Madhara yasababishwayo na dawa za ART

Haya ni madhhara au matatizo ya kiafya yanayo zushwa na utumiaji wa dawa za ART. Matatizo haya hupungua baada ya mwili kuzoea madawa haya.

Yafuatayo ni baadhi ya maradhi yanayotokana na kutumia ART:

Kuumwa na Kichwa

Lakufanya:

- Sugua kwa vidole sehemu ya chini ya kichwa
- Jipumzishe katika chumba kitulivu chenye giza na kisicho na kelele hali umefunga macho.
- Weka kitambaa kilicho loa maji kwenye macho.
- Jiepusha na kunywa kahawa.
- soda ya koka kola na chai.
- Meza aspirini mbili au dawa za maumivu baada ya kila masaa manne.

Nenda umuone dakitari kama:

- Ukiwa na shida ya macho kuona waziwazi.
- Aspirin na paracetamol hazitibu maumivu unayosikia.
- Una maumivu ya kichwa ya mara kwa mara.

Kukauka kwa mdomo

Lakufanya:

- Shukushua mdomo na maji safi ya chumvi yaliyo moto kiasi.
- Jiepusha na kula peremende
- Jiepusha na kunywa kahawa, soda au chai ya sturungi.
- Muone dakitari akupe mawaidha.

Nenda umuone dakitari kama:

- Una vijipu au harara kwenye ulimi au mdomoni.
- Unapata maumivu unapomeza chakula.

Upele mwilini

Lakufanya:

- Weka ngozi katika hali ya usafi na jikaushe baada ya kuoga.
- Oga mara kwa mara na sabuni isiyokuwa na marashi.
- Tumia dawa ya kujipaka ya Calamine Lotion wakati ukijisikia kuwashwa
- Jiepushe na jua kali ukiwa na harara

Nenda umuone dakitari kama:

- Maradhi haya yakizidi, muone dakitari akupe mawaidha.

Kuharisha

Lakufanya:

- Kula chakula kiasi kidigo mara nyingi kwa siku
- Kula vyakula rahisi kama mchele na ndizi
- Kunywa maji mengi yaliyo masafi
- Kunywa mchanganyiko wa maji ya chumvi ya kusaidia kurudisha maji mwilini(ORS).
- Jiepushe na kula vyakula vilivyo na mafuta au bizari

Nenda umuone dakitari kama:

- Unatokwa na damu wakati wa kuharisha.
- Unaharisha zaidi ya mara nne kwa siku.
- Una homa na joto mwilini.
- Una kiu lakini huwezi kulla au kunya vizuri.

Safura – *Dalili nyinginezo za safura ni viganja vya mikono kuwa vyeupe na pia kucha kuwa nyeupe.*

Lakufanya:

- Ongeza kula vyakula kama samaki, nyama, kuku, maharagwe na mboga za mchicha.
- Kula dawa za kuongeza damu mwilini (iron tablets).

Nenda umuone dakitari kama:

- Umekuwa mchovu kwa zaidi ya wiki tatu au nne na bado waendelea kujisikia mchovu.
- Kama miguu yote miwili ina vimba.

Kusikia kizunguzungu – *matatizo haya hutokea baada ya kutumia dawa aina ya efivarenz (EFV). matatizo haya hupotea baada ya muda wa wiki chache.*

Lakufanya:

- Ukiwa na kizunguzungu, ni vizuri uketi chini mpaka hisi hiyo ipotee.
- Usibebe kitu kizito au kutembea kwa kasi.
- Kunya dawa za EFV kabla ya kulala.

Nenda umuone dakitari kama:

- Maradhi haya yakizidi, muone dakitari akupe mawaidha.

Kupotea nywele kichwani – *matatizo haya hutokea baada ya kutumia dawa aina ya efivarenz (EFV). matatizo haya hupotea baada ya muda wa wiki chache.*

Lakufanya:

- Zilinde nywele zisiharibike – usitumie kemikali za kuweka kwa nywele au kusuka mistari au matuta.
- Usinunue madawa yanayo kuahidi kufanya nywele zimee tena. Dawa hizi hazifai.

Nenda umuone dakitari kama:

- Maradhi haya yakizidi, muone dakitari akupe mawaidha.

Kuumwa kwa mikono na miguu

Lakufanya:

- Vaa soksi na viatu visivyo kubana.
- Usifunike miguu wakati ukilala kitandani.
- Walk a little but not too much.
- Tembea kidogo lakini sio sana. Loweka miguu kwenye maji yasiyo moto sana halafu uikande na kitambaa kilicholoweshwa na maji yasiyo moto sana na kukamuliwa.
- Jaribu kunywa Ibruprofen ili kupunguza maumivu na kufura (unaweza kunywa gramu 400 kila masaa manane na chakula. Usizidishe siku mbili bila kumuona muuguzi wako wa kiafya.)

Nenda umuone dakitari kama:

- Hali yako ya miguu na mikono haibadiliki au inazidi kuwa mbaya.
- Maumivu yanakuzuia kupata uwezo wa kutembea.

Kujisikia moyo kuchafuka na kutapika

Lakufanya:

- Meza dawa za ART wakati ukila chakula
- Kula chakula kiasi kidigo mara nyingi kwa siku
- Kunywa kidogo kidogo maji masafi, chai isiyo na majani mengi au mchanganyiko wa maji ya chumvi ya kusaidia kurudisha maji mwilini(ORS) mpaka uwache kutapika.
- Usile vyakula vyenye mafuta mengi au viungo vikali kama vitunguu bizari na pilipili

Nenda umuone dakitari kama:

- Una maumivu makali tumboni.
- Una homa kali ya joto mwilini.
- Una toa damu kwenye matapiko.
- Una tapika zaidi ya siku nzima.
- Una kiu kali lakini unashindwa na kula au kunywa vizuri.
- Hali ya moyo kuchafuka na kutapika haimaliziki au inazidi kuwa mbaya.

Kuota ndoto mbaya

– matatizo haya hutokea baada ya kutumia dawa aina ya efivarenz (EFV). matatizo haya hupotea baada ya muda wa wiki chache.

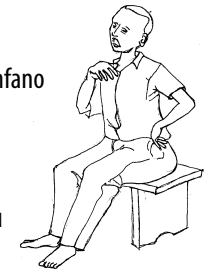
Lakufanya:

- Jaribu kufanya jambo ambalo linatuliza nafsi yako au jambo la kufurahisha mara tu kabla ya kulala.
- Jiepushe na kunya tembo au madawa ya kulevya. Vitu hivi huzidisha tatizo hili.
- Jiepushe na kula vyakula vyenye mafuta mengi.

Nenda umuone dakitari kama:

Huwezi kulala kwa muda wa siku kadhaa.

Kujisikia kuchoka na mchovu



Lakufanya:

- Amka na uende kulala wakati mmoja kila siku
- Fanya mazoezi kidogo kila siku
- Weka vyakula ambavyo ni rahisi kupika kwa mfano mchele au ndizi kwa wakati ambapo utakuwa umechoka kupika.

Nenda umuone dakitari kama:

- Una jisikia mchovu mpaka unashindwa kula au kutembea.
- Huwezi kumeza au kula chakula cha kutosha kuleta nguvu mwilini.

Kujihisi na hali ya huzuni au wasiwasi

– matatizo haya hutokea baada ya kutumia dawa aina ya efivarenz (EFV). matatizo haya hupotea baada ya muda wa wiki chache.

Lakufanya:

- Mweleze ndugu au rafiki kuhusu mawazo yako.

Nenda umuone dakitari kama:

- Una mawazo mabaya ya huzuni au fikra za kukuletea wasiwasi .
- Unaingiwa na fikra za kujiua.
- Una hasira mbaya au uoga.

Huko pekeyako!

Kumbuka, zaidi ya watu milioni moja hutunia dawa za ART kila siku. Wewe pia unaweza kuzitumia kikamilifu.

Development of this document was made possible by funding from Pfizer Health Literacy Grant.
Printing was made possible through funding by
United States Agency for International Development through Family Health International's IMPACT Project,
Cooperative Agreement HRN-A0097-00017-00

Design and production by Sunburst Communications.

Matibabu ya Antiretroviral:

Madhara yasababishwayo na dawa za ART

Utakapoanza kutumia dawa za ART unaweza kupata matatizo ya kiafya yanayotokana na utumizi wa dawa hizi. Matatizo haya hupungua kati vile mwili unavyozoea madawa haya.