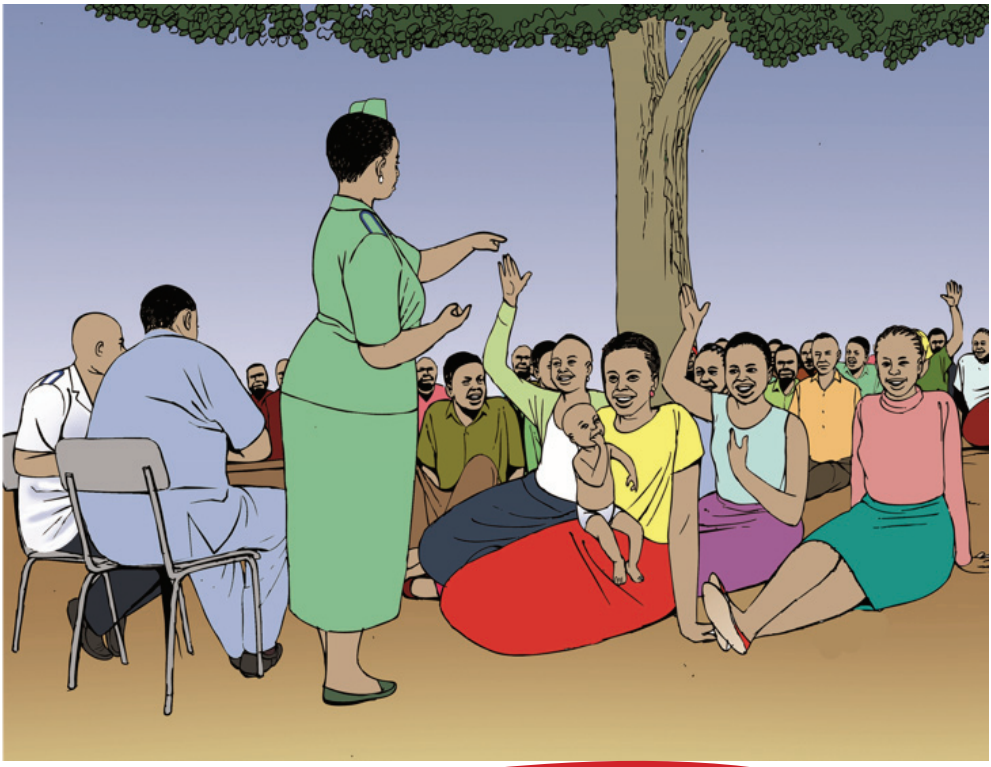
Uhusiano kati ya kupanga uzazi kwa njia ya vichocheo na VVU



Maswali yanayoulizwa mara kwa mara na Unasihi

Utangulizi

Tafiti za hivi karibuni zimeonyesha kuwa matumizi ya njia ya vichocheo katika kupanga uzazi, yanaweza kuongeza uwezekano wa kuambukizwa VVU, hususan kwa wanawake wanaotumia njia ya sindano. Wakati baadhi ya tafiti zimeonyesha kuongezeka huku, nyingine hazionyeshi uhusiano huo, na hivyo kuacha hali ya sintofahamu kuhusu kama njia za uzazi wa mpango ambazo zina vichocheo zinaongeza au haziongezi uwezekano wa kuambukizwa VVU kwa mwanamke anayezitumia.

Kijarida hiki kitatua baadhi ya maswali ambayo wewe kama mtoa huduma waweza kuwa nayo kuhusu uhusiano kati ya njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo na VVU na itakupa jumbe za msingi katika kusaidia utoaji ushauri nasaha kwenye uzazi wa mpango.

Uzazi wa Mpango kwa njia za Vichocheo

Njia gani za uzazi wa mpango zinazotambulika kama njia za kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo?

Njia za vichocheo huwa katika maumbo mbalimbali na zinaitwa hivi kwa sababu njia hizi huwa na vichochea vya kutengeneza kama estrojen,projestron au zote mbili. Vichocheo hivi huigiza kuwa kama vichocheo kwenye mwili wa mwanamke kuzuia ujauzito.

Njia za vichocheo hujumuisha:-
Kidonge, ambacho huitwa kama kidonge cha kupanga uzazi kinachomezwa au kidonge chenye vichocheo viwili

- Humezwa kila siku.
- Chaweza kuwa na kichocheo kimoja au viwili.
- Vidonge vyenye vichocheo viwili vinaitwa vidonge vya vyenye muunganiko wavichocheo vya kupanga uzazi au COC.

• Sindano.

- Inayodumu kwa mwezi mmoja, miwili au mitatu
- Sindano na NET-EN ndio zinazotumika mara kwa mara

• Kipandikizi cha kwenye mkono

- Kinadumu kwa miaka 3-5 kulingana na aina

• Kipandikizi kwenye mfuko wa uzazi, IUCD

- Kilichopachikwa kwenye mfu-

ko wa uzazi .

- Kinadumu kwa miaka mitano.

- Kibandiko cha kwenye ngozi.
- Kinabadilishwa kila wiki.

- Bangili iliyopachikwa ukeni.
- inabadilishwa kila mwezi.

Njia za kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo zina fanya kazi kwa ufanisi katika kuzuia ujauzito usiotarajiwa pale zinapotumika kwa mwendelezo na kwa usahihi. Hata hazimkingi mtu dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs) , ikiwemo VVU. Ni muhimu kutumia kondomu ya kike na ya kiume pamoja na njia ya kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo kuhakikisha kuwa kunakuwepo kinga ya aina mbili; dhidi ya magonjwa ya zinaa na mimba zisizotarajiwa

Je ni njia gani za uzazi wa mpango ambazo hazina vichocheo?

Njia za uzazi wa mpango ambazo hazina vichocheo zinajumuisha zile ambazo zinatoa kizuizi kati ya mbegu ya kiume na yai, njia hizi zinajumuisha:

- Kondomu ya kiume;
- Kondomu ya kike;
- Kitanzi chenye madini ya shaba (Cu-IUCD) au Lupu na
- Diaframu.

Mbinu za kizuizi hazina ufanisi kama zilivyo njia za muda mrefu na njia za vichocheo, lakini zikitumika kwa usahihi na kwa mwendelezo ufanisi wake waweza kufikia ule wa kidonge. Baadhi ya mbinu za kizuizi hukinga dhidi ya magonjwa ya zinaa, STIs, ikiwemo VVU

Je njia za kupanga uzazi zinazotumia vichocheo zinakinga dhidi ya STIs , ikiwemo VVU?

- Hapana. Njia za kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo hazikingi dhidi ya magonjwa ya zinaaa. Kwa hivi sasa hakuna njia za uzazi wa mpango, isipokuwa kondomu (za kiume na za kike), ambazo hukinga dhidi ya VVU na STIs
- Wanawake wanaotumia njia za kupanga uzazi zinazotumia vichocheo wanapaswa kutumia kondomu kujikinga dhidi ya VVU na magonjwa ya zinaa mengineyo.
- Wanawake wanaotumia njia za kupanga uzazi zinazotumia vichocheo wanapaswa kupewa ushauri nasaha ili kutumia kondumu kwa mwendelezo na

kwa usahihi kwa kila tendo la ngono kama hawako kwenye ndoa ya mume mmoja.

Nini maana ya matumizi ya njia mbili?

- Matumizi ya njia mbili ni pale mtu anapotumia kondomu (ya kiume au ya kike) na njia nyingine ya kuzuia mimba kwa kinga ya aina mbili dhidi ya magonjwa ya zinaa/VVU na Ujauzito
- Wanawake wote walio kwenye hatari ya kupata Ugonjwa wa zinaa, ikiwemo VVU ambao wangependa kuzuia ujauzito wapewe ushauri nasaha kuhusu matumizi ya njia mbili.

Uhusiano kati ya njia ya vichocheo na maambukizi ya VVU

Tafiti za hivi karibuni zimeonyesha kuwa kuna uwezekano wa kuwepo uhusiano kati ya baadhi ya njia za kuzuia mimba kwa kutumia vichocheo na kuongezeka kwa hatari ya kupata VVU, hasa hasa kwa wanawake ambao wanatumia sindano. Wakati ambapo baadhi ya tafiti zimegundua kuongezeka kwa hatari hii, tafiti nyingine hazijagundua chochote, na hivi kuwepo kwa sintofahamu kuhusu njia za uzazi wa mpango zinazotumia vichocheo kuongeza hatari kwa mwanamke au la. Bado haijajulikana kama hatari inatokana na sindano au njia ambayo utafiti umefanyika.

Mnamo mwaka 2017,Shirika la Afya Duniani (WHO) lilibadilisha Vigezo Stahili vya Matibabu (MEC) vya matumizi ya sindano ya pojestron tu kwa wanawake walio katika hatari ya kupata VVU kutoka kwenye kundi 1 kwenda kundi 2. Kundi 2 cha MEC kinamaanisha wanawake wenye hiyo hali wanaweza kutumia hiyo njia, lakini ufuatiliaji na utoaji ushauri nasaha waweza kuhitajika.

Je kuna kuongezeka kwa hatari ya kupata VVU kwa wanawake wanaotumia njia za kupanga uzazi zenye vichocheo?

- Kulingana na ushahidi uliopo, bado hakuna uhakika kama njia ya sindano huongeza uwezekano wa maambukizi ya VVU. Hatahivyo ni muhimu kwa wanawake kujulishwa hatari zinazowezekana na wamepewe fursa ya kufanya

maamuzi wenyewe.

- Baadhi ya tafiti zimeonyesha kuwa kuna kuongezeka kwa hatari ya kupata VVU kwa wanawake wanaotumia sindano, tafiti nyingine hazijaonyesha matokeo haya.
  Kwa kuwa tafiti zilizofanyika hazina ushahidi wa kutosha, jaribio lisolo na upendeleo (randomized control trial) liko kwenye hatua za mwanzo sasa ili kujaribu kupata ushahidi zaidi kwenye suala hili.

Je njia zote za uzazi wa mpango zinazotumia vichocheo zina uwezekano wa kuongeza hatari ya kupata VVU ?

- Hii hatari inayoweza kutokea inahusu sindano aina ya projestron tu,ikiwemo Depo-Provera na Net-En
- Hakuna uhusiano wowote ulionekana kwa kwa kidonge chenye vichocheo viwili vya kupanga uzazi.
- Kwa hivi sasa hakuna ushahidi wa kutosha kuhusu njia nyingine za vichocheo

Je wanawake wanapaswa kushauriwa kutokutumia sindano?

- HAPANA. WHO imeidhinisha matumizi ya sindano kwa wanawake wote. Wanawake wanapaswa kupewa ushauri nasaha juu ya njia za uzazi wa mpango zinazopatikana na wasaidiwe kufanya uamuzi wa hiari kuhusu njia ambayo inafaa kwa hali zao. Kama sindano ndio njia iliyochaguliwa na mteja,anapaswa kusaidiwa namna ya kuitumia, lakini unapaswa kupewa ushauri nasaha kuhusu hatari zinazoweza kutokea zihusuzo kupata maambukizi ya VVU. Wanawake walio katika hatari kubwa ya kupata maambukizi ya VVU wanaofikiria kutumia sindano wanapaswa kujulishwa kuhusu hatua za kujikinga na VVU na upatikanaji wake ikiwemo kondomu za kiume na za kike.

Je kwanini tunapaswa kutoa ushauri nasaha kwa wateja wetu ambao wanataka kutumia sindano kuhusu uwezekano wa kuongezeka kwa hatari ya kupata VVU?

Ni muhimu kuwajulisha wanawake kuhusu ufanisi, muda wa matumizi, vihatarishi, faida na uwezekano wa madhara madogo madogo ya njia za uzazi wa mpango na

kuwaruhusu kufanya uamuzi wa aina ya njia ya uzazi wa mpango inayowafaa zaidi.

- Kwa hivi sasa WHO haijaweka vizuizi vyovyote juu ya matumizi ya aina njia ya uzazi wa mpango unaotumia vichocheo.

Matumizi ya njia za vichocheo na uendeleaji wa VVU

Je wanawake wanaoishi na VVU waweza kutumia njia ya uzazi wa mpango kwa kutumia vichocheo?

- Ndio, wanawake wote bila ya kujali hali zao za maambukizi ya VVU wanaweza kutumia njia za uzazi wa mpango zinazotumia vichocheo.

Je kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo kutaharakisha athari za VVU wa wanawake?

- Hapana, Hadi sasa hakuna dalili kuwa kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo kutaharakisha athari ya VVU mwilini.

Je njia za kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo zinaweza kuongeza uwezekano wa maambukizi ya VVU kwa wenzi?

Hapana, njia za kupanga uzazi hazibadilishi hatari ya kuambukiza VVU kwa mwenzi. Hata hivyo ni muhimu kutumia kondomu pamoja na njia ya kupanga uzazi inayotumia vichocheo

Muuingiliano wa njia za kuzuia mimba kwa kutumia vichocheo na dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

Je wanawake wanaotumia dawa za kufabaza VVU wanaweza kutumia njia za uzazi wa mpango kwa kutumia vichocheo?

- Ndio, wanawake wote wanaweza kutumia njia ya uzazi wa mpango kwa kutumia vichocheo, bila kujali kama wanatumia au hawatumii ARV
- Kuna dukuduku kuhusu muuingiliano wa dawa kati ya ARV na njia za kuzuia mimba zinazotumia vichocheo ambavyo wanawake wanapaswa kujulishwa.
  - Vizuizi viitwavyo Non-nucleoside reverse transcriptase inhibitors (NNRTIs), hasahasa Efavirenz and Nevirapine vinaweza kupunguza ufanisi wa njia kuzuia mimba kwa kutumia muungano wa vidonge na vipandikizi, , ambayo yaweza kupelekea kwa kupatikana kwa mimba isioy-

otarajiwa.

- Vigezo stahili vya Matibabu vya WHO kwa wanawake wanaotumia Efavirenz na Nevirapine ni Kundi la 2 kwa vipandikizi vya uzuiaji mimba, Net-En,vidonge vya Projestin tu, linaunganisha vidonge vya kumezwa, sindano zilizounganishwa ,Kitanzi cha madini ya shaba, Kitanzi cha kinachotumia vichocheo vya IUD. Kundi 2 la MEC linamaanisha wanawake wenye hiyo hali wanaweza ktumia njia, lakini ufuatiliaji na ushauri nasaha wa ziada unaweza kuhitajika

Je njia ya kupanga uzazi kwa kutumia vichocheo itafanya kazi iwapo mwanamke atakuwa akitumia pia ARVs?

- Baadhi ya ARVs zimeonyesha kuingiliana na baadhi ya njia za uzazi wa mpango zinazotumia vichocheo na kusababisha uzuiaji wa mimba kutokufanikwa, na kupelekea kupatikana kwa ujauzito usiotarajiwa.
- Baadhi ya ARV hususan Efavirenz na Nevirapine zinaweza kupunguza ufanisi wa njia ya kupanga uzazi ya vidonge au vipandikizi kupelekea uwepo wa ujauzito usiotarajiwa.
- Ni muhimu kuhakikisha kuwa wanawake wanajua hili na wanapaswa kusaidiwa kuchagua njia ambayo ni sahihi.

Je dawa za kupunguza makali ya UKIMWI zitasita kufanya kazi iwapo mtumiaji atakuwa anatumia njia za kupanga uzazi zinazotumia vichocheo?

- Hapana. Njia za kupanga uzazi zinazotumia vichocheo haziathiri ufanyaji kazi wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwenye mwili.

Je dawa za Kifua kikuu zina athari gani kwenye njia za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo?

- Dawa za matibabu ya Kifua kikuu zinaingiliana pia na njia za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo na zinaweza kupunguza ufanisi wa uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo isipokuwa sindano. Dawa za Kifua kikuu na VVU zikimezwa kwa pamoja kuna uwezekano ufanisi wa uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo wawea kupungua zaidi.
- Dawa za kuzuia mimba kwa kumeza ziko kwenye kundi la 3 la MEC kwa wanawake

ambao wanatumia dawa za Kifua kikuu, Rifampicin au Rifabutin. WHO haishauri utumiaji wa vidonge vya kuzuia mimba kwa wanawake walio kwenye matibabu ya Kifua kikuu, isipokuwa kama hakuna njia nyingine inayofaa ambayo inapatikana.

Unasihi kwa wanawake juu ya uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo na VVU

Utoaji ushauri nasaha uliojikita kwa mteja, ambao unaonyesha mahitaji bayana ya kiafya na kijamii ya mteja ni muhimu kwenye kusaidia wanawake kufanya uamuzi wa hiari huku wakiwa na taarifa kuhusu utumiaji wa uzazi wa mpango. Watoa huduma za afya wanapaswa kuzingatia yafuatayo wakati wanapotoa ushauri nasaha kwa wateja kuhusu uzazi wa mpango:

- Kuhakikisha kuwa kila mwanamke ana fursa ya kufanya uamuzi wa hiari, huku akiwa na taarifa kuhusu kama na lini anaweza kupata ujauzito au kama kuzuia mimba na njia gani ya kutumia.
- Kutokudhibiti matumizi ya njia uzuiaji mimba yeyote, labda kama imeonyeshwa kitabibu na WHO,MEC au miongozo ya kitaifa.
- Kila mara sisitiza umuhimu wa kutumia kondomu ya kiume na kike pamoja na njia ya vichocheo (matumizi ya njia mbili). Hii inaongeza kuzuia mimba na magonjwa ya zinaa/VVU. Zinapotumika kwa mwendelezo na kwa usahihi, kondomu hutoa kinga dhidi ya mimba kama mbinu ya uzuiaji mimba ya kwanza haijafanikiwa.
- Hamasisha kuchagua huku ukiwa na taarifa kwa kuhakikisha kuwa utoaji nasaha kuhusu uzazi wa mpango kwa wateja ni wa kina na unaeleweka. Utoaji ushauri nasaha unapaswa kuendana na hali ya afya ya mteja, matakwa binafsi na mipango ya kuhusu watoto na unapaswa kuwapa uelewa rahisi wa taarifa zinazohusu ufanisi wa njia, muda, faida, hatari na madhara madogo madogo pamoja na ufuatiliaji na mahitaji ya kupata dawa nyingine.

Unasihi kuhusu VVU kwenye kituo kwa ajili ya wanawake wote katika kituo cha afya.

- Uzuiaji mimba kwa kutumia njia za vichocheo ukitumiwa kwa mwendelezo na kwa usahihi una ufanisi wa kiwango cha juu katika kuzuia mimba zisizotarajiwa.
- Uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo hautakukinga dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs), ikiwemo VVU. Ni muhimu kutumia kondomu ya kiume au ya kike pamoja na vichocheo vya kuzuia mimba ili kuhakikisha kinga za aina mbili kwa Magonjwa ya zinaa na ujauzito.
- Kama hauko kwenye uhusiano wa mume mmoja/mwanamke mmoja, ni muhimu kutumia kondomu pamoja na njia ya uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo.
- Wanawake wote bila kujali hali zao kuhusu maambukizi ya VVU wanaweza kutumia uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo.

Unasihi kwa wanawake ambao hawana maambukizi ya VVU au hawajui hali zao kuhusu maambukizi ya VVU ambao wanaamua kutumia sindano.

- Baadhi ya tafiti zimeonyesha kuwa kuna kuongezeka kwa hatari ya maambukizi ya VVU kwa wanawake wanaotumia sindano, baadhi ya tafiti hazionyesha hivyo.
- Ni muhimu kuelewa hatari inayoweza kutokea ili kuweza kufanya uamuzi bora wa njia ya uzazi wa mpango kulingana na hali yako.
- Shirika la Afya Duniani (WHO) limeidhinisha matumizi ya sindano kwa wanawake wote, ikiwemo wanawake walio katika hatari kubwa ya kupata VVU, lakini inapendekeza kuwa wanwake wote wanaochagua sindano wapewe ushauri nasaha kuhusu hatari zinazoweza kutokea zihusuzo kupata maambukizi ya VVU.
- Unaweza kujilinda dhidi ya VVU kwa kutumia kondomu kwa mwendelezo na kwa usahihi pamoja na sindano au njia nyingine ya kuzuia mimba kwa kutumia vichocheo.Unaweza pia kujilinda dhidi ya VVU kwa

kutumia tiba kinga (Pre-exposure prophlaxis) kama inapatikana.

- Waweza kutumia njia yoyote ambayo ungependa na unaweza kuendelea kutumia sindano kama ndio njia unayoipenda.
- Kuna njia nyingine fanisi za uzazi wa mapango ambazo waweza kuchagua kama utaamua kuwa hutaki kuanza sindano au kama utataka kutumia njia nyingine tofauti.

Unasihi kwa wanawake ambao wana VVU ambao wanaamua kutumia njia ya uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo.

- Wanawake wote wanaweza kutumia njia za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo bila kujali kama wanatumia au hawatumii dawa za kupunguza makali ya UKIMWI.
- Hakuna kiashiria kuwa uzuiaji mimba kwatumia vichocheo kutafanya hali yako maambukizi ya VVU kuwa mbaya zaidi
- Uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo hakuna madhara kwenye namna ART inavyofanya kazi kwenye mwili.
- Uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo huongezi hatari ya kuambukiza VVU kwa mwenzi. Hata hivyo ni muhimu kutumia njia mbili- uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo na kondomu kuzuia uambukizaji wa magonjwa ya zinaa/VVU.
- Kuna dukuduku kuhusu muingiliano wa dawa kati ya ARV na uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo ambaowanawake wanapaswa kujulishwa.

Shirika la Afya Duniani limeidhinisha matumizi ya njia zote za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo kwa wanawake wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI, lakini linashauri kuwa wanawake wanaotumia Efavirenz na Nevirapine ambao wangependa kutumia vipandikizi, vidonge vya vichocheo viwili na vile vya projestin tu wapewe ushauri nasaha kuwa dawa hizi zinaweza kupungua ufanisi. Hii inamaanisha kuwa kama unatumia ARVs una nafasi ndogo ya kupata ujauzito hata kama utakuwa unatumia njia ya kuzuia mimba inayotumia vichocheo.

- Ni muhimu kuwa unajua uwezekano wa hili jambo ili uweze kufanya uamuzi bora zaidi unaokuhusu.
- Kama ukitumia vidonge vya kuzuia mimba, unapaswa kumeza kidonge wakati ule ule kila siku. Kutokumeza vidonge kunaweza kupunguza ufanisi wa hii njia.
- Ili kusaidia kuzuia ujauzito unaweza kuchagua kutumia kondomu ya kiume au ya kike pamoja na njia ya uzazi wa mpango inayotumia vichocheo.
- Kama umefanya mapenzi bila kutumia kondomu kwa siku 5 zilizopita na unawaza kuhusu ujauzito, unaweza kutumia njia ya uzuiaji mimba ya dharura ili kupunguza hatari ya kupata ujauzito.

- You are not restricted from using implants or combined oral contraceptives and can still choose to use it if that is the method you prefer.
- Hakuna anayezuiwa kutumia vipandikizi na vidonge vyenye vichocheo viwili za kuzia mimba na anaweza kuchagua kuitumia kama ndio njia aliyochagua
- Kama unahitaji kujadili kuhusu kubadilisha aina ya ARV unayotumia na mtoa huduma za afya na kama unadhani kuwa kuna uwezekano wa mwingiliano wa dawa/upungufu wa ufanisi wa njia ya uzazi wa mpango.

- Dawa za matibabu ya Kifua kikuu zinaingiliana na njia za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo na zinaweza kupunguza ufanisi wa njia zote za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo isipokuwa sindano.
- Dawa za Kifua kikuu na VVU zikitumika kwa pamoja kuna uwezekano kuwa ufanisi wa njia za uzuiaji mimba kwa kutumia vichocheo ukapungua Zaidi
- WHO haishauri utumiaji wa vidonge vya kuzuia mimba kwa wanawake wanaopata matibabu ya Kifua kikuu, isipokuwa kama hakuna njia nyingine nzuri inayopatikana.

KWA TAARIFA ZAIDI

Kwa taarifa zaidi kuhusu mikakati ya kinga za aina mbili rejea ""Family Planning: A Global Handbook for Providers" cha mwaka 2018.

Kupata taarifa zaidi kuhusu uzuiaji mimba kwa njia ya vichocheo- Kupata Maambukizi ya VVU rejea, ""WHO Hormonal Contraception Eligibility for Women at High Risk of HIV- Guidance Statement" cha mwaka 2017

Kupata taarifa zaidi kuhusu the MEC rejea "WHO Medical Eligibility Criteria Wheel" and WHO Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use"cha mwaka 2015

Kupata taarifa Zaidi kuhusu uhusiano kati ya njia ya vichocheo dawa za kifua kikuu au ARV rejea 2017 FHI 360 "Contraceptive Method Considerations for Clients with HIV Including Those on ART: Provider Reference Tool".