Kiswahili

Yale wanaume wanapaswa kujua

Karibuni afya4men.info, rasilimali juu ya afya kiume ngono.
Hapa utapata habari juu ya mada mbalimbali muhimu kuhusu wanaume na afya (na hasa wanaume wanaofanya mapenzi na wanaume).

Ukimwi: Uambukizaji Na Matibabu

Ukimwi: Uambukizaji Na Matibabu - Wanaume Na Ngono

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Ngono ni hali ya kawaida ya maisha yetu. Wengi wetu hawathamini ngono bila kufikiria kuhusu umuhimu wake au bila kufikiria kuhusu maamuzi tunayoyafanya kuhusiana na ngono. Ngono ya kuwajibika inahusu kufanya maamuzi sahihi kwetu sisi na wenzi wetu kulingana na heshima ya pamoja, mawasiliano wazi na uaminifu na kulinda afya yetu na hata pia afya ya wenzi wetu.

Wale ambao wanaume wanafanya nao ngono

Baadhi yetu tuko katika mahusiano au tumeoa, wengine wako peke yao. Baadhi yetu tuna wenzetu wa kingono kadhaa. Wanaume wengi wanafanya ngono tu na wanawake. Wengine wanafanya ngono na wanaume na wanawake. Baadhi wanafanya ngono tu na wanaume.

Wachache wetu tunajiita shoga (kuchu, msenge). Baadhi yetu tunajiita ‘bisexual’ kwa sababu tunavutiwa na wanawake na wanaume. Baadhi yetu pia tunajiita ‘Basha’.

Hatuwezi kuchagua kama tunavutiwa na wanawake ama wanaume au wote; hili silo jambo tunaloweza kuamua.

Hata hivyo, tunaweza kuchagua ni wanaume au wanawake wangapi tunaofanya ngono nao. Kufanya ngono na watu wachache hupunguza hatari yetu ya kupata virusi vya Ukimwi (HIV). Kufanya ngono na mtu mwenye umri wa chini ni kinyume cha sheria na ngono zote zinapaswa kuwa za kukubaliana.

Ngono ambazo wanaume hufanya

Kuna aina nyingi tofauti za ngono. Kubusu, ngono ya mdomo (kunyonya uume), ngono ya mkundu, ngono ya uke, ngono ya paja, na kupiga punyeto. Zote ni vitendo vya ngono tunavyoweza kuchagua kufanya na wenzi wetu. Wengine wanapenda kufanya ngono na watu wengi kwa mara moja. Baadhi ya vitendo hivi vina hatari zaidi ya kupata vijidudu vya HIV zaidi ya vingine. Kwa mfano, ngono ya mkundu bila kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji ina hatari ya juu zaidi ya kupata virusi vya HIV au kuwaambukiza wengine. Tunaweza pia kuchagua kumwamini mpenzi wakati anapotueleza kuwa hana HIV, au kuwatendea wapenzi wetu wote kama wanaweza kutuambukiza.

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Wakati wanaume wanapofanya ngono

Tunaweza kufanya ngono wakati tunahisi tunaweza kujidhibiti au tunaweza kufanya ngono wakati tumekuwa tukilewa au kutumia dawa za kulevya na huenda tusiweze kufanya maamuzi ya busara. Tukifikiria kwamba tutafanya ngono na wanaume wenzetu au wanawake, tunapaswa kuhakikisha tunaweza kupata kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji.

Ukimwi: Uambukizaji Na Matibabu - Upimaji Wa HIV

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Upimaji wa virusi vya Ukimwi ni haraka, rahisi na sahihi. Tone dogo tu la damu ndilo linalohitajika (kudungwa kidogo kidoleni) na matokeo yanapatikana ndani ya dakika chache.

Upimaji huangalia ikiwa kuna kingamwili za virusi vya Ukimwi. Hizi kingamwili zinazozalishwa na mfumo wako wa kinga ili kujaribu kukulinda dhidi ya virusi. Zinakuwa katika damu yako. Kama una maambukizi ya virusi vya Ukimwi, kingamwili hizi huchukua karibu miezi 3 kukua kuanzia wakati ulipopata maambukizi. Kipindi hiki, unapokuwa ukisubiri kwa kingamwili zinazowezekana kukua, kinaitwa kipindi cha kusubiri. Kwa hivyo, matokeo yakirudi negativu, hii humaanisha ni lazima huwende kupima tena baada ya miezi 3, ili uwe na uhakika kuhusu hali yako.

Ikiwa una wasiwasi kwamba huenda umeambukizwa virusi vya HIV, pengine kupitia mbegu za kiuume ya mtu mwingine, damu au maji maji ya mkundu, kupimwa na kupokea matokeo Hasi (negativu) kutapumzisha akili yako. Ikiwa matokeo ni chanya (positivu), unaweza kupata ushauri na huduma sahihi za matibabu, ambazo zinaweza kuhakikisha kwamba unaishi maisha marefu yenye afya.

Epuka kusubiri hadi uonyeshe dalili au ujihisi mgonjwa kabla ya kupima - unavyojua hali yako haraka, ndivyo utakavyoidhibiti haraka. Watu wote wanaofanya ngono wanapaswa kupima angalau kila baada miezi 6.

Ukimwi: Uambukizaji Na Matibabu - Uambukizaji Wa Virusi Vya Ukimwi (HIV)

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Virusi vya HIV huambukizwa kutoka mtu mwenye virusi hivyo kwenda kwa yule ambaye hana virusi. Vinapitia maji maji ya mwili la mtu mwenye HIV. Tunahitaji vitu viwili ili hii kufanyika: maji maji ya mwili yenye hatari ya juu na eneo la kuingia kwenye mfumo wa damu.

MAJI MAJI YA MWILI YENYE HATARI YA JUU	ENEO LA KUINGIA KWENYE MFUMO WA DAMU

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Maji maji ya mwili ambayo yana hatari ya juu ya maambukizo ya virusi vya Ukimwi (HIV)* ni: ● Mbegu za kiuume (Shahawa, manii) ● Damu Maji maji ya mwili yenye hatari ya chini ya maambukizo ya virusi vya HIV ni: ● Maji maji ya uke Maji maji mengine (mkojo, jasho, machozi, mate) hayana hatari ya maambukizo ya virusi vya Ukimwi (HIV). * Hatujui kwa hakika lakini inaonekana kwamba maji maji ya mkundu (yanayozalishwa katika mkundu wakati wa ngono) pia yana hatari ya juu ya maambukizo.	Virusi vya ukimwi haviwezi kuingia mwilini mwako kupitia ngozi ambayo iko sawa (haijakatika). Njia ambazo virusi vya Ukimwi (HIV) vinaweza kuingia katika mfumo wako wa damu ni kupitia: ● Ngozi layini ndani ya mkundu ● Ngozi yoyote iliyokatika, kama vile kidonda au kukatwa ● Vidonda vyovyote katika au karibu na mdomo wako ● Macho yako ● Kutumia sindano na mtu mwingine * Ngono mume na mume bila kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji, ina hatari kubwa zaidi ya maambukizo ya virusi vya ukimwi kwa sababu virusi vinaweza kupita moja kwa moja kupitia ngozi laini ndani ya mkundu hadi katika mfumo wa damu. Yeyote aliye chini (mpokeaji) ako katika hatari ya juu zaidi ya maambukizo, na anapaswa kusisitiza kila wakati kwamba aliye juu (anayeingiza) avae kondomu kila wakati.
Ngono ya kuwajibika inahusu kuzuia mambo mawili: 1. Maji maji ya mwili yenye hatari ya juu kutoka kwa mtu mwenye virusi vya ukimwi(HIV). 2. Kupitisha virusi hadi kwenye mfumo wa damu wa mtu asiyenavyo. Njia rahisi kabisa ya kuzuia maambukizo ya ukimwi ni kutumia kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji kila wakati unapofanya ngono na usipate mbegu za kiuume (shahawa, manii) ya mtu mwingine mdomoni au machoni mwako. Kabla ya kufanya ngono funika ngozi yoyote iliyokatika (vidonda au malengelenge) vizuri kwa tumia plasta na usiwahi kutumia sindano na mwingine. Kufanya ngono na watu wachache kutasaidia pia kupunguza hatari ya kupata virusi vya Ukimwi (HIV).	

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Ukimwi (HIV): Uzuiaji

Ukimwi (HIV): Uzuiaji - Kubadilisha Tabia Yako Ili Kupunguza Hatari

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Ngono ya mukundu bila kondomu ni tabia yenye hatari sana kwa maambukizo ya virusi vya ukimwi (HIV) au kumwambukiza mtu mwingine. **Hatari ya kuambukizwa HIV kupitia ngono ya mukundu bila kondomu ni karibu mara 18 zaidi ikilinganishwa na ngono ya uke.**

Hapa Kuna Mambo Machache Ambayo Unaweza Kuyafanya Ili Kupunguza Hatari:

1. Tumia kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji (lubu) kila wakati unapofanya ngono mume kwa'mume. Ikiwa wewe ni yeye aliye chini (mpokeaji), sisitiza kila wakati kwamba ule aliye juu (anayeingia) avae kondomu na atumie mafuta ya kulainisha ya maji (lubu).
2. Ni muhimu kwamba utumie mafuta sahihi ya kulainisha ya maji kilawakati pamoja na kondomu. Kutumia mafuta yasio sahihi (kwa mfano mafuta ya mtoto (baby oil), Blue Band, margarine na mafuta yakupikia) kulainisha pamoja na kondomu kutasababisha kondomu kupasuka.
3. Fanya ngono na wanaume wachache. Kufanya ngono na wanaume wachache kutapunguza uwezekano wako wa kupata au kueneza virusi vya ukimwi na magonjwa mengine yanayoambukizwa kupitia ngono (STD).
4. Acha kufanya ngono ikiwa wewe (au mwenzako) ana dalili zozote za STD, kama kidonda au vidonda, malengelenge au upele kwenye au karibu na uume au mkundu wako. Pia acha kufanya ngono ikiwa kuna uvujaji kutoka kwenye uume au mkundu wako. Nenda kwenye zahanati upate matibabu kabla ya kufanya ngono tena.

Hatari ya kuambukizwa virusi vya ukimwi iko juu zaidi kwa ule aliye chini (mpokeaji) ikilinganishwa na ule aliye juu (anayeingiza). Hii ni kwa sababu ule mpokeaji anapata mbegu za kiume (shahawa, manii) ndani ya mkundu wake, ambayo ndio njia rahisi kabisa ya kupata virusi vya ukimwi (HIV).

Ikiwa una viruisi vya ukimwi(HIV) lazima upunguze hatari ya kumwambukiza mwenzi asiye navyo.

Ukimwi (HIV): Uzuiaji - Kondomu

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Uzipende ama usizipende matumizi ya kondomu bado ndio kinga yako bora dhidi ya HIV na STD nyingine. Kondomu ni salama kwa sababu huzuia ubadilishanaji wa maji maji ya mwili ambayo huenda yakawa na virusi vya HIV (mbegu zakiuume (shahawa, manii) na damu.) Hata watu ambao wana virusi vya HIV wanapaswa kutumia kondomu kila wakati wanapofanya ngono. Hili ni kusaidia kuzuia kueneza virusi vya HIV na kupata STD nyingine. Kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji huwa pamoja ni kama wali na maharagwe!

Kutumia Kondomu Ya Kiume

Wakati unatumia kondomu ya kiume, kumbuka yafuatayo:

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

- Watu walio chini (wanaopokea) wakati mwingine husema uhisi vizuri zaidi bila kondomu. Hii sio kweli — ndani ya mkundu haiwezi kuhisi kondomu.
- Usivae zaidi ya kondomu moja kwa wakati mmoja.
- Ikiwa unafanya ngono na watu wengi kwa mara moja, tumia kondomu mpya kila wakati unapomwingia mwingine.

Ukimwi (HIV): Uzuiaji - Ulainishaji

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Mafuta ya kulainisha, au lubu, ni mafuta ambayo yalitengenezwa kutumika wakati wa ngondo. Kutumia mafuta **sahihi ya maji** hufanya ngono mume kwa mume salama zaidi kwa kuzuia kondomu kupasuka. Pia hufanya ngono mume kwa mume kuwa na starehe, na ya kufurahisha zaidi.

Lubu ni muhimu kwa ngono mume kwa mume, kwa kuwa mkundu hauzalishi maji maji ya kutosha kwa ngono yenye starehe (ikilinganishwa na uke). Ngono kavu bila lubu inaweza kuharibu ndani ya mkundu, kwa hivyo kuongeza hatari ya kupata vijidudu vya ukimwi au STD nyingine.

Na kondomu za kiume lazima **utumie mafuta ya kulainisha ya maji** kama vile KY. **Kamwe usitumie bidhaa yoyote yenye mafuta mafuta na kondomu kama vile mafuta ya watoto, losheni ya mwili au mikono, siagi au majarini (Blue Band), Vaseline au mafuta ya kupikia. Mafuta mafuta yoyote uharibu kondomu ya kiume (isipokuwa mafuta ya maji), kwa hivyo kusababisha kuenea kwa virusi vya HIV au STD nyingine.**

Mate hayatelezi vya kutosha kutumiwa kama lubu.

Hakikisha kila wakati umeweka lubu ya kutosha kabla ya kuanza kufanya ngono. Ikiwa ngono itaanza kuhisi kavu, au inaendelea kwa muda mrefu, ongeza lubu zaidi ili kulinda kondomu.

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Kuishi na vijidudu (au virusi) vya ukimwi (HIV)

Mtu akijua kwamba anaishi na virusi vya ukimwi (baada ya kupimwa), mara nyingi atajisikia kuzidiwa, kuchanganyikiwa na hofu. Ni muhimu kukumbuka kwamba hii ni hali ambayo yanaweza kuthibitiwa na madawa ya HIV (madawa ya virusi vya ukimwi). Madawa ya HIV hudhibiti lakini hawawezi kuponya.

Wakati unajua hali yako (kama una virusi vya ukimwi au huna) utaweza kufanya maamuzi kuhusu kulea afya yako. Kama una virusi vya ukimwi, utakuwa na maswali mengi. Ni wazo nzuri kuzungumza na mtu ambaye anaweza kujibu maswali hayo. Kuona Afya4men.info mawasiliano ya watu ambao wanaweza kukusaidia.

Kile wanaume wanapaswa kujua

Watu wenye virusi vya ukimwi wanaotumia matibabu kwa usahihi wanaweza kuwa na ubora wa kawaida wa maisha. Wataishi kwa muda mrefu kama wengine

Virusi vya ukimwi huathiri mfumo wako. Watumishi wa afya wanajua jinsi virusi vya ukimwi uaathiri mwili wako kwa kufanya kipimo cha damu inayoitwa CD4. CD4 huonesha ni kwa kiasi gani mfumo wako wa kinga ni imara. Inawaongoza wewe na daktari wako kujua wakati unapaswa kuanza kutumia dawa ya virusi vya ukimwi. Miongozo ya sasa duniani husema unapaswa kuanza matibabu wakati kipimo chako cha CD4 inapungua kupita chini ya 500.

Wahudumu wa afya wanaweza pia kufanya kipimo cha damu iitwayo ‘Viral Load’. Inaonyesha ni kiasi gani virusi (au vijidudu) vya ukimwi vipo katika damu yako. ‘Viral Load’ pia inaonyesha jinsi vizuri madawa ya virusi vya ukimwi yanafanya kazi mwilini mwako.

Maambukizi yaenezwayo kwa zinaa (STDs) kama vile kaswende inaweza kuwa mbaya sana kwa wanaume wanaoishi na virusi vya ukimwi. Ni muhimu kujifunza mengi zaidi kuhusu HIV, magonjwa ya zinaa na afya ya kujamiiana. Sehemu nzuri ya kuanza ni sehemu ya Afya4Men.info juu maambukizi yaenezwayo kwa zinaa.

Kuishi na vijidudu (au virusi) vya ukimwi (HIV) - Kuwaeleza watu Kwamba unaishi na Vijidudu vya Ukimwi

Kuwaeleza watu kwamba wewe unaishi na vijidudu vya ukimwi inaweza kukusaidia kukubali hali yako mwenyewe. Inaweza kukusaidia kupata huduma, msaada na huduma ya matibabu ambayo unahitaji. Uwazi kuhusu hali yako utazuia wengine wasiambukizwe. Kuwaambia washirika wako wa ngono kuhusu hali yako pia utasaidia nyote kufanya maamuzi sahihi.
Ni muhimu kuweeleza wahudumu wako wa afya kuhusu hali yako. Aidha ni vizuri pia kumweleza mmoja mwanafamilia au rafiki ambaye anaweza kukusaidia wakati muhimu.

Fanya mpango kabla ya kumwambia mtu yeyote ya kuwa wewe ni unaishi na HIV. Kufanya hili ili uweze kujisikia salama na katika kudhibiti. Fikiria juu ni nani ambao unaweza kuwaambia kwanza, na jinsi, lini na wapi utawaeleza. Inaweza kuwa bora

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

zaidi kufichua polepole- kwa mpenzi wako, au mmoja rafiki muaminifu, au mwanafamilia ambaye unajisikia karibu naye. Mara nyingi sio vizuri kufichua kwa kila mtu kwa mara moja.

Wakati inawezekana, unaweza pia kumwambia mpenzi au wapenzi wako wa ngono kwamba unaishi na virusi vya HIV, ili waweze kupimwa pia. Wanaume ambao waligunduliwa kuwa na virusi vya Ukimwi wanapaswa kutumia kondomu na washirika wao wote kingono. Wakati wa kujamiiana ngono ya mukundu, kumbuka kutumia kondomu na mafuta ya maji ya kulainisha.

Matibabu Ya Ukimwi (HIV) Na Dawa Zake

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Matibabu ya Ukimwi yanatumia mchanganyiko ya madawa. Hizi dawa dhidi ya Ukimwi humfanya mtu mwenye virusi vya ukimwi kuwa na afya. Dawa hizi zinaitwa anti-retrovirals (ARV).

ARV hufanya kazi kwa kuzuia uwezo wa virusi kujiongeza au kujizalisha zaidi mwilini. Hii huruhusu mfumo wa kinga kupata nafuu na kulinda mwili dhidi ya maambukizo mengine (kama vile TB).

Ukianza kutumia matibabu ya ukimwi, sio vizuri kuacha. Ili ziweze kufanya kazi, ARV zinahitaji kutumiwa kama ilivyoelekezwa, ambayo inamaanisha kuzitumia kwa wakati sahihi kila siku, kwa maisha yako yote. Wanaume wengine wana wasiwasi kuhusu madhara mabaya ya ARV, lakini matibabu ya kisasa huwezesha madhara machache tu ambayo unaweza kuyadhibiti kwa urahisi.

Kuamua wakati wa kuanza matibabu ya madawa ya Ukimwi hutegemea afya yako, na wewe kuwa tayari kutumia dawa hizo. Matibabu ya mapema yanapendekezwa sana. Lakini hujachelewa kufaidika na matibabu ya ARV.

Wasiliana na zahanati ya eneo lako kuhusu upatikanaji wa ARV bila malipo.

- ARV ni dawa ambazo zinasimamisha virusi vya Ukimwi kujizalisha mwilini
- ARV zinasimamisha virusi kukua, huzuia maambukizo, huboresha jinsi watu wanavyojihisi na huongeza urefu wa maisha yao
- ARV za kisasa ni nzuri, husababisha madhara machache kabisa na huruhusu maisha bora ya kawaida

Kuishi na vijidudu (au virusi) vya ukimwi (HIV) - Vitu vingine unavyoweza kufanya

Kula chakula bora na kupata usingizi wa kutosha na mazoezi. Kula chakula bora ni muhimu, ikiwemo matunda na mboga. Kuepuka kunywa pombe kupita kiasi, ambayo ni mbaya kwa ini. Kuacha au kupunguza kiasi iwezekanavyo uvutaji wa sigara. Mwili wako unahitaji musaada wote unaowezekana. Kwa hivyo punguza mawazo. Kama kila mtu mwingine wanaume wanaoishi na virusi vya ukimwi bado wanaweza kupata mafua au magonjwa mengine kama vile malaria. Kama wewe kujisikia mgonjwa, badala ya kutia hofu, nenda uone mhudumu wa afya.

Magonjwa Ya Zinaa (STD)

Magonjwa Ya Zinaa (STD) - Kaswende/Syphillis

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Je, Ni Nini?

Ugonjwa huu husababisha kidonda kimoja au vidonda zaidi visivyokuwa na uchungu mdomoni, kwenye uume, mkunduni mwezi baada ya kuambukizwa. Ukikosa kutibiwa vidonda hivyo hupona kivyake lakini bado unamambukizo. Dalili za baadaye hujumuisha vipele kwenye ngozi na ndani ya mdomoni. Uambukizo usiotibiwa kwa muda mrefu unaweza kusababisha matatizo ya moyo, macho, ubongo au mahali mingine. Ukikosa kutibiwa kaswende inaweza kusababisha kifo.

Matibabu yanaweza kuponya kaswende na kuzuia matatizo kutokea baadaye.

IKIWA WEWE AU MWENZAKO ANAO KASWENDE/SYPHILIS, UNAWEZEKANO MUKUBWA KWAMBUKIZWA AU KWAMBUKIZA VIRUSI VYA UKIMWI KUTOKA MTU YENYEVYO KAMA MARA TANO ZAIDI

Unaweza Kuambukizwaje Kaswende/syphillis?

Unaipata kupitia mgusano wa moja kwa moja na kidonda au vidonda vya kaswende. Hii inawezekana kuwa wakati wa ngono mume kwa mume au mume na mwanamuke, au ngono ya mdomo isiyokuwa na kinga (bila kondomu). Ama kuguzishana uume pamoja au kushiriki vifaa vya ngono. Vidonda vya kaswende vinaweza kuwa ndani ya mdomo au mkundu kwa hivyo sio kila wakati utaweza kutambua kama mpenzi wako ana kaswende.

Utajuaje Ikiwa Umeambukizwa Kaswende/syphilis?

Vitu vya kuangalia kati ya kipindi kya mwanzo (mwezi 1 - miezi 3) baada ya kuambukizwa:

- Kidonda kisichokuwa na uchungu, kama ilivyoelezwa hapo juu

Vitu vya kuangalia katika kipindi kya pili kifuatayo (miezi 3 - 6):

- Upele pele wa kawaida mahali popote mwilini lakini sana kwenye viganja na miguuni
- Vidonda mdomoni au mkunduni

Vitu vya kuangalia katika kipindi kya tatu kifuatayo (miaka mingi):

- Kujihisi mgonjwa kwa kipindi cha muda mrefu
- Kujihisi kuchomwachomwa kwenye mikono na miguu yako
- Maumivu ya viungo
- Magonjwa ya ngozi
- Kufa ganzi na udhaifu kwenye maungo
- Matatizo ya macho
- Kuchanganyikiwa

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Magonjwa Ya Zinaa (STD) - Kisonono (Gonorrhea) Na Klamidia

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Magonjwa Haya Ni Nini?

Haya magonjwa yana dhalili sawa. Hizi zinajumuisha maumivu wakati wakukojoa, kutokwa usaha mweupe au wa manjano kwenye uume, usaha unaweza kutoka kwa mkundo, au dhalili ya kuasha kooni. Huenda ikachukua siku moja mpaka 10 baada ya kuambukizwa na vijidudu hivyo kabla ya dhalili kutokea. Watu wengine wanaweza kupata magonjwa haya mwilini mwao bila kupata dhalili zozote. Magonjwa haya yanaweza kuponywa kwa kutumia daawa.

Unaweza Kuzipata Aje?

Magonjwa hayo huenezwa kupitia kufanya ngono bila kinga (kondomu). Ngono inaweza kuwa ya mdomo, ya mume kwa mume, au mume kwa muke. Tumia kondomu na mafuta ya kulainisha ya maji kila wakati.

Utajuaje Ikiwa Umeambukizwa?

Vitu vya kuangalia:

- Uchungu au kuungua unapokojoa
- Kutokwa usaha kwenye uume wako
- Mapumbu yenye uchungu
- Uchungu au uvimbe kwenye mfuko wa mapumbu.
- Koo lenye maumivu ambalo lisilopona hata baada ya kutumia dawa za kawaida.
- Uwekundu, au uvimbe kwenye ulimi
- Uwekundu, uchungu, vidonda au kutokwa usaha mkunduni

Magonjwa Ya Zinaa (STD) - Malengelenge ya Herpes

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Je! Hiyo Ni Nini?

Malengelenge ya herpes ni ugonjwa wa zinaa ambayo husababisha vidonda vidogo mdomoni, au uume. Vidonda uume inawezekana kuwa kwa mapumbu, au ngozi ya uume au ya mbele ya uume. Pia vidonda vinaweza kuwa mkunduni. Vidonda hivyo vinatoka maji maji alafu vinapopasuka usababisha uchungu na kidonda. Hauwezi kuona malengelenge ya herpes kila wakati, na huchukua siku mbili hadi 20 baada ya maambukizo kabla ya dhalili kutokea.

Malengelenge ya herpes yanaweza kutibiwa lakini sio kupona. Vijidudu vya herpes baado vinakaa ndaani ya mwili. Malengelenge yatarudi wakati mtu ni mgonjwa, ana mawaazo, au ana kinga ndogo (kwa mfano, kwa sababu ya Ukimwi).

Unaweza Kuipataaje?

Malengelenge ya herpes yanaenezwa kupitia mgusano ngozi kwa ngozi kwa mufaano ngono, ikiwa ngono ya mdomo, ya mume kwa mume au mume na muke na mgusano wa moja kwa moja na kidonda. Maji maji kutoka kidonda inaambukiza sana.

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Utajuaje Ikiwa Umeambukizwa?

Vitu vya kuangalia katika Malengelenge ya Herpes Aina ya Kwanza (ambayo siyo mara kwa mara kusababisha vidonda kwenye sehemu za siri):

- Vidonda vya mdomoni vitokanavyo na homa.

Vitu vya kuangalia katika Malengelenge ya Herpes Aina ya mbili (kwa kawaida husababisha vidonda kwenye sehemu za siri):

- Vidonda vidogo vinavyopasuka na kuacha vidonda vyenye uchungu
- kuwashwa katika sehemu za siri (uume, mapumbu, au mkunduni)
- Hitaji la kukojoa mara kwa mara.

Magonjwa Ya Zinaa (STD) - Dutu (Kigwaru, Tutuu; Chunjua; Sugu; Tuutuu; Warts)

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Je, Ni Nini?

Hii ni gonjwa ya kawaida ambayo husababisha vipelepele vidogo visivyokuwa na uchungu kutokea kwenye ngozi. Vinaweza kuwa kwenye uume, mapumbu (mfuko wa pumbu) au mkundu. Dutu ni vipele vigumu vyenye gamba ambavyo hukua kwenye ngozi.

Huchukua mwezi 1 hadi miezi 6 baada ya maambukizo kabla ya dutu kuanza kuonekana.

. Hakuna tiba ya virusi vya dutu. Mara nyingi baada ya muda wa kama miezi, dutu zinaweza kupotea. Dutu ngozini zinaweza kuondolewa kwa kuchomwa, kugandizwa au upasuaji. Lakini zinaweza kurudi kwa sababu baado virusi vipo ndani, na matibabu lazima yarudiwe. Baadhi ya krimu maalum ya ngozi zinaweza kusaidia kutibu dutu ndogo

Unaweza Kuipataje?

Virusi vya dutu vinaenezwa kupitia mgusano wa kingono usiokuwa na kinga (ngono ya mdomo, kuramba mkundu au ngono mume kwa mume au mume na mwanamuke) na mgusano wa moja kwa moja na dutu. Virusi hivyo baado vinaweza kuenea hata kama hakuna dutu zinazoonekana kwenye ngozi.

Utajua Aje Ikiwa Umeambukizwa?

Vitu vya kuangalia:

- Dutu kwenye uume, kwenye mapumbu yako (mfuko wa pumbu) na karibu au mkunduni. Hazina uchungu, lakini zinaweza kuwasha na kukosesha starehe na huenda zikatoa damu
- Dutu zinaweza kuenea katika maeneo mengine ya mwili

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Magonjwa Ya Zinaa (STD) - Homa Ya Maini (Hepatitis)

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Homa ya maini husababisha uvimbe wa ini. Kuna vijidudu kadhaa ambavyo vinaweza kuenezwa kingono na kusababisha matatizo ya ini. Vijidudu hivi vinavyoyitwa Virusi vya ini A, B na C. Zote tatu husababisha dhalili zifuatazo; macho njano, kichefuchefu, maumivu ya tumbo na kutapika.

Homa Ya Maini A (Hepatitis A)

Hii huenezwa kwa kawaida wakati mtu aliyeambukizwa anaposhindwa kunawa mikono yake vizuri baada ya kwenda choo (kutumia choo). Vijidudu hivi havisambazwi wakati wa ngono mume na mwanamuke (ngono ya uke). Lakini inasambazwa wakati wa ngono mume kwa mume kama vile kuramba mkundu. Vijidudu aina A inaweza kukingwa kupitia chanjo. Maambukizi yanaweza kukufanya uwe mgonjwa sana lakini utapona bila matatizo yoyote ya muda mrefu.

Homa Ya Maini B (Hepatitis B)

Hii ndio homa ya maini ambayo ni ya kawaida sana kati ya watu wazima. Huenea kwa urahisi wakati wa ngono. Unaweza pia kupata vijidudu hivi kupitia mate. Hubaki mwilini kwa kipindi cha muda mrefu sana baada ya maambukizo, na kuharibu ini na kuleta hatari ya saratani. Homa ya maini yaina B inaweza kuzuiwa kupitia chanjo. Ni ngumu kutibu lakini inaweza kudhibitiwa kwa kutumia dawa sawa zinazotumiwa kutibu HIV.

Homa Ya Maini Ya Aina C (Hepatitis C)

Hii huenezwa haswa kwa kushiriki sindano kati ya watumiaji wa dawa za kulevya na ngono mume kwa mume bila kinga (kondomu) hasa ukiwa una virusi vya Ukimwi (HIV) Vijidudu hubaki mwilini na husababisha uharibifu wa ini. Wakati mwingine inaweza kutibiwa kwa kutumia dawa za gharama. Hakuna chanjo ya kuzuia homa ya maini aina C.

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Dawa Za Burudani Na Matumizi Ya Dawa Za Kulevya

Dawa Za Burudani Na Matumizi Ya Dawa Za Kulevya

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Matumizi ya dawa za burudani hii inamaana kuwa kutumia dawa za kulevya au zisizo halali ili kusababisha mabadiliko ya muda ya vile watu wanavyojihisi. Kwamufano pombe au dawa haramu za kulevya kujisikia vizuri au kufanya ngono iwe bora zaidi. Dawa za burudani zinaweza kusababisha uharibifu mbaya mwilini. Zinaweza kuharibu utendakazi wa kawaida wa mwili, kwa hivyo kuongeza hatari ya mtu kupata magonjwa ya moyo na ini, matatizo ya ubongo na matatizo wakati wa ngono. Zinapotumiwa kupita kiasi zinaweza kukuua.

Matumizi mabaya ya madawa nimaana matumizi mabaya ya dawa za tiba kama vile mchanganyiko wa dawa za kukohoa, dawa za usingizi au za kuondoa maumivu.

Madawa Na Ngono

Baadhi ya watu hutumia madawa ili kufanya ngono iwe bora zaidi. Baadhi ya dawa zinaweza kuongeza raha ya ngono lakini zinaweza pia kupunguza kujizuia. Hivyo inachangia ngono hatari, inayosababisha maambukizo ya virusi vya Ukimwi (HIV) na magonjwa mengine ya zinaa (STDs).

Dawa Za Kujichoma

Matumizi ya dawa za kujichoma (kudunga kwa kutumia sindano) ndio hatari kubwa kabisa ya mambukizo ya virusi vya Ukimwi (HIV) na magonjwa mengine kama watu watashiriki sindano au vifaa vya kuandaa dawa. Mara nyingi, watu ambao huanza kunywa pombe sana, kuvuta sigara au kunusa dawa za kulevya huenda wakaanza kujidunga.

Madawa Ya Kulevya Na Dawa Ya Ukimwi (ARVS)

Watu wanaotumia ARV (dawa zinazotumiwa kutibu HIV) wana uwezekano mkubwa wa kusahau kutumia dawa zao ikiwa wamelewa. Baadhi madawa hayo ya kulevya huingiliana vibaya na ARV, kwa hivyo kusababisha madhara mabaya. Kutumia dawa za kulevya hukandamiza mfumo wa kinga na zinaweza kufanya ARV zisifanye kazi vizuri. Baadhi ya watu hutumia vibaya ARV kwa kuzivuta pamoja na tumbaku au bangi ambayo ni hatari sana.

Unaweza Kufanya Nini Kupunguza Hatari Kwako?

Matumizi ya dawa za kulevya hudhuru afya yako. Ikiwa hutumii dawa za kulevya, epuka kuanza tabia hii hata kama marafiki wako wanakuhimiza usheherekee nao. Ukiwa unatumia dawa za kulevya, epuka kuzitegemea. Hata kama wewe hutumia dawa za kulevya wikendi unaweza bado kuwa unazitegemea au zinakutawala. Usichanganye kamwe dawa tofauti za kulevya kwa wakati mmoja, kwa kuwa zinaweza kuingiliana, na tumia kiwango kidogo kila wakati.

Kabla uendelee kujidunga dawa za kulevya, tafuta usaidizi: kujidunga dawa za kulevya huwa mara kwa mara ni kiashirio cha uraibu. Ukijidunga dawa za kulevya, usishiriki sindano na watu wengine.

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

Dawa Za Burudani Na Matumizi Ya Dawa Za Kulevya - Aina Za Dawa Za Kulevya

Yale Wanaume Wanapaswa Kuyajua

Pombe

Pombe ni dawa ya kulevya ya burudani inayotumiwa kila wakati vibaya sana. Inaweza kupunguza uwezo wa kujizuia, kusababisha maamuzi mabaya na kwa hivyo pia kuongeza hatari ya kuhusika katika ngono bila kuwajibika. Uchunguzi umepata kwamba kunywa pombe kabla ya kufanya ngono huongeza pakubwa uwezekano wa kuhusika katika ngono isiyo salama.

Matumizi mabaya ya muda mrefu ya pombe huchangia shida ya kutoweza kufanya ngono na uharibifu wa maini. Uharibifu wa maini ni hofu kubwa sana hasa kama mtu atahitajika kuanza kutumia ARV (dawa za ukimwi/HIV). Uharibifu wa ini unaweza kupunguza uwezo wako wa kuvumilia ARV.

Dawa nyingine za kulevya zinaweza kugawanywa kwa vikundi viwili, kutegemea na madhara yake. Hata hivyo kumbuka kwamba watu huitikia tofauti kwa dawa tofauti za kulevya. Dawa zote za 'uleweshaji' na 'utulizaji' zinaweza kusababisha uraibu.

Dawa Za Kulewesha - Vichangamsho

Dawa za kulewesha ni zile ambazo huchangamsha ubongo. Huleta hisia ya kujihisi vizuri na imani kwa muda. Baada ya hisia hii huwa kwa kawaida kuna kipindi cha kujihisi vibaya, au kudhoofika. Hii inaweza kuwafanya watu kutaka kutumia vichangamsho zaidi ili kujihisi vizuri. Mchakato huu unaweza kusababisha uraibu kwa haraka sana.

Dawa hizi za kulewesha ni pamoja na zifuatazo:

Miraa: Inayoitwa pia mairungi, mirungi, veve, gomba, cat, kitty

Mdma Na Ecstasy: Inayoitwa pia E, Dawa ya Mapenzi, XTC, X
Kokeini: Inayoitwa pia coke, chanel

Methamphetamine Ya Chembechembe: Inayoitwa pia tik, tina, crystal, meths, krank, tweak, ice, X-tina, sugar, glass

Vitulizaji — Vikandamizaji

Vikandamizaji hupunguza utendakazi wa akili au mwili, na vina athari ya kutuliza. Baada ya kutumia dawa hizi za kulevya watu huhisi wana hofu au kukasirika, na wanataka kuzitumia mara kwa mara. Hii inaweza kusababisha kutaka kuzitumia kwa kira mara na uraibu kwa urahisi.

Heroini: Inayoitwa pia smack, skag, brown, H, brown sugar, white junk.

Bangi: Inayoitwa pia dagga, cannabis, weed, blunt, grass, herb, boom, joint, spliff, ganja, hash, skunk, pot, majani

Mandrax: Inayoitwa pia buttons, smarties, double barrels, tembe za furaha, mandies, mandrake au mandrix

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance

GHB: Inayoitwa pia Liquid E au G

Pombe: Vileo ndio vitulizaji vinavyotumiwa sana

Copyright 2014 Health4Men
In collaboration with the International HIV/AIDS Alliance