HIV na UKIMWI

HIV ni ufupisho wa Humane Immunodeficiency Virus. Jina linaeleza kwa kiingereza kwamba kirusi hiki hushambulia kinga ya mwili na kuusababisha ushindwe kupigana na magonjwa. Mtu aliyeambukizwa anaweza kuishi miaka mingi bila kupata dalili na bila kujisikia kuwa mgonjwa. Baadaya muda fulani itakuwa kwamba kirusi kimeathiriwa kinga ya mwili mpaka mwili hautaweza kujilinda hata kwa magongwa na maambukizo ya kawaida.

Ukiambukizwa na HIV unakuwa 'HIV-positiv'. Mtu aliyeambukizwa atakuwa na virusi mwilini siku zote zilizobaki maishaini.

Watu hawawezi kutambua mtu ambeye ameambukizwa na HIV kwa kumwangalia tu na macho bila vipimo.

Dalili za HIV

Asilimia hamsini ya walioambukizwa na HIV watapata dalili zifuatazo baada ya wiki chache kama dalili za mafua, homa, tezi, maumivu ya viungo na isuli. Inawezekana kutokea vipele vyekundu pia. Dalili zitapotea kwa kawaidia baada ya muda mfupi na mwambukizwa anajisikia kuwa hana magonjwa tena.

Baada ya miezi kadhaa ama miaka dalili kama zifuatazo zitakuja dalili kama homa bila sababu, ukungu mdomoni, ugonjwa wa kutokeza vipele kiunoni, ugongjwa wa pafu, kupoteza uzito na uharisho wa muda mrefu.

Ni muhimu kuelewa dalili zilizoandikwa juu hapo kutokea bila kuwa na HIV

Ukimwi ni nini?

Kwa Kiingereza ukimwi unaitwa AIDS. AIDS ni ufupisho wa 'Acquired Immuno Deficiency Syndrome' – maana yake 'Upataji wa sindrom ya uathariwo wa kinga ya mwili'. Ukimwi si ugonjwa peke yake, lakini hali ya mwili wakati mwambukizwa ameendeleza ugonjwa mwingine kwa sababu kinga ya mwili imeharibiwa ya HIV. Ugonjwa huu unaitwa maambukizo wa nafasi ama magonjwa yanayofuata kuambukizwa. Wakati mtu mwenye HIV anaanza kuwa na magonjwa yanayofuata mazito mgonjwa anakuwa na ukimwi kwenye mwako.

Wengine wanaweza kuwa na ukimwi hata mwaka moja ama miwili baada ya kuambukizwa na HIV, lakini kawaida kwa wengi itachukua muda wa miaki minane ama kumi kutoka kuambukizwa mpaka ukimwi unadhootisha, kama hutakuwa kwenye matibabu.

Magongwa yanayofuata kama kifua kikuu na kansa yatakuwa mara nyingi magumu sana kuyatibu. Mpaka juzijuzi waliokuwa na ukimwi

walifariki miaka chache baada ya ukimwi kudhootisha mwili kukosa kinga kabisa.

Wanaofariki kutokuwa na ukimwa kifo kinasababishwa na magonjwa yanayofuata.

Siku za nyuma mwambukizwa wa HIV aliishi miaka 10 – 12 baada ya kuambukizwa, lakini siku hizi ni watu wachache sana hapo Denmark wanaofariki kutokana ukimwi. Sabubu zaidi ni matibatu mapya yanayoitwa 'matibabu ya mchanganyiko' ambayo yametumika tangu katikati ya miaka ya tisini. Pamoja na haya wataalam wamepata uzoefu na elimu zaidi ya kutibu magongwa yanayofuata.

Uambukizo

Kirusi cha HIV kinakaa kwenye aina zote za majimaji mwilini mwa mwambukizwa. Muhimu ni kuelewa kwamba kiasi cha kirusi kinatosha kusababisha uambukizo katika damu, shahawa, majimaji katika uke na maziwa ya mama **tu**. Uambukizo unatokea wakati moja ya hayo unaingia kwenye mwili wako.

Njia za uambukizo

Mapenzi – Sexi

Njia kuu ya kuambukizwa na HIV ni kufanya mapenzi bila kujikinga – ina maana kufanya sexi bila kutumia kondomu ama femidomu.

Kufanya mapenzi kutumia sehemu ya nyuma bila kujikinga inazidisha uwezekano wa kuambukizwa kwa sababu utando wa telezi ni nyembamba sana halafu inarahisisha kirusi kuingia mwilini. Mtu anaye na ugonjwa mwingine wa zinaa kama klamidia, ugonjwa wa ngozi wa malengelenge na mengine anapokea HIV kwa urahisi zaidi wakati anafanya mapenzi bila kujikinga.

Hakuna uhakika kuhusu uwezekano kuambukizwa wakati kufanya sexi kutumia mdomo lakini wataalam wanakubaliana kwamba inawezikana kuambukizwa wakati unapata shahawa ama majimaji ya uke mdomoni.

Damu

Hatari kubwa zaidi ya uambukizo ni wakati damu kutoka mtu ambaye ni 'HIV-positiv' inamiminwa kwa mtu ambaye hana HIV. Ina maana HIV inaambukiza wakati sindano na sirinji zinatumiwa kwa watu wengine kwa pamoja. Halafu watu wanaotumia madawa ya kulevya kwa kutumia sindano wanakaa kwenye hatari zaidi.

Wakati ukimwi ulikuwa ugonjwa mpya ilitokea watu wengine waliambukizwa kutokana na kupewa damu hospitalini. Lakini leo hii

hapa Denmark serikali ya afya inafanya kazi vizuri na hakuna hatari kuambukizwa wakati kupokea damu, kwa sababu damu yote inakaguliwa kabla kutumiwa.

Mama kuambukiza mtoto wake

Mtoto anaweza kuambukizwa na HIV kutoka mama yake wakati bado yuko tumboni, wakati wa kuzaliwa na wakati wa kunyonyeshwa.

Hatari mkubwa zaidi ni wakati wa kuzaliwa lakini inatokea pia wakati wa mimba na wakati wa kunyonyesha. Kama mama anatibiwa na mama anapatiwa C-seksion kuliko kujifungua mwenyewe hatari ya watoto inapunguzwa sana. Akina mama wajawazito ambao ni HIV-positive watapata ofa ya matibabu kuanzia mwezi wa nne kuwa na mimba. Denmark hawa watashauriwa kutokunyonyesha watoto wao.

Nini haiambukizi?

Haiwezekani kuambukizwa kwa kuwa pamoja na watu ambayo ni HIV-positive kwenye shughuli za kila siku.

- HIV **haiambukizi** kwa kupitia mabusu na kushikana
- HIV **haiambukizi** kwa kutumia kikombe ama sahani pamoja na mtu mwenye HIV
- HIV **haiambukizi** kwa kutumia choo ama bafu pamoja na mtu mwenye HIV
- HIV **haiambukizi** kwa chakula kilichotayarishwa na mtu mwenye HIV
- HIV **haiambukizwi** kutokana na kukohoa ama chafya
- HIV **haiambukizi** kwa kupitia mbu ama wadudu wengine wanaouma watu

Kupimwa kwa HIV

Inawezekana kuambukizwa miaka mingi bila kujua ama kuisikia kabla magonjwa yanayofuata yanaanza kuwepo. Kupimwa ndiyo njia moja pekee kuelewa kama umeambukizwa. Kwa mpimu la HIV damu inapimwa kama kuna antibodi za HIV. Zikiwepo ina maana mwili umezitayarisha zile antibodi kwa vile HIV virusi ipo kwenye damu.

Mpimu hili linatoa jibu linalokuwa na uhakika kama imefanyikiwa miezi mitatu baadaya kuwa kwenye hatari ya kuambukizwa na HIV. Ni hivyo kwa sababu inachukua muda kwa mwili kutengeneza antibodi za kutosha ya kupimia.

Kwa kawaida inachukua muda wa wiki moja kutoka mpimu lililofanyika mpaka jibu litatokea.

Nani apimwe?

Bunge la Denmark limeamua kwamba hapa Denmark kampeni ya HIV na ukimwi utafanyika kwa njia ya hiari. Ina maana kwamba watu wote wanaweza kupimwa bure na pia – ukipenda – kwa siri bila kutumia jina lako. Wakimbizi wanapewa ofa ya kupimwa wakati wanapofikia Denmark, lakini hawa pia wanachagua wenyewe kama wanapenda kupimwa.

Kupimwa kwa siri ina maana kwamba hutatoa jina, anwani yako ama namba ya cpr. Pia haihitajiki kuonesha kitambulisho cho chote. Ukienda kupimwa kwa daktari wako wa kila siku haiwezikani kuwa siri. Taibu! Ukipenda kupimwa kwa siri uende hospitalini ama kwa daktari mwingine. Kupimwa ni bure kila sehemu lakini ukienda kwa daktari mgeni ataweza kukudai malipo ya kazi hii.

Kwa kupimwa kwa siri utapewa jina la simba kuweza kuhakikisha jibu ni lako wakati unalipokea.

Mara chache unalazimishwa kupimwa. Kwa mfano ukipenda kutoa damu kwa watu wengine, ama kutoa ungo kwa ajili ya mtu mwengine, ama kutoa shahawa kwa kutumiwa kumpa mwanamke mimba, ama kuuza maziwa ya mama, na pia ukiomba kupewa uzazi wa mtoto, ama kupokea mayai kwa ajili ya kupata mimba.

Pamoja na hayo kuna shirika ya pension zingine wanadai kuelewa hali ya HIV ya wanachama wapya.

Wapi kupimwa?

Kupimwa inawezekana kwa daktari wako na kila daktari binafsi, pia kwenye kliniki za magonjwa ya ngozi na zinaa na kwenye kliniki za hospitali.

Nipimwe, je?

Kama unaamua kupimwa kwa HIV ni muhimu kujitayarisha kupata ile jibu mbaya kwamba unakuwa HIV-positiv. Kwa watu wengine itakuwa ngumu kupata jibu hili. Uzuri wa kupimwa ni

- Utaelewa hali yako ya HIV
- Unazuia kupata matibabu ya makosa. (Imetokea watu wamepata matibabu mabaya kwa vile daktari hakuelewa ugongwa ulihusiana na HIV.)
- Utaweza kwenda kupimwa mara kwa mara
- Utaweza kutibiwa mapema, na kwa kawaida matibabu mapema yanafaulo zaidi.

Matibabu

Hakuna kinga kwa HIV. Pia hakuna dawa inayotoa virusi mwilini. Tangu mwaka 1996 tulikuwa na matibabu mazuri ya HIV inayoitwa matibabu ya mchanganyiko, ambayo ni matibabu yanatumia madawa matatu ama zaidi.

Lengo la matibabu ya mchanganyiko ni kuzuia virusi kusambaa mwilini. Itasaidia mwili kujenga kinga ya mwili iliyoathiriwa na HIV. Wakati kinga ya mwili imesharekebishwa kuwa kama kawaida, mwambukizwa ataweza kuishi muda mrefu zaidi kwa sababu hatapata maambukizo ama magonjwa yanayofuata kuambukizwa ambayo yanaweza kuishia maisha yake.

Matibabu ya mchanganyiko yanarefuzisha maisha na itakuwa rahisi zaidi kuishi. Lakini bado ni wengi ambao hawasaidiwa vizuri ya matibabu hayo. Wengine hawastahimili haya madawa na watapata dalili kando kama kichefuchefu, uchovu, kuharisha na mafuta ya mwili itakaa vibaya na kwa wengine tena virusi vitastahimili madawa.

Wakati matibabu ya mchanganyiko hayaui virusi – yanaathiri tu virusi kuzaliana – matibabu yanahitajika kuendeleza maisha mzima. Bado hayajulikana matokeo ya matibabu kwa muda mrefu. Lakini wataalam wanafikiri matibabu haya yataweza kurefuzisha maisha ya mwambukizwa kwa miaka mingi.

Matibabu ya mchanganyiko – lini na wapi?

Kama umepimwa na inaonekana uko HIV-positive utapewa hapa Denmark ofa ya bure ya kutibiwa na matibabu ya mchanganyiko. Kwa kawaida itachukua muda baada ya kuambukizwa mpaka matibabu yanaanzishwa. Kuna mashariti mbalimbali madaktari wanayoangalia kabla kuyoanzisha. Lakini ni muhimu kuanzisha matibabu kabla kinga ya mwili haijaathiriwa zaidi na maambukizo mazito yanapata nafasi ya kuwepo.

Unaweza kupewa matibabu ya mchanganyiko kwenye hospitali nane hapa Denmark. Hapa utapimwa baada ya kila miezi mitatu. Kiasi cha virusi kwenye damu kitapimwa na matibabu yatarekebishwa kulingana na hali yako.

PEP

PEP (Post Exposure Prophylaxis) ni jina ya aina ya matibabu ya mchanganyiko ya kuzuia uambukizo ya HIV. Matibabu ya hayo yanategemea yaanzishwe kabla masaa 24 baada ya kuwa kwenye hatari ya kuambukizwa na HIV. Maana ya matibabu hayo ni kujaribu kudumaza virusi vya HIV kuzaliana mwilini kwa kuanzia matibabu kabla ya masaa 24 baada ya kuwa kwenye hatari ya kuambukizwa na HIV. PEP itachukua mwezi mmoja.

Kuna mashariti hasa ya kupewa matibabu ya PEP.

- Kuweza kuhakikisha hukuambukizwa kabla hapo
- Mtu ulifanya mapenzi naye ameambukizwa ama unaweza kuhakikisha kwamba inawezikana kuwa ameambukizwa.
- Ulikuwa kwenye hatari ya kuambukizwa kwa mfano kwenye ajali ya kuchomwa na sindano chafu.

Haya ni utaratibu wa kawaida lakini ni daktari aliyeamua uwezekano wa kukupa matibabu ya PEP. Ukipenda kutibiwa na PEP uende kwenye zile hospitali zinazotibu HIV.

Ni muhimu kuelewa kwamba PEP haitumiwi kama kinga. Inatumiwa tu kwenye ajali. Sababu ni kwamba matokeo ya PEP haijulikani kamili na pia matokeo ya kando inaweza kuwa kali na usumbufu mkubwa.

Ushauri

Inaweza kuwa ngumu kwa mtu (rohoni na mwilini) kuwa kuambukizwa na HIV. Wengi wanahitaji kuongea na wengine kuhusu hali hii. Denmark kuna sehemu ya ushauri mbalimbali walioambukizwa wanaweza kwenda na familia zao pia.

Kuna shirika kama *HIV-Danmark*, *Positivgruppen* na *AktHIVhuset* ambazo zinatoa ushauri kwenye sehemu ya Rådgivning Øst, Copenhagen; Rådgivning Vest, Århus; Odense; Vejle na Aalborg.

AIDS-Linien inatoa ushauri kwa kutumia simu kuhusu HIV na ukimwi.

The Training, Information & Counselling Centre inatoa ushauri hasa kwa Waafrika wanaokaa Copenhagen.

Bi. Carina Wöhlk , ni mchungaji ambaye anashughulikia hasa mambo ya HIV na ukimwi. Unampata kila Jumatatu, Jumanne na Alhamisi kati ya saa nne na saa tano kwenye Kanisa la Roho Mtakatifu (Helligåndskirken) kwa simu namba 3318 1644, 3940 1431 ama 2163 2787 *(AIDS-Linien)*

Jinsi kuzuia kuambukizwa

Kutibiwa kwa HIV/ukimwi hakuna tiba, kwa hiyo ni muhimu zaidi kuzuia kuambukizwa.

HIV inaambukiza kwa damu, shahawa, majimaji ya uke na kwa maziwa ya mama. Aina nyingine ya maji ya mwili kama mate, machozi na majasho hayana kiasi cha virusi cha kutosha kupitia kuambukiza.

Mapenzi – Sexi ya usalama

HIV ni ugonjwa wa zinaa. Inamaana kuwa njia kuambukizwa ni wakati ya kufanya mapenzi ama sexi. Kuna njia moja nzuri tu ya kukinga kuambukizwa na njia hii ni kutumia kondomu ama femidomu wakati wakufanya mapenzi (sexi).

Kondomu na femidomu

Kondomu ni mpira kutumika mara moja tu. Inawekwa kwenye uume. Wakati mwanaume anatoa shahawa kondomu inaikusanya na kwa hiyo inazuia shahawa kuingizwa kwenye uke. Kondomu inanunuliwa kwenye pharmacia *(apotek)*, vioski na maduka ya manunuzi ya kila siku.

Femidomu ni aina ya kondomu kutumika kwa wanawake. Inanunuliwa kwenye pharmacia *(apotek)*. Femidomu ni aina ya mpira inayoitwa *latex* inayopakwa na kirimu (mafuta). Femidomu ina miviringu mivili – mmoja kwa ndani na mmoja kwa nje. Mviringo wa ndani unasaidia kuiweka femidomu kukaa sawa kwenye uke. Mviringo wa nje, ambao unakaa kwenye kipenyo utakaa nje ya uke. Femidomu inafanya kazi kama kondomu – inazuia shahawa kuingia kwenye uke.

Kondomu na femidomu zinazuia pia maambukizo mengine kwa magonjwa ya zinaa na pia zinazuia mimba.

Kinga ya mimba nyingine kama *pessar*, vidonge vya kuzuia mimba *(p-pills)*, na spiralu zinazuia tu mimba; hazizuii HIV/ukimwi na magonjwa mengine ya zinaa.

Usitumie sindano ambazo zimeishatumika

HIV inaweza kutoka kwa damu iliyokaa kwenye sindano iliyokwishatumika. Kwa hiyo ni muhimu usitumie sindano na sirinji iliyokwishatumika kwa mtu mwengine.

Zuia mama kuambukiza mtoto wake

Ukiambukizwa na HIV na kuwa na mimba kuna mambo ya kuangelia kupunguza hatari kwa mtoto kuambukizwa. Muhimu ni kutibiwa kwa HIV wakati wa ujauzito
Pia kuzaa kwa kupasuliwa (C-section - operation). Halafu kuacha kunyonyesha mtoto wako.

Ikiwa umeambukizwa na HIV na ukapata mimba ni muhimu kwenda hospitalini mara moja.

Tunahitaji kuelewa zaidi kuhusu HIV na ukimwi

Watu wengi hawaelewi mambo ya HIV na ukimwi. Kwa hiyo waambukizwa wengi wanakaa kupambana na ugonjwa wake na pia wanaogopa kutengwa na jamii kukaa kwenye upweke.

Utafiti uliofanyika ya *AIDS-Fondet* unaonesha kwamba moja ya tano hawaambii hata familia ya karibu hali yao na pia asilimia arobaini na mbili hawakuambia waajiri hali yao, kwa sababu wanaogopa kukaa kwenye upweke.

Na uoga wa waambukizwa ni sawa. Utafiti mwingine wa *AIDS-Fondet* iliofanyika kwa kampuni ya Sonar unaonyesha kwamba asilimia ishirini ya Wadenish wote hawataki kuwa pamoja na waambukizwa wa HIV na tena asilimia arobaini na nne wanajitahidi kuzuia kugusa mtu aliyeambukizwa.

Lakini HIV haiambukizi wakati kuwa pamoja kwenye shughuli za kawaida kwa hiyo uoga wa wananchi hauna sababu. Uoga huu unaonesha watu wanakaa kwenye giza, hawakupatiwa maelezo ya kutosha. Mara nyingi ni mambo tusiofahamu tunayoogopa. Lakini hali hii inaleta utambuzi wa waambukizwa ambao haukubaliki.

Nyenzi za kubomoa uhasiri na unyanyapaa huo ni kuleta maelezo mengi na mazuri zaidi kuhusu HIV na ukimwi. Uelewano zaidi ingebadilisha mawazo ya watu kuhusu ugonjwa huu na kwa watu wanaoishi nao.

Elimu pia ni njia ya kuzuia kuambukizwa. Wakati tunaelewa zaidi tunaweza kujitunza na kuwaangelia wenzetu.