



TANZANIANS AND AMERICANS
IN PARTNERSHIP TO FIGHT HIV/AIDS



Kwa maelezo zaidi, tembelea kituo cha afya au piga simu:

Piga: 0657 737340 / 0767 598888



**TOHARA YA
MWANAUME**

Kipeperushi
cha
Wanawake

mambo ambayo mwanamke anapaswa kufahamu

kuhusu tohara ya wanaume



Siku hizi, mambo mengi yanaongelewa kuhusiana na tohara ya wanaume na jinsi inavyoweza kupunguza maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI (VVU) kwa wanaume.

Tohara ya wanaume ni ukataji wa ngozi ya mbele inayofunika kichwa cha uume (govi). Hii ni moja ya njia za zamani sana za upasuaji katika historia ya mwanadamu. Tohara hufanywa kwa sababu mbali mbali za kiutamaduni, kidini, kuboresha usafi na pia kwa sababu za kitabibu. Hivi karibuni, watafiti wamegundua ya kwamba, tohara ya wanaume husaidia pia kupunguza maambukizi ya VVU. Hii ni kwa sababu ngozi ya govi ni laini na rahisi kupata michubuko na vidonda na pia inazo seli maalumu ambazo huvutia virusi vya UKIMWI (VVU) kuingia mwilini kwa urahisi. Hivyo tohara husaidia kupunguza hatari hizi. Sasa tohara inafanyika kwa wanaume wenye nia ya kupunguza uwezekano wa kupata VVU.



Tohara ya wanaume hupunguza maambukizi ya VVU kwa kiwango cha asilimia 60, kwa hiyo haiwezeshi kinga kwa asilimia 100. Hivyo basi wanaume waliotahiriwa bado wanahitaji kutumia njia nyingine za kujikinga na maambukizi ya VVU.

Tohara pia husaidia kujikinga dhidi ya baadhi ya magonjwa ya zinaa, maambukizi ya njia ya mkojo, na kansa ya uume. Wanaume wengi huelezea kuwa, pia ni rahisi zaidi wa kujifanyia usafi baada ya tohara.

Ni muhimu kwako kufahamu ya kwamba, ingawa tohara kwa mwanaume inaweza kupunguza hatari ya mwanaume kuambukizwa VVU kutoka kwa mwenzi wake ambaye tayari ana VVU, haisaidii kupunguza hatari ya maambukizi kutoka kwa mwanaume aliyeambukizwa VVU kwenda kwa mwenzi wake.

Hii ina maana kwamba tohara ya mwanaume haipunguzi uwezekano wa mwanaume ambaye tayari ana VVU kumuambukiza mwenzi wake.

Kwa sababu hii, wanawake bado wanatakiwa kuendelea kufuata njia nyingine za kupunguza maambukizi ya VVU, na pia kwenda kupima VVU pamoja na wenzi wao.



Je, tohara ya wanaume inafaida zozote kwa wanawake? NDIYO!

Mwanamke ambaye mwenzi wake ametahiriwa ana uwezekano mdogo zaidi wa kupata maambukizi ya HPV. HPV ni aina ya virusi ambavyo husababisha kansa ya shingo ya kizazi kwa wanawake.

Pia, mwanamke ambaye mwenzi wake ametahiriwa, ana uwezekano mdogo wa kupata maambukizi ya Chlamydia, vijidudu ambavyo huweza kusababisha ugumba iwapo hautatibiwa

Utafiti umeonyesha ya kwamba, tohara ya mwanaume haiteti mabadiliko yoyote haipunguzi au kuongeza raha wakati wa kufanya ngono baada ya kuona kikamilifu. Wanaume waliotahiriwa na wenzi wao hawawezi kuona mabadiliko yoyote katika mahusiano yao.



Kama mwenzi wako anapenda kufanyiwa tohara, unapaswa kumhimiza ili aende kupata huduma salama ya tohara kwa wanaume katika kituo cha afya chenye wataalamu wenye ujuzi wa kutosha. Unaweza pia kumsindikiza na kama mkiona ni vyema, mnaweza pia kupima VVU kwa pamoja.

Baada ya kupata ushauri nasaha na kufanyiwa uchunguzi wa kiafya, mwenzi wako atapatiwa huduma ya tohara. Huduma itachukua takribani dakika 30. Baada ya hapo, atapumzika kwa dakika chache kabla ya kuruhusiwa kwenda nyumbani.

Kuna kanuni za msingi ambazo mwanaume aliyefanyiwa tohara anapaswa kuzizingatia - ambazo wewe pia unaweza kumsaidia

- 1) Kwa siku mbili za kwanza anatakiwa kupumzika kabisa - asifanye kazi ngumu kama kunyanyua vitu vizito au kuendesha baiskeli.
- 2) Anapaswa kurudi tena katika kituo cha afya baada ya siku mbili ili kidonda chake kikaguliwe, kuondolewa bandeji na pia kupatiwa ushauri nasaha zaidi. Katika kipindi hiki, atapewa maelekezo zaidi kuhusu hatua za kufuata wakati kidonda kinaendelea kupona.
- 3) Ni lazima asifanye ngono kabisa kwa wiki sita kamili baada ya kufanyiwa tohara ili kutoa nafasi kwa kidonda kupona kabisa. Pia, iwapo mmoja wenu ana VVU, kuna hatari zaidi ya kumuambukiza mwenzi wako VVU iwapo mtafanya ngono isiyo salama kabla ya kidonda kupona kabisa.
- 4) Wiki sita za mwanzo baada ya tohara zitakapokwisha, bado mnapaswa kuendelea kutumia njia zingine za kupunguza maambukizi ya VVU. Mnashauriwa kutumia kondomu kwa kila tendo la ndoa hadi itakapotimia miezi sita baada ya tohara ili kujipatia kinga zaidi.

Kuchukua uamuzi wa kufanyiwa tohara ni hatua ya muhimu kwa mwanaume. Ni vema kumuhimiza mwenzi wako katika kufikia maamuzi kwani hurahisisha mambo kwenu wote.



Kama mwenzi wako anahitaji huduma ya tohara kwa wanaume, au unapenda kupata maelezo zaidi, tafadhali tembeleeni kituo cha afya kinachotoa huduma hizi kama vile hospitali ya mkoa, hospitali ya wilaya au kituo chochote cha afya ili uweze kufaidika na huduma hizi. Kwa maelezo zaidi kuhusu kituo kinachotoa huduma hizi kilichopo karibu na wewe, tuma ujumbe mfupi wa maandishi au piga simu kwenda namba 0657 737340 au 0767 598888.

