የ PrEP ፋርማሲ ፕሮጀክት: የኦንላይን መርጃ V1.5

መግቢያ:

የቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ ህክምና (pre-exposure prophylaxis, PrEP) እራስዎን ከኤችአይቪ ህመም ለመጠበቅ አዲስ መንገድ ነው። ይህ መረጃ PrEP ምን እንደሆነ፣ እንዴት እንደሚወስዱትና PrEP ን መውሰድ ከፈለጉ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የበለጠ በማብራራት ለማገዝ የታለመ ነው።

ይህ መረጃ የሚሸፍነው:

- PrEP ምንድነው?
- PrEP እንዴት እንደሚወሰድ።
- PrEP ለምን ለእርስዎ ሊሆን እንደሚችል።
- PrEP ን ለመውሰድ ሲያስቡ ማወቅ ያለብዎት ጠቃሚ ነገር።
- PrEP ለሴቶች።
- PrEP ለወንዶች።
- PrEP ን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል።
- PrEP እየወሰዱ እንደሆነ ማወቅ ያለበት ማን እንደሆነና አንድ ሰው እንክብሎችዎን ቢያገኝ ምን ማድረግ እንደሚችሉ።

በመረጃው ውስጥ ጥቅም ላይ ስለዋሉት አንዳንድ ቃላት/ሀረጎች አንድ ቃል፡

ወንዶችና ሴቶች/ወንድና ሴት: ሁለቱንም ሲስጀንደር (የፆታ ማንነታቸው ሲወለዱ ከነበራቸው ፆታ ጋር የሚዛመድ ሰዎች) እና ትራንስ/ትራንስጀንደር (የፆታ ማንነታቸው ሲወለዱ ከነበራቸው ፆታ የተለየ ሰዎች) እንደ ወንድ ወይም ሴት ሊለዩ ይችላሉ።

በሴት ብልትና በእጅ የሚደረግ ወሲብ፡ በእጅ የሚደረግ ወሲብ ለብዙ ጾታቸውን ለቀየሩ ወንዶች፣ በተለይም የታችኛ ቀዶ ሕክምና ባላደረጉበት ጊዜ ተመራጭ ቃል ነው። የሴት ብልት ወሲብ በተጠቀሰ ቁጥር ይህ በእጅ የሚደረግ ወሲብን ይጨምራል።

ኒዮ-የሴት ብልት፡ ጾታቸውን ለቀየሩ ሴቶች በምርጫ የሚደረግ የሽግግር ቀዶ ጥገና ወቅት የተሠራ ብልት።

PrEP ምንድነው?

PrEP (ቅድመ-ተጋላጭነት ፕሮፊሊሲሲስ) ከወሲባዊ ግንኙነት በፊትና በኋላ ኤችአይቪ የሌለባቸው ሰዎች በመደበኛነት የሚወስዱት እንክብል ሲሆን ከአስተላላፊ አጋር ጋር በሚደረግ ግብረ ሥጋ ግንኙነት በኤችአይቪ የመያዝ አደጋን ይቀንሳል።

የሚወሰደው እንክብል ብዙውን ጊዜ በኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች ኢንፌክሽናቸውን ለማከም ከሚወስዱት መድኃኒቶች አንዱ የሆነው የ Truvada አጠቃላይ ስሪት ነው። በሕክምና ላይ ያሉ ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች መድሃኒቱን እንደ ታዘዘላቸው ከወሰዱ አስተላላፊ ላይሆኑ ይችላሉ። ይህ ማለት ኤችአይቪን ለወሲብ አጋሮቻቸው ማስተላለፍ አይችሉም ማለት ነው። አጋር/ሮች በኤችአይቪ ሕክምናዎች ላይ ከሆኑና በሰውነታቸው ውስጥ ያለው የቫይረሱ ደረጃ 'የማይታወቅ' ተብሎ በሚታወቅ ደረጃ ላይ ከሆነ ይህ ማለት በአካላቸው ውስጥ በምርመራ የሚታወቅ በቂ ቫይረስ የለም ማለት ሲሆን ሌላ ሰው ለመበከል በቂ ቫይረስ የሌለ ሲሆን ይህ ማለት PrEP ን መውሰድ አያስፈልግዎትም ማለት ነው።

በትክክል ከተወሰደ፣ PrEP ለወንዶችና ለሴቶች፣ እንዲሁም በሴት ብልትና በፊንጢጣ ለሚደረግ ወሲብ ከኤችአይቪ ህመም 100% ያህል ጥበቃን ይሰጣል።

PrEP PEP አይደለም – PrEP ከኤችአይቪ ጋር ሊከሰት ከሚችል ንክኪ በፊት የሚወሰድ ሲሆን PEP (ወይም ከመጋለጥ በኋላ የሚደረግ የመከላከያ ህክምና (post exposure prophylaxis)) ከኤችአይቪ ጋር ሊከሰት ከሚችል ንክኪ በኋላ ይወሰዳል። PEP

ከኤችአይቪ ጋር ንክኪ ከተደረገ በኋላ እስከ 72 ሰዓታት ድረስ መወሰድ አለበት። ስለ PEP ተጨማሪ መረጃ በ https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv ላይ ይገኛል

ምንም እንኳን PrEP ወደ 100% የሚጠጋ የኤችአይቪ መከላከያ ቢሰጥም ከሌሎች በአባላዘር ኢንፌክሽኖች (sexually transmitted infections፣ STIs) አይከላከልዎትም። ለ STI ተጋጫለሁ ብለው ካሙኑ ምልክቶችዎን እንዴት ለይተው ማወቅና እርዳታ መጠየቅ እንዳለብዎት ማወቅ አለብዎት። ኮንዶም በበሽታው በተያዘው ሰውና በባልደረባቸው መካከል እንደ አጥር ሆኖ ስለሚሠራ ከብዙ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች ከፍተኛ ጥበቃን ይሰጣል። ብዙ የአባላዘር ኢንፌክሽኖች (STIs) በቆዳ ንክኪና በጣቶች ላይ በአጋሮች መካከል ሊተላለፉ ስለሚችሉ ኮንዶም 100% ውጤታማ አለመሆኑን ማስታወሱ አስፈላጊ ነው።

ለምን PrEP?

PrEP በትክክል ሲወሰድ ለወንዶችና ለሴቶች (ጾታቸውን ለቀየሩ ወንዶችንና ጾታቸውን ለቀየሩ ሴቶችን ጨምሮ) ወደ 100% የሚጠጋ የኤችአይቪ መከላከያ ይሰጣል።

PrEP በሴት ብልትም፣ በእጅ የሚደረግ ና በፊንጢጣ ለሚደረግ ወሲብ መከላከያን ይሰጣል።

በተለይ የሆርሞን የእርግዝና መከላከያ ወይም ሌላ መድሃኒት በመደበኛነት መውሰድ ከለመዱ PrEP በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ላይ በቀላሉ ሊታከል ይችላል። ምንም እንኳን በአሁኑ ጊዜ አዘውትረው መድሃኒት ባይወስዱም፣ የእርስዎን PrEP መውሰድ ለማስታወስ በቀላሉ የሚከተሏቸው መንገዶች አሉ።

በ 2019 ውስጥ ስለነበሩት አዲስ የኤችአይቪ ኢንፌክሽኖች መረጃ እንደሚያሳየው ዘር በሚታወቅበት ቦታ:

- አዲስ በኤችአይቪ ከተያዙ ሰዎች 44% የነጮች ዘር አልነበሩም
- በኤችአይቪ ከተያዙ አዲስ ሴቶች 68% የሚሆኑት የነጮች ዘር አልነበሩም
- በኤችአይቪ ከተያዙ አዲስ የተቃራኒ ጾታ ሰዎች 60% የሚሆኑት የነጮች ዘር አልነበሩም
- ከግብረ ሰዶማውያን ወንዶችና ከወንዶች ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከሚፈጽሙ ሌሎች ወንዶች (MSM) 28% የነጭ ዘር አልነበሩም

ስለ PrEP በተደረገው ጥናት ውስጥ ከነበሩ ጥቁር አፍሪካውያን 0 (ዜሮ) % የሚሆኑት 'ሁልጊዜ' ሲጠቀሙ፣ 53% ደግሞ 'ፈጽሞ' ኮንዶምን አልተጠቀሙም።

በጥናቱ ውስጥ የነበሩ ጥቁር አፍሪካውያን ሴቶች በኮንዶም የመጠቀም ዕድላቸው ከፍተኛ ቢሆንም፣ በከፍተኛ ደረጃ የኤችአይቪ ተሞክሮ ያለው ማህበረሰብ/ቡድን አካል የሆነ የወሲብ አጋር የማግኘት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

በጥናቱ ውስጥ ጥቁር ከተሳተፉ ጥቁር አፍሪካውያን ተሳታፊዎች 100% የሚሆኑት የወሲብ አጋራቸውን/ሮቻቸውን የኤችአይቪ ሁኔታ አያውቁም ነበር።

በእነዚህ ሁሉ አጋጣሚዎች PrEP ትልቅ ጥቅም ይኖረዋል።

PrEP ለርስዎ ሊሆን ይችላል:

- ኮንዶም ለመጠቀም ለእርስዎ ቀላል የማይሆን ካልሆነ፣ ወይም ወሲብ በሚፈጽሙበት ጊዜ ሁል ጊዜ ጥቅም ላይ የማይውል ከሆነ።
- በቅርቡ እንዳለብዎት በምርመራ ተረጋግጧል ወይም ባለፈው ዓመት ውስጥ የሴት ብልት፣ በእጅ የሚደረግ ወይም የፊንጢጣ አባላዘር ኢንፌክሽኖች አጋጥሞዎታል።
- በወሲብ አማካኝነት ከኤችአይቪ ጋር ንክኪ ስላደረጉ በቅርቡ PEP ተሰጥቶዎታል።
- የኤችአይቪ ሁኔታዎን የማያውቁት የወሲብ አጋሮች አሉዎት።
- ኤችአይቪ ያለባቸውና በአሁኑ ጊዜ 'አስተላላፊ' ያልሆኑ የወሲብ አጋሮች አሉዎት – በኤችአይቪ ህክምናዎች ላይ ቢሆኑም አሁንም ኤችአይቪን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
- በኤችአይቪ በከፍተኛ ሁኔታ ከተጎዱ ማህበረሰቦች የመጡ የወሲብ አጋሮች አሉዎት።

- ከዩናይትድ ኪንግደም ውጭ ሲወጡ በህዝቡ ውስጥ ከፍተኛ የኤችአይቪ ህመም ባለባቸው በታዎች ወሲብ ይፈጽማሉ።

በማንኛውም በእነዚህ አጋጣሚዎች ውስጥ PrEP ለእርስዎ ትልቅ ጥቅም ይኖረዋል።

PrEP ን ከመውሰድዎ በፊት

PrEP ን መውሰድ ከፈለጉ የተወሰኑ ነገሮችን ማወቅ አስፈላጊ ነው:

ኤችአይቪ እንደሌለብዎት ለማረጋገጥ የኤችአይቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። PrEP ጥቅም የሚሰጠው ኤችአይቪ ካለብዎት ብቻ ነው።

ሄፒታይተስ ቢና ሲን ጨምሮ ለአባላዘር ኢንፌክሽኖች ሙሉ ምርመራዎችን እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ።

ወቅታዊ የሄፕታይተስ ቢ ህመም ካለብዎት ዶክተሩ ለዚያ ህመም የሕክምና አማራጮችን ከእርስዎ ጋር ይወያያል እንዲሁም PrEP ን በሚሰጥዎት ጊዜ ይህንን ግምት ውስጥ ያስገባል።

ለሄፐታይተስ ሲ እንዳለባቸው ምርመራ ካደረጉ ኢንፌክሽኑን የሚፈውስ ሶፎስቡቪር የተባለ መድሃኒት እንዲወስዱ ይመከራሉ። PrEP ን ሲጀምሩ ይህንን መድሃኒት በተመሳሰይ ጊዜ መውሰድ ይችላሉ።

እንዲሁም በ PrEP ውስጥ ያሉ መድሃኒቶች ኩላሊቶችዎ በትክክል እንዳይሠራ እንዳይጎዱ ለማረጋገጥ የኩላሊት ተግባር ምርመራን በመደበኛነት እንዲወስዱ ይጠየቃሉ።

ከእነዚህ ውስጥ አብዛኛዎቹ የደም ምርመራዎች ይሆናሉ፣ ለምርመራዎቹ ደም በተመሳሰይ ጊዜ ይወሰዳል።

ብቁነት:

PrEP በኤችአይቪ ለመያዝ በከፍተኛ ተጋላጭ ከሆኑ ማህበረሰቦች ለመጡ ሰዎች፣ ኤችአይቪ እንደሌለባቸው ምርመራ ላደረጉና የኤችአይቪ ሁኔታው ከማይታወቅ ወይም ኤችአይቪ ያለበት በአሁኑ ጊዜ ሊታወቅ የማይችል የቫይረስ ከሌለበት አጋር ጋር ኮንዶም-አልባ ወሲብ እንዳደረጉ ሪፖርት ላደረጉ ሰዎች ይገኛል።

በኤችአይቪ ምርመራ አለብዎት?

ኤችአይቪ ቢኖርብዎትም ረጅም ጤናማ ሕይወት መኖር እንደሚችሉ ያስታውሱ። ኤችአይቪን ለመቆጣጠር ህክምናዎችን ለመጀመርና በሰውነትዎ ውስጥ ያለውን የቫይረስ ደረጃ መታወቅ ወደማይችሉ ደረጃዎች ለማውረድ ከሚሰጥዎት ድጋፍ ጎንለጎን፣ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩና ኤችአይቪን እንዳያስተላልፉ ለማረጋገጥ ድጋፍና መረጃ ይሰጥዎታል።

በክሊኒኩ ውስጥ ምርመራ ስለማድረግ የሚጨነቁ ከሆነ ወደ ክሊኒኩ ከመሄድዎ በፊት እራስዎን ለመመርመር የራስ ምርመራ ወይም የራስ-ናሙና ኪት ማግኘት ይችላሉ። ይህንን ለማድረግ ከመረጡ ውጤቱ ትክክል መሆኑን ለማረጋገጥ አሁንም ምርመራ እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። በክሊኒኮች ውስጥ የሚደረጉ የኤችአይቪ ምርመራዎች የበለጠ ጥንቃቄ ያላቸው ሲሆኑ በቅርቡ በበሽታው ከተያዙ ከቤት ኪት ይልቅ መምረጥ ጥሩ ነው። የራስ-ምርመራ ኪቶችን እንደ የእርግዝና ምርመራዎች ያስቡ – እነሱ ስለ ውጤቱ ሀሳብ ይሰጡዎታል እናም አሁንም በዶክተሮች ምርመራ መረጋገጥ አለበት። \ [link to THT self-test kits portal here?]

https://prepster.info/category/my-prep-story/

https://www.prepimpacttrial.org.uk/awareness

https://www.womenandprep.org.uk

https://www.youtube.com/channel/UCtcrwliT4Dhsdyv-CpSI0YQ

PrEP ለሴቶች

ለሴት ብልት/በእጅ የሚደረግ ና የፊንጢጣ ወሲብ 'በቀን አንድ እንክብል'

በሴት ብልት/በእጅ የሚደረግ የሚደረግ ወሲባዊ ግንኙነት ካደረጉ PrEP ን መውሰድ:

ከኤችአይቪ መከላከያ እንዲሰጥዎት መድሃኒቱ እንዲገነባና ከዚያም በሰውነትዎ ውስጥ በዚያ ደረጃ ላይ መቆየታቸውን ለማረጋገጥ በየቀኑ የሚሰጠውን የእንክብል መጠን መውሰድ ያስፈልግዎታል።

መድሃኒቶቹ በሰውነትዎ ውስጥ ይህን የመከላከያ ደረጃ ላይ ለመድረስ 7 ቀናት ስለሚወስዱ፣ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ፣ በአሁኑ ጊዜ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉትን ማንኛውንም የኤችአይቪ መከላከያ (እንደ ኮንዶም) መጠቀሙን መቀጠል ይኖርብዎታል። ከእነዚህ የመጀመሪያዎቹ 7 ቀናት በኋላ ሌሎች እርምጃዎችን መጠቀም ለማቆም መወሰን ይችላሉ።

PrEP ን ከኤችአይቪ ህመም ለመጠበቅ የሚጠቀሙበት ነገር እስከሆነ ድረስ በቀን አንድ እንክብል መውሰድዎን መቀጠል አለብዎት።

ይህ ሲወለዱ ሴት ለሆኑና ኒዮ-የሴት ብልት ላላቸው ጾታቸውን ለቀየሩ ሴቶች ተመሳሳይ ነው።

የመድሃኒት ሳይወስዱ መቅረት

አንድ ሰው በድንገት የ PrEP ሳይወስድ ከቀረ፣ ምክሩ እርስዎ እንዳስታወሱት ወዲያውኑ ያንን መጠን መውሰድና ከዚያ በመደበኛነት መጠኖችዎን መቀጠል ነው። መድሀኒትን ሳይወስዱ መቅረት ከአንድ ወይም ከሁለት ቀን በላይ ለማቆም ከመወሰን ወይም በቋሚነት ከማቆም የተለየ ነው።

PrEP ን ለጊዜው ወይም በቋሚነት ማቆም

በፈለጉት ጊዜ PrEP ን ለማቆም መወሰን ይችላሉ፣ ሆኖም ግን ያለኮንዶም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ በኋላ ወይም ከመጨረሻው ለኤችአይቪ የመጋለጥዎ አደጋ በኋላ የዚህ ተጋላጭነት አደጋ እስኪያልፍ ድረስ እርስዎን ለመጠበቅ የመድሃኒቶቹ ደረጃ በበቂ ከፍ ብሎ እንዲቆይ ለ 7 ቀናት ያህል እንክብሎችን መውሰድዎን መቀጠል አለብዎት። ምናልባት ለመጨረሻ ጊዜ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ በኋላ ለ 7 ቀናት ክብሉን መውሰድ ሊቀል ይችላል።

PrEP ን መውሰድዎን ካቆሙ እንደገና መጀመር።

ምንም እንኳን ለመጀመሪያ ጊዜ PrEP መውሰድ ሲጀምሩ እንደነበረው ተመሳሳይ ሂደቱን መድገም ቢኖርብዎትም፣ እርስዎ PrEP ን በሚፈልጉበት ጊዜና ዝግጁ ሲሆኑ እንደገና መውሰድ ለመጀመር መምረጥ ይችላሉ፡

- አሁንም ኤችአይቪ እንደሌለብዎት ለማረጋገጥ የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ
- ሄፒታይተስ ቢና ሲን ጨምሮ ለ STIዎች ሙሉ ምርመራዎችን መውሰድ።
- የኩላሊት ተግባር ምርመራ ማድረግ
- ከኤችአይቪ ለመጠበቅ በ PrEP ላይ ብቻ ከመታመንዎ በፊት የመድኃኒቱ ደረጃዎች የመከላከያ ደረጃዎች ላይ እስኪደርሱ እንዲገነቡ ዕለታዊ መጠኑን ለ 7 ቀናት መውሰድ።

የእርግዝና መከላከያ፣ ማርገዝ፣ ጡት ማጥባትና ሆርሞኖችን መውሰድ

አንዳንድ ሴቶች PrEP በሆርሞን የወሊድ መቆጣጠሪያ (“እንክብሉ”) ላይ ምን ተፅዕኖ ሊያሳድር እንደሚችል ወይም PrEP ን እየወሰዱ ከሆነ ማርገዝ ወይም ጡት ማጥባት ጥሩ በመሆኑ ላይ ስጋታቸውን ገልጸዋል።

PrEP እየወሰዱ ከሆነ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ:

“እንክብሉን” ይውሰዱ – ደህንነቱ የተጠበቀ ሲሆን ሁለቱ መድሃኒቶች እርስ በእርስ አይጋጩም። PrEP የሆርሞን የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል እንዳይሠራ አያቆምም። በትክክል ከወሰዱ ሁለቱም በደንብ ይሠራሉ።

ያርግዙ (ለማርገዝ እየሞከሩ ከሆነ) PrEP የኤችአይቪ ህመምን እንጂ መፀነስን አያቆምም። ለማርገዝ እየሞከሩ ከሆነ ልጅን መፀነስና መሸከም ምንም ችግር የለውም፣ PrEP ለሁለታችሁም ጉዳት የለውም። በእርግጥ፣ ማርገዝ ካልፈለጉ የመረጡትን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ በመጠቀም መቀጠል ይኖርብዎታል።

ጡት ማጥባት: ልጅን ጡት ማጥባት ለመጀመር ወይም በእርግጠኝነት እያጠቡ ለመቀጠል ከፈለጉ፣ PrEPን በሚወስዱበት ጊዜ ይህን ማድረግ ፍጹም ጉዳት የለውም።

የሴት ሆርሞን ህክምናን ይውሰዱ: PrEP ሆርሞኖች አያቆምም፣ ወይም በፊትዎ ወይም በሰውነትዎ ውስጥ ስብ ዳግም እንዲሰራጭ አያደርግም።

PrEP ልወስዳቸው ከሚችሏቸው ሌሎች መድሃኒቶች ጋር ግጭት ይፈጥራል ወይም ይጎዳል?

PrEP ከአብዛኞቹ ሌሎች መድሃኒቶች ጋር አይጋጭም እናም PrEP ን መውሰድና አልኮል መጠጣትን ወይም የመዝናኛ መድሃኒቶችን መጠቀም ይችላሉ። ምንም እንኳን NSAIDS ወይም ስቴሮይድ ያልሆኑ ፀረ-ብግነት መድሃኒቶች ተብለው ከሚታወቁት መድሃኒቶች ጋር ባይጋጭም፣ PrEP በሆርሞን የወሊድ መቆጣጠሪያ እንክብል ወይም በአብዛኛው እንደ አስፕሪን ያሉ 'ያለ ሐኪም ማዘዣ የሚገዙ' መድሃኒቶች ጋር አይጋጭም ወይም ጉዳት አይፈጥርም። እነዚህም አይቡፕሮፌን፣ ዲክሎፌናክና ናፕሮክሰንን ያካትታሉ።

PrEP ን የሚጠቀሙ ከሆነ፣ ለእነዚህ NSAID ሌሎች መድሃኒቶች በመድሃኒት ቤት ያለማዘዣ መድኃኒቶችን ሲገዙ በጠቅላላ ሐኪም/በዶክተርዎ የሚታዘዙና በመድሃኒት ባለሙያዎ ይጠቆማሉ። ሊወሰዱ የማይገባበት ምክንያት PrEPና እነዚህ መድሃኒቶች፣ ሁለቱም በኩላሊቶች ሥራ ላይ ስለሚውሉ በኩላሊት ተግባርዎ ላይ ተጨማሪ ጫና ያሳድራሉ። ያልተጎዱ መሆናቸውን ለመመርመር መደበኛ የኩላሊት ተግባር ምርመራዎችን እንዲወስዱ የተጠየቁበት ምክንያት ይህ ነው። በ PrEP ሊጎዱ የሚችሉ የኩላሊት ሥራ ችግሮችን ለማከም የሚያገለግሉ ሌሎች መድሃኒቶችም ያሉ ሲሆን አሁንም ለኩላሊት ችግሮች እየታከሙ ከሆኑ ስለዚህ ችግሮች ከሐኪምዎና ከመድሃኒት ባለሙያዎ ጋር ቢነጋገሩ ጥሩ ነው።

እርስዎ ሊወስዷቸው በሚችሏቸው ሌሎች መድኃኒቶች ላይ PrEP ጉዳት ሊያመጣ ይችላል ብለው የሚጨነቁ ከሆነ፣ PrEP ን ሲወስዱ የሚሄዱበትን ሐኪም/ሞች ወይም የመድሃኒት ባለሙያዎን ማነጋገር አስፈላጊ ነው።

የሊቨርፑል ዩኒቨርሲቲ ጠቃሚ የኦንላይን መርጃ \ [www.hiv-druginteractions.org] ያለው ሲሆን ይህም በ PrEPና እርስዎ ሊወስዷቸው በሚችሏቸው ሌሎች መድኃኒቶች መካከል ያለውን ማንኛውንም መስተጋብር ለመመልከትና ለመፈተሽ ያስችልዎታል።

PrEP ለወንዶች

ዕለታዊ የመድሃኒት መጠን ወይም በፍላጎት ላይ የተመሰረተ መጠን –ለእርስዎ ምን ሊሠራ ይችላል?

ከሴቶች ወይም ከወንዶች ወይም ከሁለቱም ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ ይህ መረጃ ለእርስዎ ተገቢ ይሆናል።

ዕለታዊ የመድሃኒት መጠን፡ በየቀኑ አንድ እንክብል ይውሰዱ።

ምንም እንኳን መድሃኒቱ በሰውነትዎ ውስጥ እንዲገነባ በየቀኑ ለ 7 ቀናት PrEP (አንድ እንክብል) መውሰድ ጥሩ ቢሆንም፣ ይህ እንክብሎችን ከወሰዱ ከ 2 ሰዓታት በኋላ መከላከያ ስለሚያደርግ ክስተቶችን መሠረት ያደረገ ወይም የ 4 ቀን የመድሃኒት ልምድን መጠቀም ይችላሉ።

ዕለታዊ PrEP ጾታቸውን ለቀየሩ ወንዶች ይመከራል።

በክስተት ወይም በፍላጎት ላይ የተመሠረተ የመድሃኒት መጠን፣ እንዲሁም የ 4 ቀን የመድሃኒት መጠን በመባልም ይታወቃል:

ይህ ለወንዶች እንደ ዕለታዊ የመድሃኒት መጠን ውጤታማ ነው፣ና በዋነኝነት በየቀኑ ንክብሎችን መውሰድ ለማይወዱ፣ ወይም በየቀኑ ወይም በሚታወቁና በመደበኛነት ወሲብ ለማይፈጽሙ ወንዶች ነው።

እርስዎ ወሲብ እፈፅማለሁ ብለው ካሰቡና ኮንዶምን የማይወዱ ወይም የማይፈልጉ ከሆነ፣ አሰራሩ የሚከተለው ነው:

መጠን አንድ: የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከመፈጸምዎ በፊት በ 2እና በ 24 ሰዓታት መካከል **2** እንክብሎችን ይውሰዱ። ዕለታዊ የመድሃኒት መጠን ካልሆኑ በስተቀር መድሃኒቱ ከኤችአይቪ በሚከላከሉዎት ደረጃዎች ላይ ወይም ከ 24 ሰዓታት በላይ ስለማይሆን ከዚህ በፊት ከ 2 ሰዓታት በታች ሊሆን አይችልም።

መጠን ሁለት: መጠን አንድን ከወሰዱ ከ 24 ሰዓታት በኋላ **1** እንክብል ይውሰዱ።

መጠን ሶስት: ከመጠን ሁለት በኋላ ከ 24 ሰዓታት በኋላ **1** ተጨማሪ እንክብል ይውሰዱ።

የክስተት ወይም በፍላጎት ላይ የተመሰረተ መጠን እንዲሁ የ "T"እና "S" አሠራር ተብሎ ሊታወቅ ይችላል። ከእራስዎ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ጋር እንዲጣጣም ቀላል ለማድረግ ማክሰኞ፣ ሐሙስ፣ ቅዳሜና እሁድ 1 እንክብል ይውሰዱ።

የመድሃኒት መጠን መዝለል

አንድ ሰው በድንገት የ PrEP መጠንን ከዘለለ፣ ምክሩ እርስዎ እንዳስታወሱት ወዲያውኑ ያንን መጠን መውሰድና ከዚያ በመደበኛነት መጠኖችዎን መቀጠል ነው። መድሀኒትን አለመውሰድ ከአንድ ወይም ከሁለት ቀን በላይ ለማቆም ከመወሰን ወይም በቋሚነት ከማቆም የተለየ ነው።

PrEP ልወስዳቸው ከሚችሏቸው ሌሎች መድሃኒቶች ጋር ግጭት ይፈጥራል ወይም ይጎዳል?

PrEP ከአብዛኞቹ ሌሎች መድሃኒቶች ጋር አይጋጭም እናም PrEP ን መውሰድና አልኮል መጠጣትን ወይም የመዝናኛ መድሃኒቶችን መጠቀም ይችላሉ። ምንም እንኳን NSAIDS ወይም ስቴሮይድ ያልሆኑ ፀረ-ብግነት መድኃኒቶች ተብለው ከሚታወቁት መድሃኒቶች ጋር ቢጋጭም PrEP እንደ አስፕሪን ካሉ ብዙ 'ያለ ሐኪም ማዘዣ ከሚገዙ' መድሃኒቶች ጋር አይጋጭም ወይም አይጎዳቸውም። እነዚህም አይቡፕሮፌን፣ ዲክሎፌናክና ናፕሮክሰንን ያካትታሉ።

PrEP ን የሚጠቀሙ ከሆነ፣ ለእነዚህ NSAIDዎች ሌሎች መድሃኒቶች በመድሃኒት ቤት ያለማዘዣ መድኃኒቶችን ሲገዙ በጠቅላላ ሐኪም/በዶክተርዎ ይታዘዛሉና በመድሃኒት ባለሙያዎ ይጠቆማሉ። ሊወሰዱ የማይገባበት ምክንያት PrEPና እነዚህ መድሃኒቶች፣ ሁለቱም በኩላሊቶች ሥራ ላይ ስለሚውሉ በኩላሊት ተግባርዎ ላይ ተጨማሪ ጫና ያሳድራሉ። ያልተጎዱ መሆናቸውን ለመመርመር መደበኛ የኩላሊት ተግባር ምርመራዎችን እንዲወስዱ የተጠየቁበት ምክንያት ይህ ነው። በPrEP ሊጎዱ የሚችሉ የኩላሊት ሥራ እክሎችን ለማከም የሚያገለግሉ ሌሎች መድሃኒቶችም ያሉ ሲሆን አሁንም ለኩላሊት ችግሮች እየታከሙ ከሆነ ከሐኪሞችዎና ከመድሃኒት ባለሙያዎችዎ ጋር ቢነጋገሩ ጥሩ ነው።

እርስዎ ሊወስዷቸው በሚችሏቸው ሌሎች መድኃኒቶች ላይ PrEP ጉዳት ሊያመጣ ይችላል ብለው የሚጨነቁ ከሆነ፣ PrEP ን ሲወስዱ የሚሄዱበትን ሐኪም/ሞች ወይም የመድሃኒት ባለሙያዎን ማነጋገር አስፈላጊ ነው።

የሊቨርፑል ዩኒቨርሲቲ ጠቃሚ የኦንላይን መርጃ \ [www.hiv-druginteractions.org] አለው፣ ይህም በ PrEPና እርስዎ ሊወስዷቸው በሚችሏቸው ሌሎች መድኃኒቶች መካከል ያለውን ማንኛውንም መስተጋብር ለመመልከትና ለመፈተሽ ያስችልዎታል።

PrEP ን ማቆም፤ ወይም ለጊዜው ወይም በቋሚነት

በፈለጉት ጊዜ PrEP ን ለማቆም መወሰን ይችላሉ፣ ሆኖም ግን ያለኮንዶም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከፈጸሙ በኋላ ወይም ከመጨረሻው ለኤችአይቪ የመጋለጥዎ አደጋ በኋላ የዚህ ተጋላጭነት አደጋ እስኪያልፍ ድረስ እርስዎን ለመጠበቅ የመድሃኒቶቹ ደረጃ በበቂ ከፍ ብሎ እንዲቆይ ለ 7 ቀናት ያህል እንክብሎችን መውሰድዎን መቀጠል አለብዎት።

PrEP ን መውሰድዎን ካቆሙ እንደገና መጀመር።

በሚፈልጉበትና ዝግጁ በሚሆኑበት ጊዜ PrEP ን እንደገና መውሰድ ለመጀመር መምረጥ ይችላሉ። PrEP ን ከ 7 ቀናት በላይ ሙሉ በሙሉ ካቆሙና እንደገና መውሰድ ለመጀመር ከፈለጉ PrEP ን ለመጀመሪያ ጊዜ መውሰድ ሲጀምሩ የተከተሉትን ተመሳሳይ ሂደት መድገም አስፈላጊ ነው፡

- አሁንም ከኤችአይቪ ነጻ መሆንዎን ለማረጋገጥ የኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ።
- ሄፒታይተስ ቢና ሲን ጨምሮ ለ STIዎች ሙሉ ምርመራዎችን መውሰድ።
- ወቅታዊ ህመም እንደሌለዎት ለማረጋገጥ የሄፐታይተስ ቢ ምርመራ ማድረግ።
- የኩላሊት ተግባር ምርመራ ማድረግ።
- ከኤችአይቪ ለመጠበቅ በ PrEP ላይ ብቻ ከመታመንዎ በፊት ዕለታዊ መጠኑን ለ 7 ቀናት መውሰድ ወይም በክስተቶች ላይ የተመሠረተ ወይም የ 4 ቀን የመድሃኒት መጠን ልምዶችን ይጠቀሙ።

PrEP ን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

PrEP በአካባቢዎ ካለው የወሲብ ጤና ክሊኒክ በነፃ ይገኛል። በአካባቢዎ የሚገኝ ክሊኒክ የት እንዳለ እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ወይም በእርስዎ አካባቢ የማይገኝ ክሊኒክ ለመጠቀም ከፈለጉ፣ የመድሃኒት ባለሙያዎ ይህንን መረጃ ሊሰጥዎት ይችላል ወይም ኦንላይን ማረጋገጥ ይችላሉ:

https://prepster.info/free-prep-uk/

https://www.better2know.co.uk/clinics/city/london/

PrEP ን እንደወሰድኩ ማንነው ማወቅ ያለበት?

እርስዎእንዲሁም እንደ ዶክተርዎና የመድሃኒት ባለሙያዎ ያሉ እርስዎን የሚረዱ ሰዎች ብቻ የሚያገኙት ነው።

ምንም እንኳን ግልጽ መሆን የመቻል ስሜት ካለዎት ሁል ጊዜ ከባልደረባዎ ጋር በቻሉት መጠን ግልጽ መሆን ጥሩ ቢሆንም፣ ከኤችአይቪ ህመም እራስዎን ለመጠበቅ አሁን PrEP ን እየተጠቀሙ መሆኑን የወሲብ ጓደኛዎ/ዎችዎ እንዲያውቁ ማድረግ መምረጥ የእርስዎ ምርጫ ነው።

ከአጋሮችዎ ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚፈጽሙበት ጊዜ ቀደም ሲል ኮንዶም ሲጠቀሙ ከነበረ፣ PrEP ን እንደ ኤችአይቪ መከላከያዎ እስከተጠቀሙ ድረስ ለምን ከአሁን በኋላ እንደማይጠቀሙ መግለፅ የተሻለ ይሆናል።

PrEP እየወሰዱ ያሉ ብዙ ሰዎች ከአባለዘር ኢንፌክሽኖች ለመጠበቅ በሚሰጡት ተጨማሪ ጥበቃ ምክንያት ኮንዶም መጠቀማቸውን የሚቀጥሉ ሲሆን አንዳንድ ሰዎች ደግሞ ኮንዶምን ሙሉ በሙሉ መጠቀም ያቆማሉ። እርስዎ እንዲያደርጉት የግል ምርጫ ነው።

ያስታውሱ፣ የእርስዎ አካል፣ የእርስዎ ምርጫ፣ የወሲብ ጤናዎ ነው።

አንድ ሰው የእኔን PrEP ቢያገኝ ምን አደርጋለሁ?

የዚህ መልሱ ከዚያ ሰው ጋር ባለዎት ግንኙነት እንዲሁም ማወቅ ካለባቸውና ማወቅ ካለባቸው ደግሞ ምን ማወቅ እንዳለባቸው ላይ የተመሠረተ ነው። ያስታውሱ ውሳኔው የእርስዎ ነው እንጂ የእነሱ አይደለም።

ብዙ ሰዎች የሚጨነቁት አንድ ባልደረባ PrEP ን እየወሰዱ እንደሆነ ካወቀ፣ ይህ ሊያመጣ የሚችለውን በኤችአይቪ መገለልን ሁሉ ጋር በኤችአይቪ ለመያዝ አደጋ ተጋላጭ ያደርጉዎታል ማለት ነው። በእውነቱ እርስዎ የሚያደርጉት እራስዎንና ጤናዎን መንከባከብ ነው፣ እነሱ በኤችአይቪ እንዳለባቸውና እንደሌለባቸው በእነሱ ላይ ፍርድ እየሰጡ አይደለም። PrEP የኤችአይቪ ሁኔታቸው ምን እንደሆነ ከማያውቁት ሰው ኤችአይቪ ህመም እንዳይዝዎት እራስዎን ለመጠበቅ የሚያስችል መሣሪያ ነው።

ሰዎች እንዲሁ አጋሮች እና/ወይም ሌሎች እርስዎ ወሲባዊ ብልግና ስለፈጸሙ ወይም የወሲብ ሠራተኛ ስለሆኑ PrEP ን እየወሰዱ ነው ብለው ያስባሉ በማለት ይሰጋሉ። PrEP እራስዎን ለመንከባከብና በኤችአይቪ የመያዝ አደጋዎን ወደ 0% ለመቀነስ የሚያስችል መንገድ ነው። ያ ብቻ ነው። እንደ አለመታደል ሆኖ ሰዎች እራሳቸውን ለመጠበቅ ከሚያደርጉት ውሳኔ ላይ ምቾት እንዳይሰማቸው የሚያደርግ ከወሲብና የወሲብ ሥራ መሥራቱ ጋር ተያይዞ መገለል ሊኖር ይችላል።

PrEP ን ለመጠቀም የሚያደርጉት ምርጫ፣ እርስዎ የሚኖረውን የግብረ ሥጋ ግንኙነት በተቻለ መጠን ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ከመፈለግ በላይ ምንም አይልም።

ያ ማለት ለእራስዎ አክብሮት ማሳየትና ለእራስዎ ኃላፊነት መውሰድ ነው።