

Matibabu

Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV



Kupima



Utambuzi wa karibu



Kujitunza vizuri



Ujauzito na mimi



Huduma na Tovuti ya NSW

Matibabu gani yanapatikana?

Kuna madawa yanayofaa kutiba HIV. Matibabu ya kawaida ni dawa ya kurefusha maisha au Antiretroviral Therapy (ART) na inakuwa na madawa matatu ya HIV au zaidi. Unaweza pia kuona hiyo kuitwa ARV (Antiretrovirals), HAART (Highly Active Antiretroviral Therapy) au cART (Combination Antiretroviral Therapy).

Madawa haya hayaponyi HIV lakini yanashughulikia kupunguza kiasi cha virusi vya HIV vinavyotengeneza mwilini. Hii inapunguza mwendo wa uharibifu wa mfumo wako wa kinga ya mwili na inasaidia kuzuia kuumwa.

Kufuatilia afya yako

Kwa vyovyote vile ukitumia matibabu au la, ni muhimu kwamba umwone daktari yako na pata vipimo vya damu kila mara – kawaida kila miezi mitatu.

Daktari atafuatilia jinsi HIV vinavyoathiri mfumo wako wa kinga ya mwili na vipimo viwili:

Uwingi wa virusi kwenye mwili: kinapima kiasi cha virusi HIV katika damu yako. Wakati kiasi kinakuwa chini sana, inasemeka 'haigunduliwa'. Maana yake sio kwamba virusi havimo tena mwilini mwako.

Hesabu ya CD4: inapima seli ya CD4 inayoonyesha kiasi cha uharibifu unaofanyikiwa kwa mfumo wa kinga ya mwili na HIV.

Lengo la matibabu ni kupata uwingi wa virusi kwenye mwili ya 'haigunduliwa' na kuboresha hesabu yako ya CD4 na mfumo wako wa kinga.

Kuanza matibabu

Kuna mafunzo yanayohusika lini ni wakati mzuri kuanza kutumia matibabu, na daktari yako atazungumza nawe wakati mzuri zaidi. Kuanza kutumia matibabu ni uamuzi mkubwa mnaohitaji kuamua pamoja. Maana yake kwamba uhusiano mzuri na daktari yako ni muhimu sana.

Chunguza uchaguzi wako wa matibabu ni nini na hakikisha uulize daktari yako kila kitu unachotaka kujua. Unahitaji kufahamishwa na kujisikia nyumbani na maamuzi yanayofanywa.

Ufuasi

Kwa matibabu kutekeleza vizuri, yanahitaji kutumiwa njia sahihi yalivyooombewa. Hivi vinaita tendo la kukubaliana au ufuasi na maana yake ni kutumia madawa:

- Kwa kipimo sahihi cha dawa
- Kwa wakati sahihi
- Kufuata ushauri wowote kuhusu chakula na vinywaji
- Bila kukosa vidonge vyovyote.



FAMILY PLANNING NSW
www.fpnsw.org.au

acon
BUILDING OUR COMMUNITY'S
HEALTH & WELLBEING



HIV + HETEROSEXUALS

Kutungwa na FPNSW katika ubia na MHAHS, ACON na HHAS Juni 2009

Hakikisha kwamba unaelewa vizuri jinsi unavyohitaji kutumia madawa.

Madhara

Unaweza kupata madhara kutoka madawa. Mengi yao yatakwisha baada ya wiki chache. Ongea na daktari yako jinsi ya kushughulikia nayo.

Usiache kutumia madawa bila kuongea na daktari yako. Madhara zaidi ya muda mfupi ya wote:

- Kuharisha
- Kichwa kuumwa
- Kujisikia chefuchefu
- Maumivu tumboni
- Vipele vya ngozi
- Ndoto wazi na yasiyo kawaida.

Baadhi ya madhara yanaweza kuendelea kwa muda mfupi tu, au yanatokea tu baada ya umetumia matibabu kwa muda mrefu kidogo. Daktari yako atafuatilia kwa madhara hayo.

Matibabu ya ziada

Wanawake wengi wanatumia matibabu ya ziada kufanya hivi:

- Kuzidisha nguvu ya mfumo wako wa kinga
- Kuwasaidia kuvumilia madhara
- Kusimamia mkazo
- Kuboresha nguvu.

Yanaweza kuwa pamoja na:

- Tiba sindano (Acupuncture)
- Madawa ya Kichina
- Kusinga musuli
- Naturopathy.

Ni muhimu sana kwamba umwambie daktari yako kuhusu matibabu yoyote ya ziada unayotumia, kwa sababu baadhi ya mitishamba na dutu inaweza kuathiri matibabu yako ya HIV.

Je, matibabu ni bei ghali?

Matibabu mengi ya HIV yanatolewa ruzuku na serikali kama una kadi ya Medicare. Maana yake ni kwamba utahitaji kulipa sehemu ndogo tu ya gharama zao.

Kama ukiwa na Kadi ya Kutunza Afya au Pensheni utaweza kupokea kipunguzo ziada.

Ukiwa na mashaka kuhusu kipesa chako ongea na daktari yako au mfanyakazi wa msaada kuhusu hiki. Kuna huduma zinazowezakana kukusaidia.

Huduma

Pia ona karatasi cha habari cha Huduma za NSW na Tovuti

Afisa ya Matibabu na Msaada wa Mteja ACON

Simu: (02) 9699 8756

BGF (Bobby Goldsmith Foundation) Msaada ya utendaji na ya kipesa

www.bgf.org.au SimuBure: 1800 651 011

Ukihitaji mkalimani piga simu 131 450

Kusoma zaidi: fuata viungo au omba mfanyakazi wa huduma kwa nakala ya rasilimali hii

Kupata utunzaji mzuri sana ya HIV

<http://treataware.info/files/checklistguide.pdf>

Jitunze vizuri

http://www.afao.org.au/library_docs/resources/TYR_07.pdf

Matibabu



Wanawake na HIV: Vifurushi vya habari za mfululizo kwa wanawake kuhusu HIV
Kutungwa na FPNSW katika ubia na MHAHS, ACON na HHAS Juni 2009