

Ugonjwa sugu ni nini?



Ugonjwa sugu ni hali yoyote ambayo itakuathiri kwa muda mrefu, na mara nyingi muda wote wa maisha yako.

Magonjwa sugu mengi yanaweza kudhibitiwa kwa kubadili mlo wako, kuongeza kufanya mazoezi, kuacha uvutaji sigara na kutumia dawa zilizotolewa na daktari kwa ajili ya matibabu.

Mifano ya magonjwa sugu ni pamoja na:

- Kisukari
- VVU
- Shinikizo la juu la damu

Uko kwenye hatari kubwa iwapo uko katika hali hizi:

- Ikiwa una uzito mkubwa kupita kiasi au
- Baadhi ya viungo vya mwili havifanyi kazi vizuri au
- Unakula chakula kisichozingatia mlo bora
- Unavuta sigara au
- Unakunywa pombe kupita kiasi au
- Unajihusisha katika kujamiana bila kinga

INTE-AFRIKA

Watafiti kutoka Tanzania, Uganda na Ulaya wanatafiti njia mpya ya kutoa huduma za afya za magonjwa sugu kwa pamoja katika kiliniki moja. Watafiti wanataka kujua iwapo njia hii itakuwa bora zaidi kuliko njia inayotumika hivi sasa ambapo huduma za magonjwa sugu zinatolewa katika kiliniki tofauti kwa kila ugonjwa.

Vituo vya afya na hosipitali kadhaa kutoka Tanzania na Uganda vinashiriki katika utafiti huu na wanawaomba wagonjwa wenye kisukari, VVU, au shinikizo la juu la damu kushiriki katika utafiti.

Kiliniki katika vituo vya afya na hosipitali shiriki zitafurahi kujibu maswali yoyote utakayokuwa nayo.

Kwa ajili ya taarifa mahususi za nchi kuhusu kisukari, shinikizo la juu la damu, na VVU, tafadhali fungua tovuti yetu ya www.inteafrica.org/resources/



INTE-AFRICA
INTEGRATING AND DECENTRALISING HIV,
DIABETES AND HYPERTENSION SERVICES

www.inteafrica.org



HUDUMA YA MAGONJWA SUGU



INTE-AFRICA
INTEGRATING AND DECENTRALISING HIV,
DIABETES AND HYPERTENSION SERVICES

www.inteafrica.org

Kisukari ni nini?

Kisukari kinajulikana pia kama kuwa na sukari nyingi kupita kiasi kinachohitajika kwenye damu. Inatokea wakati mwili hauna uwezo wa kutosha kutumia sukari iliyoko kwenye damu kwa mahitaji ya mwili. Hii inaweza kusababisha maradhi kwenye mwili na madhara ya muda mrefu huweza sababisha hata kifo. Watu wengi wana kisukari lakini hawajui kwa sababu dalili zinaweza zisijioneshe au kutohusishwa na ugonjwa. Dalili za kuwa na sukari nyingi kwenye damu, zinaweza kuwa:

- Kiu
- Uchovu au kizunguzungu
- Kukojoa mara kwa mara

Matatizo ya kisukari

Ikiwa kisukari hakitakabiliwa ipasavyo, kinaweza kusababisha matatizo makubwa sana. Kisukari kinaharibu moyo, mishipa ya damu, macho, figo, na neva. Hii inaweza kusababisha:

- Shambulio la ghafla la maradhi ya moyo
- Kiharusi
- Figo kushindwa kufanya kazi
- Matatizo ya macho, ikiwamo kusababisha upofu
- Vidonda vya miguu ambavyo vinaweza kusababisha mguu kukatwa
- Kupungua kwa nguvu za kiume (uhanithi)

Ikiwa huna kisukari, unaweza kujilinda kwa kuzingatia mlo na kubadili mfumo au mtindo wa maisha:

- Kufanyaka mazoezi ya mwili
- Kupunguza uzito ikiwa una uzito mkubwa
- Kula mlo wenye ubora kamili.

Ikiwa una kisukari, unashauriwa kupata matibabu.

Unapaswa kufanya mazoezi kwa angalau dakika 30 kila siku, na kupunguza uzito ikiwa una uzito mkubwa. Pata ushauri wa wataalam kuhusu uzito wako unaostahili.

Unapaswa pia kuwa mwangalifu kuhusu chakula unachokula. Ni vyema kula mboga za majani zaidi na matunda na kupunguza kula vyakula vyenye mafuta au vyenye sukari nyingi (kama vile vyakula vya kukaanga, keki, vinywaji kuongeza nguvu).

Kwa hatua hizi, unaweza kudhibiti kisukari na kupunguza uwezekano wa kupata matatizo. Hivyo, mlo na kubadili mfumo wa maisha vinasaidia kuzuia kisukari na kuendelea kudhibiti wingi wa sukari kwenye mzunguko wa damu ikiwa tayari una ugonjwa huu.

Shinikizo la juu la damu ni nini?

Shinikizo la damu pia linajulikana kama presha. Wakati mishipa ya damu inapokuwa imetutumka au kusinyaa, au kuathiriwa na kitu chochote, msukumo zaidi unahitajika kusukuma damu kwenda mwilini. Moyo na viungo vingine hivyo vinafanya kazi kwa nguvu kwa sababu ya presha kuwa juu. Hii inaweza kusababisha matatizo mengine makubwa ya kuumwa na kifo cha mapema.

Shinikizo la damu linajulikana kama “Muaji wa kimyakimya”. Watu wengi wenye shinikizo la damu hawajui hali zao kwa sababu hawahisi kupanda kwa presha wala kuwa na dalili za kuumwa. Watu wengi hugundua mara baada ya kuwa na hali mbaya.

Matatizo ya Shinikizo la juu la damu

Ikiwa shinikizo la juu la damu halijapimwa na halijadhibitiwa vizuri, hali inaweza kuwa mbaya zaidi na inaweza kusababisha matatizo makubwa kama:

- Shambulio la ghafla la maradhi ya moyo au moyo kushindwa kufanya kazi
- Kiharusi
- Ugonjwa wa figo

Kinga na udhibiti wa Shinikizo la juu la damu

Shinikizo la juu la damu linaweza kudhibitiwa kwa kupunguza uzito ikiwa una uzito mkubwa wa mwili, mazoezi ya mara kwa mara (angalau dakika 30 kwa siku) na kupunguza kiasi cha chumvi kwenye mlo. Kuacha uvutaji wa sigara na kupunguza unywaji wa pombe pia inasaidia kuzuia shinikizo la damu.

Ikiwa tayari una shinikizo la damu, ni muhimu kusaidia kudhibiti shinikizo lako la damu kwa kupunguza uzito ikiwa una uzito mkubwa, kufanya mazoezi mara kwa mara, na kupunguza matumizi ya chumvi. Ikiwa umepewa dawa na daktari kwa ajili ya shinikizo la juu la damu, kuzitumia kila siku kwa wakati ni muhimu.



VVU ni nini?

VVU (Virusi inavyosababisha Upungufu wa Kinga Mwilini) ni virusi vinavyoshambulia seli zinazosaidia mwili kujikinga na maradhi. Vinaingia pale ambapo majimaji ya mwili yanapita kutoka kwa mtu mwenye VVU kumwambukiza mtu asiye na maambukizo, mara nyingi wakati wa kujamiana bila kutumia kinga au kutumia pamoja sindano za dawa na mtu mwenye maambukizie.

Ukiwa na maambukizie ya VVU, unaweza usijisikie kuumwa au kuwa na dalili yoyote kwa muda wa miaka kadhaa kwa kuwa mwanzoni mwili una uwezo wa kukabiliana na virusi. Ni muhimu kupima VVU mapema unapojihisi kuwa upo katika mazingira ya kufanya matendo yasiyo salama, mapema iwezekanavyo, kwa kutembelea kituo cha afya.

Ikiwa utapimwa na kugundulika kuwa na

VVU, unapaswa kuanza matibabu ya VVU haraka iwezekanavyo. Tiba kuu ya VVU ni kutumia dawa za kuu virusi (ARV) na, ikiwa utazitumia ipasavyo kila siku, zinaweza kukusaidia kuzuia virusi kuongezeka mwilini mwako. Kwa namna hiyo, ARV sharti ikulinde kuumwa na inaweza kusaidia kwa kiwango kikubwa kuzuia kuwaambukiza wengine.

Hata hivyo, ikiwa hujatibiwa, maambukizi ya VVU yatarahisha maambukizi ya magonjwa nyemelezi na hatimaye ugonjwa unaojulikana kama UKIMWI (Upungufu wa Kinga Mwilini) na kusababisha kifo. Vilevile, unaweza kuwaambukiza kirahisi watu wengine wakati wa kujamiana, kutumia pamoja vifaa vyenye ncha kali, na njia nyingine ikiwa hutapata matibabu.

Hakuna tiba ya kupongya VVU.

Ikiwa una VVU, ni muhimu kuendelea kujikinga na maradhi mengine kama vile shinikizo la juu la damu na kisukari.