NOVEMBA 2019: ISSUE 7

JARIDA LA RHRP

Karibu katika toleo la mwezi Novemba la jarida la program ya Afya ya Uzazi na Mahusiano. Kwa mara nyingine tumesikia mengi juu ya kazi kubwa mnayoifanya. Hongereni. Tumeanza hata kupokea maombi kutoka katika shule ambazo si za mradi ziweze kujumuishwa kwenye mradi. Ni wazi kuwa bidii yako imeonekana katika jamii na kuchochea mazungumzo juu ya masomo haya muhimu!

Katika toleo hili, tunatoa maelezo ya kina kidogo juu ya magonjwa ya zinaa na maswali kadhaa unayoweza kuyapata kutoka kwa wanafunzi. Tafadhali kumbuka kuwasiliana na Jessica au Catherine ili kuwajulisha mwaswali au maoni yoyote kwa ajili ya kuyaandika katika sehemu ya kuzingatia**.**

MAELEZO KUTOKA KWA DR. JEFFDR. JEFF

Maambukizi ya ngono (STI) ni kifungu cha magonjwa ambayo yanaweza kuambukizwa kwa ngono. Ugonjwa wa zinaa (STD) ni neno lingine ambalo hutumiwa sana. Kuna idadi kubwa ya magonjwa ya zinaa ambayo huambukizwa kati ya watu na mengine ni hatari kwa maisha, kama vile VVU / UKIMWI, homa ya ini na kaswende kati ya mengine. Yanaweza kutishia afya kwa njia zingine kama kusababisha uharibifu wa viungo, utasa/ugumba, kifo cha kijusi wakati wa ujauzito au ugonjwa mbaya au kifo cha watoto waliozaliwa na mama aliye na ugonjwa wa zinaa. Magonjwa mengi ya zinaa yanatibika, na baadhi hayatibiki.

Katika jarida hili, tutatoa muhtasari wa magonjwa mawili kati ya magonjwa mengi ya zinaa ambayo watu huyapata kwa ngono isiyo salama. Kumbuka kwamba matumizi ya kondomu wakati wa ngono hupunguza sana nafasi ya kuambukizwa magonjwa ya zinaa.Njia zingine za uzazi wa mpango kama vile vidonge, kitanzi, sindano, kijiti au ugumba huzuia mimba, lakini hazifanyi chochote kukulinda dhidi ya maambukizi ya magonjwa ya zinaa wakati wa kufanya ngono. Tutazungumzia mangonjwa mengine machache ya ngono katika majarida yajayo.

Sehemu ya Kuzingatia: Maambukizi ya Magonjwa ya zinaa

Tunataka kujikita katika mada moja katika kila toleo ili kutoa maelezo y ziada. Hii itachaguliwa bila utaratibu, lakini kama una ombi, Tafathali wasiliana na Jessica!

Maambukizi ya magonjwa ya zinaa yanaweza kuambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine kupitia ngono ikiwa ni pamoja na ngono ya ukeni,kinyume cha maumbile na mdomoni.Magonjwa ya zinaa yanaweza kuambukizwa kati ya wanaume na wanawake, na kutoka kwa wanawake kwenda kwa wanawake na wanaume kwa wanaume. Magonjwa mengi ya zinaa yanaweza kutibika na dawa za kuzuia.Mengine, kama vile VVU na genital herpes, hayana tiba, lakini unaweza kutibiwa kuzuia kuwa mbaya zaidi. Huwezi kusema kwa kumtazama mtu (ikiwa ni pamoja na wewe mwenyewe) kama ana maambukizi au la, kwa hivyo ni muhimu kupimwa na mtoa huduma wa afya ikiwa umefanya ngono isiyo salama au unafikiria unaweza kuwa katika hatari.Baadhi ya maambukizi yanadalili, lakini mengi hayana. Ikiwa yataachwa bila kutibiwa, magonjwa mengi ya zinaa yanaweza kuwa na maumivu au kukukosesha uhuru, yanaweza kuharibu afya yako na uzazi kabisa, na yanaweza kuambukizwa kwa mtu mwingine.

Magonjwa mengi ya zinaa husababishwa na bakteria. Chlamydia ni moja wapo ya magonjwa ya zinaa yanayosababishwa na bakteria. Bakteria Fulani Chlamydia trachomatis, hupitishwa kupitia shahawa, maji ya ukeni au kamasi za sehemu ya haja kubwa. Bakteria zinaweza kuambukiza shingo yakizazi cha mwanamke na zinaweza kuathiri urethra (mrija wa mkojo), kizazi na mirija ya mayai. Bakteria zinaweza kuambukiza pia urethra ya mwanaume na mara chache inaweza kuathriri vipira katika korodani.Tafiti nyingine zinaonyesha kuwa ni asilimia 10 tu ya wanaume wana dalili, na chini ya asilimia 5 ya wanawake wana dalili.Ingawa, chlamydia inaweza kusababisha ugumba, na maumivu ya muda mrefu. Utafiti uliofanywa jijini Mwanza ulionyesha kuwa asilimia 11 ya wasichana vijana waliopimwa walikuwa na chlamydia (Hokororo et al, 2015).

Iliyojulikana zaidi kuliko chlamydia katika utafiti huu ilikuwa HSV-2, vinginevyo hujulikana kama genital herpers, ambayo ilikuwa na kiwango cha asilimia 34.5 ya wasichana waliopimwa. Haya ni maambukizi yanayosababishwa na virusi vya simplex herpers. Virusi haviwezi kutibiwa kwa anti biotics. Virusi hivi huambukizwa kupitia muingiliano wa utando wa kamasi (vifuko vyenye unyevu) ambayo ni pamoja na uke na sehemu ya haja kubwa. Virusi hivi huambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine wakati wa shughuli za ngono na husafiri zaidi ndani ya mwili baadae, mara nyingi hulala (sinzia) katikati ya mwili.

Virusi baadae hurudi nyuma kwenye vifuko venye unyevu na kusababisha uvimbe (vidonda) ingawa virusi hivi bado vinaweza kuambukizwa hata kama hakuna uvimbe/vidonda vinavyoonekana. Pia, ni muhimu kutambua, vidonda/ uvimbe huwa juu sana ya uke au kimnyeo na baadae havionekani isipokuwa wakati wa uchunguzi unaofanywa na mtoa huduma wa afya.

Mara baada ya kuambukizwa, mtu atakuwa na virusi kila siku. Mtu anaweza kuzuia kuambukiza virusi kwa mtu mwingine kwa kutumia kondomu na shughuli zote za ngono. Pia, ikiwa mtu aliyeambukizwa yuko kwenye uhusiano wa muda mrefu na mtu ambaye hajaambukizwa, kuna dawa ambazo mtu ambaye hajaambukizwa anaweza kuchukua ili kuzuia kupata maambukizi kutoka kwa wenzi wake. Hii inapaswa kujadiliwa na mtoa huduma ya afya. Baadhi ya magonjwa ya zinaa yana dalili, kwa hivyo kila mtu anapaswa kuelewa kutafutamsaada wa kimatibabu ikiwa kuna kutokwa kwa ute usio wa kawaida kutoka ukeni au uumeni, maumivu wakati wa kukojoa, kutokwa na damu wakati wa au baada ya ngono, maumivu ya korodani, kuwasha. Upele au vidonda kwenye eneo la sehemu za siri.

Hokororo, A; Kihunrwa, A; Hoekstra, P; Kalluvya, S; Changalucha, J; Fitzgerald, and . Downs, J (2015) High Prevalence of Sexually-Transmitted Infections in Pregnant Adolescent Girls in Tanzania: a Multi-Community Cross-Sectional Study. Sex Transm Infect. Nov; 91(7): 473–478.

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA...

Nitajuaje kama ni wakati sahii wa kufanya mapenzi?

A: Kila mtu yupo tofauti na hakuna umri sahihi au wakati wa kuanza kuwa na uhusiano wa kimapenzi. Watu wengi huchagua kusubiri mpaka ndoa kwani ni uhusiano thabiti na mtu unayejisikia huru na matokeao yoyote, kama vile mimba, yatashirikishwa kwa wapenzi wote wawili.

Ikiwa unafikiria kufanya ngono kabla ya ndoa, unahitaji kufikiria kipi ni bora kwako. Ni vizuri kuwa na mazungumzo juu ya ngono kuliko kuwa na uzoefu mmbaya wa ngono au kupata mimba au kuambikizwa magonjwa ya zinaa. Umeshawahi kufikiri juu ya matokeo yanayoweza kutokea kama vile utahisi vipi kama mkiachana baada ya kufanya ngono? Umeshawahi kufikiri ni jinsi gani ya kujilinda mwenyewe na magonjwa ya zinaa/ VVU au mimba? Utajisikiaje kama watu wengine watajua juu ya uhusiano wako wa kimapenzi.

Ngono inaweza kuwa uzoefu mzuri sana kwa wenzi ambao hujaliana na ambao wote wanataka kuwa karibu. Ingawa, inaweza pia kuwa uzoefu ambao husababisha maumivu mengi na uharibifu ikiwa hautazingatiwa kabisa. Chukua muda wako, Ongea juu ya ngono na mwenzi wako. Na ikiwa unahisi kushinikizwa kwa njia yoyote, iwe na mwenzi wako au marafiki zako, basi inawezekana si wakati mzuri wa uhusiano wa kimapenzi na unapaswa kuondoka.

Ninawezaje kumkataza mvulana asinisumbue?

A: Ikiwa ni mvulana ambaye anakupenda na wewe haumpendi, kuna njia kadhaa za kumjulisha. Ikiwa hali hii ndivyo ilivyo, kuwa mkweli na umwambie haujavutiwa nae. Huna haja ya kutoa sababu kwa nini. Kutokusema moja kwa moja msimamo wako kutaleta mkanganyiko katika hali iliyopo. Ikiwa anakutumia ujumbe au kukupigia simu sana na umeshamwambia tayari aache, acha tu kujibu. Usimjibu. Wakati hii inaweza kuumiza hisia zake, hisia zake zinaweza kuumizwa hatahivyo pale tu atakapogundua kuwa haumpendi yeye. Jaribuni kuwa wapole. Anaweza kuwa na woga sana kukuambia kuwa anakupenda, kwa hiyo usimfanyie mzaha au kuwaambia watu wengine kuhusu hali hiyo. Ingawa, ikiwa tabia yake itazidi na kuwa usumbufu basi majibu yako yanatakiwa kuongezeka. Kwanza, ikiwa tabia yake inakutishia kwa njia yoyote, basi tafuta msaada kutoka kwa mtu mzima unaye muamini au wasiliana na kituo cha polisi. Hakuna mtu anapaswa kuhisi kutishwa. Usiogope' kufanya tukio' ikiwa unahitaji kupiga kelel, piga kelele na kimbia.

Ikiwa umekuwa ukisumbuliwa, tumia lugha ya moja kwa moja kama vile 'usiongee nami kwa njia hiyo'.Usitumie matusi kwani hiyo inaweza kuzidisha hali hiyo.Baada ya hapo, usiendeleze mazungumzo au kuingiliana na mtu anayekusumbua, ondoka tu.

UANGALIZI:

Tungependa kuongeza sehemu ya uangalizi ya mtu kila mwezi—tutumie taarifa zako unazofundisha kipindi taarifa chache za kwako binafs—unaweza ukajiona mwenyewe hapa katika toleo linalofatere!

EMPOWER TANZANIA

SHAIRI LA MIMBA ZA UTOTONI

Limeandikwa na Madam Sada Kimbengele,
Kibacha Secondary School

1. Leo nashika kalamu, machache muyafahamu
Watoto wavyoadhimu, yafaa kuwakarimu
Sio kuwaacha humu, malezi wakajikimu
Twaweza kuzizuia, hizi mimba utotoni

2. Homoni kubadilika, zisiathiri hisia
Msukumo kuzuia, mtazamo pia nia
Kwenye ngono kujiingiza, tamaa zitawaponza

3. Afya ya uzazi pia, ndio mpango mzima
Vijana kuwafundisha, elimu kuwaingia
Mahusiano hakika, wasije yakimbilia

4. Mahusiano yawepo, lakini yenye upendo
Sio yale ya kishombo, yakuharibu watoto
Na sio kuua ndoto, kuwafanyia unoko

5. Kawaida mihemuko, hamuelewi waatoto?
Kujizuia ni tuzo, mpaka ukubwa wako
Usikimbilie ngono, ukose masomo yako

6. Ulinzi kuwapatia, wazidi kuendelea
Wazazi jamii pia, ni vyema kuielewa
Na – tuwalinde sawia, na sio kuwabagua

7. Tuache unyanyapaa. UKIMWI si wa mmoja
Unyanyasaji kata, ukatili kadhalika
Tuwe wamoja jamaa, maradhi kuyaepuka

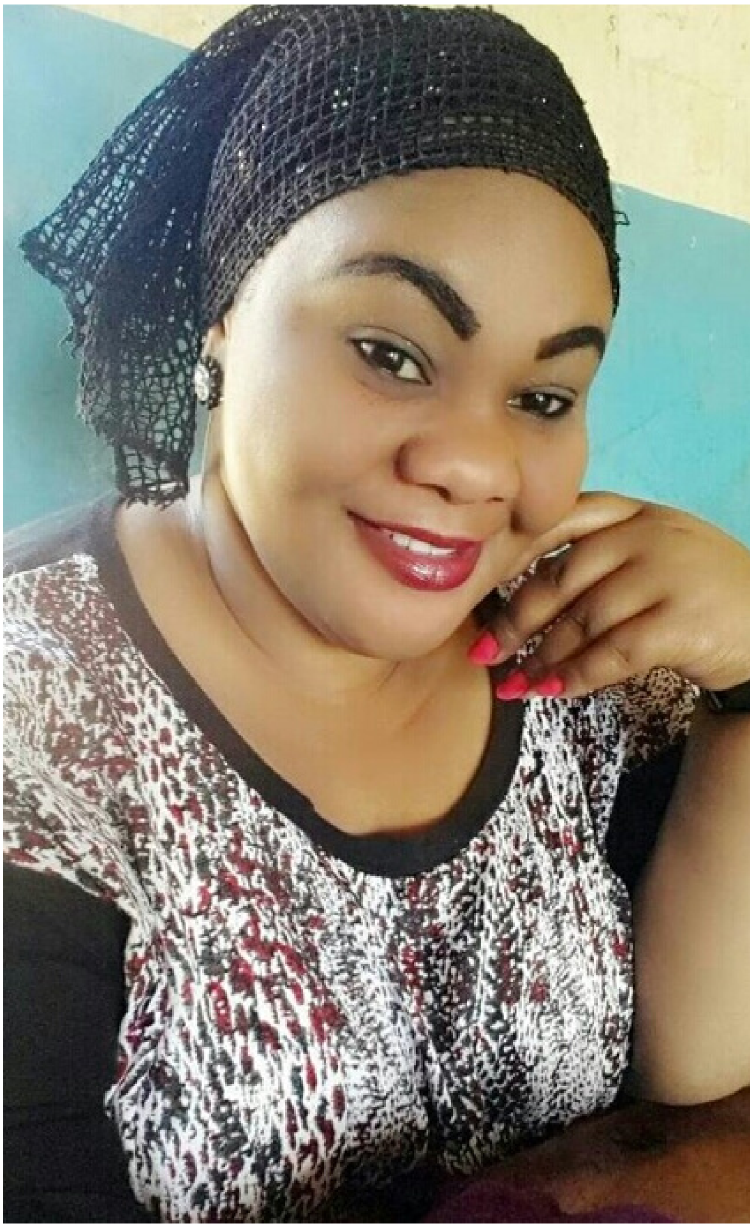
8. Changamana na wenzako, heshima wajibu wako
Balehe sio kikawazo, cha kudharau wenzako
Ushirikiano wako, utajenga hadhi yako

9. Fanya maamuzi yako, ujenge Taifa lako
Ushawishi katu kwako, vumilivu ngao yako
Usibweteke kitako, kuzuia haki zako

10. So kama nimemaliza, nina mengi kuandika
Jamii pia wazazi, somo hili kuwashika
Wazidi kuelimika, na walimu kadhalika
PROGRAM AFYA UZAZI, IDUMU MBELE DAIMA

KUTANA NA TIMU

Katika sehemu hii ya jarida, tungependa kuwatambulisha timu yetu, mtu mmoja kwa wakati mmoja.



FAUDHIA BADDY MNYONE

Naitwa Faudhia Baddy Mnyone, mwalimu katika shule ya msingi Sabasaba iliyopo wilayani same ninafundisha darasa la awali. NIlihitimu elimu yangu ya ualimu kutoka katika chuo cha ualimu Mtwara. Ninamshukuru Mungu mimi ni mwalimu wa malezi lakini pia ni mama na rafiki kwa wanafunzi wangu.Kwa dhati nalishukuru shirika la Empower Tanzania kwa kuniwezesha kushiriki katika Programu ya Afya ya Uzazi na Mahusiano kwa vijana wetu walioko mashuleni.

Baada ya kupata mafunzo nimeweza kusimama kwa mtazamo tofauti Zaidi katika kuwasaidia watoto wetu katika safari yao ya makuzi, kubwa ni kuongea nao kwa upole, kujishusha na kumfanya rafiki na ajione yuko mikono salama na anaeleza mambo yake kwa mtu sahihi.

Natoa wito wangu kwa wazazi/walezi, wadau wa elimu na serikali kwa ujumla sote kwa pamoja tushirikiane kuunga mkono MAONO ya shirika la Empower Tanzaniaili kuweza kujenga Tifa lenye watu wenye afya bora, wanaojitambua na taaluma bora.

TUWASAIDIE Kufikia malengo yao na tusiwe mwiba kwa kukatisha ndoto zao, TUWALEE, TUWAPENDE, TUWAHESHIMU, NA TUWATHAMINI. WATOTO WETU THAMANI YETU na URITHI WETU.

Ikiwa una maoni au mapendekezo juu ya jarida hili tafadhali tuma barua pepe kwa Jessica katika jhaw1@gmail.com yenye kichwa cha habari "jarida". Ikiwa unahitaji msaada wowote unaohusiana na masuala ya kufundisha tafadhali wasiliana na Catherine katika catherinewales17@gmail.com au Yoeza katika yoeza1mnzava@gmail.com.