CUTUTTUKAN DA KE YADUWA TA HANYAR JIMA'I

KO

KWAYOYIN CUTUTTUKA DA AKE DAUKA TA JAMA'I

NA

AYYUKAN KULA DA LAFIYAR MATASA DA BAYANAI
AHIP
KANO –NIJERIYA

WACCE TA TACE

Mairo V. Bello

Darekta/shugabar kula da shirye-shirye AHIP

2000

CUTUTTUKAN DA KE YADUWA TA HANYAR JIMA'I

KO

CUTUTTUKA DA AKE KAMUWA DA SU TA HANYAR JIMA'I

WALLAFAWA

AHIP

WACCE TA TACE

MAIRO V. BELLO

BABBAN OFISHI

CIBIYAR AHIP,

PLOT 9, TARAUNI MARKET ROAD,

P.O. BOX 12846, KANO – NIGERIA

TEL: 062-667286 FAX: (234) 064-663193,

Email: ahip@samdar.com ahip@gclonline.com achip@gclonline.net

RASSA

JIHOHIN JIGAWA DA BAUCHI

XAUKAR NAUYI

GLOBAL FUNDS FOR WOMEN

MANUFOFI

A qarshen wannan littafi masu karatu za su iya:

- *Gane Ma'anar cututtukan da ake kamuwa da su ta hanyar jima'i*
- *Sanin alamun kamuwa da cututtukan*
- *Sanin yadda za a kare kai*
- Sanin abin yi idan mutum ya kamu da xaya daga cikin cututtuka

GABATARWA

Ma'anar "STD" shine cututtukan da ke yaxuwa ta hanyar jima'i yayin da "STI" kuma ke nufin qwayoyin cututtukan da ake kamuwa da su ta hanyar jima'i.

Waxannan cututtuka ne da yawanci ake xauka ta hanyar jima'i (ko dai ta dubura, baki ko ta farji) daga wanda ke xauke da cutar.

ABUBUWAN DA KE HADDASA CUTUTTUKAN

Wasu 'yan qananan halittun da ido ba ya iya ganinsu ne ke haddasa cutar. Waxannan qananan.halittu sun haxa da <u>Bacteria</u> da <u>virus</u>,da <u>protozoon</u> da fungi. Misalan waxannan qwayoyin halitta na cutar sun haxa da staphylococcus aureaus (s. arueaus), Neisseria gonorrhea, trichomonads, candida albican, treponema pallidium, herpes virus, qwayoyin cutar (HIV), chlamydia trachomatis, human papilloma virus (HPV) da sauransu.

ALAMUN KAMUWA DA CUTUTTUKAN

A lokuta da dama, wanda ya kamu da irin waxannan cututtuka da farko alamun ba sa nunawa a jikinsa, sai dai a can cikin jikinsa mutum zai fara jin alamun kamuwa da irin waxannan cututtuka.Akasari alamomi na ciki da na waje da mutum zai san lallai ya kamu da irin waxannan cututtuka sun haxa da:

- Ganin Jaja-jaja a gefen al'aura
- Quraje/kumburi a al'aura
- Jin zafi a yayin fitsari

- Fitsari mai launin madara – madara
- Yin fitsari tsirit-tsirit (mai xauke da jini)
- Fitar wani ruwa-ruwa mai xoyi daga bakin, ko a gewayen al'aura ko dubura.
- Qaiqayi mai raxaxi wanda ya wuce qima
- Quraje a kan al'aura
- Jin Zafi a qasan mara
- Yin Zazzabi/ jin alamun rashin lafiya
- Jin zafi yayin jima'I
- Ganin abokin jima'I da alamun cututtukan
- Ramewa, da gajiya,da zufar dare,da qwarzane-qwarzane mai haxarin gaske a fatar jiki (wato alamun HIV/AIDS)

RIGAKAFI

- Qauracewa jima'I ta dubura ko baki ko ta farji, wannan ita ce hanyar da ta fi dacewa ta kare kai daga kamuwa da waxannan cututtuka xari bisa xari.(100%)
- Kaucewa haxuwar ruwan jikin juna, ta yin amfani da kwaroron roba da sinadaran kashe halittun maniyyi a kowanne jima'I. Hakan zai kare ka da misalin kashi tamanin da biyar bisa xari.(85%)
- Wata muhimmiyar hanyar kare kai ita ce duba al'aurarka akai-akai domin ko za ka ga wata alama ta kamuwa da cutar.
- Yana da kyau mutum ya saba da wanke al'aurar sa kafin da kuma bayan kowanne jima'I
- Amfani da wasu abubuwan kare kai kamar man shafawa, kumfa (foams). Suna kare mutum daga kamuwa da wasu daga cikin cututtukan.
- Kaucewa jima'I barkatai, ko jima'I da mutane daban-daban, wannan ma wata babbar hanyar kare kai ne, da kuma tsayawa mutum guda.
- Jan kunnen abokin yin jima' I game da xabi'ar sa ta hanyar jima'i,ma'ana ka tabbatar ba ya yin jima'i da mutane barkatai.

MATAKAN DA ZA KA XAUKA YAYIN DA KA KE TSAMMANIN KANA XAUKE DA IRIN WAXANNAN CUTUTTUKA

In kana jin kana da irin waxannan cututtuka da ake xauka ta hanyar jima'i, abu na farko shi ne ka nemi taimako daga ma'aikatan lafiya, domin a tabbatar maka ta hanyar gudanar da bincike a xakin gwaji.

- Shaidawa abokin yin jima'in ka saboda babu mamaki daga wurin sa ka xauka, ko kuma in ba daga gare shi ba ne, to kana iya saka ma sa ya xauka, saboda haka sai ka shaida ma shi halin da ka ke ciki, zai sa shi ya nemi magani domin ya yi maganinta.

- Ka je neman magani, ka kuma nemi abokin jima'in ka shi ma ya je ya nemi magani. Hakan yana da Muhimmanci saboda in an warkar da xaya ba a warkar da xayan ba, to wanda ba a warkar xin ba, na iya sake sawa wanda aka warkar xin, saboda haka ba qaramar dabara ba ce a nemi magani gaba xaya a warke gaba xaya.
- Yana da muhimmancin gaske a qauracewa jima'i yayin da mutum yake xauke da irin waxannan cututtuka, hakan zai taimaka wajen hana yaxa cutar, da kuma taimakawa wajen shawo kan cutar. Kuma yana da kyau a san cewa mutum xaya na iya xaukar fiye da cuta guda a lokaci xaya.
- Yayin da duk mutum ke karvar maganin warkar da cutar ya kamata ya bi qa'idojin shan maganin tiryan-tiryan!!! In an ba mutum magani na wani lokaci, kar ya yi fashin maganin har sai an gama domin kar cutar ta yi saura. bayan an gama karvar magani, ya kamata a lura da matakan kare kai idan ana yin jima'i saboda a kowanne lokaci akwai yiwuwar sake xaukar wannan cuta da aka warkar , ko kuma wata cutar daban cikin irin waxannan cututtuka.
- Don kare kai, ya kamata a yi qoqarin xaukar matakan kare kai sa'ilin da a ke yin jima'i misali kwaroron roba da sinadaran kashe halittun maniyyi.

CIWON SANYI (GONORRHOEA))

Ciwon sanyi na xaya daga cikin cututtukan da ta hanyar jima'i ne kaxai ake xaukar su.

ME KE HADDASA CIWON: Wata qwayar cuta ce da ake kira -**Neisseria gonorrhoea.** Kuma ta kan yi saurin mutuwa in ba ta samu ta shiga jikin mutum ba.

ALAMOMINTA: Idan mace ce ke da cutar alamomin sun haxa da:

- Fitar wani ruwa mai kalar kore-kore da xan rawaya-rawaya mai xoyi daga al'aurarta
- Raxaxi a al'aura
- Tsananin qaiqayi
- Al'aura za ta yi ja

Alamomin maza akasari ba su fiye yawa ba. Sun haxa da

- Qaiqayin al'aura
- Fitar wani ruwa daga azzakari
- Jin zafi a al'aura a yayin fitsari.

GANO CUTAR

Za a iya gwaji don gano cutar a xakin bincike, ta hanyar xebo ruwa-ruwan da ke fita a al'aurar namiji ko mace domin gano cutar.

ILLAR CUTAR

Ta na iya yin sanadiyyar cuta a hanyar fitowar fitsari da kuma rashin haihuwa ga mace da namiji idan aka yi jinkiri wajen neman magani, ko kuma aka barta ba a warkar da ita ba.

MAGANCE CUTAR

Ga maza an fi ba su qwayoyin magani na haxiya domin sha, qwayoyi maganin cutar misali metronidazole. Su kuma mata a maimakon qwayoyin magani na haxiya, sai ace su nemi wani magani da ake cusawa cikin al'aura (anti fungal vaginal pessaries) domin kashe qwayoyin cutar

DAN – ZUGAU (CHLAMYDIA)

Wannan cuta tana xaya daga cikin cututtukan da ake kamuwa da su ta hanyar jima'i masu wahalar ganowa saboda alamominta sun yi kama da na ciwon sanyi (gonorrhoea).

QWAYOYI DA KE HADDASA CUTAR

Wani rukuni ne na qwayoyin cuta mai suna 'chlamydia trachomatis' ta na hayayyafa kamar bacteria, amma tana rayuwa a cikin qwayoyin halitta na cikin jikin mutum kamar virus Ta fi nuna alamu sa'ilin da mace ke haila, wanda lokacin ne qwayoyin cuta na bacteria ke qaruwa a cikin al'aurarta.

ALAMOMINTA

GA MAZA

- Kashi ashirin da biyar cikin xari ba sa nuna alamu
- Jin Zafi a yayin fitsari
- Fitar wani farin ruwa-ruwa daga al,aura

GA MATA

- Kashi saba'in da biyar cikin xari ba sa nuna alamu
- Fitar ruwa daga al'aura babu qa'ida
- Zubar jini ba lokacin al'ada ba
- Ciwon mara
- Jin zafi sa'ilin fitsari da kuma jini-jini cikin fitsarin
- Yawan jin fitsari

GANO CUTAR: A yi gwajin' ruwan da ke fitowa daga al'aura a xakin bincike.

ILLAR CUTAR

GA NAMIJI: Non gonococcol urethritis (NGU) prostaitis

GA MACE: Toshewar Mahaifa da kamuwar al'aura da cutar.

MAGANCE CUTAR: 'qwayarTetracycline' ne maganin cutar, waxanda ba sa iya shan wannan magani da suka haxa da mata ma su juna biyu da yara, ana magance ma su cutar da 'erythromycin'. A nemi maganin da ya dace daga likita!!!

TUNJERE (SYPHILIS)

Wannan cuta na xaya daga cikin cututtukan da ake xauka ta hanyar jima'i da ke da haxari, sai dai kuma ita cutar ba ta zama ruwan dare kamar cutar gonorrhea ba.

QWAYOYIN DA KE HADDASA CUTAR

Qwayar da ke haddasa cutar sunanta spirochete treponema pallidum, ba ta cika rayuwa a wajen jikin mutum ba.

ALAMOMINTA

Alamun cutar na farko kan bayyana ne a tsakanin kwanaki goma zuwa kwanaki casa'in, tana da matakai uku na girman ta da suka bambanta da juna idan ba a yi maganinta da wuri ba. Matakan uku za su iya yin shigar giza- gizai ga junansu, ko kuma su bai wa juna tazara.

Mataki na farko: Fitowar qananan quraje wanda ba su da zafi. Wasu lokuta ya yi kamar ya warke, wannan qurji da farko ya fi fitowa akan al'aurar maza, a jikin mace kuma a al'aurarta ko a bakin mahaifarta

Mataki na biyu: Quraje kan firfitowa mutum a jiki, daga nan Sai wasu marurai su biyo baya a wajen al'aurar mace, waxannan marurai ana matuqar saurin xaukarsu. Har ila yau a wannan mataki za a dinga jin lalaci da zazzavi. Daga nan sai qurajen su soma vacewa, daga nan sai mai xauke da qwayoyin cutar ya shiga matsayin ta vuya.. Abin da ake nufi da matsayin ta vuya shine yanayin da alamomin cutar za su vace daga jikin mutum, ma'ana za a ga an shawo kan cutar, a nan kuma da wuya wasu su kamu da ita a wannan mataki.

Mataki na uku: A Wannan mataki cutar na iya shafar qasusuwa, da zuciya da kuma qwaqwalwa inda sai ka ga mutum ya fara kwarkwarcewa (soma tavuwa). Za a ga qaton mataceen maruru a al'aura ko a 'ya'yan maraina.

GANO CUTAR

Wajen gano cutar akan bi tarihinta a abubuwan da bincike ya gano. A kan soma binciken cutar ne daga sa'adda fatar marurun ta fara kwailewa,sai a kai ta xakin bincike domin tabbatarwa. Za kuma a iya gwada jini.

MAGANCE CUTAR

A na yin allurar 'antibiotic, Qwayoyi ba su cika yin magani sosai ba.

ILLAR CUTAR

Idan ba a yi maganinta sa'ilin da quraje suka fito ba, zuciyar mutum tana iya daina aiki, sannan ta kan iya haifar da makanta, lalata laka da kuma lalata qwaqwalwa.

GENITAL WARTS (Tusar Jaki)

Wannan cuta ana alaqanta ta da cutar tunjere 'syphilis'.saboda suna kamanceceniya da juna.

QWAYAR DA KE HADDASA CUTAR qwayar da ke haddasa wannan cuta sunanta papalloma virus (HPV)

ALAMOMIN CUTAR Da farko alamomin cutar kan vuya.

- Quraje kan fito a cure a cure a kan ko a kewayen al'aura, dubura da maqogwaro.
- Qurajen su kan yi kamar maruru.
- Ya daganta a inda maruran suka fito, za ka gan su da launin ruwan goro, ko ja, da taushi ko tauri.

HANYOYIN DAUKAR CUTAR

Hanyoyin kasadar kamuwa da qwayar cutar sun haxa da:

- Fara yin jima'i da wuri (qasa da shekaru goma sha bakwai da haihuwar mutum)
- Abokan jima'i barkatai
- Tarihin kamuwa da cututtukan da ake xauka ta hanyar jima'i
- Rashin tsaftar jiki da ta al'aura
- Abokin jima'i da ke da irin wancan tarihi.
- Idan mutum ya tava yin luwaxi
- Rauni ko rashin garkuwar jiki saboda wani dalili
- Bugu da qari ance jima'i ne babban hanyar xaukar cutar

GANO CUTAR

- Za a iya gano cutar ne ta dudduba al'aurar mutum
- Gwajin Pap domin gano cewa ko akwai halittun cutar daji a bakin mahaifa.

MAGANCE CUTAR

- Za a nemawa Majinyacin da irin waxannan marurai suka fitowa a jiki magani, za a tantance shi domin ganin ko yana da wasu irin waxannan cututtuka, in yana da su sai a yi maganinsu.
- Ana maganin irin waxannan marurai a gida, misali a dinga shafawa mutum 'man benzoin,.
- Za kuma a iya farfasa maruran a asibiti, sai dai sukan sake fitowa.

ILLAR CUTAR

Waxannan marurai na iya zama daji a bakin mahaifar mace.

CANDIDIASIS

Wannan wata cuta ce da ake kamuwa da ita a sakamakon wasu qwayoyin halitta waxanda kan haddasa raxaxi a al'aurar mace. Hakan na faruwa ne saboda rashin daidaito a yanayin al'aurar wanda yake akasari kashi 4-5, wanda a sakamakon wannan cuta sai ya canza har sai ya kai kashi 5-7 wanda hakan kan taimakawa qwayoyin cutar samun yanayi mai kyau da za su qara yaxuwa.

QWAYOYIN DA KE HADDASA CUTAR – Wata qwayar cuta ce da aka fi sani da suna 'candida albicans'.

WAXANDA KE SAURIN KAMUWA DA CUTAR

Mata masu ciki da masu ciwon suga sun fi saurin kamuwa da cutar, sanadiyyar kasantuwar sukari a cikin fitsarinsu; a duka yanayi gurvatar na farowa ne daga dubura.

ALAMUN KAMUWA DA CUTAR

- Fitar wani ruwa fari- fari mai kauri daga al'aura
- Qaiqayi mai raxaxi
- Raxaxi a cikin al'aura
- Al'aura zata yi ja
- Bushewar al'aura

GANO CUTAR

- Ana umartar majinyacin a game da yadda zai dinga kula da lafiyar al'aurarsa. Da wanke hannu domin kaucewa sake xauka da yaxa qwayoyin ga sauran jama'a musamman yara.
- Sha fa mai ko magunguna na al'aura misali 'Nystatin'

GENITAL HERPES (KURAJEN HAPIS)

Cuta ce da ake xauka ta hanyar jima'i,wanda kuma ya ke shafar al'aura

QWAYAR DA KE HADDASA CUTAR:

Qwayar da ke haddasa wannan cuta, sunanta herpe simplex virus

ALAMOMIN CUTAR:

- Wasu da suka kamu da cutar ba ta nuna alama
- Ga Waxanda suka nuna alama za su dinga :
- Jin qaiqayi a gewayen al'aurarsu
- Tsikar jiki ta dinga tashi
- quraje ko marurai akan al'aura da dubura

GANO CUTAR: Za'a iya gano cutar ta bincike a xakin bincike.

MAGANCE CUTAR: Qwayoyi na haxiya na kashe qwayoyin cutar.

PELVIC INFLAMMATORY DISEASE (PID) (CUTUTTUKAN KOGON MAHAIFA)

Cutar tana nufin dukkan wata cutar da ke tashi ta shiga kogon mahaifa, cutar ta na shiga jiki ne ta cikin farji.

QWAYOYIN CUTAR DA KE HADDASA TA

Qwayoyin cuta da dama na iya sanadiyyar wannan cutar. Sai dai qwayoyin da suke kan gaba wajen haddasa cutar sune gonococcus, da staphlococcu saureus da kuma a wasu lokuta, tubecle bacilli (qwayar cutar da ke haddasa cutar tarin fuka (TB).

ALAMOMIN KAMUWA DA CUTAR:

Alamomin ba sa tsayawa a tsakankanin gewayen al'aura, har ma ya kan shafi sauran vangarorin da ke cikin jiki da suka haxa da;

- Jiki ya dinga yin zafi (zazzabi)
- Rawar sanyi
- Kasala da mutuwar jiki
- Kasa cin abinci
- Jin amai
- Yin amai
- Ciwon mara kan biyo bayan dukkan alamomin da aka ambata a sama, ciwon marar kan zo a gefen dama ko hagu ko duka gefen biyu.
- Ciwon ya fi qaruwa wasu lokutan, kafin da kuma sa'ilin al'a dar mace.
- Yawaitar zubar ruwan mugunya daga al'aura

GANO CUTAR

- In an bi diddigin cutar sannu a hankali za a gano ta
- Binciken ta a xakin bincike

MAGANCE CUTAR

- Goge cikin farji da ruwan kashe qwayoyin cuta domin sanya majinyaci ya kasance cikin tsafta kuma cikin jin daxi.
- Daddanna qasan mara da ruwan xumi
- Ba da qwayoyin kashe cutar, ya na danganta ne ga binciken da aka yi a xakin bincike.
- Za kuma a iya neman maganin kashe raxaxi.
- In cutar ta yi qamari, ana yin tiyata, inda ake cire hannun mahaifa (fallopian tube), sannan a wasu lokuta kuma a cire dukkan mahai fa (hysterectomy).

ILLOLIN CUTAR

- Takan shafi jini
- Takan haddasa rashin haihuwa
- Lalacewar qwan mace
- Takan shafi vangaren hannun mahaifa
- Thrombophelibitis.

QWAYOYIN CUTA MAI KARYA GARKUWAR JIKI (HIV)

HIV qwayoyin cuta ne da ke matuqar illa ga lafiya ta yadda garkuwar jiki ke nakasa. Kamar yadda sauran cututtuka suke kasancewa, wanda ya kamu da qwayar HIV kan yi qoqarin kula da alamomin ta qoqarin hana ta tavar varewa

HIV na nufin qwayoyin cuta masu karya garkuwar jiki. Wato qwayar cuta ce wacce ke kai hari ga garkuwar kare jiki na mutum, garkuwar da ke taimakawa mutum yaqar cututtuka. Idan qwayar HIV ta shiga cikin jinin mu, sai ta soma da vavvalla garkuwar har ta sha karfin garkuwar, ya zama jikinmu ba zai iya kare mu daga wata cuta ba. Qwayar takan soma wargaza garkuwar da ke cikin jini da ake qira qwayoyin halitta ma su taimako (T4 ko T-helper cells) waxanda sune ke vullo da garkuwar. Wannan ne ke zama AIDS. Wato sunan da ake baiwa macewar garkuwar jiki. Ita kanta AIDS ba cuta ba ce. Waxanda ke da AIDS,dai kawai sun fi saurin kamuwa da cututtuka daban – daban, kamar cutar daji, da tavuwar hankali. Saboda nakasar garkuwar jiki, da dama daga cikin waxanda ke da AIDS a qarshe mutuwa za su yi, saboda bayanan da aka bayar a sama..

HANYOYIN YAXA CUTAR

RUWAN JIKI DA ZAI IYA ZAMANTOWA XAYA DAGA CIKIN HANYOYIN YAXA KWAYOYIN HIV

- An tabbatar da cewa HIV ba ta yaxuwa ta hanyar fitsari da yawu, domin har yau babu wata qwaqqwarar shaidar za'a iya yaxa cutar ta waxannan hanyoyi.

- Za'a iya xaukar HIV ta
- Jini
- Maniyyin namiji
- Maniyyin mace
- Ruwan da ke fitowa daga farji
- Nonon uwa

YADDA AKE XAUKAR CUTAR

- Babbar hanyar xaukar cutar ita ce ta hanyar jima'I (ta baka, farji ko ta dubura)
- Ta tava jinin da ke xauke da cutar
- Sa wa mutum jinin wanda ke xauke da cutar
- Amfani da allura guda (ta asibiti)
- Kaciya, aski ko yankan farce ko yankewa
- Jariri na xaukar cutar daga mahaifiyar sa yayin da yake ciki

---

MANAZARTA:

Burns, A. A.; Lovich, R.; Maxwell, J.; Shapiro, K. (1997). *Where women have no Doctor*. Pulished Hesperian Bakeley Califonia USA.

Bell, R. (1998). *Changing bodies, changing lives: a book for teens on sex and relationships.* Published Harmony Books New York.

Germain, A.; Holmes, K.K.; Piot, P.; & Wasserheit, J. (1992). *Global Impact and Priorities for Women's* Reproductive Health Published by Plenum press New York.