This booklet on Sexually Transmitted Infections was developed by the Tanzania Home Economics Association with support from Our Bodies Ourselves. Other booklets and more information on the project are available at http://www.ourbodiesourselves.org/tanzania.

MAGONJWA YANAYOAMBUKIZWA KWA NJIA YA NGONO

Kila mwanamke ana haki ya kufurahia tendo la ngono bila woga wowote wa kupata maradhi. Ina maana ya kwamba tunahitaji kujua jinsi ya kujikinga wenyewe dhidi ya magonjwa ya zinaa, jinsi ya kutibiwa kama tukiambukizwa, na jinsi ya kuepuka kueneza uambukizo bila ya kuacha kufanya ngono.

Kwa sababu kuenea kwa ugonjwa wa UKIMWI kumewafanya watu wengi kujitambua, watu wengi sasa hivi wako tayari kuzungumzia kuhusu matumizi ya mipira ya kiume – kondom na njia nyingine za kujikinga ili kuepuka kupata virusi vinavyotishia maisha ya watu wengi. Lakini kuongelea kuhusu hatari ya kupata ugonjwa na kukubaliana kufanya ngono salama bado ni jambo gumu kulitekeleza. Watu wengi wanaelewa vizuri juu ya hatari za uambukizo wa magonjwa ya ngono, lakini hawatumii mipira ya kiume au kinga zingine. Kwa sababu magonjwa ya njia ya ngono yako sana, na kwa sababu mengi hayaonyeshi dalili wengi wa watu wana kuwa hana habari kuwa wana ugonjwa. Pia kwa sababu ya uelewa katika kijamii kuhusu tendo la ngono, kuwa na ugonjwa wa aina hii kunaweza kuukakuletea aibu, hasira na msongo wa mawazo. Tunaweza kujihisi kuwajibika na kujilaumu wenyewe kusikostahili. Inaweza kusaidia kama tukikumbuka kwamba magonjwa ya zinaa ni matatizo ya kiafya kama mengine.

Nilipogundua kwamba nina uambukizo wa virusi vya Papiloma HPV (Human Papiloma Virus) Nilisikitika sana …… Nakumbuka jinsi nilivyokuwa naogopa kumwelezea mwenzi wangu mpya kuhusu ugonjwa huo. Naye alisema "Niko tayari kuishi na huo ugonjwa". Sikuacha kuwasiliana naye. Kitendo hicho kilinipa

moyo kuwa ninaweza kuendelea kufanya ngono katika maisha yangu kama kawaida hata kama nina matatizo haya ya kiafya.

Kama mtu ana mpenzi mmoja halafu akapata ugonjwa wa zinaa atakuwa ameambukizwa kwa njia ya ngono ya kutoka nje ya uhusiano wao. Kwa hiyo basi, uambukizo huo huleta mfarakano mkubwa ndani ya ndoa.

Mume wangu aliniambia kwamba alishiriki tendo la ngono na mtu mwingine na anaweza kuwa ameambukizwa ugonjwa wa zinaa. Sikujua nini cha kufanya…jana nililiona tangazo moja la biashara kwenye mtandao linalohusu ugonjwa wa zinaa, baada ya kusita sana, niliamua kuwasiliana nao. Nilipata ahueni baada ya kupata ushauri bila ya mtu yeyote kunitambua nilikuwa nani.

MAGONJWA YA ZINAA NI YAPI?

Magonjwa ya zinaa ni istilahi inayotumika kwenye magonjwa mengi ambayo huambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine kwa njia ya ngono ya ukeni, mdomoni au njia ya haja kubwa. Maambukizo mengi yanaweza

SIDEBAR

Kujifunza zaidi kuhusu kuzuia maambukizo ya magonjwa ya zinaa, Tazama sura ya 14, “Ngono salama.”

END SIDEBAR

kuenea kwa njia ya ngono, lakini baadhi tu ni ya kawaida nchini Marekani. Pamoja na VVU, magonjwa haya ni kama chlamydia, kisonono, kaswende, kutokwa na malengelenge sehemu za siri, Human papilloma virus, (HPV), ugonjwa wa homa ya manjano, Trikomoniasis (kutokwa na maji maji yenye harufu ukeni na bacterial vaginosis (BV).

MAGONJWA YA ZINAA YANAAMBUKIZWAJE?

Magonjwa ya zinaa huambukizwa haswa kupitia kwenye damu, manii, majimaji yatokayo ukeni, na uchafu utokao kwenye vidonda au michubuko

inayosababishwa na kufanya ugonjwa utokanao na ngono. Njia kubwa ya kuambukizwa ugonjwa wa zinaa ni kufanya ngono ya ukeni, mdomoni na kupitia njia ya haja kubwa bila ya kutumia kinga. Pia unaweza kuambukizwa kwa kugusana sehemu zingine za mwili zenye vidonda na michubuko, au kwa kuchangia vifaa vyenye ncha kali kama nyembe, sindano, au kifaa cha bandia cha kufanyia ngono, kama kitakuwa na maji maji ya mwilini kutoka kwa mtu mwingine. Baadhi ya magonjwa ya zinaa kama, malengelenge yanaweza kuambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine kwa kugusana ngozi. Uwezekano wa kupata magonjwa ya zinaa kupitia matumizi ya vyoo vya kukalia au taulo sio rahisi. Kuongezewa damu au kupandikiza kiungo cha mwili wa mtu mwingine kunaweza kupata uambukizo kama damu na kiungo hicho haitachunguzwa vizuri ili kubaini ugonjwa, hata hivyo uchunguzi makini umeanzishwa na kutumiwa nchini Marekani.

KUNA UHUSIANO GANI KATI YA VVU NA MAGONJWA MENGINE YA ZINAA?

Uambukizo wa ugonjwa wowote wa zinaa unatufanya tuwe kwenye hatari zaidi ya kupata VVU, kirusi ambacho husababisha UKIMWI kama tutaambukizwa. Kwanini? Maambukizo ya ugonjwa unaotokana na ngono huweza kusababisha kuchanika kwa ngozi, vidonda, au michubuko kwenye sehemu za mwili ambazo ziko kwenye hatari ya kupata uambukizo wa VVU kama Uke, na kufanya iwe rahisi zaidi kwa virusi kuingia kwenye mishipa ya damu. VVU hushambulia hasa seli nyeupe za damu, ambazo hukinga mwili dhidi ya magojwa, kwa hiyo unapokuwa una uambukizo wa ugonjwa wa zinaa mwili kutengeneza seli hai nyeupe nyingi za damu na hivyo kushambuliwa na VVU. Mwishowe, tabia hiyohiyo hatarishi ambayo inaweza kutusababishia kuambukizwa ugonjwa mmoja pia huongeza uwezekano wa kuambukizwa magonjwa mengine na mwenzi mwenye ugonjwa mmoja wa zinaa huweza kuwa na magonjwa mengine.

Na jinsi ya kujikinga dhidi ya magonjwa ya zinaa, Tazama “Ukimwi sura ya 16”

UONGO AU UKWELI?

Ninaweza kuambukizwa ugonjwa wa zinaa kwa kufanya ngono ya mdomoni.

***Ukweli*:** Ngono ya mdomoni inahusisha na kubadilishana majimaji ya mwilini ambayo huweza kusababisha maambukizo. Wakati mwenzi wako anapofanya ngono ya mdomoni na wewe, au wewe unapofanya ngono ya mdomoni na mwanamke mwingine, unatakiwa utumie mpira maalum wa mdomoni ili kuzuia maambukizi kupitia majimaji ya mwilini. Na kama mwenzi wako ni mwanaume, anatakiwa avae mpira wake wa kiume- kondom kabla mdomo wako haujagusa uume wake.

- *Kama nitaambukizwa ugonjwa wa zinaa, dawa zitaweza kunitibu haraka.*

***uongo*:** Virusi vya magonjwa ya zinaa kama malengelenge, ugonjwa wa manjano, HPV, na VVU vinaweza kutibiwa na kupunguza maumivi na kupunguza kuendelea kwa maambukizi, lakini uambukizo kamwe hautatibika. Magonjwa ya zinaa kama Chlamydia, kaswende na kisonono ambayo husababishwa na bakteria, protozoa, na vijidudu wengine wadogo yanaweza kutibiwa kwa dawa za kumeza au kupaka. Hata hivyo “kutibika” kunamaanisha ya kwamba kuendelea kwa uambukizo kunakomeshwa kabisa; lakini madhara yaliyotokea kwenye mwili wako hayawezi kurekebishwa kabisa

Kwa hiyo, kujikinga dhidi ya magonjwa yote ya zinaa kunasaidia kujikinga na VVU. (kwa maelezo zaidi kuhusu VVU, tazama sura ya 16, “VVU na UKIMWI.”

DALILI ZA MAGONJWA YA ZINAA NI ZIPI?

Dalili za kawaida za ugonjwa wa zinaa ni:

- Kuhisi maumivu au kuungua wakati wa kukojoa.
- Kuwashwa, kutokwa na uchafu au harufu isiyokuwa ya kawaida ukeni, kwenye uume au njia ya haja kubwa.
- Kwa wanawake hupata maumivu makali chini ya tumbo (kinena).
- Kuwa na uvimbe, vidonda au vipele mara nyingi kuzunguka sehemu za siri au eneo la njia ya haja kubwa.

Mara nyingi dalili hutokea kwenye maeneo ya sehemu za siri. Wakati mwingine huathiri pia mapaja, koo, na macho (dalili hizi ni kawaida kwa ugonjwa wa kisonono), mdomoni (kwa ugonjwa wa kaswende na malengelenge), au sio mara nyingi, kwenye pua na mikono. Dalili za mwanzo za kaswende ni kupata vidonda visivyokuwa na maumivu au visivyoeleweka (kama upele ambao hutokea kwenye hatua ya pili). Kwa sababu havina maumivu na haviendelei, wengi wetu hatuwezi kutambua kama tayari tumeshapata maambukizi ya magonjwa haya. Dalili hizi huweza kupotea zenyewe kabla hatujaingiwa na hofu, hivyo uambukizo ukaendelea kusambaa kwenye miili yetu.

BAADHI YA MAGONJWA YA ZINAA HAYAONYESHI DALILI ZOZOTE:

Wanawake wengi wanaopata uambukizo wa ugonjwa wa chlamydia huwa hawatambui kwamba wana tatizo lolote. Vivyo hivyo kwa ugonjwa wa kisonono ambao mara nyingi hauonyeshi dalili pia. Kama magonjwa haya hayatatibiwa yanaweza kuleta madhara makubwa kwenye njia ya uzazi yanayoitwa ugonjwa wa uvimbe kwenye via vya uzazi (*inflammatory disease* -PID). Hata hivyo, maambukizi haya ya bakteria yanatibika kabisa, na madhara yake pia yanaweza kuzuilika (tazama, sura ya 28, “Ni Pekee kwa wanawake”

KAMA NINA DALILI MOJAWAPO KATI YA HIZO, JE NINA UGONJWA WA ZINAA?

Sio kila wakati. Ni muhimu kuchunguza nini kinachosababisha. Ingawa inaweza kuwa ni kitu kingine kabisa, lakini usizipuuzie hizo dalili. Haya maambukizi yanatakiwa kuchunguzwa na kutibiwa.

Kuvimba kwa ngozi ya uke na sehemu ya nje ya uke kunaweza kusababishwa na vitu vingi. Kitu cha kwanza ni kubadilika kwa pH (uwiano wa asidi na alkalini) ndani ya uke. Vitu ambavyo vinaweza kuathiri pH ni pamoja na manii (ambayo hupunguza kiwango cha asidi ukeni), kusafisha uke kwa maji au vitu vingine, hedhi, na aina zingine za maambukizo. Dawa (Kiua vijasumu) zinaweza kuua baadhi ya vijidudu muhimu kwenye uke, na hivyo kuruhusu vijidudu vingine kama fangasi kukua zaidi. Wanawake wengine hutokwa na uchafu ukeni bila sababu yoyote ya kueleweka. Kujamiiana mara kwa mara kunaweza kufanya maambukizo ya ukeni kuwa na madhara makubwa zaidi, kwa sababu vijidudu vya maradhi husukumwa zaidi kuelekea ndani zaidi ukeni. Kemikali katika vipodozi au hata nguo vinaweza kusababisha mwasho.

Maambukizo ya kwenye njia ya mkojo (UTI), ni pamoja uvimbe uliojaa maji, unaweza pia ukaonyesha dalili. Uambukizo wa njia ya mkojo huweza kutokea kwa kujamiiana au bila kujamiiana. Tunaweza kupata maabukizo kwa vijidudu kutoka kwenye njia ya haja kubwa au eneo la njia ya haja kubwa kwenda kwenye njia ya mkojo na Kibofu cha mkojo - tunapofanya ngono ya ukeni baada ya kufanya ngono kupitia njia ya haja kubwa, au tunapojifuta/jitawaza kutoka nyuma kuelekea mbele. Uvimbe-“Honeymoon cystitis” hutokea wakati wa kujamiiana ambapo manii husukumwa kuingia kwenye njia ya mkojo.

MAGONJWA YA ZINAA YANATIBIKA?

Magonjwa mengi ya zinaa yanatibika. Magonjwa ya zinaa yanayosababishwa na bakteria protozoa, na vijidudu vingine yanaweza kutibiwa kwa kumeza dawa (kiua vijasumu) au kupakaa krimu na losheni. Magonjwa ya zinaa ya aina hii ni pamoja na kaswende, chlamydia; kisonono, na trichomaniasis. Orodha hii pia

inajumuisha vimelea wa kwenye ngozi kama utitiri, ukurutu ambao husababisha mwasho, kutokwa na vipele na huweza kuambukizwa kwa njia ya ngono. “Kutibika” inamaanisha kwamba vijidudu vinaweza kuuawa na kukomeshwa ueneaji wa uambukizo. Ila haimaanishi kwamba madhara yaliyotokea yanaweza kuondolewa. Uambukizo usiogundulika na kupatiwa matibabu unaweza kuwa na madhara mabaya sana. Kinga ni bora zaidi kuliko tiba, na kuwahi mapema matibabu baada ya kuona dalili huepusha madhara ya muda mrefu.

Virusi vya magonjwa ya zinaa vinaweza kutibiwa lakini haviwezi kuponywa.
Virusi vya kawaida vya magonjwa ya zinaa ni pamoja na vya malengelenge, homa ya manjano B, virusi vya papilloma (HPV), ambavyo husababisha uvimbe kwenye uke na mabadiliko mengine kwenye seli za mlango wa mji wa mimba na virusi vya UKIMWI (VVU) ambavyo husababisha UKIMWI. Matibabu husaidia kutibu dalili za ugonjwa na kupunguza kuendelea kuenea kwa maambukizo ya virusi lakini sio kuwaondoa /kuwaua virusi

UWEZEKANO UKOJE WA KUAMBUKIZWA UGONJWA WA ZINAA?
Magonjwa ya zinaa ni miongoni mwa magonjwa ya kawaida ya kuambukiza sasa hivi nchini Marekani. Zaidi ya watu milioni 65 katika nchi hii hivi karibuni wana maambukizo ya ugonjwa wa zinaa usiotibika. Kila mwaka zaidi ya watu milioni 18 hupata maambukizi` ya magonjwa ya zinaa wa aina moja au zaidi, na zaidi ya nusu ya maambukizi mapya ya ugonjwa wa zinaa hutokea kwa watu kuanzia wenye umri wa miaka kumi na mitano hadi ishirini na minne[1]. Kama tutafanya ngono zembe na mtu ambaye tayari ana ugonjwa wa zinaa au kama sisi tayari tumeshaambukizwa, tuna uwezekano mkubwa wa kuambukizwa ugonjwa mwingine au kuambukiza mwingine ikiwa ni pamoja na VVU.

SABABU ZA **KIBAIOLOJIA:**

Wanawake ni rahisi kuambukizwa ugonjwa wa zinaa kutoka kwa mwanaume aliyeathirika kuliko wanaume kutoka kwetu, kwa sababu vijidudu vya magonjwa huweza kuingia kirahisi kwenye miili yetu. Na hatuwezi hata kujua kama tayari tumeshaambukizwa. Vijidudu vinapokuwa tayari vimeshaingia ndani, hali ya joto na unyevunyevu wa mwili huwa ni mazingira mazuri kwa hivyo vijidudu kuendelea kukua na kuzaliana.

Mlango wa mji wa mimba kwa msichana mdogo huwa haujakomaa mpaka anapofikisha umri wa kuanzia miaka kumi na nane - tisa, na hivyo huwa kwenye hatari zaidi kupata uambukizo, na bado wengi wetu hujiingiza kwenye vitendo vya ngono mapema zaidi kabla ya umri huo. Baada ya kukoma kwa hedhi kwa mwanamke, kuta za ukeni huwa nyembamba sana na kuwa kavu zaidi, kwa hiyo wanawake wenye umri mkubwa huweza kupata michubuko midogo midogo kwenye ngozi wakati wa kujamiiana ambao huwa ni hatari kwa maambukizo. Watoa huduma za afya mara nyingi huwa hawawapi ushauri wanawake wenye umri mkubwa kuhusu kujikinga na kufanya vipimo. Kwa hiyo tunaweza kudhani kuwa katika umri wetu hatari ni ndogo sana. Kama tutafanya ngono na wanawake tu, uwezekano wetu wa kupata ugonjwa wa zinaa ni mdogo sana, lakini pia wanawake huwaambukiza wanawake wengine magonjwa ya zinaa. Wengi wetu ambao hujichukulia kama

SIDEBAR:

KUIJALI AFYA YAKO YA KIJINSIA.

1. Njia bora ya kuzuia kupata uambukizo wa ugonjwa wa zinaa ni kuepuka kuambukizwa kwa mara ya kwanza. Wanawake wengi sasa hivi wanafikiri kwamba kufanya ngono ni sehemu ya mategemeo ya kujenga uhusiano mpya mara nyingi kabla ya kila mmoja kumfahamu vizuri mwenzake. Katika umri wowote tunaweza kutaka kuchelewa kufanya ngono mpaka tunapowafahamu vya kutosha wenzi wetu na kujadiliana kuhusu hatari ya magonjwa na njia za kujikinga. Uhiari wa kuongelea ngono salama na

kinga dhidi ya ugonjwa wa zinaa inaweza kuwa ni kiashiria kizuri kama kweli wenzi wote wako tayari kufanya ngono. Ni uamuzi wako. Watu wengine hawana budi kuheshimu uchaguzi wako na hisia zako. **Usikubali kulazimishwa na mtu yeyote kufanya ngono kama hutaki.**

2. Kama unataka kufanya ngono, uwe tayari kujikinga mwenyewe. Weka tayari zana zako za kujikinga karibu na wewe. Kuwa nazo kabla hujaanza kuchezeana, kwa sababu hisia zitakopokuwa kali unaweza kushindwa kukatisha na kuzitafuta. (kwa maelezo zaidi, tazama sura ya 14, “ngono salama”

3. Kama unaona ni vigumu kuzungumza na mwenzi wako kuhusu ngono salama, unaweza kufanya mazoezi ya nini cha kusema na jinsi ya kukizungumza na rafiki yako, au na mtoa ushauri nasaha katika kituo cha afya au kliniki ya uzazi wa mpango.
4. Kama unafikiri kuna uwezekano wa wewe au mwenzi wako kupata uambukizo, nenda kapime na upate matibabu haraka. **Kumbuka unaweza kuwa na ugonjwa wa zinaa bila ya kuonyesha dalili zozote**.

5. Unaweza kufanyiwa vipimo hata kama hauonyeshi dalili zozote kwa sababu baadhi ya magonjwa ya zinaa hayana dalili zinazoonekana. Ni vizuri kufanya hivi kama ndio unaanza uhusiano mpya wa ngono, au kama unafanya ngono na zaidi ya mtu mmoja, au kama unadhani au unafahamu kuwa mwenzi wako ana mwenzi mwingine. Uliza ni magonjwa gani hasa ya zinaa unayofanyiwa vipimo, baadhi ya magonjwa yanabidi yatambuliwe kwa dalili kuonekana kwa sababu hakuna kipimo cha kuyatambua cha kuaminika. Miongozo ya sasa hivi inapendekeza kuwa wanawake wenye kufanya ngono wenye umri wa miaka ishirini na mitano na chini ya huu

umri kufanyiwa uchunguzi wa ugonjwa wa chlamydia kila mwaka, ambao upo sana na unaweza kusababisha madhara makubwa kiafya kama hautatibiwa.

6. Kama wewe au mwenzi wako mna ugonjwa wa zinaa ni hatari kufanya ngono mpaka wewe na wenzi wako wa sasa hivi na wenzi wao pia watakapokuwa wameshapimwa afya zao, kutibiwa na kupona. Muulize mhudumu wa afya unatakiwa kusubiri kwa muda gani ili kuwa na uhakika kwamba itakuwa salama kufanya ngono.

7. Kabla ya kukubali matibabu hakikisha unazifahamu dawa utakazozitumia na ni kwa muda gani, na madhara yanayotokana na hizo dawa, na kufuatilia vipimo vyovyote au matibabu. **Usione aibu kuuliza maswali.**

8. Muulize mhudumu wako wa afya kuhusu uwezekano wa kupata chanjo ya ugonjwa wa manjano (Hepatitis B). .

9. Uchunguze mwili wako kila mara, hasahasa sehemu za siri, kuangalia kama kuna tatizo lolote (tazama sura ya 13, -“viungo vya uzazi, na mzunguko wa hedhi”). Unaweza kuhitaji kutumia spekilamu (kifaa cha kupanulia viungo vya mwili ili kuona sehemu ambazo hazionekani kwa njia ya kawaida) kuangalia ndani ya mlango wa kizazi. (kama unataka kuagiza kifaa hiki, tazama “msaada”.) kama kuna kitu chochote kinaonekana au kutoa harufu tofauti, unaweza kumuona mhudumu wako wa afya ili akupime. Hata kama vidonda vikishapona, inaweza kuwa ni dalili kuwa umeshapata uambukizo.

10 Fanya uchunguzi wa mara kwa mara kwenye eneo la nyonga, saratani ya ukeni, na uchunguzi wa ugonjwa wa zinaa.

11 Mtafute mtaalam wa afya ambaye utaweza kujadiliana naye kuhusu afya ya uzazi. Mtafute mtu ambaye atakupa taarifa kamili na ya kueleweka, mwenye kutia moyo na kujibu maswali, na kubali hali yako ya ujinsia. Usimsubiri mshauri wako aanze kukuuliza maswali. Kama unahitaji msaada, ulizia.

END SIDEBAR

Wengi wetu tunaojichukulia kama wasagaji tunaweza pia tukawa tumeshafanya ngono na wanaume, hivi karibuni au zamani. Wakati huo bado tuna hatari ya kupata uambukizo sawa kama wanawake wanafanya ngono na wanaume.

Ni wapi tunaweza sasa kutofautisha kati ya "raha" na "kuwa salama" haikubaliki? Hakuna kitu kinachoitwa ngono huria tena. Hii ni tofauti kabisa na wakati wangu ni kikua.

MISINGI YA KIJAMII NA KIUTAMADUNI

Wanawake wenye umri wa miaka kumi na mitano mpaka ishirini na minne, wenye mahusiano ya kingono na zaidi ya mwenzi mmoja au wanaoishi maeneo ya mjini ambapo idadi ya watu wenye magonjwa ya zinaa ni kubwa na uwezekano wa kupata maambukizi ni mkubwa basi wako katika hatari kubwa sana ya kupata ugonjwa. Wengi wetu umaskini unachangia kwa kiasi kikubwa zaidi kupata ugonjwa wa zinaa. Haimaanishi kwamba kutokuwa na fedha za kutosha kutakuzuia kujikinga na kupata matibabu, utegemezi wa kiuchumi kwa mwenzi ambaye anaweza kutuambukiza, au kubanwa na pilikapilka za kimaisha za kila siku kuliko kitu kingine. Mambo mengine

tuliyopitia utotoni ikiwa ni pamoja na vurugu za kihisia na kijinsia, huongeza hatari ya kupata ugonjwa wa zinaa baadaye maishani (tazama “Sura ya 8, Vurugu na unyanyasaji”). Kama mila zetu zinadumisha kuwa mwanamke anatakiwa kukubali na kutoonyesha hisia inaweza kuwa ni vigumu kukataa kufanya ngono bila hiari na kujadili ngono salama. Kama utamaduni wetu unatuzuia kugusa au kuangalia sehemu zetu za siri, hatutaweza kugundua dalili za awali za ugonjwa wa zinaa.

MAGONJWA YA ZINAA NA UKEKETAJI

Wanawake waliokeketwa wako katika hatari kubwa zaidi ya kuambukizwa ugonjwa wa zinaa kutoka kwa mwenzi aliyeathirika kwa sababu ya vidonda visivyopona, uvimbe sehemu ya nje ya uke, au michubuko midogo midogo inayotokana na kujamiiana. Wanawake ambao wameshonwa ukeni, au wenye kovu kwenye mlango wa uke linalotokana na kukeketwa inakuwa ni vigumu kwao kupona baada ya kuambukizwa hata kama watapata matibabu, Kwa sababu maji maji ya ukeni hayawezi kutoka nje. Katika mazingira mengine, kufanya upasuaji wa kufungua kovu hulazimika kufanyika kabla ya uambukizo kupona kabisa. Daktari bingwa wa magonjwa ya wanawake au kikundi cha kusaidiana ambacho huwasaidia kimwili na kihisia wanawake waliokeketwa kinaweza kutoa ushauri zaidi kuhusu suala hili.

NIFANYE NINI KAMA NINAFIKIRI NIMEAMBUKIZWA UGONJWA WA ZINAA?

Kafanyiwe uchunguzi mapema iwezekanavyo. Kama una umri wa chini ya miaka kumi na minane, unaweza kufanyiwa uchunguzi na kutibiwa bila ya idhini ya wazazi wako katika jimbo lolote.

SIDEBAR:

ZAWADI YA MAISHA YANGU:

JENIFFER BAUMGARDNER

Nilipokuwa na umri wa miaka ishirini na sita, niliambukizwa ugonjwa wa malengelenge kutoka kwa kijana wa kiume anayevutia siku ya kwanza tu

tulipokutana. Hapo mwanzoni nilijipa moyo kwamba, maumivu niliyokuwa nikiyapata ukeni, homa na fadhaa zilikuwa ni dalili mbaya za uambukizo kwenye njia ya mkojo, lakini nilipokwenda kwa daktari wangu majibu yalikuwa tofauti. Nilikuwa na HSV-1, kwa kawaida hufahamika kama malenge lenge ya mdomoni, lakini mimi yalinitokea kwenye sehemu za siri. Kwa sababu ya kufanya ngono ya mdomoni kumekuwa ni jambo la kawaida, hivyo kupata huu uambukizo wa aina hii imekuwa ni jambo la kawaida kupata malengelenge ya kwenye sehemu za siri.

Kusema kweli, hapo mwanzoni baada ya kufanyiwa uchunguzi na kugundulika kuwa nina huu ugonjwa nilipata msongo wa mawazo sana. Moja kwa moja nilienda kusoma kitabu changu cha afya cha Mayo na afya ya miili yetu kwa siku kadhaa, nikitafakari maisha yangu ya baadaye yatakuwaje. Kwa kweli vitabu vilinishitua kwa sababu vilielezea uwezekano wa kupata madhara makubwa yatokanayo na malengelenge. Kwa mfano, kila mwaka naweza kupata maambukizo, na inaonekana kwamba ninaweza nikajifungua kwa upasuaji mkubwa kama nitapata ujauzito. Kama kidonda kitasababisha uambukizo kwa mtoto wakati wa kujifungua kwa njia ya kawaida, basi anaweza akapata upofu. Pia nilijihisi nimeingia kwenye mtego wa uhusiano kwa mtu aliyeathirika ingawa nilimpenda sana kwa sababu nilihofia kuwaambia wapenzi wengine au kuogopa kutelekezwa. Hata hivyo ni miaka nane sasa sijapata tatizo lolote na sasa hivi nina ujauzito wa miezi saba. Daktari wangu aliniambia kwamba wanawake wengi huweza kujifungua kwa njia ya kawaida kama tu ugonjwa haujajirudia rudia. Amenipa dawa(acyclovir) nizitumie ambazo zitazuia kujirudia kwa ugonjwa katika mwezi wa mwisho wa kipindi cha ujauzito wangu kama tahadhari.

Nilikuwa nimeshafanya ngono na wanaume watatu tangu yule mwenzi kijana mzuri aliponipa zawadi yangu ya maisha. Taarifa ya ugonjwa wangu ilipogundulika kwa wale wenzi wangu iliwauma sana – na mmoja

wao alikasirika sana baada ya kupata hii taarifa lakini haikuharibu maisha yangu ya mapenzi. Niliendelea kuwa na uhusiano wa muda mrefu na yule mwenzi ambaye alikuwa amekasirika sana, mwishowe hofu ilimwishia.

Kitu kibaya zaidi ambacho kilitokea ni kwamba nilimpa mtu mwingine ile zawadi. Sikuwa na dalili lakini lazima nilikuwa na virusi na nilikuwa situmii mipira ya kiume baada ya uhusiano kuendelea kukomaa. Ni kwa sababu nilimwambukiza mwenzi mwingine.

Alipata uambukizo mkali mara moja na hakupata tena. Kitu kikubwa kilichonipa moyo kupambana na uambukizo wa ugonjwa wa ngono ni kwa vile nimekuwa mwanachama wa klabu kubwa: yenye watu milioni 40. Na kitu kingine ambacho kilisaidia pia ni kumweleza baba yangu, kwa kumwelezea Baba yangu ambaye ni daktari katika mji wetu wa Fargo, ND. Kitu cha kwanza alisema halitakuwa ni tatizo kubwa. Malengelenge ni moja kati ya magonjwa yenye madhara madogo utakayoyapata." Alikuwa sahihi.

WAPI PA KWENDA KUPATA HUDUMA:

- **Kliniki za afya za umma.** Kliniki za magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono zilizo chini ya udhamini wa serikali hutoa huduma bure kwa vijana na hutoa pia huduma bila kujali uwezo wa mtu wa kulipa. Wataalamu wa kliniki za magonjwa ya zinaa ni wenye ujuzi wa hali ya juu katika kufanya vipimo, kufanya uchunguzi, na kutibu magonjwa ya aina hii, na mazingira ya matibabu huwa ni ya usiri zaidi kuliko ya ofisi ya wahudumu wa kawaida. Ili kupata huduma kwenye kituo cha karibu wasiliana na vituo vya taifa vya kudhibiti magonjwa ya zinaa kupitia namba hii ya simu 1-800-227-8922.

- **Kliniki za uzazi wa mpango:**

Wataalam wengi wa uzazi wa mpango pia hutoa ushauri nasaha kuhusu magonjwa ya ngono na upimaji au rufaa. Na hata kama hawatoi huduma hizi watakuelekeza wapi utakapozipata. Pia hutibu kwa umakini na adabu. Wengi wao huduma zao huwa ni za gharama nafuu na huduma hutolewa kutokana na kipato cha mtu.

- **Wataalam wa afya ya jamii (madaktari).** Nenda kwa wahudumu wako wa afya wa siku zote kama utajisikia huru kuongea nao na kama wanatoa majibu mazuri yanayoeleweka ya maswali yako. Licha ya hivyo, sio wataalam wote wana vifaa vya kufanyia vipimo vya ugonjwa wa zinaa kila mara, na pia wanaweza kuwa hawafahamu kwa undani zaidi kuhusu haya magonjwa. Unaweza kutaka kuuliza kama matibabu yako yanafuata miongozo ya vituo vya sasa vya udhibiti wa matibabu ya magonjwa, ambayo inapatikana kwenye mtandao (tazama, www.cdc.gov/std/treatment/).

    - **CHUMBA CHA DHARURA:**
      Hapa siyo mahali pazuri pa kwenda, kwa sababu kwenye chumba cha dharura cha hospitali hutapata muda wa kuongea na daktari, tiba ya kitaalam, na ya umakini ambayo unaihitaji ili kupambana na masuala yanayohusu magonjwa ya ngono, isipokuwa kama unahitaji huduma ya dharura. Au kama ulilazimishwa kufanya ngono na una wasiwasi kwamba utakuwa umeambukizwa ugonjwa wa zinaa, vyumba vyote vya dharura vinaweza kukupa matibabu ya kinga kwa ajili ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.

JIANDAE KWENDA KUPATA HUDUMA YA AFYA.

- **Wasiliana nao kwanza** ili kujua ni huduma gani zinazotolewa na kiasi gani utatakiwa kulipa. Mara nyingi vipimo hufanywa bure, lakini kunaweza kuwa na

gharama ya kumwona daktari. Kama hutaki wazazi wako wafahamishwe au kupelekewa gharama za matibabu au ujumbe, muulize mhudumu wako kuhusu utaratibu wao. Muulize kuhusu utaratibu wa kulipia gharama za matibabu (bili) unakuwaje, na muulize kama anafahamu jinsi mpango wa matibabu yako unavyoenda.

- **Muone daktari haraka**, hata kama dalili hazikuletei maaumivu. Magonjwa mengi ya ngono yanaweza kuchunguzwa kwa usahihi zaidi kama tayari una dalili zake. Wahudumu mara nyingi wanaweza kuchunguza ugonjwa wa malengelenge kwa kuangalia kwa macho ila vipimo vya maabara huwa sahihi zaidi kwa kutumia sampuli kutoka kwenye vidonda. Kipimo cha damu cha kutofautisha aina ya I na ya II ya ugonjwa wa malengelenge sasa hivi kinapatikana.

- **Jaribu kujipatia huduma ya kwanza** wakati unasubiri kwenda kumwona daktari, ila usiweke krimu yoyote au mafuta kwenye kidonda kisichokuwa na maumivu kwa sababu zinaweza kuwaharibu bakteria na kufanya vipimo visitoe majibu sahihi.

- **Usifanye ngono au kusafisha ukeni** kabla hujaonana na daktari. Kwani vitendo hivi pia vinaweza kufanya majibu yasiwe sahihi na kuharibu uchunguzi.

KUPATA HUDUMA NA MATIBABU

Popote unapokwenda kwa ajili ya kupata huduma una haki ya kupatiwa matibabu yanayostahili na kwa adabu. Ni wazo zuri kusindikizwa na mtu ili aandike maelezo ya daktari na kukufariji kihisia.

- Uwe tayari kutoa historia kamili ya afya yako na kufanyiwa uchunguzi kwenye sehemu zako za siri (tazama sura ya 28, “pekee kwa wanawake”).

- Muombe mhudumu wa afya akuelezee vipimo vyovyote, utakavyofanyiwa matibabu na madhara yake kwa njia ambayo unaweza kuifuata. Hakikisha unaelewa chaguzi zako zote za matibabu.
    - Kabla hujaondoka, hakikisha kwa njia utakayoelewa. Hakikisha unelewa utaratibu wa matibabu yako na maamuzi uliyoyafanya.
    - Kabla ya kuondoka, uelezwe lini utarudi kwa ufuatiliaji. Kama daktari wako hana muda wa kujibu maswali, omba kuongea na mtu mwingine. Usiondoke kabla ya maswali yako kujibiwa. Muulize itachukua muda gani kwa hizo dalili kuisha kabisa. Na kama hazitaisha, rudi tena kwa uchunguzi mwingine.
    - Kama una maswali zaidi baada ya kutoka kwa daktari, piga simu na uulizie taarifa unazozihitaji.
    - Tumia dawa yote ya ugonjwa wa ngono hata kama umepata nafuu au kama dalili zimeisha. Usichangie dawa yako na mtu mwingine. Kila mtu anatakiwa awe na matibabu yake mwenyewe.

- **Wewe na wenzi wako (na wenzi wao) lazima mtibiwe na kutumia dawa zote kama ilivyoelekezwa na daktari kabla ya kufanya ngono tena**. Kama mtakiuka hayo maagizo mtaendelea kuambukizana. Subiri mpaka utakapomaliza dawa au daktari wako atakapokupa idhini.

- Kama unapata maumivu wakati wa kukojoa acha kunywa pombe mpaka pale uambukizo utakapoisha kabisa. Pombe inaweza kusabaisha mwasho kwenye njia ya mkojo.

Unaweza pia usipate nafuu baada ya kupata matibabu hayo. Wakati mwingine vipimo huwa sio sahihi; na wakati mwingine matibabu huwa ni mzigo au hayasaidii na hii inamaanisha kwamba utazidi kwenda kumwona daktari ukitumia muda mwingi na fedha. Lakini njia mbadala ya kutopata matibabu ni hatari zaidi.

VIKWAZO VYA KUKABILIANA

Ubaguzi wa aina yoyote kwenye mfumo wa matibabu unafanya iwe ni vigumu kujadili kuhusu masuala ya ngono, hatari ya magonjwa ya ngono na maambukizi. Wataalam wengi wa afya bado wana mtazamo hasi dhidi ya ujinsia wa wanawake. Wengine huwa na ubaguzi wa kimbari au kuchukia uhusiano wa jinsia moja. Huwa na dhana kwa wanawake weusi na wenye vipato vidogo, lakini hawathubutu kuwajaribu wanawake wa kizungu, wa tabaka la kati, au mwanamke mwenye umri mkubwa zaidi, au mwanamke mzuri aliyeolewa hata kama ana dalili za ugonjwa.

Mara ya kwanza nilipomwomba daktari wa magonjwa ya wanawake kuwa nina taka kufanyiwa kipimo cha kaswende, alitoa tabasamu na kuniangalia kwa kejeli na kusema "Nina hakika kuwa hakuna mwanaume uliyetembea naye kuwa na kaswende"

Ilianza kama uvimbe uliojaa maji. Miezi michache baadaye nilianza kuhisi homa, mfadhaiko, na maumivu makali chini ya tumbo (kwenye fumbatio)…Baada ya miezi tisa niligundulika kuwa nilikuwa na ugonjwa kwenye via vya uzazi (PID) ambao wanauita "ni uambukizo mdogo tu wa via vya uzazi". Mpaka pale mume wangu alipoonyesha dalili ndipo walipokuwa makini kwangu na kututibu wote pamoja na mume wangu kwa dawa sahihi.

Kwa wasagaji kujitambulisha kwa mtaalam wa afya lazima uhakikishe unapata taarifa sahihi, vipimo, na matibabu kwa ajili ya dalili za ugonjwa wa zinaa. Licha ya hivyo, hata kama tukielezea mienendo yetu ya kingono baadhi ya wataalam bado hawajapata mafunzo ya kuelewa matakwa ya wanawake ambao wanafanya ngono na wanawake wenzao.

Hivi karibuni, nilienda kwa daktari mwanamke bingwa wa wanawake, na nikamwambia kuwa nilikuwa nafanya ngono na wanawake…baadaye, wakati

akinifanyia uchunguzi alisema hakukukuwa na haja ya kupima magonjwa ya ngono. Nilishangazwa sana. Alifikiri kwamba siwezi kuambukizwa magonjwa ya ngono *kwa sababu wenzi wangu ni wanawake. Kwa bahati nzuri, nilijua kwamba hakuwa sahihi…*

Jaribu kumtafuta daktari mwenye uzoefu wa kutosha au muuguzi ambaye unaweza kuongea naye kwa uhuru kuhusu afya yako ya ngono kabla hujapata matatizo yoyote. Halafu utajua wapi pa kwenda kwa ajili ya huduma kama utahitaji.

MAGONJWA YA ZINAA NA SHERIA

Madaktari na vituo vya kutolea huduma kwa mujibu wa sheria wanatakiwa kutoa taarifa kuhusu maambukizi yote ya kisonono na kaswende, pamoja na UKIMWI kwa serikali au afisa wa afya wa karibu.

Chlamydia na chancroid (magonjwa yanayoambukizwa na bakteria yenye vidonda vyenye maumivu makali) yanatolewa taarifa katika majimbo mengi. Pia taarifa ya maambukizi ya VVU inatolewa katika majimbo mengi. **Granuloma inguinale (**uvimbe sugu kwenye sehemu za siri) na **lymphogranuloma venereum** (ambao husabishwa na aina nyingine ya chlamydia), mara nyingi huwa katika nchi zenye hali ya joto na zenye joto kidogo pia huripotiwa kwenye majimbo mengi.

Kama una kisonono au kaswende mtoa huduma wa afya anaweza kukuuliza majina ya watu uliofanya nao ngono (inawezekana walikuambukiza au umewaambukiza haya magonjwa). Inabidi wafahamishwe bila ya jina lako kutajwa ili kulinda usiri wako. Kama hutaki kutaja majina yao waambie utawasiliana nao wewe mwenyewe. Kwa hiyo ni jukumu lako kuwasiliana na kila mtu ambaye ulifanya naye ngono na kumwambia aende akapatiwe matibabu. Kwa kufanya hivyo kutawanusuru kutopata utasa na hata kuokoa maisha yao na ya wenzi wao wa baadaye.

Pia una haki ya kupatiwa matibabu na kuhifadhi taarifa za ugonjwa wako kwa usiri bila ya mtu mwingine kujua (tazama Sura ya 30, “Kuongoza mfumo wa huduma ya afya”).

UJAUZITO NA MAGONJWA YA ZINAA.

Magonjwa ya zinaa hupunguza au huhatarisha uwezo wetu wa kupata ujauzito na kuleta matatizo wakati wa ujauzito. Na pia huweza kumuathiri kiumbe aliye tumboni au mtoto atakayezaliwa.

VIPIMO VYA KUFANYA KABLA YA KUJIFUNGUA

Kufanyiwa vipimo kabla ya kuonyesha dalili ili kuangalia kama kuna ugonjwa wowote ni muhimu. Wanawake wote wajawazito wanatakiwa wafanyiwe vipimo vya VVU na kupimwa kisonono, homa ya **manjano B**, chlamydia na kaswende. Kipimo cha homa ya **manjano C** kimependekezwa kwa wanawake wanaotumia dawa za kulevya zinazochomwa kwenye mishipa ya damu au waliopewa virutubisho vya damu, au kuongezewa damu, au waliopandikiziwa viungo. Kuanza kliniki mapema wakati wa ujauzito ni wakati mzuri wa kupima uambukizo wa Bakteria wa ukeni (BV) na kufanyiwa kipimo cha saratani ya ukeni kama hakikufanywa mwaka uliopita.

MGONJWA MAKUU YA NGONO YANAYOSABABISHWA NA BAKTERIA (Yanaweza kutibika kama yatagundulika mapema na kutibiwa kwa kiua vijasumu)					
KISABABISHO	UNAVYOENEZWA	DALILI ZINAZOONEKANA	DALILI ZA KAWAIDA	VIPIMO /NA TIBA	MADHARA YAKE
CHLAMYDIA	Ngono ya ukeni, mdomoni (na mara chache), kupitia njia ya haja kubwa Kushika macho kwa mikono yenye maji maji yenye uambukizo. Kutoka kwa Mama kwenda kwa mtoto-wakati wa kujifungua.	Uvimbe kwenye via vya uzazi. Muda haujulikani Dalili zingine kuanzia siku 7-14.	Wanawake: hakuna dalili kwa wanawake 4 kati ya 5. Kama mlango wa kizazi umeathirika, uchafu hutoka ukeni, kuhisi maumivu wakati wa kukojoa, kutokwa damu ukeni kusiko kawaida, kutokwa na damu baada ya kufanya ngono. Kama ni uvimbe wa	Wanawake: uchunguzi wa sampuli ya fupanyonga; kipimo cha mkojo. Wanaume: sampuli ya njia ya mkojo, kipimo cha mkojo. Vinaweza vikawatatanisha na kisonono. Fanyiwa vipimo vya haya magonjwa yote. Tiba: Vidonge.	Wanawake: Uvimbe wa via vya uzazi unaweza kusababisha maumivu sugu ya nyonga, utasa, matatizo ya ujauzito (utungaji wa mimba nje ya kizazi). Wanaume: Uvimbe kwenye mirija ya mbegu za uzazi, Korodani na tezi

			fupanyonga (PID): kutokwa damu na maumivu chini ya tumbo. Mlango wa kizazi huonekana kuvimba. Uvimbe kwenye njia ya haja kubwa (proctitis) Wanaume: uume kuwaka moto, kutokwa na uchafu kwenye uume. Kunaweza kusababisha uvimbe kwenye njia ya mkojo. (urethritis).		kibofu. Watoto wachanga: Hupata uambukizo wakati wa kuzaliwa, kupata uambukizo kwenye macho na nyumonia.
KISONONO	Kufanya ngono ya ukeni, mdomoni na	Kutoka siku 2-30 (wastani siku 3 -7)	Wanawake: Wengi hawaonyeshi dalili.	Wanawake: sampuli ya uchunguzi wa	Wanawake: Uvimbe wa via vya

	kupitia njia ya haja kubwa. Kushika macho kwa mikono yenye majimaji yenye uambukizo. Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua.		Kama mlango wa kizazi umeathirika, hutokwa na usaha mzito au damu ukeni; vidonda kwenye koo, maumivu makali wakati wa kukojoa, kutokwa na mitoki (karibu na sehemu za siri) maumivu ya rekta au uvimbe (proctitis), kutokwa na uchafu kwenye njia ya haja kubwa, kuathirika macho ambapo husababisha upofu kwa watu wazima na watoto wachanga.	fupanyonga; kipimo cha mkojo. Wanaume: sampuli ya njia ya mkojo na ; na kipimo cha mkojo. Vinaweza kuwatatanisha na ugonjwa wa chlamydia kwa hiyo fanyiwa vipimo vya haya magonjwa yote. Tiba: vidonge au sindano.	uzazi (tazama hapo juu) Wanaume: Kuvimba kwa korodani, tezi kibofu ; utasa (hutokea kwa nadra) Wanawake na wanaume: kama hawakutibiwa, maambukizo huenea, (ni nadra lakini huwa na madhara makubwa) wakati bakteria wanaposafiri kupitia mishipa ya damu; husababisha

			Wanaume: kutokwa na usaha mzito kwenye uume; uume kuwaka moto wakati wa kukojoa. Dalili zingine zinafanana na za wanawake (vidonda vya koo, maumivu ya kwenye rekta au kutokwa na uchafu, kuathirika macho)		harara kwenye ngozi, uvimbe wenye maumivu kwenye maungo ya mwili ; kuathirika kwa valvu za kwenye moyo (nadra), ugonjwa wa baridi au homa ya uti wa mgongo. Mtoto mchanga : Huweza kumuambukiza mtoto anayezaliwa, na kumsababishia kupata upofu kama hatapata kinga wakati wa kuzaliwa.
KASWENDE	Kufanya ngono/ kugusana ngozi na	Hatua ya kwanza: Siku 10 -90 (wastani wiki 3	Wanawake na wanaume, *hatua ya*	Kupima damu; tiba: sindano	Wanawake na wanaume: kama

	mtu aliyeathirika. Huambukiza kupitia vidonda vilivyo wazi au vipele sehemu yoyote kwenye mwili. Unaweza kumuambukiza mtoto kabla ya kujifungua. Hauwezi kuambukiza baada ya miaka michache ya hatua ya fiche.	Hatua ya pili: mwezi 1-6.	*mwanzo*: vidonda visivyokuwa na maumivu kwenye uke au kuzunguka uke (kwenye mashavu au ndani), kwenye uume, mdomo, na njia ya haja kubwa; kwenye mwili popote vijidudu vya bakteria vitakapoingia (kwenye ncha za vidole, midomo au matiti). Vidonda hupona ndani ya wiki 1-5, lakini bakteria huendelea kubaki mwilini. *Hatua ya pili.*		hawatapatiwa matibabu: hupata upofu, huathiri ubongo, magonjwa ya moyo, ulemavu, ugonjwa wa baridi, kupooza kwa mwili. Mtoto mchanga: huathiri mifupa ya mtoto, macho, ngozi, meno na ini wakati wa kujifungua. Wakati mwingine hupoteza maisha.

			Kutokwa na vipele au chunusi zisizowasha usoni, mwilini, kwenye viganja vya mikono, unyayo; kuwa na dalili za mafua, kutokwa na matezi, kunyonyoka nywele, kutokwa na malengelenge. Dalili zote za hatua ya pili huisha kwa matibabu kama baada ya mwezi mmoja. *Dalili fiche:* hubaki mpaka baada ya miaka 20 bila ya dalili zozote		

			kuonekana; vijidudu vya bakteria vinaweza kushambulia ndani ya ogani, ikiwa ni pamoja na moyo na ubongo. *Hatua ya tatu*: tazama madhara yake.		

MAGONJWA MAKUU YA NGONO YANAYOSABABISHWA NA VIRUSI (Hayatibikii lakini tiba inapatikana)					
KISABABISHO	JINSI UNAVYOAMBUKIZA	DALILI ZINAZOONEKANA	DALILI ZA KAWAIDA	VIPIMO NA MATIBABU	MADHARA YAKE

Malengelenge aina ya I na II Aina ya **I** mara nyingi hutokea mdomoni; licha ya hivyo aina zote mbili ya **I** na **II** huweza pia kuathiri kwenye njia ya viungo vya uzazi Aina ya Pili, hujulikana kama malengelenge ya viungo vya uzazi, na ni hatari zaidi.	Kufanya ngono Huambukiza wakati muathirika hajaanza kuonyesha dalili na wala hajui kama ana virusi. Virusi hujazana eneo hilo ambalo uambukizo ulianzia.	Dalili za Mwanzo: mara nyingi siku ya 2-10; dalili zinaweza kurudia rudia kuonekana, mara nyingi katika miezi ya 3-12.	Hakuna hata mmoja kati ya watu wote walioambukizwa. Kishada cha vidonda vyenye maumivu makali sana kwenye eneo la viungo vya uzazi. Maumivu wakati wa kukojoa, kutokwa na uchafu, kutokwa na mitoki, homa, maumivu ya mwili. Mara nyingi dalili hurudia rudia kutokea katika mahali ambapo virusi waliingia kwa mara ya kwanza kwenye mwili. Hutokea zaidi kama katika hatua ya mwanzo madhara yalikuwa makubwa na yalisababishwa na ugonjwa huu aina ya **II.** Hatua zinazojirudia mara nyingi hazina madhara makubwa; na huchochewa na shinikizo au	Uchunguzi wa kuangalia kwa macho na uchunguzi wa sampuli za majimaji ya malengelelenge unaofanywa maabara. Vipimo vipya vya damu vinaweza kugundua aina ya **I** na aina ya **II**. Dawa za kinga dhidi ya hivi virusi (vidonge) huweza kupunguza dalili na kushambuliwa mara kwa mara.	Mtu anaweza kuishi maisha yake yote na uambukizo huu. Dalili hutofautiana kwa kila mtu. Huweza kusababisha mfadhaiko wa kihisia na kimwili pia. Pamoja na kusindwa kutoa haja ndogo, lakini watu wengi hukabiliana vizuri na hiyo hali. Vikundi vya msaada vinapatikana. Huweza kumuambukiza mtoto wakati wa kujifungua (huzidiwa sana). Wengi huweza kuwaambukiza watoto wachanga kama mama alipata uambukizo karibu na wakati wa kuifungua. Ni asilimia moja tu ya wanawake wanao rudiwa rudiwa na haya magonjwa huwaambukiza watoto wao. Ili kuepuka kumuambukiza mtoto mama hujifungua kwa upasuaji mkubwa ili mtoto asigusane na malengelenge ya kwenye

			kupungua kwa mvutano. Ila kwa baadhi ya watu dalili kamwe haziwarudii.		uke.

KISABABISHO	UNAVYOENEZWA	DALILI ZINAZO ONEKANA	DALILI ZA KAWAIDA	VIPIMO / TIBA	MADHARA YAKE
Virusi vya Human (HPV) Papiloma viko vya aina 100, lakini aina 30 huambukizwa kwa njia ya ngono. **Viotea sehemu za siri** (Ni aina ya ugonjwa wa ngono unaosababishwa na virusi vya papiloma)	Kufanya ngono na mtu mwenye uambukizo. Kugusana na viotea (ndani ya uke). Viotea vikishaondolewa, virusi vinaweza kuendelea kuwepo kwenye eneo la asili la uambukizo.	Huchukua miezi kadhaa hadi miaka kuonyesha vidonda kwenye mlango wa kizazi. Wiki 3 – hadi miezi kadhaa kuonekana viotea.	Virusi – Havionekani; Vidonda vidogo visivyokuwa na maumivu kwenye mlango wa kizazi. Uongezekaji wa Viotea, wakati mwingine huwa na maumivu, huwasha, hutoa damu. Viotea hukua kipindi cha ujauzito, huwa kama kabichi kadiri vinavyozidi kuwa vikubwa zaidi. Kuzunguka njia ya haja kubwa kunaweza kutokea uvimbe kimakosa. Viotea hurudi tena baada ya matibabu.	Virusi vya Papiloma: Kipimo cha saratani ya mlango wa kizazi kila mwaka kuangalia seli zozote ambazo zimeathirika kwenye mlango wa kizazi. Kifaa cha kuchunguza uambukizo ukeni (uchunguzi usio na maumivu unaotumia lenzi ili kukuza) ili kuthibitisha kuwepo kwa seli zisizo za kawaida. Uondoaji wa sampuli za tishu (sampuli ndogo za seli) pima vidonda ili kubaini kuwepo kwa saratani ya mlango wa kizazi.	Aina nyingine za virusi vya Papiloma huongeza hatari ya saratani ya mlango wa kizazi (aina tofauti husababisha uvimbe) *Uvimbe:* huweza kuziba njia ya uke, uume na rekta. Wakati wa ujauzito uvimbe ndani ya uke huweza kuwa mkubwa zaidi, na kufanya ruta za uke kutovutika sana na kuleta matatizo wakati wa kujifungua. Wanawake wengine wameripotiwa kutofurahia tendo la ngono kwenye sehemu iliyoathirika hata baada ya uvimbe kutolewa. Huweza kuathiri koo la mtoto wa kati wa

				Uvimbe: huchunguzwa kwa kuangalia. Uvimbe huweza kuondolewa kwa myeyusho wa **topical**, kugandisha, upasuaji na leza.	kujifungua (kwa nadra)
Ugonjwa wa manjano- B (hepatitis B)	Kufanya ngono na kuchangia sindano, huweza kumuambukiza mtoto kabla na baada ya kujifungua.	Wiki 6 – miezi 6	Kukosa hamu ya kula, kuwa mdhaifu, maumivu ya misuli, kuumwa kichwa, homa, mkojo wenye rangi nyeusi, dalili zinaweza kuwa sio rahisi kuzigundua.	Kipimo cha damu	Baadhi ya watu waliombukizwa huweza kuwa wasambazaji sugu. Huweza kusababisha matatizo sugu ya ini, na saratani ya ini.
Virusi vya Ukimwi (VVU). (Tazama sura ya 16, “VVU na UKIMWI”	Kufanya ngono na mtu aliyeathirika (damu, majimaji ya mwilini); kuchangia sindano; kunyonyesha maziwa ya mama; huweza	Kupima damu kuangalia uambukizo wa VVU; mara nyingi uambukizo huonekana baada ya wiki sita au miezi mitatu.	Mara nyingi hakuna dalili au dalili zinaweza kuwa kidogo. Dalili huwa ni pamoja na kutokwa na mitoki, vidonda vya koo.	Vipimo vya damu; wanawake wajawazito hupimwa na kupatiwa matibabu ili kuzuia	Virusi vinavyosababisha UKIMWI; nyumonia na maambukizi mengine; Kaposi’s sarcoma (Uvimbe)

	kumuambukiza mtoto kabla na baada ya kujifungua Kuongezwa damu, kushika majimaji yenye virusi. Kuchangia sindano. Kunyonyesha mama akiwa mwathirika. Baada/ kabla ya kuzaliwa.	Inaweza kuchukua miaka kumi au zaidi kwa UKIMWI kuanza kuonyesha dalili.	Pia, kutokwa na jasho usiku, kupungua uzito, na kutokwa na vidonda mdomoni.	kumuambukiza mtoto. Tiba yake ni ngumu	Mtoto anaweza kupata uambukizo lakini kuna dawa za kuzuia mara nyingi kwa wanawake wenye VVU. Dawa zingine za UKIMWI zina madhara makubwa

MAGONJWA MENGINE					
KISABABISHO	UNAVYOENEA	DALILI ZINAZOJITOKEZA	DALILI ZA KAWAIDA	VIPIMO / TIBA	MADHARA YAKE
Trichomonsas vaginalis (Majimaji ya ukeni yenye harufu)	Kwa kufanya ngono. Kugusana na majimaji baada ya kufanya ngono (vijidudu hivi huweza kuishi kwenye	Ndani ya miezi 6 au mapema zaidi.	**Wanawake :** kutokwa na mapovu, uchafu wenye harufu mbaya wenye rangi ya kijani na njano, kuwashwa	Kufanyiwa uchunguzi uchafu unaotoka uumeni/Ukeni kwa hadubini, na kuotesha hizo sampuli maabara.	Husababisha matatizo kwenye ujauzito (endapo tu utakuwa umeambukizwa kipindi cha ujauzito).

	mazingira ya joto, unyevunyevu, nje ya mwili)		ukeni, au kuwa wa rangi nyekundu. Pia kuhisi maumivu makali wakati wa kujamiiana, kutojisikia vizuri chini ya tumbo na kupata maumivu wakati wa kukojoa. **Wanaume:** Mara nyingi hawaonyeshi dalili. Wakati mwingine kutokwa na usaha; kukojoa mara kwa mara na kuhisi maumivu makali.	Tiba: vidonge: lazima kuacha pombe	
Bacteria vaginosis, Candida, Monilia (Aina ya fangas)	Huambukizwa kwa ngono au bila kufanya ngono, pamoja na wanawake.	Endapo mabadiliko ya kiwango cha pH na bakteria wasio hatari (flora) wa ukeni yanayosababishwa na mabadiliko yanayotokea kabla ya siku za hedhi,	Uambukizo wa bakteria ukeni (BV) mpaka asilimia 50 ya wanawake hawajaonyesha dalili. Na dalili zake ni kutokwa na uchafu ukeni,	Uchunguzi wa sampuli ya uchafu wa ukeni kwa hadubini, kipimo cha pH, harufu ya uchafu wakati wa kupima. Vidonge au dawa za krimu za kupaka	Vijidudu wa Bakteria ukeni wakati wa ujauzito husababisha kutoka kwa mimba, kupasuka kwa chupa mapema, kusikia uchungu kabla ya muda, na kujifungua kabla ya muda unaotakiwa, na kutoka kwa kizazi baada ya kujifungua.

		mzunguko wa hedhi, uzazi wa mpango, kujamiiana, kupiga bomba au dawa nyingine zenye kemikali, kiua vijasumu, na mambukizo mengine.	wenye harufu mbaya. Pamoja na mwasho lakini sio wakati wote. Fangasi: kutokwa na uchafu mwingi "wenye utelezi" na harufu kidogo. Mara nyingi huwasha. Mara nyingine uke huwa mwekundu, huvimba, harufu huzidi kuwa mbaya baada ya kufanya ngono.	ukeni.	Ugonjwa huu huweza kusababisha kuvimba kwa fupanyonga au uambukizo baada ya kufanyiwa operesheni. Matibabu ya kuzuia uambukizo huweza kuwanufaisha wanawake wenye dalili na wasio kuwa nazo wakati wa ujauzito na wakati wa kutoa mimba na upasuaji wa kuondoa mfuko wa kizazi.
Ugonjwa wa ngozi – upele unaowasha na kutoa vidonda-chawa na viroboto.	Kufanya ngono na kugusana kwa mwili kwa namna nyingine. Wakati mwingine kupitia kwenye nguo au kuchangia kitanda.	Wiki 2-4	Kuwashwa sana, utitiri unaotembea chini ya ngozi. Na chawa kutaga mayai kwenye nywele.	Kufanya uchunguzi kwa kuangalia sampuli ya ngozi. Dawa za kupaka kwenye ngozi.	Kujikuna na kujichubua kunaweza kusababisha uambukizo.

Unaweza ukapata uambukizo mpya wa ugonjwa wa zinaa. Uambukizo unaoupata wakati wa ujauzito mara nyingi huenda hadi kwa mtoto aliye tumboni. Utatakiwa ufanyiwe vipimo zaidi kama utakuwa kwenye hatari ya kupata maambukizo wakati wa ujauzito wako. Pia, endelea kutumia mpira wa kiume na kinga nyingine ili kujilinda dhidi ya uambukizo mwingine.

KASWENDE NA UJAUZITO

Mwanamke mjamzito aliye na kaswende anaweza kumuambukiza mtoto aliye tumboni hasa katika miaka ya mwanzo ya uambukizo. Kama matibabu yatafanyika mapema wakati wa ujauzito, mtoto anaweza asiambukizwe. Kama matibabu yata fanyika baadaye sana wakati wa ujauzito, dawa itazuia ugonjwa kuendelea lakini haitaweza kurekebisha uharibifu uliyokwisha tokea kwa mtoto ambaye hajazaliwa (mtoto anaweza kufia tumboni au kuwa na hitilafu mbaya atakapozaliwa). Kila mwanamke anatakiwa apime kipimo cha kaswende mara anapotambua kuwa ni mjamzito, kabla ya kujifungua, na wakati wowote ambao anadhani kuwa na uwezekano wa kupata uambukizo.

MALENGELENGE NA UJAUZITO

Malengelenge ni uambukizo hatari sana kwa mtoto anayezaliwa. Wanawake wajawazito ambao hawana huu ugonjwa hawana budi kuepuka kufanya ngono isiyo salama na wenzi ambao tayari wana huu uambukizo. Mwambie mtaalam wako wa afya kama una dalili za ugonjwa wa malengelenge. Kama umeshaonyesha dalili za huu ugonjwa au madhara yameshakuwa makubwa na kusababisha vidonda wakati wa kujifungua unaweza ukafanyiwa upasuaji mkubwa. Baada ya kujifungua, kuwa mwangalifu ili usimwambukize mtoto. Usiviguse vidonda, na hakikisha umeosha mikono yako vizuri kabla ya kumshika mtoto.

KUISHI NA UGONJWA WA MALENGELENGE.

Watu wengi hupata dalili za awali ambazo huashiria kuwa mtu ameshaambukizwa: kama kuwakawaka moto sehemu hiyo uliyopata uambukizo, kuwashwa, maumivu, kuhisi kuungua, au kuvuta hasa sehemu iliyoathirika, na baadaye vidonda hutokea, huanza kama uvimbe mwekundu na kubadilika kuwa malengelenge yenye maji ndani ya siku moja au mbili. Baada ya siku chache, ukurutu hutokea na vidonda hupona. Wanawake walioathirika vibaya sana wanaweza kushindwa hata kukojoa. *Wasiliana na mtaalam wako wa afya wa karibu kama hali hii ikitokea.* Dalili zinazotokea mwanzoni mara nyingi huwa na maumivu makali sana na huchukua muda mrefu kupona.

Inakuwa ni vigumu kukubali kuishi na huu ugonjwa wa malengelenge moja kwa moja kama sehemu ya maisha. Unaweza kupata mshituko utakapogundua kuwa

umeambukizwa ugonjwa wa malengelenge na hauwezi kupona. Unaweza kujihisi kutengwa, mpweke, na mwenye hasira, hususan kwa yule mtu ambaye alikuambukiza. Unaweza kuwa na wasi wasi kuhusu kuwa na uhusiano wa muda mrefu au kuwa na watoto. Lakini sio kila mtu huathirika kwa namna hii anapoambukizwa huu ugonjwa, na hizi hisia haziwezi kubaki moja kwa moja.

Baada ya kisa cha kwanza kikubwa cha ugonjwa wa malengelenge, nilijisikia kuwa mbali na mwili wangu. Wakati tulipoanza kufanya mapenzi tena, nilikuwa na wakati mgumu kufikia kileleni au kuamini mwenendo wa hisia zangu. Nilikuwa nikilia machozi kutokana na hilo tatizo. Nilihisi mwili wangu ulikuwa umevamiwa.

Maumivu yanayotokana na malengelenge hutokea wakati wa hedhi, mfadhaiko wa kihisia au kimwili, kujamiiana, au kukaa juani. Mara nyingi dalili zake hazifahamiki. Itakuwa ni rahisi kukabiliana na huu ugonjwa kama utakuwa wazi kuongelea ukiwa umeshaambukizwa. Kutambua nini kinachosababisha kurudia rudia kwa ugonjwa na kupunguza shinikizo kwenye maisha yako, kama unaweza, huweza kupunguza kujirudia rudia kwa huu ugonjwa.
Ugonjwa wa malengelenge unasumbua sana na wenye maumivu, lakini ni kitu ambacho unatakiwa ujifunze kuishi nacho.

Wakati nahisi uke wangu unaanza kuwasha na kuwa na maumivu, Ni ukumbusho wa haraka wa kwenda polepole …najaribu kufikiria kupumzika, kuondoa mawazo na kunywa dawa, kutuliza nguvu eneo lililoathirika. Wakati mwingine hutaamuli.

TAHADHARI ZA ZIADA ZA KUZUIA KUENEZA UAMBUKIZO WA UGONJWA WA MALENGELENGE

Hakuna tiba ya ugonjwa wa malengelenge, na jitihada za kutengeneza kinga dhidi ya ugonjwa huu hazijafanikiwa hadi sasaLicha ya kufanya ngono salama, epuka kukutana kwa njia yoyote (pamoja na aina yoyote ya ngono) na mtu mwenye vidonda mdomoni au sehemu za siri, sehemu ambazo kulikuwa na vidonda hata kama vitakuwa vimeshakauka (bado unaweza kuwaambukiza wenzi wengine huu ugonjwa hata kama huna vidonda vilivyokuwa wazi). Kama una homa ya malengelenge au vidonda vya baridi kwenye mdomo au kwenye kinywa, epuka kufanya ngono ya mdomo. Kama mikono yako imegusa vidonda vyako, ioshe vizuri, hususan kabla ya kujigusa na kabla ya kugusana. Na kuwa mwangalifu hasa usiguse macho yako. Epuka pia kujitolea damu au manii wakati dalili za malengelenge zimeshaonekana.

KUJITIBU MWENYEWE UGONJWA WA MALENGELENGE:

Hakuna ushahidi mwingi wa kisayansi uliofanywa juu ya dawa hizo Pia, matibabu ambayo huvifanya umajimaj na kulainisha vidonda huvichelewesha kupona.

Unatakiwa ufanye majaribio ya hapa na pale ili kubahatisha kupata kitu ambacho kitakuwa na manufaa kwako.
Kituo cha Taifa cha Ugonjwa wa malengelenge (HRC), ambacho kinaendeshwa na Taasisi ya Afya ya Jamii ya Kimarekani (American Social Health Association ASHA), hutoa msaada, taarifa, jarida linalotoka mara tatu kwa mwezi linaloitwa "*The Helper",* , na vikundi vya kujiwezesha kwa ajili ya watu wenye ugonjwa wa malengelenge (tazama "Msaada").

KUISHI NA VIRUSI VYA HUMAN PAPOLOMA NA UVIMBE SEHEMU ZA SIRI
Kuna aina zaidi ya mia moja ya virusi vya Human papiloma (HPV). Lakini thelathini tu vinaambukizwa kwa njia ya ngono. Malengelenge sehemu ya siri, ni uambukizo unaonekana ambao husababishwa na virusi vya Papiloma, na wala hauhusiani na saratani ya mlango wa mji wa mimba. Hata hiyo, kuwa na aina yoyote ya virusi vya Papiloma inaweza kumaanisha kuwa umeambukizwa aina nyingine. Haiwezekani kamwe kutibika, na mengine yanaweza kuwa ni vigumu kuishi navyo, kutokana na madhara yake. Jali afya yako kwa kwenda kumuona mtaalam wa afya mara kwa mara, ikiwa ni pamoja na kufanyiwa vipimo vya kutambua saratani ya kwenye mlango wa mji wa mimba. Pia ni wazo zuri kwako na wenzi wako kutumia kinga (tazama Sura ya 14, "Ngono salama"). Malengelenge huweza kutokea tena hata baada ya matibabu, kwa hiyo yatatakiwa yaondolewe zaidi ya mara moja. Virusi vinaweza kuondelewa eneo la mwanzo lililoathirika, hata baada ya malengelenge kuondolewa. Huduma zinapatikana kwenye Taasisi ya Kimarekani ya Afya ya Jamii (tazama "msaada)

MAGONJWA MENGINE YA NGONO

Licha ya maelezo ya magonjwa ya ngono yaliotolewa hapa, kuna mengine kama homa ya ini aina C, cytomegalovirus (CMV), na molluscum contagiosum. Kama utakuwa na mahusiano ya kingono ukiwa nje ya nchi ya Marekani au na mtu mwingine hapa hapa ambaye anatokea nchi nyingine, unaweza kuambuambukizwa magonjwa ya ngono ambayo sio ya kawaida nchini Marekani. Magonjwa haya ni pamoja na Lymphogranuloma venereum (LGV),

granuloma inguinale, chancroid, na aina
ya kisonono ambayo ni sugu kutibiwa kwa dawa zinazotumika katika nchi hii.

Baadhi ya magonjwa ya ngono huambukizwa kwa haraka zaidi kwa
ngono ya njia ya haja kubwa. Unaweza
SIDEBAR
kupata uambukizo kwenye njia ya haja kubwa ya ugonjwa wa kisonono, chlamydia, LGV, kaswende, au malengelenge. Vijidudu vingine vya uambukizo kama shigella, vinaweza kusababisha kuharisha na tumbo kuuma. Kugusana kwa mdomo na njia ya haja kubwa pia kunaweza kuambukiza Homa ya ini aina A

na giardia, na vimelea vingine vya magonjwa. Ingawa wanawake wengi hufanya ngono ya mdomoni na njia ya haja kubwa, mtaalam wako wa afya anaweza asifikirie kukuuliza kuhusu hivi vitendo. Unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu magonjwa ya ngono kwenye mwongozo wa matibabu ya CDC (tazama "msaada")

<table>
<tr><td colspan="3">MATIBABU BINAFSI YA MALENGELENGE</td></tr>
<tr><td>DAWA ZA KUTULIZA VIDONDA</td><td colspan="2">JINSI YA KUZITUMIA</td></tr>
<tr><td>Chai ya karafuu, Chai ya rangi

Ponda ponda makokwa ya matunda madogo ya uvaursi</td><td colspan="2">Pakaa kwenye vidonda.

Tumbukiza kwenye maji (jaza bafu la kuongea na maji yajae kiasi cha urefu wa inchi 3-4 - maji ya uvugu vugu na kaa kwa makalio yako na mapaja tu yakiwa ndani ya maji; unaweza kupumzisha miguu yako na mikono kwenye beseni.</td></tr>
<tr><td>Ponda/ saga vidonge vya calcium, mizizi fulani, au manyoya laini kama ya sungura na maziwa ya baridi.</td><td colspan="2">Pakaa kwenye vidonda.</td></tr>
<tr><td>Maji maji ya Alovera, dawa ya aina neosporin, camphor-phenol, povidone</td><td colspan="2">Paaka kwenye vidonda kukausha</td></tr>
<tr><td>MIKAKATI YA KUPUNGUZA AU KUZUIA UAMBUKIZO WA MALENGELENGE KUENDELEA.</td><td>KWA NINI</td><td>JINSI YA KUTUMIA</td></tr>
</table>

Epuka vyakula vyenye viwango vikubwa vya wanga aina argine	Wanga arginine huchochea virusi vya malengelenge	Kula kidogo au usile kabisa. (Karanga, chokoleti, wali, , na mbegu za pamba)
Kula vyakula vyenye protini nyingi aina ya lysine (viazi mviringo, nyama, maziwa, hamira ya kutengenezea pombe, samaki, ini, mayai,) au kunywa vidonge vya protini)	Huwazuia virusi kuendelea kuwa na nguvu	Ongeza vidonge vya virutubisho vya mg. 750-1000 hasa mg. 500 kila siku kwa ajili ya kinga
Dawa ya mitishamba (vidonge, chai na kemikali za pombe)	Hupunguza dalili	Au vidonge 2 vya Echinacea kila baada ya masaa 3. kijiko kimoja cha chai cha tinture kila baada ya saa mbili kwenye vidonda kila siku.
Majani ya kijani (poda), zabibu nyekundu na majani ya ngano)	Huweza kuwa kinga ya virusi	Ongezea kwenye mlo.
Vitamini A,B,C,E; madini ya chuma, Calcium, na zinki.	Hutoa sumu mwilini, huongeza nguvu ya kinga ya mwili, na kutuliza mishipa ya neva.	Virutubisho mbadala vya vitamini A vya zaidi ya Iu 10,000 inaweza kuwa ni sumu
Tibasindano, kwenye miguu.	Huongeza mfumo wa nguvu ya kinga, hupunguza au kuzuia dalili.	Bonyeza kwa nguvu kwa kidole gumba kati ya maungio ya kifundo cha mguu na unyayo

Hili jedwali lina makosa makubwa ya uchapaji ina bidi kuangalia tena kwenye kitabu chenyewe kilivyo pangilia haya maelezo		

UAMBUKIZO WA NJIA YA MKOJO USIOSABABISHWA NA BAKTERIA WA KISONONO:

Uchafu wowote kutoka kwenye njia ya mkojo ambao hausababishwi na ugonjwa wa kisonono huitwa uambukizo wa njia ya mkojo usiosababishwa na ugonjwa zinaa (NGU). Istilahi hii mara nyingi
huusu maambukizo kwa wanaume. Huu sio tafsiri kamili ya utambuzi kimatibabu. Uambukizo unaweza kusababishwa na vimelea vya wadudu wa aina ya *chlamydia*, *ureaplasma, urealyticum,* (ambao hupatikana kwa watu wengi wasioonyesha dalili), au *micoplasma genitalium*. Magonjwa haya huweza kusababisha ugonjwa wa mlango wa mji wa mimba, Ugonjwa wa uvimbe wa via vya uzazi, utasa, kutoka kwa mimba, na kujifungua kabla ya muda, kwa hiyo mwanamke mwenye utasa au historia ya kutoka kwa mimba anaweza akafanyiwa vipimo vya magonjwa haya.

MASUALA YA KIJAMII NA KISIASA:
Kujikinga dhidi ya uambukizo ni jambo la haraka sana, kwa sababu virusi na magonjwa ya zinaa yasiyotibika vinaendelea kuongezeka . Hata magonjwa ya ngono yanayotibika yanaweza kuleta madhara makubwa kiafya kama hayatagunduliwa mpema. Licha ya hivyo, Unyanya paaji wa kijamii unaohusiana na magonjwa ya ngono huweza kuwa ni kikwazo katika kupata huduma tunayoihitaji. Watu wengine bado wanaamini kwamba magonjwa ya ngono ni adhabu kwa wanaofanya ngono isiyo isivyostahili/ halali .

Hadi hivi karibuni, shule za madaktari zilikuwa zina puuzia magonjwa ya ngono. Hata hivi leo wataalam wa afya wana weza wakawa wamepata mafunzo kidogo ya kufanya uchunguzi na kutibu magonjwa ya ngono, hususan kama hakuna dalili zozote.

TUNAHITAJI KINGA BORA ZAIDI

Wanawake mahali popote wanahitaji kupata dawa za uzazi wa mpango nas dawa za za kujikinga na magonjwa ya ngono zinazofanya kazi. Wanawake tuko katika hatari kubwa zaidi kuliko wanaume kutokana na sababu za kiutamaduni, kiuchumi, na kibaiolojia, kwa hiyo kutulinda kunatakiwa kupewe kipaumbele kikubwa Wanaharakati wa masuala ya afya za wanawake wanafanya kazi yakuhamasiha kuwepo na maendeleo ya kutengeneza dawa za kuua vimelea vya magonjwa ambavyo vina weza hupakwa moja kwa moja ukeni au kwenye sehemu ya haja kubwa ambayo huzuia au kupunguza hatari ya kueneza maambukizi. Hata hivyo, kemikali nyingi ambazo huweza kuua vijidudu vya magonjwa ya ngono hazitengenezwi kuwa dawa kwa sababu hakuna fedha za kutosha, na makampuni ya kutengeneza dawa huweka kupata faida mbele kwanza. Utafiti pia wa kufanyia majaribio dawa ambazo zinatazamiwa kutofanya kazi umekuwa ukipunguzwa kasi kutokana na sababu za kimaadili.

TUNAHITAJI ELIMU NA HUDUMA ZA MAGOJWA YA NGONO

Hata kama viwango vya magonjwa ya ngono miongoni mwa vijana wa kimarekani ni vikubwa kuliko kwenye nchi nyingi zilizoendelea, hakuna msukumo wa kutosha wa kisiasa kuboresha elimu na kinga. Msukumo kutoka kwenye vikundi vya kidini unaopinga elimu ya ngono na usambazaji wa mipira ya kiume-kondom umekuwa ni kikwazo katika jitihada za kuzuia maambukizi, hususan mashuleni na kwenye kliniki zinazotumiwa na vijana na wasichana. Tafiti zinaonyesha kwamba, taarifa sahihi za ngono hazichangii kuongezeka kwa vitendo vya ngono miongoni mwa vijana, na kwamba magonjwa ya ngono yanaweza kuzuiwa. Programu za elimu ya magonjwa ya ngono katika mashule zinaweza kuwa nzuri kama zinaungwa mkono. Usambazaji wa mipira ya kiume umethibitisha kuwa ni kinga imara. Shule ambazo hugawa mipira ya kiume kwa wanafunzi wake zimeripoti matukio machache ya kujamiiana kwa wanafunzi ukilinganisha na shule ambazo hazina programu hii, na kuongezeka kwa kiwango cha kufanya ngono salama. Licha ya hiyo, kwa sababu ya hisia za wa jamii ,mabadiliko hutokea taratibu na suala la fedha pia huwa ni kikwazo na wakati mwingine hukwamisha kabisa. Kwa hiyo hatuna budi kuendelea kufanya kwa haraka kutoa elimu sahihi inayolingana na tamaduni ya kujikinga na matibabu kwa watu wote. Hususan kwa wasichana ambao wako katika hatari kubwa zaidi.