

MATUMIZI YA DAWA NA CHAKULA

- ❖ Chakula huweza kuingilia matumizi ya dawa mwilini, na pia dawa huweza kuingilia matumizi ya chakula mwilini.
- ❖ Hakikisha mgonjwa anakueleza aina zote za dawa anazotumia ili uweze kumpatia ushauri au maelekezo yanayofaa.
- ❖ Msadie mgonjwa kupanga utaratibu wa kumeza dawa na kula chakula.
- ❖ Ni muhimu kuzingatia maelekezo yaliyotolewa na mtaalamu wa afya kuhusu matumizi ya dawa na chakula ili kuepuka kuathiri matibabu na hali ya lische ya mgonjwa. Kwa mfano:
 - Baadhi ya dawa huelekezwa kumezwa kabla ya kula chakula. Hii ina maana dawa imezwe saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula
- ❖ Ni muhimu kwa mgonjwa kuzingatia muda wa kumeza dawa. Kwa mfano:
 - Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara tatu kwa siku, imezwe kila baada ya saa 8.
 - Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara mbili kwa siku, imezwe kila baada ya saa 12.
 - Dawa iliyoelekezwa kumezwa mara nne kwa siku, imezwe kila baada ya saa 6.
- ❖ Mgonjwa aendee kumeza dawa kama alivyoelekezwa na mtaalamu wa afya, hata kama amepata nafuu.
- ❖ Inashauriwa kutumia maji kumezea dawa na si kutumia vinywaji kama juisi, soda, chai au kahawa.
- ❖ Mgonjwa aepuke kutumia chai au kahawa muda mfupi baada ya kumeza dawa.
- ❖ Mgonjwa anywe maji safi na salama kwa wingi angalau glasi 8 kwa siku ili kuondoa mabaki yatokanayo na dawa mwilini.
- ❖ Msaidie mgonjwa kukabiliana na athari zinazoweza kusababishwa na matumizi ya dawa kama vile kichefuchefu, kutapika, kuharisha, n.k. Rejea kwenye kijitabu cha Ulaji Bora kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI: Vidokezo Muhimu (COUNSENUTH 2004) kwa taarifa za kina kuhusu kukabiliana na athari hizo.
- ❖ Mgonjwa aepuke kutumia pombe.
- ❖ Mgonjwa amuone mtaalamu wa afya iwapo athari zitokanazo na matumizi ya dawa zitazidi.

BAADHI YA DAWA NA USHAURI WA CHAKULA

Jina la dawa	Ushauri wa chakula	Baadhi ya athari zinazoweza kujitokeza
Rifampin	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Itumike saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kuharisha na kukosa hamu ya kula.
Isoniazid	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Itumike saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula ❖ Ongeza ulaji wa vyakula vyenye vitamini B₆ kama maharagwe, viazi vitamu, mahindi, parachichi, kabichi, nyama, na samaki ❖ Epuka kunywa pombe 	Kukosa hamu ya kula, kuharisha.
Fluconazole	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Itumike na chakula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kuharisha.
Nystatin	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Itumike na chakula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kuharisha kunakotokea ghafla, kutapika, kichefuchefu.
Efavirenz (EFZ)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Inaweza kutumika na chakula ❖ Isitumike na chakula chenye mafuta mengi ❖ Epuka kunywa pombe 	Vipele, kizunguzungu, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, kuharisha, kiungulia, tumbo kuuma na kuvimbiwa.
Nevirapine (NVP)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hazina mwingiliano na chakula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kichefuchefu, kutapika, vipele, kichwa kuuma, midomo kuvimba,
Lamivudine (3TC)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hazina mwingiliano na chakula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kichwa kuuma, kizunguzungu, kuharisha, tumbo kuuma, kikohozi, kuchoka, upungufu wa damu, vipele.
Stavudine (d4T)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hazina mwingiliano na chakula ❖ Epuka kunywa pombe 	Kichefuchefu, kutapika, kuharisha, homa, kukosa hamu ya kula, upungufu wa damu, kichwa kuuma, vipele.
Zidovudine (ZDV/AZT)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ni vizuri itumike wakati tumboni hakuna chakula ❖ Iwapo mgonjwa atakuwa ana tatizo la kuumwa tumbo atumie na chakula ambacho hakina mafuta mengi ❖ Epuka kunywa pombe 	Kukosa hamu ya chakula, kichefuchefu, upungufu wa damu, kutapika, kichwa kuuma, kukosa choo, kiungulia, homa, kizunguzungu, vipele.

Imetafsiriwa na kutoholewa kutoka: FANTA, Food and Nutrition Implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings. Academy for Educational Development, Washington DC, June 2003

