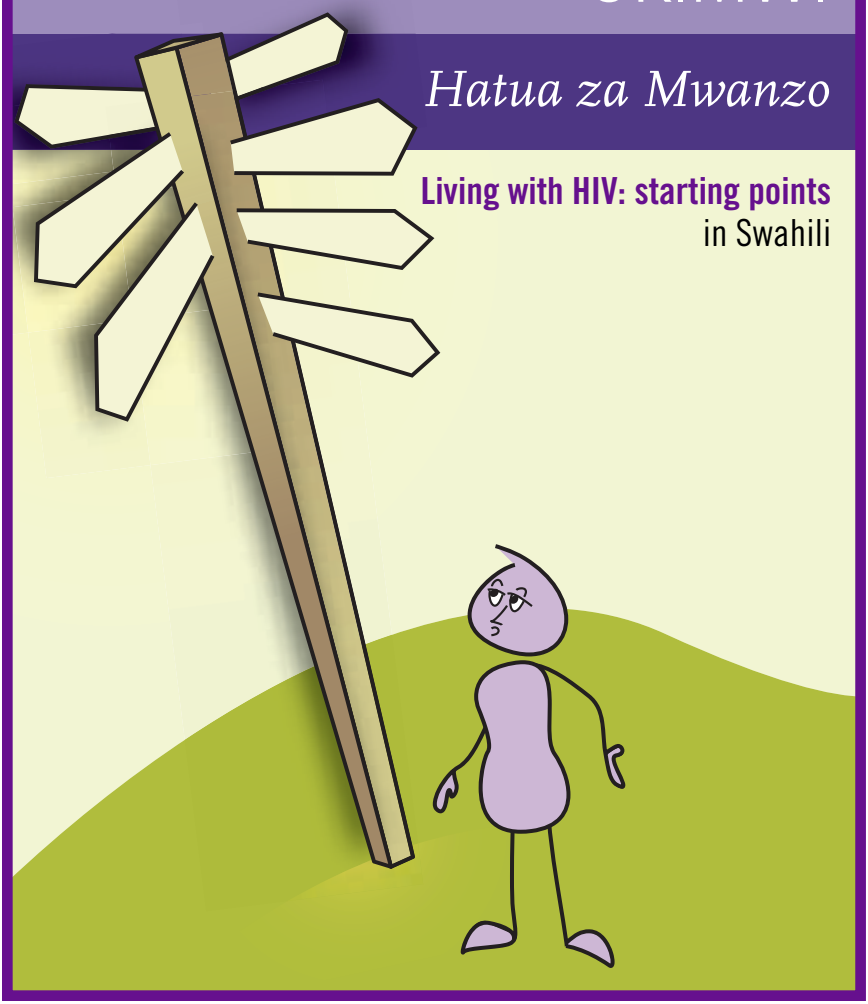
Kuishi na Virusi vya UKIMWI

Hatua za Mwanzo

Living with HIV: starting points
in Swahili



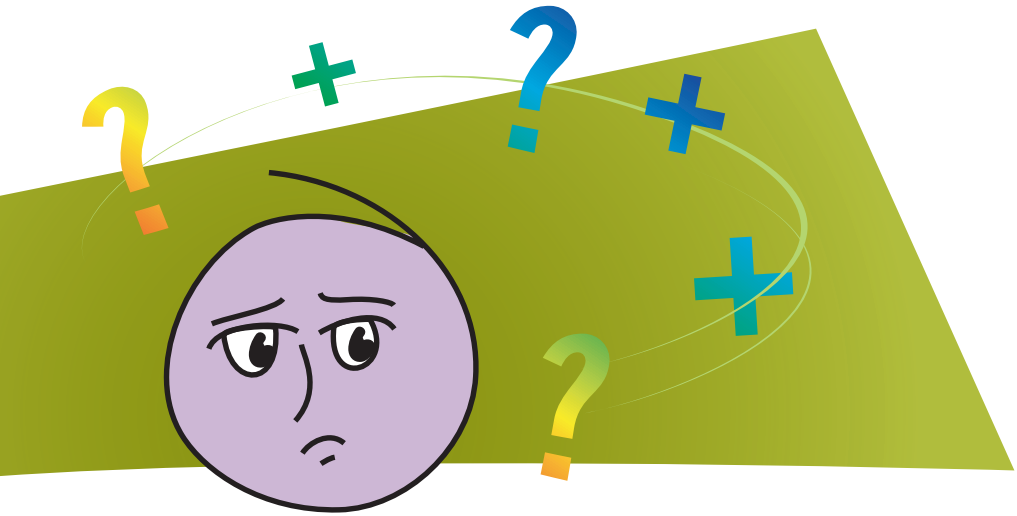
toronto PEOPLE WITH AIDS foundation

CATIE

ACCKWA
The AIDS Committee of Cambridge, Kitchener, Waterloo & Area

Je, umegundua kwamba una Virusi vya UKIMWI (VVU) na unajaribu kustahimili? Tunaweza kukusaidia na misingi ya kuishi na VVU. Haya ndiyo utakayoyasoma katika kijitabu hiki.

- VVU na ni nini?
- Jinsi ya kubakia mwenye afya bora kama una VVU
- “Idadi ya CD4” na “wingi wa virusi” (viral load) vinamaanisha nini
- Nini unaweza kufanya baada ya hapo?



Kwa hiyo, umegundua una Virusi vya UKIMWI.

Natumaini, umeshasikia kuwa siku hizi, watu wenye virusi vya UKIMWI (VVU) wanaweza kuishi maisha marefu na mazuri, kwa sababu ya maendeleo katika tiba (matibabu). (Kama hukujua, tunakufahamisha sasa.)

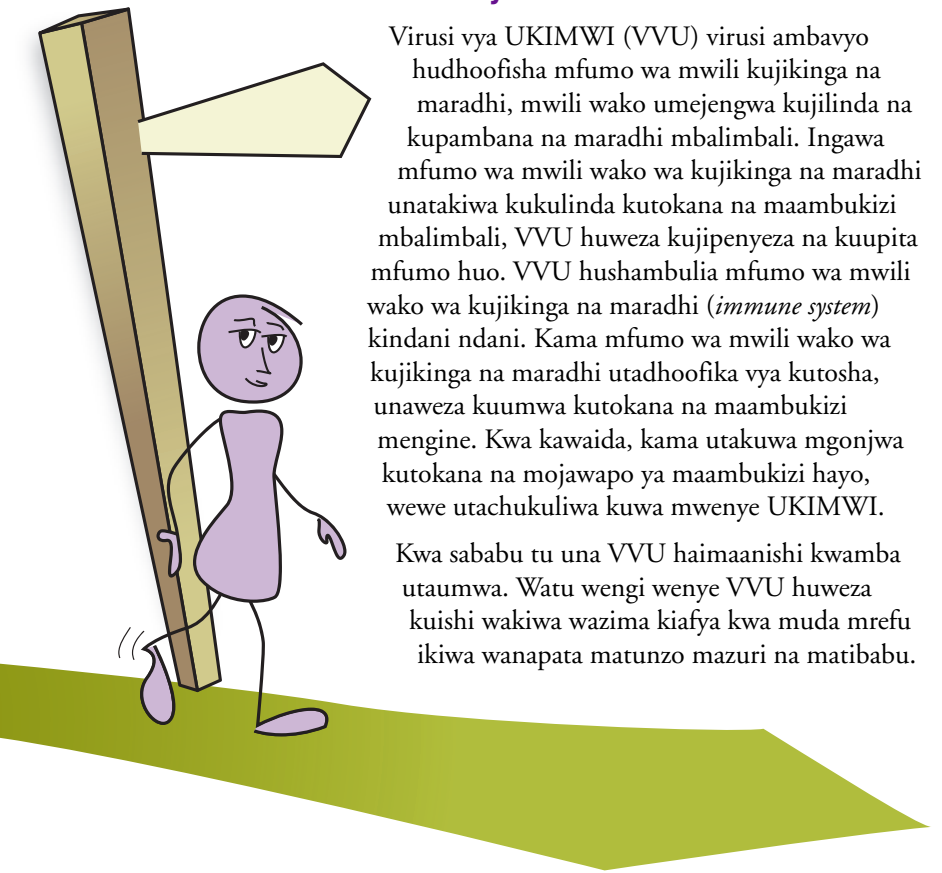
Hata hivyo, kugundua kwamba una virusi vya UKIMWI ni kitu kinachofadhaisha. Haijalishi kuna habari njema kiasi gani bado unahitajika kufanyia kazi mshtuko wa kubainika kuwa na ugonjwa kwa hatua zako mwenyewe, kwa njia yako mwenyewe.

Hivi sasa utataka kujua kila kitu kuhusu VVU. Kwa upande mwingine kujua zaidi yaweza kuwa kitu usichotamani kabisa.

Tuanze pole pole. Hauhitaji kuwa mtalaamu wa matibabu mara moja au ghafla; kujua machache tu kuhusu VVU kunaweza kukusaidia sana. Kuelewa zaidi juu ya hali ya mwili wako kunakupa fursa ya kutwaa madaraka juu ya afya yako. Na itakusaidia kushirikiana vyema zaidi na daktari wako.

VVU

VVU ni kifupi cha Virusi vya UKIMWI. Watu ambao wameambukizwa VVU husemekana kuwa wapo VVU+.



Virusi vya UKIMWI na UKIMWI ni nini?

Virusi vya UKIMWI (VVU) virusi ambavyo hudhoofisha mfumo wa mwili kujikinga na maradhi, mwili wako umejengwa kujilinda na kupambana na maradhi mbalimbali. Ingawa mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi unatakiwa kukulinda kutokana na maambukizi mbalimbali, VVU huweza kujipenyeza na kuupita mfumo huo. VVU hushambulia mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi (*immune system*) kindani ndani. Kama mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi utadhoofika vya kutosha, unaweza kuumwa kutokana na maambukizi mengine. Kwa kawaida, kama utakuwa mgonjwa kutokana na mojawapo ya maambukizi hayo, wewe utachukuliwa kuwa mwenye UKIMWI.

Kwa sababu tu una VVU haimaanishi kwamba utaumwa. Watu wengi wenye VVU huweza kuishi wakiwa wazima kiafya kwa muda mrefu ikiwa wanapata matunzo mazuri na matibabu.

Nitaishi namna gani katika hali ya kiafya nikiwa na Virusi vya UKIMWI?

UKIMWI

UKIMWI ni kifupi cha Ukosefu wa Kinga Mwilini. Endapo VVU havitotibiwa, husababisha UKIMWI baada ya muda fulani.

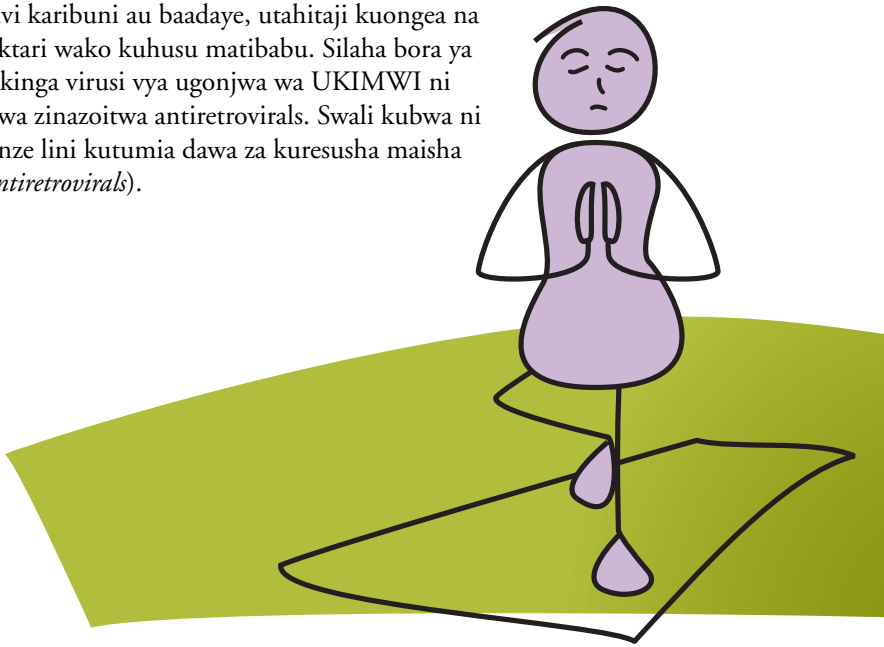
La kwanza na la muhimu, pata daktari mzuri. Jaribu kupata daktari mwenye uzoefu wa kutibu watu wenye VVU. Pia unahitajika kupata mtu utakayeweza kuzungumza naye kwa uwazi na ukweli.

Daktari wako bila shaka atakushauri upate uchunguzi kamili na zaidi wa magonjwa yote katika mwili wako. Magonjwa mengine (kama homa ya manjano (*hepatitis*), magonjwa ya kuambukizwa kutokana na kujamiiana kimapenzi (ngono) au matatizo ya moyo) yanaweza kuathiri matunzo yako, kwa hivyo unahitajika kupata picha kamili ya afya yako.

Zingatia afya ya akili yako (*mental*) na mhemuko au hisia kubwa (*emotional*). Msongo wa mawazo, hali ya mfadhaiko, huzuni au majonzi na wasiwasi mara nyingi huambatana na Virusi vya UKIMWI (VVU), na wakati mwingine madawa ya kulevya na pombe pia huchangia. Hakuna haja ya kuona aibu kwa lolote katika hili; ni jambo la kawaida kuulizia au kutafuta aina fulani ya usaidizi ili uishi na VVU baada ya kufahamishwa hali yako. Kama unahitaji mtu wa kuongea naye, mtafute mtoaji wa ushauri nasaha (*counsellor*), mtaalamu wa matibabu (*therapist*) au rafiki. Watu wengi hutumia mazoezi ya nafsi na mwili (*mind-body*) kama vile yoga au Tai Chi kwani husaidia kutuliza msongo wa mawazo (*stress*).

Kuna mambo mengine mengi unayoweza kuyafanya ili kujiweka katika hali ya kiafya. **Kula vizuri** (jumuisha vitamini na madini ya ziada yenye ubora wa juu (*multivitamin and mineral supplement*) kama unaweza), fanya mazoezi na pata mapumziko ya kutosha. Watu wengi wenye VVU pia hutumia "*therapist*" ya ziada (mfano ya matibabu ya dawa za kienyeji au mitishamba, "*naturopathy*" na kuchua musuli au kusinga (*massage*) sambamba na matibabu mengine ya kawaida.

Hivi karibuni au baadaye, utahitaji kuongea na daktari wako kuhusu matibabu. Silaha bora ya kukinga virusi vya ugonjwa wa UKIMWI ni dawa zinazoitwa antiretrovirals. Swali kubwa ni uanze lini kutumia dawa za kuresusha maisha (*antiretrovirals*).



ART & HAART

Dawa za kurefusha maisha mara nyingi huitwa ART ambacho ni kifupi cha *antiretrovial therapy* au HAART ambacho ni kifupi cha *highly active antiretroviral therapy.*

Je, nitatakiwa kuanza matibabu mara moja?

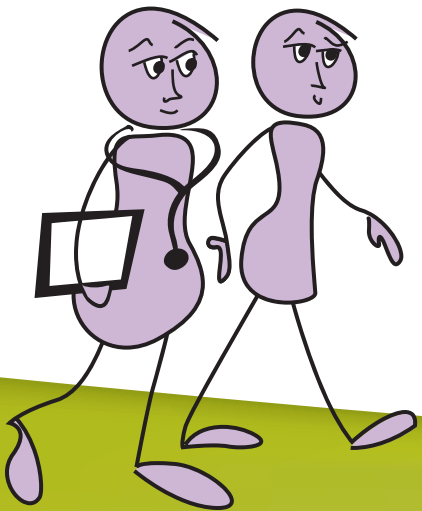
Kuwa na Virusi vya UKIMWI (VVU) haimaanishi kwamba ni lazima uanze matibabu mara moja. Almardi mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi bado una afya ya kutosha inayojitegemea, huenda usihitajike kutumia dawa za kurefusha maisha.

Hata hivyo, watu wenye VVU+ hutakiwa kuanza matibabu katika wakati fulani katika maisha yao ili waepukane na kupata Ukosefu wa Kinga Mwilini (UKIMWI). Unaweza kusubiri kwa muda gani kunategemea mambo mengi sana. Kila mtu ni tofauti, na watu wengine wanaweza kuwa wana VVU kwa muda mrefu (zaidi ya miaka kumi-10 na hata zaidi) bila kuwa katika hali ya hatari ya kupatwa na UKIMWI.

Wewe pamoja na daktari wako mtaamua kuanza matibabu kulingana na matokeo ya uchunguzi wa damu na dalili ulizonazo.

Damu yako inaweza kukwambia mengi kuhusu kinachoendelea mwilini mwako. Ikiwa umekutwa na VVU, damu yako itachukuliwa kutoka katika mkono wako katika maabara kwa uchunguzi. Uchunguzi wa kawaida wa damu yako utaangalia mambo mengi, lakini mambo mawili muhimu zaidi yatakayochunguzwa ni **idadi ya CD4** na **wingi wa virusi**.

Idadi ya CD4 ni nini na zinaniambia nini?



Chembechembe za CD4 ndizo "mabosi" wa mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi. Zinapanga mapambano dhidi ya vijidudu vya maradhi na virusi. Idadi ya CD4 yako, hukuambia nambari ya chembechembe za CD4 ulizonazo; "Idadi ya kawaida" ni kuanzia 600 mpaka 1,200 katika vipimo vya mm^3. Hivyo ndivyo idadi ya za CD4 zilizopo katika "*cubic millimetres*" za damu (kama ukubwa wa nafaka ya mchele).

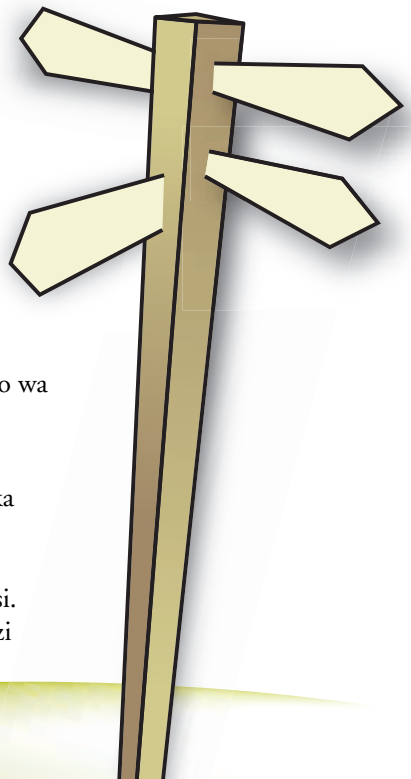
Kama una Virusi vya UKIMWI (VVU), huenda idadi yako ya CD4 huenda ikawa chini kuliko kawaida. Hiyo inaweza kuwa sawa – mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi unaweza kuendelea kukuweka katika hali ya kiafya pamoja na kuwa na idadi ya CD4 chini ya kiwango cha kawaida. Lakini idadi ya 200 au chini humaanisha hatari kubwa ya kuugua. Kuwa na afya nzuri kunamaanisha kwamba idadi (ya CD4) iko juu zaidi ya 200.

Idadi yako ya CD4 ni mojawapo ya sababu kubwa katika uamuzi wa kuanza matibabu. Idadi ya CD4 zako inapoteremka sana, bila shaka daktari wako ataongea na wewe kuhusu chaguzi mbalimbali za matibabu. Pia mtaongelea kuhusu matibabu endapo tayari una dalili za maradhi yanayotokana na VVU, bila hata kuzingatia sana idadi yako ya CD4.

Ni jambo la muhimu kuchunguza idadi yako ya CD4 kivyako ili uone zinavyotofautiana au kulingana katika muda fulani. Unaweza pia kumuomba daktari wako akupatie nakala ya matokeo ya uchunguzi wa damu yako.

Idadi ya CD4

Idadi ya CD4 zako hukuambia jinsi mfumo wako wa kujihami na maradhi ulivyo. Idadi ikiwa kubwa/ya juu ni bora zaidi.



Kwanini idadi ya CD4 zangu inashuka?

Hapo awali tulitaja kwamba chembechembe za CD4 ndio “mabosi” wa mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi. Sababu za VVU kuwa hatari ni kwamba vyenyewe vinashambulia chembechembe za CD4 kitu hicho hicho ambacho mfumo wa mwili wako wa kujikinga na maradhi inakitegemea katika kukuweka mwenye nguvu na afya bora.

Wakati wa maambukizo, VVU huingia katika chembechembe zako za CD4. Kisha VVU hujigeuza na kuwa kama viwanda vidogo vinavyotengeneza nakala nyingi sana za virusi. Chembechembe za CD4 huuawa katika zoezi

hili na kitu hiki kinaendelea kutokea tena na tena na tena. Baada ya muda fulani, mwili wako utashindwa kuzalisha CD4 za kutosha kujazia zile ambazo zimeuawa na kwa maana hiyo idadi ya CD4 zako hushuka au kuteremka.

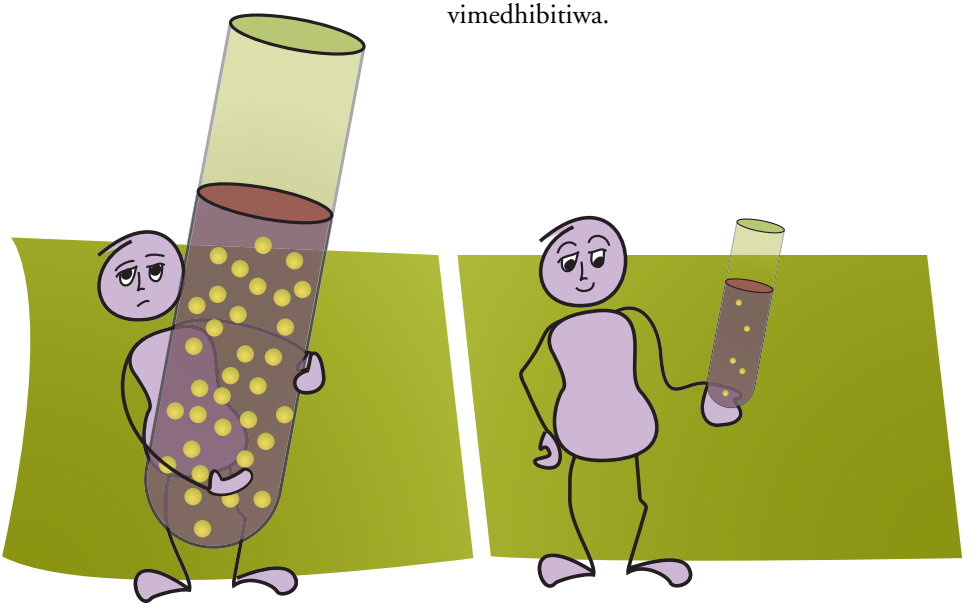
Wingi wa Virusi ni nini, na unamaanisha nini?

Wingi wa virusi hukuelezea wingi wa VVU katika kila "*millilitre*" ya damu yako (karibu ujazo wa haragwe jekundu) Kama hauko katika matibabu, wingi wa virusi huweza kutofautiana sana kuanzia elfu kadhaa au chini ya milioni au zaidi. Ingawa uchache wa idadi ya virusi mara nyingi humaanisha kwamba utakuwa na afya nzuri kwa muda mrefu zaidi, kitu hiki hutofautiana sana miongoni mwa watu.

Wingi wa virusi

Idadi ya CD4 zako hukuambia jinsi mfumo wako wa kujihami na maradhi ulivyo. Idadi ikiwa kubwa/ya juu ni bora zaidi.

Kama uko katika matibabu, wingi au uchache wa virusi ni njia ya uhakika ya kuthibitisha kama dawa zinafanya kazi. Kama matibabu yako yana mafanikio, wingi au ujazo wa virusi vyako utashuka mpaka kufikia kiwango cha "kutokuonekana" – viko chini sana kiasi cha kutopimika kivipimo. Hii haimaanishi kwamba umepona au kwamba virusi vimeondoka, bali humaanisha kwamba vimedhibitiwa.



Je, maambukizi ya kushtukiza ni yapi?

Tulitaja hapo awali kwamba unaweza kupata maradhi hatari kama Virusi vya UKIMWI (VVU) vitaachwa bila kutibiwa kwa muda mrefu. Pengine umegundua una VVU kwa sababu ulikuwa na mojawapo miongoni mwa magonjwa au maambukizi haya. Yapo mengi kiasi kwamba hatuwezi kuyaorodhesha yote hapa, na yana tabia ya kuwa magumu kutamkika, majina kama vile Pneumocystis jirovecii (au yanajulikana kwa vifupi visivyoelezeka vizuri kama vile PCP na MAC). Usijione mjingakama hujawahi kuyasikia (au huwezi kuyatamka) haya hayakuwa ya kawaida hadi virusi vya vilipoibuka.

Magonjwa kama haya ni nadra sana kwasababu watu wenye mfumo bora wa kujikinga na maradhi hupambana nayo na kuyafutilia mbali. Pamoja na hayo, maradhi haya yaweza kushambulia kama yakipata nafasi; ndio kusema; yanashambulia watu wenye mfumo dhaifu wa kujikinga na maradhi. Kwasababu hiyo, yanatambuliwa kama maambukizi ya kushtukiza (*opportunistic*) (OIs kwa ufupi).

Watu wengi sana wenye VVU walikuwa wanafariki kutokana na 'OIs', na wengi bado wanafariki kama hawawezi kupata matibabu. Lakini 'OIs' ni nadra zaidi siku hizi kuliko hapo awali, kwa sababu matibabu ya VVU yamekuwa bora. Almradi umegunduliwa na kutambuliwa mapema na unapata matibabu yanayostahili, huna haja ya kuwa na wasiwasi na 'OIs'.

Kama uligundua kwamba umeambukizwa na VVU kwa sababu ulikuwa na 'OIs', jaribu kufikiria kujifunza zaidi juu ya maambukizi na unachoweza kufanya ili yasiweze kukurudia tena.

Je nifanye nini baada ya hapo?

Naam, kuna, mengi ya kujifunza na mengi ya kufanya. Lakini kufahamu mambo ya awali au ya msingi kuhusu Virusi vya UKIMWI (VVU) kutakusaidia katika kukabiliana na mambo yatakayofuatia.

Kuna habari nyingi sana kuhusu kuishi na VVU kiasi kwamba kuzijua zote ni kama kazi ya kutwa-nzima. Kwa sasa, ni vizuri kujifunza vya kutosha ili ujisikie kuwa na faraja na uweze kushiriki katika matunzo yako mwenyewe.

Kuhusu "hatua zinazofuata" unaweza ukaziweka katika maeneo makuu machache:

Jitunze. Anza kujifunza juu ya njia mbalimbali za kuwa na mamlaka ya kutosha juu ya afya yako, kuanzia kula vizuri mpaka kuthibiti msongo wa mawazo (*stress*). Jikinge na maambukizi mengine kwa kujamiiana kiusalama na kujichoma au kujidunga sindano kiusalama. Mwisho, jifunze kuhusu dawa za kuresusha maisha ili wakati wa kuanza matibabu utakapofika, uweze kuchagua matibabu yaliyo sahihi kwako.

Tunza afya ya watu walio karibu nawe. Jifunze jinsi VVU vinavyotoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine ili ujue jinsi ya kuepuka kuwaambukiza watu wengine. Jamiiana ki-usalama na jidunge sindano (za madawa ya kulevya) ki-usalama.

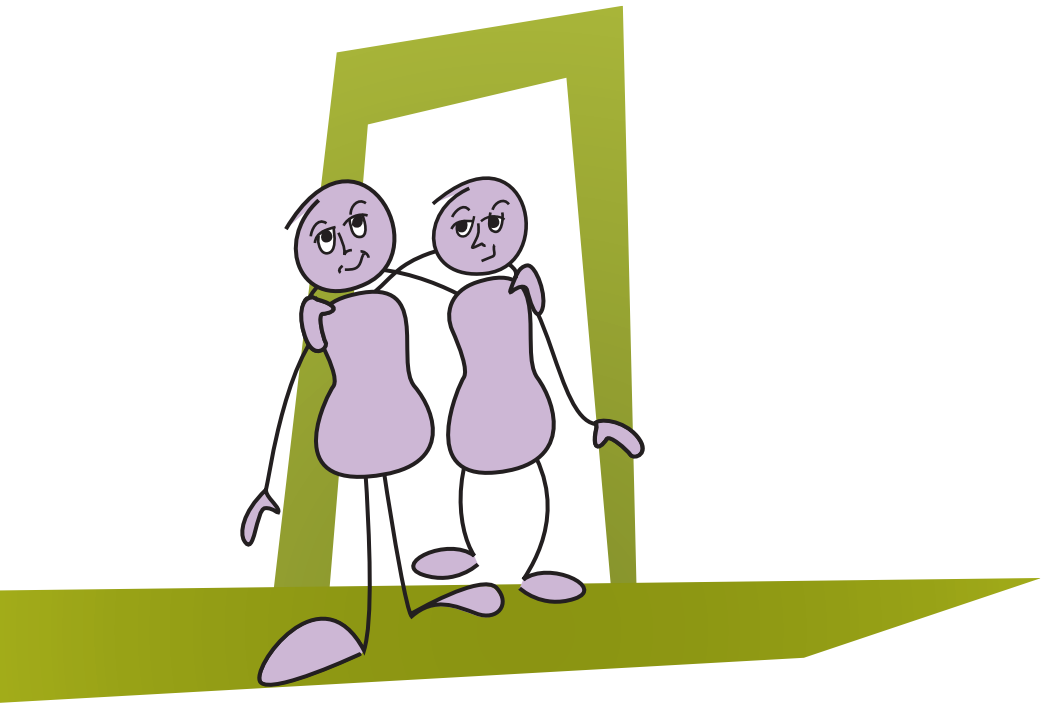
Ungana na wengine. Tafuta huduma za watu walio na VVU karibu na unapoishi. Kama umepata kijitabu hiki kutoka katika shirika linalotoa huduma za UKIMWI, ongea na mtu yeyote hapo. Sehemu hizi hutoa usaidizi, habari za kutosha, na zinaweza kukusaidia kukuunganisha na watu wengine wenye virusi vya UKIMWI kama unahitaji. Kuongea na mtu mwenye VVU kunaweza kuwa njia nzuri ya kukabiliana na msongo wa mawazo (*stress*) wa kuishi na virusi.

Habari zaidi

Kuna sehemu nyingi unapoweza kupata habari juu ya kuishi na VVU: daktari wako, jumuiya inayotoa huduma za UKIMWI iliyo karibu nawe na CATIE (www.catie.ca).

Kuna njia nyingi za kutafuta hizi jumuiya karibu na unapoishi: wasiliana na CATIE. Njia ya kupata habari kuhusu VVU/UKIMWI nchini Canada katika tovuti www.catie.ca au 1-800-263-1638. Unaweza pia tembelea www.cdnaids.ca tovuti ya Canadian AIDS Society.

Lakini kabla hujaingia katika yote hayo, unaruhusiwa kabisa kupumzika. Nenda, chukua popcorn na filamu nzuri, kisha usahau kwamba una VVU angalau kwa muda.



Kuishi na Virusi vya UKIMWI

Hatua za Mwanzo

Living with HIV: starting points in Swahili

toronto PEOPLE WITH AIDS foundation

200 Gerrard Street East, 2nd Floor
Toronto, ON M5A 2E6
www.pwatoronto.org

CATIE

555 Richmond Street West
Suite 505, Box 1104
Toronto, ON M5V 3B1
www.catie.ca

This publication, originally developed by the Toronto People With AIDS Foundation, has been adapted and reprinted in partnership with CATIE. Translated by the AIDS Committee of Cambridge, Kitchener, Waterloo & Area (ACCKWA).

Funding provided by the Public Health Agency of Canada.

Disclaimer

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. Toronto People With AIDS Foundation, CATIE and ACCKWA in good faith provide information resources to help people living with HIV/AIDS who wish to manage their own health care in partnership with their care providers. Information accessed through or published or provided by Toronto People With AIDS Foundation, CATIE or ACCKWA, however, is not to be considered medical advice. We do not guarantee the accuracy or completeness of any information published by the Toronto People With AIDS Foundation, CATIE or ACCKWA. Users relying on this information do so entirely at their own risk.

Kanusho

Maamuzi juu ya matibabu ya aina fulani yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na VVU na matibabu husika. Toronto People With AIDS Foundation, CATIE na ACCKWA, kwa nia njema wanatoa rasilimali za maelezo ya kusaidia watu wenye VVU/UKIMWI ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na watoa huduma wao. Habari zinazopatikana kupitia au kuchapishwa na Toronto People With AIDS Foundation, CATIE au ACCKWA, sio za kuchukuliwa au kuzingatiwa kama ushauri wa kitabibu. Hatuhakikishi usahihi au ufarisi na habari iliyochapishwa na Toronto People With AIDS Foundation, CATIE au ACCKWA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe.

© 2010 **Toronto People With AIDS Foundation and Canadian AIDS Treatment Information Exchange.** CATIE Ordering Centre Catalogue Number ATI-26239 (also available in English, French and other languages).