

HERPES YA VIUNGO VYA UZAZI



MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI

Nini husababisha malengenge ya viungo vya uzazi?



Ukurasa wa 4

Je, malengenge ya viungo vya uzazi ni tatizo la kawaida?



Ukurasa wa 5

Herpes ya viungo vya uzazi inasambazwaje?



Ukurasa wa 5

Nitawaona au kuhisi nini ikiwa nina herpes ya viungo vya uzazi?



Ukurasa wa 5

Nini kitachoanzisha mlipuko?



Ukurasa wa 6

Malengenge ya viungo vya uzazi hurudi mara ngapi?



Ukurasa wa 6

Je Niko na malengenge ya kinywa au "mifupa ya baridi", nitakuwa na hatari ya maambukizo ya viungo vya uzazi, na ikiwa ndivyo, itakuwa mbaya zaidi?



Ukurasa wa 6

MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI

Jinsi Herpes ya Viungo vya Uzazi Inaaguliwaje?



Ukurasa wa 7

Nani yuko hatarini kwa malengenge ya viungo vya uzazi?



Ukurasa wa 7

Nani yuko kwenye hatari ya kurudiwa mara kwa mara kwa herpes ya viungo vya uzazi?



Ukurasa wa 8

Herpes ya viungo vya uzazi inatibiwaje?



Ukurasa wa 8

Ni nini ninapaswa kumwambia mpenzi wangu mpya ikiwa nina malengenge ya viungo vya uzazi?



Ukurasa wa 8

Ikiwa mtu mwenye malengenge ya viungo vya uzazi ni mjamzito, nini kitatokea kwa mtoto?



Ukurasa wa 9

Ninawezaje kujilinda kutokana na malengenge?



Ukurasa wa 9

Ninaweza kufanya nini?



Ukurasa wa 10

NINI HUSABABISHA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI?

Malengelenge ya viungo vya uzazi ni maambukizi yanayosababishwa na virusi vya malengelenge simplex. HSV-1 na HSV-2 zote husaidia kwa wingi wa malengelenge ya viungo vya uzazi, ingawa HSV-1 mara nyingi husambazwa kwa kugusana mdomo-kwa-mdomo wa herpes kwenye mdomo/ midomo ("mifupa baridi") na HSV-2 kwa kiasi kikubwa hupitishwa kimapenzi kupitia mawasiliano ya ngozi kwa ngozi ya viungo vya uzazi. HSV-2 ni chanzo cha kawaida zaidi cha herpes ya viungo vya uzazi.

NINI HUSABABISHA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI?

Maambukizi ya malengelenge ya viungo vya uzazi ni ya kawaida nchini Marekani. CDC inakadiria kuwa takriban watu milioni 50 nchini Marekani wameambukizwa na HSV-2 ya viungo vya uzazi. Ni moja ya maambukizi ya kawaida ya zinaa ulimwenguni kote. Ueneaji wa malengelenge ya viungo vya uzazi unaongezeka kimataifa na takriban watu milioni 140 wenye umri wa miaka 15-49 wameambukizwa na HSV-1 ya viungo vya uzazi na watu wapatao milioni 417 wameambukizwa na HSV-2 kimataifa.

**Herpes ya viungo vya uzazi ni
maambukizi yanayosababishwa
na virusi vya herpes simplex.**

JE, MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI NI TATIZO LA KAWAIDA?

Ni moja ya maambukizi ya zinaa yanayopatikana zaidi ulimwenguni kote. Katika Amerika Kaskazini, 16% ya watu wazima wenye shughuli za kujamiiana wameambukizwa na HSV-2; katika sehemu za Afrika, hadi 70% ya wanawake na 45% ya wanaume wameambukizwa. Kwa ujumla, mara nyingi zaidi inajitokeza kwa wanawake (21%) kuliko kwa wanaume (11%).



MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI INASAMBAAJE?

Inasambazwa kupitia mawasiliano na mpenzi aliyeambukizwa. Hadi 80% ya wale walioambukizwa hawajui kuhusu maambukizi yao, kwani kawaida hawana dalili nyingi. Wanaweza kuhisi kuwashwa kwenye viungo vya uzazi, lakini

wanaweza kulaumu sababu kama sabuni, karatasi ya choo, karatasi ya choo yenye usafi, pedi za hedhi, kukosa mafuta, ukavu wa uke, kunyoka, nguo za ndani za string, jeans zilizobana, maambukizi ya njia ya mkojo, au vena vya shahamu.

NITAONA AU KUHISI NINI IKIWA NINA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI?

Hii itategemea ikiwa hii ni mlipuko wako wa kwanza, au ikiwa ni mlipuko wa kurudiwa. Mlipuko wa kwanza huitwa "mlipuko wa msingi." Kwanza, makundi ya vidonda vya ukubwa tofauti huonekana kwenye ngozi ya viungo vya uzazi. Kwa siku chache, vidonda hivi huvunjika, kuacha vidonda vidogo, vipya ambavyo vinaweza kuwa na maumivu sana, mara nyingi na kuchoma kali, haswa wakati wa kukojoa. Tezi kwenye paja lako zinaweza kuvimba. Unaweza kuwa na homa pamoja na maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, na dalili kama za homa. Dalili hizi kawaida hupona katika kipindi cha wiki moja au hivyo.

Dalili za maambukizo ya kurudiwa ni nyepesi na hazidumu kwa muda mrefu. Kwanza, kuna mshtuko wa mwasho na usumbufu, kawaida karibu na eneo la maambukizo ya awali. Mara nyingi kuna vidonda vichache tu ambavyo huvunjika na kuwa vidonda vidogo. Kipindi hiki huisha kwa siku chache hadi wiki moja. Kunaweza kuwa na homa ya kiwango cha chini au dalili za "kama za homa." Mengi ya mlipuko huu wa kurudiwa ni mdogo, usio na kipengele maalum na mara nyingi huchanganywa na matatizo mbalimbali yaliyoorodheshwa hapo juu. Ni mfumo wa kurudiwa ambao ni ishara bora ya utambuzi.

NINI KITACHOANZISHA MLIPUKO?

Hii hutofautiana kutoka kwa mtu hadi mtu. Mambo yanayoweza kusababisha malengengele kwa kawaida ni:

- Msongo wa mawazo na uchovu
- Ugonjwa (haswa maambukizo ya virusi)
- Kipindi cha hedhi (na labda kugusana kutokana na pedi na tamponi)
- Upasuaji (aina tofauti ya msongo)
- Kuumwa katika eneo la vulva

MARA NGAPI MALENGELENDE YA VIUNGO VYA UZAZI HURUDIA?

HSV-2 hurudi kwa 90% ya watu katika mwaka wa kwanza baada ya maambukizo ya awali. Wagonjwa wanaweza kupata kurudiwa mara 5-8 au hata zaidi ndani ya mwaka wa kwanza. Kwa muda, kurudiwa hivi hupungua. HSV-1 itarudia kama asilimia 60 ya wakati, lakini kwa nadra zaidi kadri muda unavyopita.

IKIWA NINA MALENGELENDE YA KINAMBA RAHISI AU "MIFUPA BARIDI", NITAKUWA HATARI YA MAAMBUKIZO YA VIUNGO VYA UZAZI, NA IKIWA NDIVYO, JE, ITAKUWA MBAYA ZAIDI?

Ikiwa una historia ya mifupa baridi inayorudi mara kwa mara kwa sababu ya HSV-1, utakuwa na dalili na ishara nyepesi za HSV-2 kwenye eneo la viungo vya uzazi. Hii haiwezi kukuzuia kupata HSV-2.

JINSI MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI INAAGULIWA?

Herpes ya viungo vya uzazi inashukiwa wakati mtoa huduma ya afya anatambua mabadiliko ya kawaida kwenye ngozi. Vipimo kadhaa vya maabara vinaweza kuthibitisha utambuzi. Ikiwa kipele ni kipya (katika siku 1-2 za kwanza), kipande cha kutia kimechukuliwa kutoka kwenye kipele chako ili kifanyiwe vipimo kwa virusi (utamaduni wa virusi au kipimo cha kuongeza asidi ya nucleic). Vipimo vya damu pia vinaweza kuthibitisha mfiduo wako kwa virusi. Hii ni muhimu wakati unamuona mtoa huduma yako ya afya baada ya vidonda kupona. Hii inaitwa serolojia maalum kwa aina kwa HSV. Kipimo hiki ni muhimu wakati kuna shaka kwa HSV lakini bila mlipuko unaoweza kuonekana, wakati vidonda sio vya kawaida au hata dhahiri, ikiwa unapanga kupata ujauzito, au ikiwa una mpenzi wa kujamiiana mpya.



NANI YUKO KATIKA HATARI YA KUPATA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA

Kila mtu ambaye ana shughuli za kujamiiana yuko katika hatari. Wanawake wako katika hatari kubwa kuliko wanaume kupata HSV-2 kutoka kwa mwenzi wa kujamiiana aliyeambukizwa na asiye na kinga.

NANI YUKO KATIKA HATARI YA KUPATA KURUDI KWA MARA KWA MARA ZAIDI KWA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI?

Wale ambao mfumo wao wa kinga umedhoofika (mfumo dhaifu wa kinga), hasa wale wenye ugonjwa wa VVU, kansa inayoendelea, au wanaotumia dawa maalum ambazo zinazuia mfumo wa kinga, wako katika hatari kubwa ya kurudia mara kwa mara.

JIINSI GANI MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI INAVYOTIBIWA?

Hakuna tiba ya kudumu kwamalengelenges ya viungo vya uzazi, lakini inaweza kudhibitiwa au kupunguzwa. Hii hufanywa kwa kutumia dawa za kuzuia virusi, kama vile asikloviri, valasikloviri, na famsikloviri. Hizi ni dawa za kumeza. Zinaweza kusaidia vidonda kupona haraka, na ikitumiwa kila siku, zinaweza kupunguza kurudia mara kwa mara.

Mbinu hii ya kuzuia (ili kuzuia kurudi kwa mara kwa mara) inapendekezwa kwa wale walio na mlipuko wa mara kwa mara (zaidi ya mlipuko sita kwa mwaka), kurudi kwa maumivu, na kuzuia maambukizi kwa mwenzi wa kujamiiana asiyeambukizwa. Hii inapaswa kujadiliwa na mtoa huduma yako ya afya. Matibabu ya juu ya ngozi (yaani yale yanayotumiwa kwenye ngozi) ni ghali, na ni ya thamani ndogo sana.

NIAMBIENI NINI KWA MPENZI WANGU MPYA IKIWA NINA MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI?

Ukweli ni sifa bora. ikiwa mpenzi mpya anaambiwa na hatua za kuzuia zinachukuliwa, basi mpenzi anaweza kulindwa. hii inaweza kuwa mazungumzo magumu lakini muhimu.

Ikiwa mpenzi hajui ikiwa amewahi kuwa na malengelenge rahisi kipimo cha damu kinaweza kufanywa na ushauri kutolewa kupitia mtoa huduma ya afya.

IKIWA MTU MWENYE MALENGELENCE YA VIUNGO VYA UZAZI NI MJAMZITO? NINI KITATOKEA KWA MTOTO?

Hatari kubwa kwa mtoto ni wakati maambukizi ya MSINGI yanapotokea wakati wa ujauzito. Hata hivyo, matokeo yanategemea ni wakati gani wa ujauzito maambukizi ya msingi yanagunduliwa. Ni muhimu kwamba mtoa huduma ya afya anafahamishwa mara tu mwanamke mjamzito anapogundua kuwa anaweza kuwa na maambukizi. Katika hali nadra, maambukizi ya malengelenge yaliyopatikana wakati wa ujauzito yanaweza kusababisha mimba kutoka, kuzaliwa mapema, au maambukizi makali kwa mtoto. Ikiwa maambukizi yanatokea karibu au wakati wa kujifungua, mtoa huduma ya afya labda atapendekeza upasuaji wa kisiki. Dawa za kuzuia virusi kwa kumeza kila siku zinaweza kupunguza uwezekano wa mlipuko, na hivyo kuzuia maambukizi kwa mtoto, wakati zinapoanza katika wiki ya 36 ya ujauzito. Ikiwa wewe au mpenzi wako mna historia ya maambukizi ya malengelenge ya viungo vya uzazi, tafadhali jadiliana na mtoa huduma yako ya afya wakati unapoanza huduma yako ya ujauzito.

JINSI GANI NAWENZA KUJILINDA KUTOKA KWA MALENGELENCE?

Usiwe na mawasiliano ya ngono na mtu mwenye vidonda wazi karibu na kinywa chake, au kwenye viungo vyake vya ngono.

- 1 Tumia kondomu za lateksi (au zisizo za kondoo) kwa shughuli za ngono. Spermasaidi na au bila kondomu sio inashauriwa, kwani spermasaidi inaweza kusababisha kuchubuka na nyufa katika uke, ambayo inaweza kuongeza hatari ya maambukizo ya uke.
- 2 Kutumia dawa za kupambana na virusi kunaweza kupunguza lakini haitoi kabisa hatari ya maambukizo kutoka mtu mmoja kwenda mwingine.

JE NIFANYE NINI?

Watu wengi hujisikia hasira, kuchanganyikiwa, na hofu wanapogundua kuwa wana virusi vya malengengele ya kujamiiiana. Hauko peke yako. Haujasababisha hili. Kawaida hupitishwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda mwingine bila kujua. Watu wenye herpes ya kujamiiiana wanaweza kuishi maisha ya kawaida. Kwa kuzungumza na mtoa huduma ya afya, unaweza kujifunza kuhusu historia ya asili ya maambukizo na chaguzi za matibabu.

Jifunze jinsi ya kusimamia virusi. Andika kumbukumbu ya sababu za lishe na mtindo wa maisha ambazo zinasababisha kuzuka kwako, na epuka hizi kadri inavyowezekana. Jali afya yako kwa kula lishe yenye afya, kufanya mazoezi mara kwa mara, kupata usingizi wa kutosha, na kudhibiti mafadhaiko yako.

Hakikisha una mtandao imara wa msaada karibu nawe. Ikiwa hauko vizuri kuzungumzia hali yako na mtu aliye karibu nawe, ongea na daktari wako, mshauri, au jiunge na kikundi cha msaada cha malengengele. Kumbuka, kushinda athari za kihemko za malengengele ya kujamiiiana mara nyingi ni changamoto kubwa zaidi kuliko kusimamia dalili za kimwili, kwa hivyo chukua muda wa kujifunza kuhusu hali hiyo na kueleza hisia zako njiani.

Kuna rasilimali nzuri sana za herpes hapa:



<https://ashastd.org>

*International Society for the Study of Vulvovaginal Disease
Patient Information Committee
Revised 2021*