Fañintañana

Fisorohaña

Fitiliaña

Tosi-drà - Diabety - MST

Juillet 2025

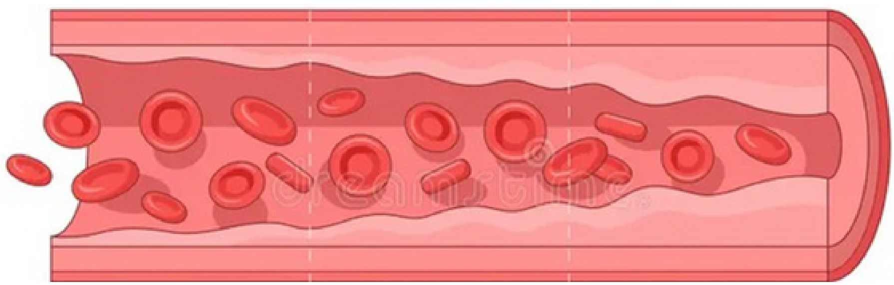
Tosi-drà

Atao hoe **añabo tosi-drà** n'olo araiky izy koa mandeha mare loatra lio añatin'ny fantsoño mpitöndra izy añatin'ny vatаña ao, « **artères** » añarany.

Mandreraka fô sady mandrobaka « artères » tsikelikely fandianan'ny lio maresaka be io, nefa matetiky tsy azon-tsika onoño.

Ino mampa-zava-dehibe izy?

Koa fa añabo loatra tosi-drà io, manjary tsy maintsy miasa mare fô, mety hitëraka olaña ara-pahasalamaña hafa amizay, karaha aretim-pô, fahatapahan'ny lalan-drà, na aretiñy mpahazo voa.



Somary madiniky nefa mahery « artères » io, kay tsy mandeha tsara lio : **loza mandindoño ho an'ny fahasalamaña.**

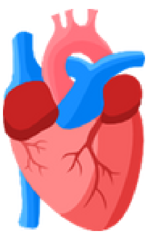
Ino aby ny raha mety hitranga?

Tsy manehoko tosi-drà añabo io amin'ny ankapobeny.
Fa mandrobaka ati-vataña tsikelikely.

Fa koa fa elaela :

- Mandreraka **Fô** → mitariky fijanonan'ny fô tampoko
- Mandrobaka **ati-doha/betro** → mitariky fahatapahan'ny lalan-drà
- Mandrobaka **maso** → mampiheñy fahafahaña mahita
- Mandrobaka **Voa** → Miheñy ny fiasan'ny voa

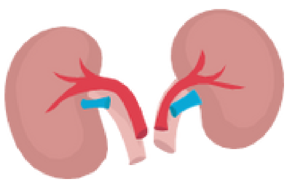
Na dia tsisy soritr'aretiñy, mampidi-doza fo fanongan'ny tosi-drà io izy koa tsy malaky hita ndraiky tsy malaky voatsabo.



Fô

MASO

ATIDOHA



VOA

Azôvy teña möra voa ?

Misy karazañan'olo möra manonga tosi-drà io :

Olo efa nahazo taoño :
Añabo be risiky koa fa manonga **taoño**

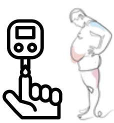
Manaña fianakaviaña misy tosi-drà añabo (manaranaka)

Haniñy **be sira** na **vöndraka loatra**

Tsy ampy fampiasam-bataña

Figiahaña toaka sy fihinanaña **lobàka** ndraiky **katy** be loatra

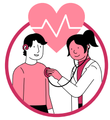
Matetiky azon'ny **rarin-tsaiñy** na koa **rarin-tsaiñy** maharitry ela.



Avintësaña dila loatra na/sy olo misy **diabety**

Fa na dia tafiditry añatin'ny sokajin'olo aby reto ndraiky, mbala afaka mitandriñy mba hialàña amy fanongany.

Karakôry atao miaro teña ?



Na tsy hita soritry tosi-drà añabo io, azo atao tsara ny miaro teña amin'ny alalan'ny **fihetsiky tsotra**, mety atao andavanandro :

MIHINAÑA SAKAFO ARA-PAHASALAMAÑA :

Aheñy sira: tsy mihinaña karazaña fañampin-tsiro reñy, haniñy be sira ….

Aheñy raha vöndraka : asiaña fëtrany fihinanaña karazaña raha aloky amy menaka ndraiky hëna

Mihinaña legiomy ndraiky voankazo maro : na aloky na ahaniñy manta, miaro amy karazaña aretim-pô.

Migiaka rano tsotra fo fa tsy karazaña zava-pisotro mamy, na ilay mampatanjaka ndraiky misy alkaoly reñy.

Aza mihinaña karazan-kaniñy amy boaty reñy, na ireñy sakafo efa voaodiñy reñy.

MILA MAMPIASA VATAÑA MATETIKY

Mandeha vity isan'andro, mitsinjaka, mamboly
Aza tia mipetraka ela be, tsisy raha atao

AKORY ATAO MANDAMIÑY RARIN-TSAIÑY

Mañano « repos » mahampy tsara. Mampiditry rivotro miadaña tsara. Mangala fotoaña araiky anaovaña raha tian-teña. Mifanakalo hevitry amin'olo, mikorаña. Mañano zay raha mampitony fô. Mañano ampy tôromaso tsara

AZA MIHINAÑA LOBAKA, NA MIGIAKA TOAKA NDRAIKY KAFE, AZA MIHINA KATY

Mandrobaka lalandio ny lobàka. Figiahaña toaka, na kafé ndraiky fihinanaña katy dia mampanonga tosi-drà.

Ino ma ahaizaña fa añabo tosi-drà olo araiky ?

Tsy hita maso salakady tsy azo onoño tosi-drà io ka manonga :

- Ireto ary ny fambara amin'ny zeñy
- Angan-doha
- Faniñy
- Sofiñy mañena
- Tôntoño
- Maso manjavoño
- Fô mitotòko maro

FIZAHAÑA TOSI-DRA zaraiky fo no fömba tökana ahaizaña izy.

Karakôry fanaovaña izy ?

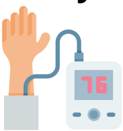
Misy karaha vangovango lamba, apetaka mañodidiñy baon-tàñana, tompon'andraikitry ara-pahasalamaña (dokotëra), mpitsabo mpañampy mañano izy.

Avy eo vakiany zay isa mipëtaka eo.

Segondra vitsy afaran'ny zeñy, hita eo isa mamaritry tosi-drà io.

--> Fa tsy ampy izy koa indraiky fo anaovaña izy.

Mila ampodimpody fôtony miövaöva izy io.



Fotoaña karakôry mety angalàña tosi-drà ?

Lera mandëha mañano fizahaña ara-pahasalamaña

Lera misy fañentanaña ara-pahasalamaña amy tanàña eo

Izy koa misy fianakaviaña añabo tosi-drà

Karazaña ravin-draha mampijotso tosi-drà

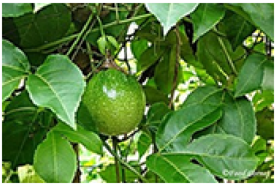
Tahon'ny veromañitry /sitironely

Madiro

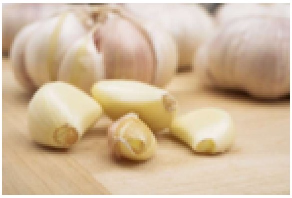
Ravin'ambatry

Ravin'añamorôngo

Voan' ny madirombazaha



Ravin'ny grenadely



Dongolo lay

Ravin'ny añantraka (añantialamba)

Ravin'ny sadany

Mapazy

Tahon'ny ravin'ny Famafantsambo

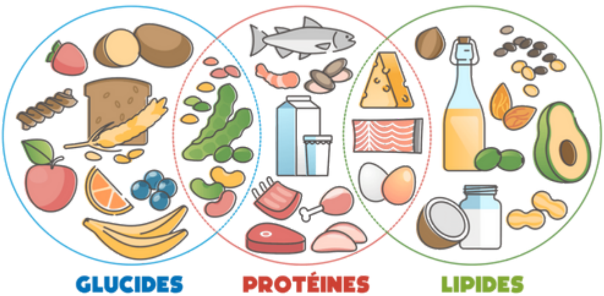
Tamotamo

Ny Diabety

Aretiñy tsy mikarösaka sady tsy manehoko nefa misy fiantraikany ratsy amy fahasalamaña.

Ino ny atao hoe diabety ?

Koa fa mihinan-kaniñy atsika, dia matetiky raha **mamy**, raha **vöndraka** ndraiky « **protéines** » reñy no oanintsika.



Vatañantsika no mandamiñy akora aby io, biaka hañamia angôvo hiatrëfantsika tontolo andro.

Ny diabeta dia **fikorontañan'ny tahan'ny siramamy**, fanongan'ny tahan'ny siramamy **be loatra** añaty lio io no ahitàña izy.

Ireo karazaña diabety ?

DIABETY SOKAJY 1 :	Tanora no teña misy izy matetiky
DIABETY SOKAJY 2 :	Baka amy havintësaña dila loatra, ty no teña matetiky fohita
DIABETY amy fitondraña hivaña :	Miboaka amy fotoaña itondraña hivaña.

Ino ahaizaña fa misy diabety olo araiky ?

01 Mandeha mañano fitiliaña :

Koa fa mañano fitiliaña, dia misy lio alaiña baka amy tendron'ny rantsan-tàñana (tsy marary), alefa tsapain'ny fitaovaña araiky mpandrefy tahan'ny siramamy añaty lio (atao hoe glycémie)

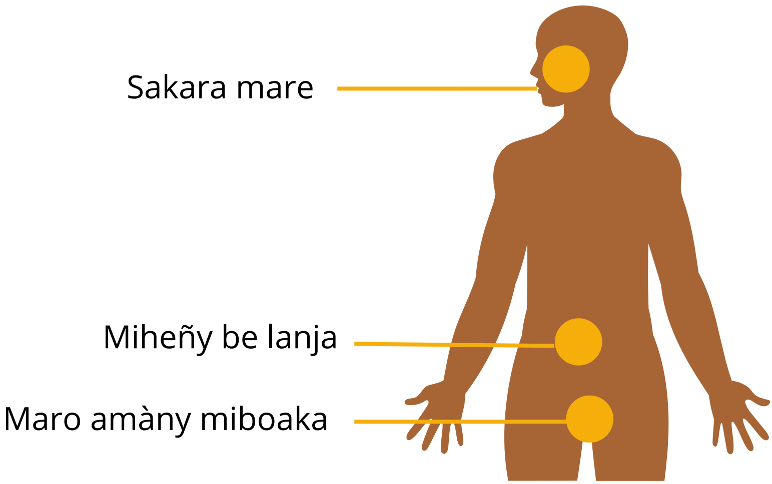
Tahan 'ny siramamy teña izy dia tôkotro eo ho eo amin'ny :

0,70 firaka 1,10 g/l

Azo atao hoe misy diabety olo araiky izy koa mihoatran'ny **2 g** ny tahan'ny siramamy na glycémie-nazy.

(Tsy mifidy fotoaña añanaovaña izy, na amy firy)

02 Soritr'aretiñy fohita



Ino raha atao izy koa misy diabety ?

01 Mañano fizahaña ara-pahasalamaña matetiky amy tompon'andraikitry ara-pahasalamaña.

Mila mitandriñy amy raha hoaniñy.

Biaka mba azahoaña sakafo voalanjalanja !

Mila mazoto mihinaña voankazo ndraiky legiomy ary karazaña añana reñy.

Aza dia mihinaña raha vöndraka loatra (hena, menaka...) ndraiky vokatra vita amy ronono.

Aheñy fihinanaña raha mamy, ndraiky hena ary sakafo be gliosida (karaha vary, paty...)

Misy karazany aroe siramamy :

- Siramamy tsotra : (antely, siramamy fotsy...)

=> Malaky be vataña mandevoño izy

- Siramamy sarotro levoniñy (l'amidon, les céréales...)

=>Ireo no mitàna vataña hatanjaka tontolo andro.

Ilaiñy ny mametra fatran'ny Siramamy TSOTRA hoaniñy io (atao 50g/ isan'andra eo)

Fa misy mahatsara izy fo koa tsy fihihinaña Siramamy sarotro levoniñy be loatra

TSARA HO AN'NY FAHASALAMAÑA NY SIRAMAMY AÑATIN'NY VOANKAZO REÑY

Aza mañano figiahan-toaka tafahoatra

02 Mañano fañatanjahan-teña, mampietsiky vataña ary aza zatra mipetrapetraka lava

03 AJANOÑO FIFOHAÑA SIGARETY

Ireo karazaña ravin-draha miady amy diabety

ANAMATAVY

Migiaka **ravin'**ny añamatavy kadiriny 25G eo, tanehiñy añaty rano litira araiky, igiahiñy andra araiky, añatin'ny heriñandra araiky

GAVO

Mitaniky **ravin**'ny gavo 15-30g dia mampiheñy tsihelihely tahan'ny siramamy añatin'ny vataña ho an'olo voan'ny diabety type II mbala vao hanomboko.

ROTRÔ

Migiaka tanik'aody namboariñy tamin'ny vôvoko voan'ny rotrô, kadiriny 30g eo na (sôtro aroe fihinanaña), tanehiñy añaty rano litira araiky, igiahiñy in-telo isan'andra añatin'ny heriñandra araiky.

BINDA

Ravin-draha añisan'ny mandanjalanja tahan'ny menaka ratsy añatin'ny vataña ny binda, fôtony tsy ahitaña menaka firy aminazy. Afaka iarövaña amy diabety izy.

FAMAFANTSAMBO

Migiaka **ravin**'ny famafantsambo, kadiriny 10 tahony miaraka raviny, tanehiñy amy rano litira araiky, añatin'ny 3 andro.

MABIBO

Mañamboatra tanik'aody amy **hoditry** mabibo, 10 g eo (kadiriny tôndron-tàñana aroe), tanehiñy amy rano vera araiky (200ml). Migiaka 20ml eo, atao in-droe isan'andro.

AMBANIVOA

Migiaka ravin'ny Ambanivoa 30g eo (kadiriny tahony 6 miaraka raviny), tanehiñy amy rano litira araiky, igiahiñy in-telo añatin'ny telo firaka 7 andra.

DONGOLO LAY

Tombony ho an'ny fahasalamaña ny fampiasaña dongolo lay, salakady mañatsara fömba andraisan'ny vataña lay aody ou insuline)

NY VIH

Ny **VIH** dia midika hoe **Virus de l'Immunodéficience Humaine**. Tsimok'aretiñy araiky izay mpahazo irô hery mpiaro vatan'olombeloño, indrindra amy zeñy « lymphocytes CD4 », izay singa ilain'ny vataña miaro izy amin'ny karazaña aretiñy.

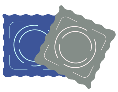
Afaka mifindra baka amin'ny alalan'ny fifampikasihaña amin' ny ranorano amy vataña tsimokaretiñy io :

Lio

Tsirinaiñy maha lahy na maha vavy

Rononon-dreny

Kay afaka mifindra baka amy raha reto ny VIH:


Firaisaña ara-nofo tsy voaharo

Fikasihaña tsy kinia amin'ny lio na fitaovaña **tsy voadio** kanefa ahitaña tsimokaretiñy

Baka amy **reniny mandeha amy zanany** lera mavësatra, na koa fa miteraka na lera mampinono.

FIVOARANY

01 Fotoaña ifindrany voalohany

Ombiaña : 1 firaka 4 heriñandra nifindran'ny aretiñy.

Ny raha miboaka :
Amy sokajy araiky ty no teña miparitaka malaky ilay tsimokaretiñy, ary **malaky mifindra**, zeñy hoe möra mamindra be ny olo misy izy amy fotoaña ty.
Mamokatra hery fiarovaña ny vataña manomboko eto.

Soritr'aretiñy :
Karaha azon'ny Gripa mahery kanefa mety mbola tsy ahitaña soritr'aretiñy

02 Fotoaña tsy ahitaña soritr'aretiñy

Firaka ombiaña : 5 hatramin'ny 10 taoño tsisy fitahaña natao.
Ny raha misy :
Mitohy fo fanafihan'ny tsimokaretiñy io irô rafitry mpiaro vatan'olombeloño, intsaka fa amy lymphocytes CD4 ao. Mety ahitaña hely na tsy ahitaña soritr'aretiñy feky ilay marary eto kanefa afaka mamindra amin'olo hafa.

Mahay resy fo hery mpiaro vatan'olombeloño io, izy koa tsisy fitahaña atao.

03 Fotoaña efa ahitaña soritr’aretiñy

Firaka ombiaña : Koa fa teña resy hery fiarovaña

Ny raha miboaka :

Resy ilay hery fiarovaña, manomboko miseho amizay irô soritr’aretiñy izay mañambara fa miheñy hery fiarovaña.

Soritr’aretiñy:

- Mahay mahia tsy hay antony
- Voan’ny lafievra matetiky
- Fivalañana matetiky...

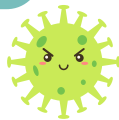
04 Syndrome d’Immunodéficience Acquise: SIDA

Ombiaña: amin’ny ankapobeny 7 taoño afaran’ny fifindran’ny aretiñy.

Ny raha miboaka :

Robaka tanteraka ireo singa mpiaro vataña, kay mankamöra fazahoaña ndraiky fidiran’ny karazaña **aretiñy hafa mpañararaotro** ndraiky irô aretiñy sarotro tahaña.

Nañino ma mila mañano fitiliaña?



- Mety mitöndra VIH anao fa tsy hainao.
- Mety efa nisy fotoaña niaiñy narikitry olo mitöndra na fitaovaña
- Koa hita aloha aretiñy, azo tahàña malaky, afaka miaiñy ara-dalaña **sady misoroko amy fiparitahany.**

Fotoaña ino tôkotro mañano fitiliaña ?

Koa nisy firaisaña ara-nofo mampiahiahy

Tandremo : tsy mahomby eo no eo fitiliaña, fa misy elañelam-potoaña hiboahany valiny

Karazaña fitiliaña karakory atao ?

Mangala lio amy laboratoara.

Afaka 6 heriñandra

Test d'orientation rapide (TROD) : Lio hely, alaiñy amy tendron-tàñana

Afaka 3 fanjava

Fitiliaña vatan-teña tômpiny

Afaka 3 fanjava

Mbala **tsisy aody** mampajanga izy tanteraka VIH io .

Fa na dia zeñy, **fitahaña misy amy fotoaña ziô ty mahavita mifehy tsimok’aretiñy** io mba hisorohaña fivoarany hanjary SIDA.

Añisan’ny fitahàña ampiasaiñy ny **trithérapie TAR (misakana ny rétrovirus)** izay fitambaran’ny aody telo miaraka, mba hanakanaña fiparitahan’ny tsimok’aretiñy.

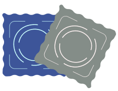
Hoaniñy mandrapahafaty

Afaka mihina aody **(antibiotiques, antifongiques)** mba hitahàña ndraiky hisorahaña irô aretigny mpañararaotro reñy.

SIFILISY

Ny sifilisy dia aretiñy azo avy amin'ny firaisaña ara-nofo, baka amy **bakteria** atao hoe **Treponema Pallidum**. Mivoatra tsihelihely eo izy io, ary miövaöva soritr'aretiñy indesiny, ndraikindraiky misy hely ndraikindraiky tsy hita feky. Zeñy aviany izy io somary tsy asian'olo dikany... nefa teña misy vokata ratsy izy koa tsy voataha.

Mety mifindra baka amy raha reto ny sifilisy



F**iraisaña ara-nofo** tsy voaharo (amy fivaviaña,na amy vody ou na am-bava).

Fikasihaña mivantaña amin'ny aretiñy efa hita (bay, raha mibotriky) amy taovam-pananahaña añy, amy vody, vava na hoditry.

Baka amy **reny mifindra amy zaza** añatin'ny fitondraña hivaña.

01 Fanombohany : dingana voalohany

Ombiaña : 10 à 90 andro afaran'ny nidirany.

Ino raha miboaka :

Matetiky misy raha mivôntovônto, karaha bay nefa tsy marary amy taovam-pananahaña , amy vody na amy vava. Ndraindray izy io jangajanga hoazy fa tsy afaka tanteraka fo kay mivoatra mangiñy ao.

02 Fivoarany : dingana faharoe

Ombiaña : heriñandra na fanjava maromaro afaran'ny bay aby io miala.

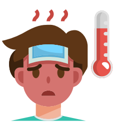
Ny raha miboaka :

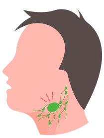
Koa fa avy amy dingana ty, miparitaka mañeraña vataña jiaby bakteria amin'ny alalan'ny lio sy lymphe.

Möra amin'olo marary **mamindra aretiñy** amin'olo amy fotoaña io

Soritr'aretiñy :

Miboaka karazaña aretin-koditry


Lafievra sady tsy dia mahazo aiñy tsara

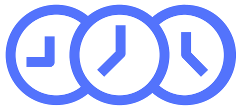

Mivônto tangiky

03 Phase de latence :

Ombiaña : Fanjava na taoño maromaro tsy ahitaña soritr’aretiñy

Ny raha miboaka :

Koa tsy voataha, mety misy fotoaña izy tsisy soritr’aretiñy mazava io, fa mbola mijanoño añatin’ny vataña ao lay bakteria



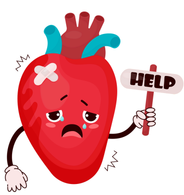
04 Sifilisy : dingana fahatelo

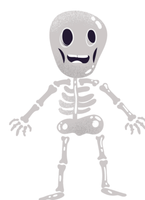
Ombiaña : Afaka taoño maromaro tsisy fitahàña.

Ny raha miboaka :

Dingana efa tsy dia hita loatra amy fotoaña ziô noho ny fisian’ny fitiliaña.

Fa izy koa tsy voataha, **mety hiteraka olaña be amin’ny taova karaha ery : atidoha, fô, taolaña.**





Karakôry atao koa hañano fitiliaña ?

- **Mangala lio** amy laboratoara
- Ndraikindraiky, tonga dia lay bay no atao fitiliaña

Izy koa olo manaña fiainaña ara-pananahaña mavitriky dia tsara izy koa mañano fitiliaña matetiky, intsaka fa zay matetiky miöva olo iarahaña.

Karakôry atao koa hitsabo teña ?

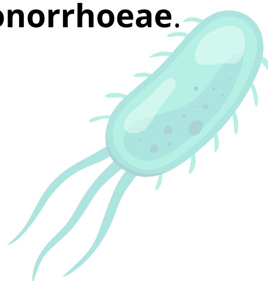
- Mandeha mañatoño tobim-pahasalamana marikitry anao, mitsabo teña (CSB)

Mila ajanoño fanaovaña firaisaña ara-nofo koa fa añatin'ny fotoaña itsaboaña teña, ary mila ambara olo miaraka aminteña.

*Miankiñy amin'ny fivoaran'ny aretiñy fo no isan'ny fanafody hoaniñy. Fa teña mahomby fitsaboaña io izy koa azo ara-potoaña.

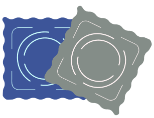
Solopiso

Solopiso dia aretiñy azo avy amin'ny firaisaña ara-nofo, baka amy bakteria atao hoe **Neisseria gonorrhoeae**.

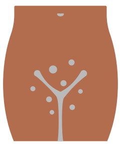


- "Chaude-pisse"
- Blennorragie

Solopiso io dia mifindra avy amin'ny :



Firaisaña ara-nofo tsy voaharo (amy fivaviaña, na amy vody na am-bava).



Fikasihaña mivantaña amin'ny aretiñy na tsisy firaisaña ara-nofo

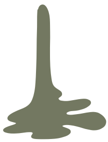
Mety mifindra boaka amy **reny mandeha amy zanany am-piterahaña.**

Ino aby soritr' aretiñy ?

Amy lelahy

Hita maso matetiky !

Mamaivay koa fa mamany



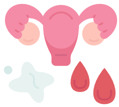
Misy ranon-draha fotsy madity, fotsifotsy mavomavo na tiahitso, miboaka baka amy raha mahalelahy

Manehoko ilay raha mahalelahy na mivônto

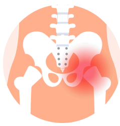
Amy viavy

Tsy dia hita maso

Mamaivay koa fa mamany



Perity tsy dia mahazatra miboaka. Misy lio mandeha tsy amy fotoañany

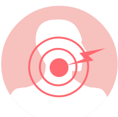


Marary amy loha-teña na koa fa misy firaisaña ara-nofo.

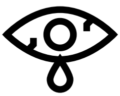
Tsara marihiñy fa mety tsy ahitaña soritr'aretiñy amy viavy

Soritr'aretiñy hafa mety hiboaka

Mangidy, misy ranon-draha marary mandeha miboaka amy vody añy.



Manaintaiñy amy tenda ao koa fa mañano firaisaña amin'ny vava



Mampararay maso izy io koa sendra tafikasiky amy maso

Karakôry atao koa hañano fitiliaña ?

- **Mila mangala santioanany amy raha marary io**
- Fitiliaña amàny

Tsy maintsy miambiñy farafaheliny heriñandra afaran'ny firaisaña firaisaña mampiahiahy io vao mañano fitiliaña

Karakôry atao koa hitsabo teña ?

- Mandeha mañatoño tobim-pahasalamana marikitry anao, mitsabo teña (CSB)

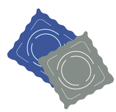
Mila ajanoño fanaovaña firaisaña ara-nofo koa fa añatin'ny fotoaña itsaboaña teña, ary mila ambara olo miaraka aminteña.

INO METY HO VOKA-DRATSY IZY KOA TSY VOATSABO

Koa tafiditry añaty lio → Mamparary vataña jiaby

Amy viavy : aretiñy trañon-janaka, tsy mampiteraka, zaza antsoso-koditry

Amy lelahy : Marary voan'ny antody, misy olaña koa fa mamany, tsy mampiteraka.



Ho fiarovan-teña dia mampiasa kapoty
Fañanaovaña fitiliaña matetiky dia midika fa mikarakara fahasalamañanao ndraiky ninolo hafa anao

Jardins du Monde dia fikambanaña frantsay araiky, nioriñy teto Diego Suarez nanomboko tamin'ny taoño 2003. Tanjoño napetrany ny hañatsaraña toe-pahasalamañan'ny mponiñy ‘zay tsy ampy fahafahaña na tsy afaka misitraka fitsaboaña amy dôkotëra, hita amy fañamezaña lanja irö ravin-draha fatao aody ho an’ny fahasalamañan’ny mpiara-beloño.

Ireto aby irö asa ataon’ny Jardins du Monde :

- Mañampy vahoaka amy fampahafantaraña ndraiky fampiasaña ireö karazaña kakazo maniry fatao aody mba hitsaboaña teña : fañintanaña miaraka fampianaraña vondrom-piarahamoniñy misy an-tanàna ao; famokaraña zana-pandaharaña amy radio, fanamboaraña boky fampianaraña ndraiky karazaña torolàlaña
- Mañampy vahoaka biaka mba hisitraka zisky ëla fömba fitsaboaña teña: famboliaña kakazo, fananganaña tany famboliaña iraisaña ho an’ny fokonolo ndraiky ho an’ny sekoly, fañintanaña ndraiky fanabeazaña ara-tontolo iaiñana, fampiofanaña mömba famboliaña mañaja tontolo iaiñana.
- Mañamafy fifandraisaña ëfa misy amin’ny fitsaboaña dôkotera ndraiky fitsaboaña amy fömban-drazaña: fampiofanaña mpiasan’ny fahasalamaña, añatiny zeñy irö amy löpitaly marikitry vahoaka añy, irö mpañentaña ara-pahasalamaña, mpianatra ho mpitsabo mpañampy ; fañampiaña ara-pitaovaña ho an'ny lôpitaly; fañisàña ndraiky fampiofanaña irö mpitsabo mampiasa fömban-drazaña.

Namboarin’ny mpianatra avy amy sampam-pianaraña farmasy, amin’ny Oniversiten’i Bordeaux ao, izay añisan’ny mandray anjara amy tetikasa **PharMadagasca**r boky hely ty

koa mila fañazaña fañampiny mañantôña tompon'andraikitry ny fahasalamaña marikitry anao

Madagascar

Valorisation des plantes médicinales et médecine traditionnelle dans la santé communautaire

36 cité BTM Scama
Antsiranana

madagascar@jardinsdumonde.org
www.jardinsdumonde.org

+261 32 46 048 43

En collaboration avec

Sensibilisation de Juillet 2025