homa za mapafu (pneumonia) mara moja kila baada ya miaka 5
- Chanjo ya mafuwa (flu) mara moja kwa mwaka wakati wa majira ya baridi (winter)
- Chanjo ya hepatitis B (kama hujawahi kukumbana na vijidudu vya hapatitis B)
- Chanjo ya hepatitis A (kama hujawahi kukumbana na vijidudu vya hapatitis A)
- Chanjo ya kukujenga zidi ya diptheria, tetanus na polio (mara moja kila baada ya miaka 10)

Dawa zinazoshauriwa kutumika kwa ajili ya kupigana na magonjwa mbalimbali yaambatanayo na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi ni kama:

- Kama ujazo wa chembechembe T mwilini mwako ni chini ya 200, ni muhimu kufikiria kuanza tumia dawa za kuzuia PCP (*Pneumocystis carinii pneumonia*), ambayo ni aina ya homa ya mapafu inayoambatana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi. Dawa zinazojulikana kutumika sana kwa ajili hii ni kama: Septra (TMP/SMX), Dapsone (avlosulfon), Mepron (atovaquone) au aerosolized pentamadine kwa kuvuta kwa kutumia pua.
- Kama ujazo wa chembechembe T mwilini mwako ni chini ya 100, ni muhimu kufikiria kuanza tumia dawa za kuzuia MAC (mybacterium avium complex), ambayo ni kijidudu cha maambukizi mbalimbali mwilini mwako. Dawa zinazojulikana kutumika sana kwa ajili hii ni kama: Zithromax (azithromycin), Biaxin (clarithromycin) na Mycobutin (rifabutin).

- Vile vile kama unasumbuliwa na mambukizo kwenye sehemu za ukeni (yeast infections) daktari wako anaweza kukushauri kutumia dawa mara kwa mara kuweza kuzuia maambukizi haya.

Kumbuka kumweleza daktari na mfamasia wako juu ya dawa zote unazotumiwa zikiwa pamoja na zile ulizoandikiwa na daktari au zile unazotumia tu mwenyewe (kama vile za matibabu ya ziada, mitishamba/asilia na dawa za kuongeza virutubisho mwilini), ili wajuwe juu ya matibabu yako vizuri na kuweza kukushauri kikamilifu kama dawa hizo zinaweza kuingiliana katika utendaji wao wa kazi.

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