JAMUHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

MTINDO WA MAISHA

NA

MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

Dalili, Athari na Kinga

Elimu kwa Jamii

Tanzania Diabetes Association

World Diabetes Foundation

Desemba 2013

MTINDO WA MAISHA

NA

MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

Dalili, Athari na Kinga

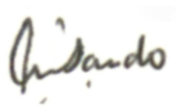
Elimu kwa Jamii

DIBAJI

Magonjwa yasiyo ya kuambukiza kama vile kisukari, magonjwa ya moyo, maradhi yanayohusiana na upumuaji na saratani yanazidi kuongezeka kwa kasi na yanaendelea kuwa chanzo kikuu cha vifo duniani kote. Inakadiriwa Kisukari pekee kimeathiri maisha ya watu takriban 371 milioni duniani kote, huku 80% ya idadi hiyo ikiishi katika nchi zenye uchumi wa kati na nchi masikini. Kwa upande wa Tanzania, takriban watu wazima 9 kati ya 100 wana ugonjwa wa kisukari, na mtu mzima 1 kati ya 3 ana tatizo la shinikizo la juu la damu.

Gharama ya kukabiliana na Magonjwa yasiyo ya kuambukiza duniani kote ni mabilioni ya dola na hivyo kusababisha upotevu mkubwa wa rasilimali finyu zilizopo. Kwa mwaka 2010 Shirika la Afya Duniani lilikadiria kuwa jumla ya gharama za huduma za afya zinazohusiana na kisukari zilifikia dola 378 bilioni duniani kote, na kiasi hiki cha fedha kinaweza kufikia dola 490 bilioni ifikapo mwaka 2030. Nchi zinazoendelea kama vile Tanzania (na hata nchi zilizoendelea pia) hazina rasilimali za kutosha kutibu watu wote wanaobainika kuwa na kisukari. Hivyo, jitihada za kukabiliana na tatizo hili ni budi zikajikita zaidi katika mitazamo jumuishi inayolenga kukinga ili kupunguza kiwango cha Magonjwa yasiyo ya kuambukiza kwenye jamii yetu.

Kwa kufahamu hili Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii kwa kushirikiana na Taasisi ya Kisukari Tanzania, pamoja na wadau wengine ilitayarisha Kijitabu hiki kwa jamii kwa lengo la kupunguza athari na matokeo mapya ya Magonjwa yasiyo ya kuambukiza kwenye jamii ya Watanzania. Kijitabu hiki kimeandikwa kwa lugha nyepesi na kinajumuisha taarifa muhimu na kinampa nafasi kila mtu kuchagua mtindo wa maisha utakaomwezesha kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa usioambukiza. Tunawaasa watu wote kusoma Kijitabu hiki, na hatimaye kutoa mchango wao katika kuboresha afya.



____

DKT DONAN W MMBANDO

MGANGA MKUU WA SERIKALI

SHUKURANI

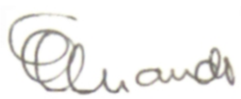
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii kwa kushirikiana na Taasisi ya Kisukari Tanzania (TDA) inapenda kutoa shukurani kwa Watoa Huduma ya Afya kutoka Taasisi mbalimbali zinazojishughulisha na masuala ya Afya na mchango wao wa kipekee katika matayarisho ya kijitabu cha Matini ya Elimu kwa Umma kuhusu Magonjwa yasiyo ya kuambukiza kwa ajili ya jamii.

Shukurani za kipekee zinatolewa kwa Mfuko wa Kisukari Duniani (World Diabetes Foundation) kwa kufadhili kazi hii kupitia Mpango wa Kisukari wa Taifa.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii pia inapenda kutoa pongezi kwa wafanyakazi wote wa kitengo cha Magonjwa yasiyo ya kuambukiza (NCD unit) pamoja na kitengo cha Elimu na Uhamasishaji wa Afya kwa jitihada zao za dhati za kuhakikisha kuwa matini haya yanakamilishwa na kuzinduliwa.

Shukurani za kipekee pia zinatolewa kwa Prof. Andrew Swai, Mwenyekiti wa Taasisi ya Kisukari Tanzania kwa kazi nzuri ya kuhariri na kufanya majumuisho ya matini haya.

Matini haya ya Elimu kwa Umma kuhusu Magonjwa yasiyo ya kuambukiza yanatarajiwa kuongeza ufahamu kuhusu Magonjwa yasiyo ya kuambukiza katika jamii na hatimaye kusaidia juhudi za Serikali za kukinga magonjwa hayo na kupunguza athari zake kwenye jamii husika.



____

DKT MARGARETH E MHANDO

MKURUGENZI WA HUDUMA ZA TIBA

YALIYOMO

DIBAJI i

SHUKURANI ii

1 UTANGULIZI 1
1.1 MAANA YA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA 1
1.2 KUGUNDUA NA KUZUIA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA 1
1.3 MAGONJWA YANAYOSHAURIWA KUCHUNGUZWA MARA KWA MARA 2
1.4 DALILI ZINAZOWEZA KUASHIRIA KUWEPO KWA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA 2

2 ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA 3
2.1 ULAJI UNAOFAA 3
2.2 MTINDO BORA WA MAISHA 7

3 MARADHI YA MOYO 10

4 SHINIKIZO KUBWA LA DAMU 11

5 KIHARUSI 12

6 UGONJWA WA KISUKARI 13

7 SARATANI 14
7.1 SARATANI KWA UJUMLA 14
7.2 SARATANI YA SHINGO YA KIZAZI 16
7.3 SARATANI YA MATITI 17

8 MAGONJWA YA MENO 19
8.1 KUOZA KWA MENO 19
8.2 MAGONJWA YA FIZI 20

9 UPOFU NA UPEO MDOGO WA KUONA 21
9.1 MTOTO WA JICHO 21
9.2 UPUNGUFU WA VITAMINI A 21
9.3 SHINIKIZO/PRESHA YA JICHO 22
9.4 MATATIZO YA RETINA YANAYOSABABISHWA NA UMRI MKUBWA 22
9.5 UPOFU WA UTOTONI 23

10 AJALI 24

11 UGONJWA WA SELIMUNDU 25

1 UTANGULIZI

1.1 MAANA YA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

Magonjwa Yasiyo ya kuambukiza ni magonjwa ambayo hayasambazwi kwa mtu mwingine kwa kuwa hakuna vimelea mwilini vinavyohusiana na magonjwa hayo. Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza ni kama ya moyo na mishipa ya damu, figo, saratani, kifua sugu, kisukari, magonjwa ya akili na mengine ya kurithi kama vile ugonjwa wa selimundu.

Mwaka 1999, Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza yalikadiriwa kuchangia karibu asilimia 60% ya vifo vyote duniani na asilimia 43% ya ukubwa wa tatizo la magonjwa duniani. . Tatizo la Magonjwa yasiyo ya Kuambukiza linakua kwa kasi katika nchi zinazoendelea, kama Tanzania. Inakisiwa kuwa mwaka 2020 Magonjwa haya Yasiyo ya Kuambukiza yatasababisha asilimia 73% ya vifo vyote duniani na asilimia 60% ya ukubwa wa tatizo la magonjwa duniani.

Moja ya mambo yanayochangia kuongezeka kwa magonjwa haya ni mabadiliko ya taratibu za kimaisha zinazohusisha matendo yanayoweza kusababisha ugonjwa. Kati ya taratibu hizi ni:

- Kutofanya mazoezi - kukaa darasani, ofisini, kuangalia runinga, kutumia lifti, kupanda magari na kutoshiriki michezo na ngoma za utamaduni
- Ulaji usiofaa
    - kula chakula kuzidi mahitaji ya mwili na hivyo kunenepa
    - kula mafuta na chumvi zaidi ya mahitaji ya mwili
    - kutokula mbogamboga na matunda kiasi cha kutosha
    - kula nafaka zilizokobolewa
- Matumizi ya pombe, tumbaku na madawa ya kulevya
- Msongo wa mawazo.

1.2 KUGUNDUA NA KUZUIA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

Magonjwa yasiyo ya Kuambukiza yanaweza yakawa bila dalili zozote kwa miaka kadhaa ya kuwa na ugonjwa huo japokuwa mwili utakuwa umeshaathirika sana. Kwa mfano mtu anaweza kuishi miaka mingi na shinikizo kubwa la damu bila dalili zo zote hadi pale anapopata kiharusi, moyo unaposhindwa kufanya kazi au figo zinapokuwa zimeharibika kwa sababu ya huo msukumo wa damu. Ugonjwa wa kisukari unaweza usiwe na dalili za kumfanya mtu atafute tiba hadi pale macho, figo, moyo au mishipa ya damu au fahamu inapokuwa imeharibika vibaya na kusababisha dalili.

Katika utafiti uliofanywa mwaka 2012 nchini Tanzania ulioshirikisha watu wenye umri wa miaka 25 na kuendelea, kwa kila watu 14 waliokutwa na shinikizo kubwa la damu, ni mmoja tu kati ya hao ndiye aliyekuwa amegunduliwa tayari. Kwa upande wa ugonjwa wa kisukari, ni chini ya nusu ya wote waliokutwa na ugonjwa ndio waliokuwa wamegunduliwa. Hivyo inashauriwa watu wote kupata uchunguzi wa mara kwa mara ili kugundua kuwepo kwa magonjwa haya. Tiba ya mapema inapunguza uwezekano wa kupatwa na madhara zaidi. Kwa magonjwa mengine kama vile saratani, tiba ya mapema inaweza kundoa ugonjwa huu moja kwa moja.

Magonjwa ambayo uchunguzi wa mara kwa mara unashauriwa, dalili ambazo mtu akiwa nazo anaweza kuhisi kuwa na moja wapo wa magonjwa haya ili apate tiba mapema na . ajue nini cha kufanya juu ya magonjwa haya ni kama ifuatavyo:-

1.3 MAGONJWA YANAYOSHAURIWA KUCHUNGUZWA MARA KWA MARA

Ugonjwa	Lini kuchunguza
Ugonjwa wa kisukari	Kila mwaka baada ya kutimiza miaka 45 Kwa wanawake, katika kupindi cha pili wakati wa ujauzito
Shinikizo la damu	Kila mwaka baada ya kutimiza miaka 40 Kila unapohudhuria kituo cha kutoa huduma za afya Kwa wanawake, kila hudhurio la kliniki za ujauzito
Magonjwa ya macho	
Watoto (miaka 0-15)	Kila mwaka
Watu wazima	Kila mwaka baada ya umri wa miaka 40 Kila unapohitaji leseni ya udereva
Ugonjwa wa selimundu *	
Watoto	Wakati wa kuanza na kumaliza primary
Watu wazima	Mwaka wa mwisho wa sekondari
Saratani ya matiti	Kujichunguza mwenyewe matiti kila mwezi baada ya miaka 18

* Kwa mikoa yenye wagonjwa wengi

1.4 DALILI ZINAZOWEZA KUASHIRIA KUWEPO KWA MAGONJWA YASIYO YA KUAMBUKIZA

Kwa watu wazima, mara moja kila mwezi pitia orodha hii na pata ushauri wa mtaalamu wa afya ikiwa una dalili mojawapo:

- Kupungua uzito bila sababu
- Kuchoka bila sababu
- Kichwa kuuma
- Kuona kizunguzungu
- Kutoona vizuri, kuona giza au kushindwa kusoma
- Makengeza kwa watoto chini ya miaka sita
- Ganzi ya meno, meno kucheza/kung'oka, kutoka damu kwenye fizi
- Ganzi au maumivi (kuwaka moto) kwenye mikono au miguu
- Maumivu ya kifua hasa wakati unajishughulisha
- Kupumua kwa shida au kukosa pumzi baada ya kujishughulisha tu kidogo
- Kukosa pumzi usiku wakati umelala
- Moyo kwenda haraka
- Kubadilika tabia ya choo (kufunga choo)
- Kukojoa mara kwa mara au mkojo kuchelewa kutoka
- Kutokwa damu sehemu yo yote (pua, makohozi, choo kikubwa, mkojo, ukeni)
- Kutoka damu nje ya mzunguko wa hedhi, wakati wa tendo la ndoa, au baada ya kufunga hedhi
- Kutokwa na maji maji au ute ukeni, uwe au usiwe na harufu/rangi yo yote
- Kutokuwa na hamu ya tendo la ndoa
- Vidonda visivyopona
- Kujisikia huzuni/mpweke, woga, wasi wasi
- Hasira nyingi
- Kushindwa kutimiza wajibu
- Kunywa pombe kwa wingi
- Kuvuta sigara kwa wingi
- Kusikia au kuona vitu ambayo watu wengine hawavioni.

Kumbuka

- Ajali nazo ni magonjwa yasiyoambukiza
- Usiendeshe gari kama umekunywa muda si mrefu na pombe bado mwilini
- Vaa mkanda kila unapokuwa kwenye gari
- Vaa kofia ngumu kila unapanda pikipiki
- Zima na usiinue simu wakatii unaendesha
- Pima macho yako kila mwaka na kila unapohitaji kupata leseni ya udereva.

2 ULAJI UNAOFAA NA MTINDO BORA WA MAISHA

2.1 ULAJI UNAOFAA

Utangulizi
Ulaji unaofaa ni pamoja na kula chakula mchanganyiko, cha kukutosha kukua na kuwa na uzito wa kawaida na chenye virutubishi vyote kwa uwiano unaotakiwa. Kula matunda angalau mara mbili kwa siku na kula mboga mboga kwa wingi. Tumia mafuta kwa kiasi kidogo, upendelee zaidi mafuta yatokanayo na mimea. Tumia sukari na chumvi kwa kiasi kidogo tu na usinywe pombe kupita kiasi

Kula mlo kamili wenye chakula mchanganyiko
Chakula mchanganyiko hukuwezesha kupata virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini, kwa mfano vyakula vya wanga vinasaidia kuupa mwili nguvu na joto, protini husaidia kujenga mwili na kutengeneza vichocheo mbalimbali, vitamini na madini hulinda mwili dhidi ya magonjwa.

Virutubishi kwenye kila aina ya chakula hutofautiana, na virutubishi hutegemeana ili kufanya kazi kwa ufanisi. Kwa mfano:

- utumiaji wa vitamini kadhaa hutegemea kuwepo kwa mafuta kwenye mlo
- ufyonzaji wa madini chuma kutoka kwenye mbogamboga za kijani hukamilika vizuri zaidi mlo ukiwa na matunda.

Kila siku jitahidi kula vyakula kutoka kila mojawapo ya makundi yafuatayo na kila mlo badili aina ya vyakula hata vile vilivyo katika kundi moja ili kupata virutubishi vyote. Kula mbogamboga na matunda yenye rangi mbalimbali:

- *Vyakula vya asili ya nafaka, ndizi za kupika na mizizi* – mahindi, mtama, ulezi, mchele, mhogo, viazi vitamu, viazi vikuu, maghimbi.
- *Vyakula vya jamii ya kunde, asili ya wanyama na mbegu za mafuta* – maharagwe, njegere, karanga, mbaazi, kunde, nyama, mayai, maziwa, samaki, dagaa, kuku, wadudu kama vile senene na kumbikumbi.
- *Mboga mboga* – mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, mnavu, mchunga, kabichi, bamia, karoti, pilipili hoho, biringanya, nyanya, matango, mlenda.
- *Matunda* – embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, peasi, nanasi, pesheni, parachichi, zambarau, zeituni, fenesi, stafeli, bungo, dalansi, topetope, ubuyu, ukwaju, embe ng'ong'o, mikoche.
- *Mafuta* – mbegu za alizeti, pamba, ufuta, korosho, karanga, mawese, kweme, nazi, siagi, samli na nyama ya mafuta.
- *Sukari* – sukari yenyewe, miwa, asali.

Maji hayahesabiwi kama kundi la chakula lakini ni muhimu kwa kurekebisha joto la mwili na kuondoa mabaki/uchafu mwilini kwa njia ya jasho na mkojo. Madafu, machungwa, matikitiki maji na togwa huwa na maji mengi

Kutokula mafuta mengi
Mafuta ni muhimu mwilini lakini yanahitajika kwa kiasi kidogo tu. Mafuta mengi mwilini hasa yale yenye asili ya wanyama yanaweza kusababisha ongezeko la magonjwa ya moyo na mishipa ya damu. Hivyo inashauriwa kutumia zaidi mafuta yatokanayo na mimea ambayo huwa kwenye hali ya kumiminika katika joto la kawaida na hivyo si rahisi kuganda kewnye mishipa ya damu. Jinsi ya kupunguza mafuta:

- Tumia mafuta kidogo wakati wa kupika
- Epuka vyakula vilivyokaangwa au kupikwa kwa mafuta mengi – sambusa, chipsi, vitumbua, mihogo, ndizi, kachori, n.k. Badala yake chemsha, oka au choma.
- Punguza mafuta kwenye nyama iliyononа, na ikibidi ondoa ngozi ya kuku kabla ya kupika.
- Chagua nyama au samaki wasio na mafuta mengi.

Kula matunda na mbogamboga kwa wingi
Vyakula hivi huupatia mwili kinga dhidi ya magonjwa mbalimbali na kuupatia makapi-mlo (fibre au rouphage) ambayo humfanya mtu ajisikie kushiba na kupunguza kiasi cha chakula anachokula na hivyo kupunguza uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi.

Matunda ni chanzo cha virutubisho/viinilishe vya vitamini na madini ambavyo hupatikana kwa wingi kwenye vyakula hivi kuliko kwenye vyakula vingine. Virutubisho hivi:

- huifanya ngozi kuwa ng'aavu na yenye afya na vidonda kupona vizuri
- huwezesha macho kuona vizuri
- husaidia kuimarisha ufahamu
- husaidia uyeyushaji wa vyakula tumboni na kufyonza madini mwilini
- hutumika katika kutengeneza damu
- husaidia katika uundaji wa chembe za uzazi.

Virutubisho hivi havihifadhiki katika mwili wa binadmu hivyo ni vizuri matunda tofauti yajumlishwe kwenye milo ya kila siku. Pia inashauriwa ifuatavyo kuhusu matunda na mbogamboga:

- Pika mbogamboga kwa muda mfupi ili kupunguza upotevu wa vitamini na madini
- Tumia maji kidogo wakati wa kupika mbogamboga. Maji yanayopikia mboga mboga yaendelee kutumika sio kumwagwa

Kula matunda si chini ya mara mbili kwa siku.

Vyakula vyenye nyuzinyuzi (makapi-mlo)
Vyakula vyenye nyuzinyuzi husaidia katika usagaji wa chakula tumboni na pia huweza kupunguza baadhi ya saratani, magonjwa ya moyo na kisukari. Ili kuongeza nyuzinyuzi:

- Kula matunda na mbogamboga mara kwa mara
- Kula tunda zima badala ya juisi
- Tumia unga wa nafaka zisizokobolewa (dona, atta, nk.)
- Kula vyakula vya jamii ya kunde mara kwa mara kwani zina nyuzinyuzi kwa wingi.

Punguza Chumvi

- Chumvi isizidi gramu tano (kijiko kimoja kidogo cha chai) kwa mtu mmoja kwa siku
- Tumia chumvi kidogo wakati wa kupika
- Jenga tabia ya kutoongeza chumvi ya ziada mezani wakati wa kula
- Epuka vyakula vilivyosindikwa au vyenye chumvi nyingi kama vile bisi, crisps, soseji, n.k
- Epuka uongezaji wa chumvi kwenye vyakula kama vile kwenye mihogo ya kuchoma, maembe na chipsi na badala yake unaweza kutumia viungo kama ndimu na pilipili kuongeza ladha.

Chagua chumvi iliyoongezwa madini joto.

Punguza sukari
Sukari huongeza nishati mwilini, hivyo huchangia kuongezeka kwa uzito. Matumizi ya sukari huongeza bacteria kinywani ambao husababisha karisi (meno kutoboka). Hivyo inashauriwa:

- Kunywa vinywaji ambavyo havina sukari kama vile madafu na juisi halisi za matunda
- Kama unatumia sukari, tumia kiasi kidogo.
- Punguza vitu vyenye sukari nyingi – soda, juisi bandia, keki, pipi, chokoleti, barafu, jamu, nk
- Punguza matumizi ya vyakula vilivyoongezwa sukari.

Ulaji bora kwa makundi mbalimbali katika jamii

Ulaji bora unatakiwa kuzingatia mahitaji ya mwili kutokana na jinsi, umri, mzunguko wa maisha, kazi/shughuli na hali ya afya.

Watoto

- Chini ya miezi sita wapewe maziwa ya mama pekee.
- Miezi sita hadi miaka miwili, watoto wapewe maziwa ya mama na chakula mchanganyiko. Iwapo mtoto hanyonyi maziwa ya mama, anahitaji kupewa maziwa mengine angalau nusu lita kwa siku na chakula mchanganyiko
- Miaka miwili mpaka mitano, watoto wale angalau milo mitano kwa siku na maziwa yaendelee kuwa sehemu ya mlo wa mtoto
- Miaka sita hadi tisa wapewe milo kamili mitatu na vitafunwa mara mbili au tatu kwa siku

Vijana

- Vijana (wavulana na wasichana) wanahitaji virutubishi kwa wingi zaidi kwani wanakua haraka hivyo ni muhimu kuongeza kiasi cha chakula
- Wasichana wanahitaji madini chuma kwa wingi kwa sababu hupoteza damu wakati wa hedhi, hivyo wale vyakula vyenye madini chuma, asidi ya foliki na vitamini C kwa wingi ili kutengeneza chembe chembe za damu kwa wingi
- Inashauriwa pia watumie chumvi yenye madini joto.

Wazee

- Wanahitaji milo kamili midogomidogo mara nyingi kwa siku
- Wale vyakula laini vyenye virutubishi kwa wingi
- Wale vyakula vyenye madini ya chokaa kwa wingi kama maziwa na dagaa
- Waongeze ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi.

Mwanamke Mjamzito

Ushauri kuhusu ulaji unaofaa uliotolewa hapo juu unawahusu watu wote wakiwemo wanawake wajamzito. Zaidi ya hayo, mwanamke mjamzito anahitaji kuongeza chakula kukidhi mahitaji yake binafsi na ya mtoto aliye tumboni. Vinginevyo anaweza kupatwa na matatizo yafuatayo:

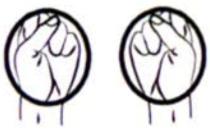
- Upungufu wa damu kutokana na upungufu wa madini chuma mwilini – hii ni sababu kubwa ya vifo vya wanawake wakati wa ujauzito na kujifungua
- Ukosefu wa madini joto – unaweza kusababisha mimba kuharibika, kuzaa mtoto mfu, udumafu wa mwili na akili na ataahira kwa watoto na vifo vya watoto wachanga
- Kutoongezeka uzito kwa kiasi cha kutosha – hii husababisha watoto kuzaliwa na uzito pungufu na kuwaweka kwenye hatari kubwa ya kushambuliwa na maradhi.

Hivyo wanawake wajawazito, licha ya ushauri kuhusu ulaji unaofaa, wanashauriwa:

- Kutumia vidonge vya madini chuma, vidonge vya asidi ya foliki, vidonge vya kutibu minyoo, dawa za kuzuia malaria na vyandarua vilivyowekwa viuatilifu ili kijikinga na malaria vyote hivyo ili kuzuia upungufu wa damu.
- Kutumia chumvi yenye madini joto
- Kujua hali ya virusi vya ukimwi ili kushauriwa njia salama ya kumlisha mtoto
- Kufikiria njia ya uzazi wa mpango atakayochagua ili kupata muda wa kulea mtoto na kumwezesha kuwa na afya nzuri.

Pembetatu ya Ulaji Unaofaa

Mchoro unaonyesha kiasi cha chakula kutoka kila kundi kinachoshauriwa ili kupata aina zote za virutubishi vinavyohitajika mwilini. Inashauriwa ya kuwa wingi wa kila aina ya chakula katika mlo ulingane na ukubwa wa aina hiyo ya chakula ulioonyeshwa katika piramidi. Kumbuka ya kuwa aina nyingine za virutubishi, kwa mfano baadhi ya vitamini, hazihifadhiwi mwilini na lazima kuzipata kutoka kwenye chakula kila siku.

Wingi Unaofaa wa Aina ya Vyakula katika Mlo				
Vyakula vya wanga	**Protini**	**Mbogamboga**	**Mafuta**	**Matunda**
				
Kiasi cha ngumi mbili	Ujazo wa mkono mmoja, upana wa kidole kidogo	Kiasi cha kujaza mikono yote miwili	Ukubwa wa mwisho wa kidole gumba	Ukubwa wa ngumi moja

2.2 MTINDO BORA WA MAISHA

Fanya Mazoezi ya Mwili

Zoezi ni jambo lolote linalohusisha misuli na kusababisha kuongezeka kwa mapigo ya moyo na kasi ya kupumua. Kiwango kinacholeta faida ni mazoezi yasiyopungua dakika 30 kwa siku angalau siku tano kwa wiki. Imeandikwa kila mtu atakula kwa jasho lake, hivyo hakikisha unatoka JASHO angalau dakika 150 kwa wiki.

Faida za mazoezi na kujishughulisha ni:

- Kudhibiti sukari na mafuta yaliyozidi mwilini
- Kuepusha shinikizo kubwa la damu, kisukari, magonjwa ya moyo na saratani
- Kuboresha mzunguko wa damu mwilini kwa afya ya mifupa na misuli
- Kujenga misuli ambayo husaidia kutumia nishati ya ziada na hivyo kuepuka unene
- Kupunguza unene na uzito wa ziada
- Kupunguza msongo wa mawazo na kuwezesha usingizi mnono.

Mifano ya kujishughulisha

Mazoezi ni pamoja na:

- kutembea
- kukimbia taratibu
- kuruka kamba
- kuendesha baiskeli
- kunyayua vitu vizito
- kunyosha na kukunja viungo pale ulipo
- michezo mbalimbali ya uwanjani.
- Kucheza dansi huleta raha, hupunguza msongo wa mawazo na ni zoezi zuri.

- Kusafisha nyumba na kufanya kazi nyingine za ndani au bustani.
- Kutembea kwenda safari fupi badala ya kutumia gari.
- Kupanda ghorofa kwa kutumia ngazi badala ya lifti.
- Kuegesha gari mbali kidogo na ofisi ili kupata nafasi ya kutembea.
- Kufuatilia shughuli kwa kutembea badala ya kupiga simu kwa mtu uliye naye katika jengo moja
- Kufuatilia mwenyewe kwa kutembea badala ya kutuma.

Anza taratibu, fanya mazoezi kwa dakika 20 - 30 na fanya angalau mara 3 - 4 kwa wiki.

Epuka Msongo wa Mawazo

Kuwa na mawazo mengi huweza kuleta mfadhaiko unaoweza kujidhihirisha kwa:

- kuumwa kichwa
- kukosa usingizi
- kukosa hamu ya chakula
- kukosa hamu ya kufanya shughuli yo yote hata mazoezi
- unywaji wa pombe kuzidi kipimo
- utumiaji wa tumbaku na madawa ya kulevya.

Msongo wa mawazo huongeza uwezekano wa kupata shinikizo la damu na kisukari.

Mambo ya kufanya unapojisikia uchovu na msongo wa mawazo:

- Fanya mazoezi na shiriki katika shughuli za kijamii, michezo, tamasha, harusi, n.k.
- Panga kazi zako za siku na usijitwike mzigo usio wako au usiouweza
- Jadili matatizo na mtu unayemuamini
- Pumzika vya kutosha.

Kutotumia Tumbaku na Madawa ya Kulevya
Tumbaku inaweza kutumika kwa kuvuta kama vile sigara/msokoto/kiko, kunusa na kutafuna/ugoro. Utumiaji wa tumbaku unahusishwa sana na saratani za mapafu na koo, vidonda vya tumbo, kifua sugu na magonjwa mengine mengi.

Athari za utumiaji tumbaku katika viungo mbalimbali vya mwili
- Nywele kunyonyoka
- Mtoto wa jicho
- Kutokusikia vizuri
- Meno kuoza
- Ulaini wa mifupa
- Vidonda vya tumbo
- Ukurutu
- Kukunjamana kwa ngozi
- Saratani za ngozi, mapafu, kizazi na mifupa
- Mapafu kushindwa kufanya kazi vizuri na kupata kifua sugu
- Magonjwa ya moyo na kuziba kwa mishipa ya damu
- Kuharibika kwa mimba au kuzaa watoto walemavu
- Kupungua nguvu za kiume
- Kubadilika rangi ya vidole.

Faida zitokanazo na kutotumia tumbaku

Faida za kutotumia tumbako ni pamoja na kupunguza uwezejano wa kupata athari zote zilizoorodheshwa hapo juu na pia:
- Inaboresha mzunguko wa damu na upatikanaji wa hewa safi (oksijeni) mwilini.
- Inaboresha ufahamu wa ladha na harufu.
- Huondoa hali ya uchovu.

Ushauri
- Kwa mtumiaji tumbaku - acha kutumia tumbaku na tafuta ushauri kwa mtaalam wa afya
- Kwa asiyetumia tumbaku - usijaribu kutumia aina yoyote ya tumbaku.
- Kuepuka kishawishi cha kutumia tumbaku, tumia muda mwingi kufanya mazoezi na shughuli nyingine.

Punguza unywaji wa pombe
Licha ya nishati, pombe haina virutubishi muhimu. Utumiaji mbaya wa pombe kwa kiasi kikubwa husababisha madhara makubwa kiafya.

Madhara yatokanayo na matumizi mabaya ya pombe
- Kuharibu ubongo
- Kuharibu ini
- Ajali za barabarani
- Kuchochea utapiamlo
- Mifarakano ya ulevi
- Magonjwa ya moyo, kisukari, sonoma, saratani - kinywa, koo, ini
- Upungufu wa nguvu za kiume
- Kuzaa watoto wenye ulemavu
- Kichocheo cha kuanza kutumia madawa mengine ya kulevya
- Kichocheo cha ngono zisizo salama

Faida zitokanazo na kutotumia pombe vibaya
Kutotumia au kunywa tu kwa kiasi kuna faida zifuatazo:
- Hupunguza magonjwa ya moyo, saratani, utapiamlo, ini, sonoma na kisukari.
- Hupunguza ajali za barabarani, utumiaji wa madawa mengine ya kulevya, na uwezekano wa kujiingiza kwenye ngono zisizo salama
- Inapunguza watoto kuzaliwa na ulemavu.
- Inaboresha maisha yako na ya familia yako.

Hivyo ni vyema kwa watumiaji wa pombe kunywa pombe kiasi: sio zaidi ya vipimo viwili kwa wanaume au kimoja kwa wanawake. Kipimo kimoja ni sawa na bia moja, glasi moja ya mvinyo au kipimo kimoja cha pombe kali (toti moja).

Vipimo vya Pombe

Kipimo kimoja cha pombe ni sawa na gramu 10-12 za pombe ambazo ni sawa na chupa moja ndogo ya bia (5% alcohol); glasi moja ya mvinyo (10% alcohol), toti moja ya pombe kali (40% alcohol)

Mifano ya vipimo vya pombe

Kiroba	**Glasi ya Mvivyo**	**Toti moja ya pombe kali**	**Bia ya kuuza nje**	**Bia ya Tanzania**	**Gongo**
Vipimo vitatu	**Kipimo kimoja**	**Kipimo kimoja**	**Kipimo kimoja**	**Vipimo viwili**	**Vipimo vinne**

Kupunguza uzito

Uzito huongezeka tu iwapo chakula kinacholiwa kinatoa nishati lishe nyingi kuliko zile zinazotumika. Hali ya uzito kupita kiasi inapelekea kuwa na shinikizo la damu, kisukari na saratani. Kuna aina mbili za upimaji ili kuamua kama mtu ana uzito uliozidi:

Uwiano wa uzito na urefu (BMI)

Kipimo hiki kinalinganisha uzito wa mtu kwa kila mraba wa urefu wake.

BMI = Uzito (kg) / Urefu / Urefu (mita).

Mfano, mtu mwenye uzito wa kg 70 na urefu wa sentimita 164 ana BMI ya 70/1.64/1.64 = 26.0.

Tafsiri ya BMI ni kama ifuatavyo:

Uzito wa kwaida (kwa kilo) unatakiwa:

Usipungue	18.5 x urefu (mita) x urefu (mita)
Usizidi	23.5 x urefu (mita) x urefu (mita)

Mzunguko wa kiuno

Utepe au futi kamba ipite kwenye kitovu

Mzunguko unatakiwa usizidi:

sentimita 102 kwa wanaume

sentimita 84 kwa wanawake

Lishe bora na mazoezi ya viungo vyote viwili ni muhimu ili kuwa na uzito unaotakiwa. Uzito unaotakiwa ni muhimu sana katika kudhibiti maradhi ya moyo, shinikizo la damu au kisukari na hata kinga yake. Kama uzito wako ni mkubwa kuliko inavyotakiwa fanya yafuatayo:

- Punguza kiasi cha chakula unachokula na hata pombe na vinywaji vingine
- Fuata mapendekezo ya ulaji unaofaa yaliyoelezwa hapo juu
- Epuka ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi au vilivyokaangwa au kupikwa kwa mafuta mengi (sambusa, chipsi, vitumbua, nyama nono, maziwa yasiyotolewa mafuta, jibini, kachori, n.k.
- Chagua vyakula vilivyochemshwa, vilivyookwa au kuchomwa kwa mfano ndizi, viazi, mihogo, mahindi na viazi
- Epuka ulaji wa vyakula vyenye sukari nyingi (soda, juisi bandia, keki, biskuti, barafu, n.k.)
- Usiendelee kula iwapo unajisikia umeshiba
- Badala ya vyakula vya wanga na mafuta, ongeza ulaji wa vyakula visivyo na nishati-lishe nyingi, kwa mfano mbogamboga
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi
- Fanya mazoezi.

3 MARADHI YA MOYO

Utangulizi

Moja wapo ya sababu za magonjwa ya moyo ni kuziba kwa mishipa ya damu inayosambaza damu kwenye misuli ya moyo. Kuziba kunaweza kusababishwa na mafuta yanayotokana na chakula kinacholiwa. Mafuta haya huganda katika kuta za mishipa hiyo, hali ambayo hutokea pole pole na huchukua muda mrefu hadi mishipa kuziba kabisa. Shinikizo la damu, tumbaku, uzito uliozidi na kutofanya mazoezi huchangia sana uharibuvu huu.

Dalili za ugonjwa huu wa moyo

Kadiri mishipa ilivyoziba, misuli ya moyo hukosa oksijeni na virutubishi hali ambayo inasababisha dalili zifuatazo:

- Maumivu ya kifua ambayo hutokea zaidi mtu anapojitahidi kujishughulisha na kutoweka anapopumzika
- Moyo kwenda haraka
- Uchovu na kukosa nguvu ya kufanya kazi
- Ikiwa sehemu kubwa ya moyo imeathirika, moyo hushindwa kabisa kufanya kazi.

Kuzuia ugonjwa wa moyo

- Hakikisha uzito wako upo katika kiwango kinachofaa kwa kufuata ulaji na mtindo bora wa maisha
- Chagua vyakula vyenye mafuta kidogo kama vile matunda, mbogamboga, nafaka zisizokobolewa.
- Chagua nyama na maziwa yasiyo na mafuta mengi.
- Epuka vyakula vyenye sukari nyingi na mafuta mengi kama siagi, keki, chokoleti; na vyakula vilivyokaangwa kama chipsi, kuku, na maandazi, sambusa na vitumbua
- Lehemu ni aina maalum ya mafuta ambayo mara nyingi hupatikana katika maini, sehemu ya njano ya yai, siagi, barafu, na nyama yenye mafuta mengi. Aina hii ya mafuta huongeza sana uwezekano wa kuziba mishipa ya damu hivyo epuka kula vyakula hivi vyenye lehemu nyingi.
- Inashauriwa kufanya mazoezi ya mwili kwa dakika 30 hadi 60 kila siku.
- Epuka kukaa bila kufanya shughuli yoyote.
- Epuka uvutaji wa sigara na matumizi ya tumbaku ambavyo huchangia katika kuleta maradhi ya moyo
- Epuka unywaji wa pombe kwani unachangia kwenye kuongeza uzito na huingilia matumizi mazuri ya chakula mwilini

4 SHINIKIZO KUBWA LA DAMU

Utangulizi
Moyo unapopiga, husukuma damu kwenye mishipa ya damu ili isambae mwilini kote. Shinikizo la damu ni hali ambapo msukumo huu wa damu unazidi kiwango cha kawaida na unaweza kusababisha madhara mwilini.

Madhara ya shinikizo kubwa la damu
Shinikizo kubwa la damu linaweza kuleta madhara mbalimbali yakiwemo:

- Kupasuka kwa mishipa ya damu kichwani na kusababisha kuharusi. Kiharusi ni moja ya sababu kubwa za vifo vya watu wazima
- Moyo kupanuka na hatimaye kushindwa kufanya kazi yake ya kusukuma damu.
- Kuharibika kwa mishipa ya damu kwenye figo na hatimaye figo kushindwa kufanya kazi yake ya kusafisha damu.
- Mishipa mikubwa ya damu kuharibika kwa sababu ya kuvuja kwa virutubishi vilivyo kwenye damu na kusababisha kiharusi, ugonjwa wa moyo au miguu kutopata damu ya kutosha.

Dalili ya shinikizo kubwa la damu
Wengi wa watu wenye shinikizo kubwa la damu hawana dalili zozote. Waliobaki wanaweza kuwa na dalili zifuatazo:

- Kuumwa kichwa mara kwa mara.
- Kutoona vizuri.
- Kizunguzungu.
- Moyo kupiga kwa nguvu au haraka haraka
- Kutokwa na damu puani.
- Maumivi ya kifua au kupumua kwa shida.
- Uchovu wa mara kwa mara.

Ili kugundua kama una shinikizo kubwa la damu ni vyema kupima msukumo wa damu kila unapoenda kwenye kituo cha tiba au kupima angalau mara moja kwa mwaka.

Wakati mwingine, watu wenye shinikizo kubwa la damu gafla wanaweza kuwa na dalili za kiharusi kama ilivyoelezwa ukurasa unaofuata.

Ni vyema ukiona dalili hizi usisite kutafuta msaada wa mhudumu wa afya.

Visababishi vya shinikizo kubwa la damu
Sababu zinazochangia mtu kupata shinikizo kubwa la damu ni pamoja na:-

- Matumizi ya chumvi kupita kiasi hasa ya kuongeza mezani.
- Utumiaji wa pombe kupita kiasi.
- Utumiaji wa tumbaku na bidhaa zake.
- Msongo wa mawazo kutokana na vitu kama vile majanga, unyanyasaji wa kijinsia, n.k.
- Umri mkubwa (Miaka 60 na kuendelea).
- Historia ya shinikizo kubwa la damu katika familia.
- Uzito mkubwa kupita kiasi - kumbuka unene hauashirii hali nzuri ya maisha bali ni ugonjwa.
- Kutokufanya mazoezi ya mwili.
- Ugonjwa wa kisukari.

Kuzuia shinikizo kubwa la damu
Shinikizo kubwa la damu linaweza kuzuilika kwa kuzingatia yafuatayo:

- Punguza matumizi ya chumvi: chumvi isizidi kijiko kidogo cha chai kwa mtu mmoja kwa siku (angalia sura ya ulaji unaofaa).
- Epuka kunywa pombe kupita kiasi (angalia sura ya pombe).
- Fanya mazoezi ya viungo mara kwa mara na kujishughulisha na kazi mbalimbali mradi mwili upate mazoezi ya angalau nusu saa kila siku (angalia sura ya mazoezi).
- Epuka uzito mkubwa kupita kiasi na unene (angalia sura ya unene).
- Epuka matumizi ya tumbaku na bidhaa zake (angalia sura ya tumbaku).
- Kula matunda na mboga mboga kila siku (angalia sura ya ulaji unaofaa)
- Punguza msongo wa mawazo (angalia sura ya msongo wa mawazo).

5 KIHARUSI

Utangulizi

Kiharusi ni ugonjwa wa ghafla unaotokana na ubongo kukosa hewa na virutubishi kwa sababu ya kuziba au kupasuka kwa mishipa ya damu inayosambaza damu kwenye ubongo. Msukumo mkubwa wa damu unaweza kusababisha kupasuka kwa mshipa ya damu. Mafuta mengi yanaweza kuganda na kuziba mishipa ya damu.

Dalili

- Kulemaa ghafla uso, mkono au mguu, mara nyingi ikiwa ni upande mmoja tu wa mwili
- Kuchanganyikiwa, shida kuongea vizuri au kuelewa au kufahamu kinachoendelea
- Shida kuona jicho moja au yote mawili
- Shida kutembea, kizungusungu, kuyumba yumba
- Maumivu makali ya kichwa ya ghafla bila sababu inayoeleweka.

Vitu vinavyoongeza uwezekano wa kupata kiharusi

- Msukumo mkubwa wa damu
- Kuvuta sigara
- Ugonjwa ya moyo
- Ulaji usiofaa
- Mazoezi hafifu
- Ugonjwa wa kisukari

Njia za kupunguza uwezekano wa kupata kiharusi

- Punguza chumvi na mafuta kwenye vyakula
- Usivute sigara
- Epuka vyakula vya kukaanga
- Kula matunda na mboga mboga kila siku
- Fanya mazoezi ya mwili angalau kwa nusu saa kila siku
- Usikae ukiangalia televisheni kwa zaidi ya saa mbili
- Usinywe pombe kwa wingi

6 UGONJWA WA KISUKARI

Ugonjwa wa kisukari ni nini?
Sukari mwilini hutokana na vyakula pamoja na vinywaji tunavyotumia kila siku na hutumika kuupa mwili nguvu. Ugonjwa wa kisukari hutokana na kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu kuliko inavyotakiwa. Sukari ikizidi kwa muda mrefu husababisha madhara mengi mwilini.

Athari za ugonjwa wa kisukari
- Magonjwa ya moyo huwa mara mbili zaidi ya watu wasio na kisukari
- Shinikizo la damu na kiharusi
- Kuharibika mishipa ya damu na mishipa ya fahamu husababisha ganzi, vidonda na hata gangrini ya miguu: kisukari ni sababu moja kubwa ya watu kukatwa miguu
- Kuharibika figo: duniani kote kisukari ndio sababu kubwa ya figo kushindwa kufanya kazi
- Kuharibika macho: duniani kote kisukari ni sababu kubwa ya upofu kwa watu wazima
- Kupungua nguvu za kupambana na maambukizo: maambukizo ya fizi, ngozi, njia ya mkojo na ukeni na kifua kikuu huwa zaidi ya mara mbili kuliko watu wasio na kisukari.
- Kupungua nguvu za kufanya kazi.
- Kupungua nguvu za kiume na hivyo kuharibu mahusiano ya ndani: karibu robo ya wanaume wote huwa na tatizo hili wakishindwa kudhibiti kisukari.
- Kuathiri uchumi kutokana na matibabu ya muda mrefu: tiba ya kisukari ni ya maisha. Mahitaji ya dawa peke yake hayapungui shilingi za Tanzania laki nne kwa mwaka kwa mgonjwa anayehitaji insulini.

Ni nani anaweza kuwa na ugonjwa wa kisukari?
Watu walio katika makundi yafuatayo wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata ugonjwa wa kisukari:
- Wenye uzito uliozidi
- Wenye historia ya kuwa na wagonjwa wa kisukari katika familia zao
- Wanawake waliozaa watoto wenye kilo 4 au zaidi
- Wasiojishughilisha au wasiofanya mazoezi
- Wenye shinikizo la damu
- Wenye msongo mkubwa wa mawazo
- Wenye matumizi makubwa ya pombe na sigara

Watu hawa wanashauriwa kupima sukari yao kila mwaka wakiwa na umri wa miaka 45 na kuendelea.

Dalili za ugonjwa wa kisukari
- Kunywa maji mengi kuliko kawaida na kusikia kiu kila wakati.
- Kwenda haja ndogo mara kwa mara. Watoto kukojoa kitandani.
- Kuwa dhaifu, kukosa nguvu na kujisikia mchovu kila wakati.
- Kupungua uzito au kukonda licha ya kula vizuri.
- Kusikia njaa kila wakati na kula sana.
- Wanawake kuwashwa ukeni.
- Kutoona vizuri.
- Kupungua nguvu za kiume au hamu ya kujamiiana kwa wanawake
- Ganzi, kuchomwachomwa au kutohisi unapoguswa sehemu za miguu na vidole.
- Miguu kuoza na hata kupata gangrini.
- Vidonda au majeraha kutopona haraka.
- Majipu mwilini.

Wenye dalili hizi wanashauriwa kupima sukari ili kubaini kama wana kisukari.

Kuzuia ugonjwa wa kisukari
Ugonjwa wa kisukari unaweza kuzuiwa kwa kufanya mambo yafuatayo:
- Kupunguza unene (angalia sura ya unene).
- Kufanya mazoezi / kujishughulisha ya kutosha (angalia sura ya mazoezi). Hata kama si mnene, mazoezi na kujishughulisha ni muhimu sana kwa matumizi ya sukari mwilini na afya kwa ujumla.

- Kupunguza unywaji wa pombe wa kupita kiasi.
- Kupunguza misongo ya mawazo (angalia sura ya msongo)
- Kutotumia sigara au aina yo yote ya tumbaku.

Kumbuka: Watu 9 kwa kila 100 ya Watanzania wenye umri wa miaka 25 na kuendelea wana ugonjwa wa kisukari. Hata hivyo kati ya hao 9 ni wawili tu wanaojijua kuwa wana kisukari.

7 SARATANI

7.1 SARATANI KWA UJUMLA

Utangulizi
Saratani hutokea wakati sehemu ya mwili inapokua na kuongezeka bila utaratibu na kusababisha uvimbe. Kwa kawaida saratani huanza taratibu na huchukua muda kuonyesha dalili zozote. Pia dalili za awali haziambatani na maumivu hivyo kusababisha wagonjwa wengi kuchelewa kutafuta matibabu.

Kila mwaka zaidi ya watu milioni 12 hugunduliwa kuwa na saratani ulimwenguni. Saratani inaua watu wengi zaidi kuliko jumla ya wote wanaokufa na UKIMWI, malaria na kifua kikuu. Lakini ni vizuri kujua ya kuwa kwa kila saratani tano zinazotokea mbili zinaweza kuzuilika na pia ingawaje saratani hazina tiba, nyingi zinaweza kuondolewa kabisa na zisirudi tena.

Vitu Vinavyochangia Kuwepo Magonjwa ya Saratani
Asilimia 60 ya magonjwa yote ya saratani yanahusishwa zaidi na mtindo wa maisha ambao vipengele vyake ni ulaji, mazoezi ya mwili na matumizi ya pombe na tumbaku. Vitu vingine vinavyochangia ni pamoja na virusi na bakteria, madini mazito, mionzi na sumu kadhaa.

Vyakula
Vyakula huchangia kwa kiasi kikubwa saratani za kinywa na koo, matiti, tezi ya kiume, utumbo mpana, mapafu, tumbo, ini, kongosho na kizazi. Ulaji unaoweza kuchangia ni pamoja na:

- Ulaji wa nyama nyekundu kupita kiasi
- Nyama zilizosindikwa
- Vyakula vilivyokuzwa kwa kemikali nyingi (k.m. mbolea), na
- Vyakula vyenye mafuta mengi ambavyo huweza kusababisha uzito mwingi
- Vyakula vilivyoota ukungu, kwa mfano karanga.

Nyama Nyekundu
Nyama nyekundu ni muhimu kwa binadamu, lakini ni tatizo inapoliwa zaidi ya nusu kilo kwa wiki. Ulaji wa nyama nyekundu kwa kiasi kikubwa unaongeza uwezekano wa kupata saratani ya utumbo mkubwa. Tafiti zimeonesha ya kuwa kula hadi nusu kilo kwa wiki haiongezi uwezekano wa kupata saratani lakini kila gramu 50 zinazoongezeka huongeza uwezekano wa kupata saratani kwa asilimia 15.

Nyama Zilizosindikwa
Nyama zilizosindikwa pamoja na zile zilizohifadhiwa kwa kuongezwa chumvi, mafuta, kemikali au kukaushwa kwa moshi (k.m. nyama za kopo, soseji, na bekoni) zinaongeza sana uwezekano wa kupata saratani. Hakuna kiasi chochote cha nyama iliyosindikwa kinachoweza kutumika bila kuongeza uwezekano wa kupata saratani.

Uzito Uliozidi
Uzito uliozidi kiasi unamweka mtu kwenye hatari ya kupata magonjwa mengi sugu kwa mfano kisukari, msukumo mkubwa wa damu, magonjwa ya moyo, figo, na saratani za matiti, kongosho na kizazi. Utaratibu mzuri wa kula husaidia kupunguza uzito au kuzuia ongezeko kubwa la mwili.

Pombe na Tumbaku
Matumizi ya pombe na tumbaku huchangia sana ongezeko la saratani za koo na mapafu. Hapa nchini ongezeko ni kubwa. Asilimia 90 ya wagonjwa waliopokelewa Hospitali ya Saratani ya Ocean Road walikua na historia ya kutumia vilevi vikali, tumbaku, pilipili kwa wingi na aina nyingine ya vitu vinavyosababisha saratani hii. Pombe inaongeza sana uwezekano wa kupata saratani hasa zile za koo, kinywa, ini na matiti.

Virusi na Bakteria
Saratani za ini, mdomo wa mji wa mimba, mdomo, ngozi, tumbo, mfupa wa taya na kibofu cha mkojo.

Vyakula Vinavyopunguza Uwezekano wa Kupata Saratani

Vyakula vitokanavyo na mimea ni kinga nzuri ya kuzuia saratani. Kutumia zaidi vyakula vitokanavyo na mimea husaidia kuondoa uwezekano wa kupata saratani za aina mbalimbali. Inashauriwa kula angalau vipimo vitano vya mboga mbali mbali kila siku. Hakikisha katika kila mlo unatumia nafaka zisizokobolewa sana kama unga wa ngano usiokobolewa sana, unga wa dona, mchele wa brauni, ulezi kwani haukobolewi, na aina mbalimbali za mikunde kama maharage, kunde, choroko, mbaazi, n.k.

Mazoezi ya Mwili

Mazoezi ya mwili yawe sahemu ya maisha kila siku. Inashauriwa kufanya mazoezi ya mwili ya wastani kama vile kutembea haraka haraka angalau dakika 30 kila siku, na mwili ukishazoea ongeza hadi kufikia dakika 60 kila siku. Kama unafanya mazoezi ya nguvu sana basi iwe angalau dakika 30 kila siku. Punguza sana mtindo wa maisha ambao unakufanya uketi bila mazoezi kama vile kuangalia televisheni kwa muda mrefu. Tumia nafasi zote zilizopo za kuzoeza mwili kama vile kupanda ngazi badala ya kutumia lifti, kusaidia kazi za nyumbani, kutembea kwenda sokoni au dukani kama si mwendo mrefu, n.k.

Dalili za Awali za Magonjwa ya Saratani

Magonjwa mengi ya saratani hutibika yakigundulika mapema. Hivyo ni muhimu kumwona mapema mhudumu wa afya kila unapoona dalili zifuatazo:

- Kukosa hamu ya kula
- Kupungua uzito bila sababu
- Uchovu bila ya kufanya kazi
- Uvimbe wa zaidi ya wiki tatu shingoni, kwapani, tumboni, ngizi au matiti
- Kubadilika kwa kawaida yako ya kupata choo (kufunga choo)
- Kutokwa na ute, maji maji au usaha ukeni
- Kutokwa na damu kwenye choo, mkojo, makohozi au pua
- Kwa wanawake, kutokwa na damu ukeni baada ya tendo la ndoa, baada ya kukoma mzunguko wa hethi, au nje ya mzunguko wa hedhi
- Shida au maumivi ukimeza chakula au vinyaji
- Kukohoa au sauti ya kukwaruza kwa zaidi ya wiki tatu
- Matiti kubadilika umbile, uvimbe, ngozi au kutoa maji manji
- Kukojoa mara nyingi zaidi ya kawaida yako au mkojo kutoka kwa shida.

7.2 SARATANI YA SHINGO YA KIZAZI

Ni nini chanzo chake

Husababishwa na aina ya kirusi kinachoitwa Human Papilloma.
Kirusi hiki huambukizwa kwa njia ya kujamiiana na mtu mwenye maambukuzi ya kirusi cha Human Papilloma.

Dalili zake

- Kutokwa na majimaji au uchafu kusiko kwa kawaida ukeni
- Kutokwa na damu kidogo au nyingi ukeni wakati wa kujamiiana
- Kutokwa na damu kidogo au nyingi ukeni wakati ambao mwanamke hayuko kwenye hedhi.
- Maumivu wakati wa kujamiiana
- Kutokwa na damu ukeni kwa wanawake waliokwisha koma hedhi
- Maumivu sehemu ya nyonga au chini ya tumbo

Tabia hatarishi zinazoweza kupelekea mwanamke kupata ugonjwa huu

- Kuanza ngono mapema katika umri mdogo (chini ya miaka 18)
- Uvutaji wa sigara au tumbaku
- Kuwa na wapenzi wengi au kujamiiana na mtu mwenye wapenzi wengi
- Matumizi ya mafuta mengi kwenye chakula au kula vyakula vyenye mafuta kwa wingi hasa yale yatokanayo na wanyama
- Kutokula mboga za majani na matunda mara kwa mara
- Kuzaa idadi kubwa ya watoto hasa wanawake walioanza kuzaa wakiwa na umri mdogo (chini ya miaka 18)

Utagunduaje mapema kama una saratani ya shingo ya kizazi?

Kwa kufanyiwa uchunguzi wa shingo ya kizazi na wataalamu wa afya angalau mara 1 kwa mwaka.

Nini chakufanya ili kupunguza/ kuepukana na uwezekano wa kupata saratani ya shingo ya kizazi?

- Kuepuka ngono katika umri mdogo, chini ya miaka 18
- Kuwa na mwenzi mmoja mwaminifu
- Kutumia kondomu wakati wa kujamiiana
- Kuepuka uvutaji wa sigara na tumbaku
- Kula matunda na mboga za majani kwa wingi
- Kuepuka matumizi ya mafuta mengi kwenye chakula hasa yale yatokanayo na wanyama
- Kufanyiwa uchunguzi wa saratani ya shingo ya kizazi angalau mara 1 kwa mwaka
- Kuwahi mapema kwa uchunguzi na matibabu punde tu upatapo dalili

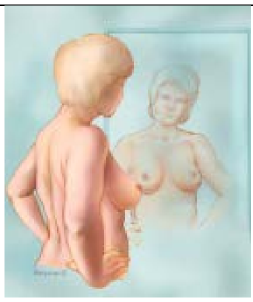
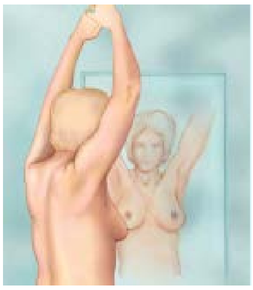
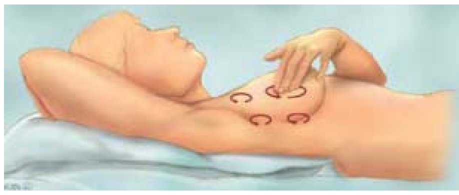
7.3 SARATANI YA MATITI

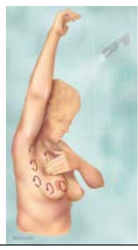
Utangulizi
Saratani ya matiti ni uvimbe katika titi usiokuwa na maumivu. Mwanamke yeyote anaweza kuwa nao biia yeye mwenyewe kujua. Ni muhimu kila mwanamke kufahamu jinsi ya kujichunguza mwenyewe ili kugundua mapema kama anao ugonjwa.

Dalili za Saratani ya Matiti

- Kivimbe katika titi au kwapani kisichokuwa na maumivu
- Mabadiliko katika umbo au ukubwa wa titi
- Mabadiliko katika umbo la ngozi ya titi (kuwa kama ganda la chungwa)
- Kutokwa na majimaji machafu au damu katika chuchu
- Mabadiliko katika chuchu, kama vile chuchu kuvutwa ndani ya titi

Jinsi ya kujichunguza

<table>
<tr><th colspan="2">Uchunguzi wa Macho</th><th>Uchunguzi wa Kupapasa</th></tr>
<tr><th>A. Mikono Sambamba na Kiunoni</th><th>B. Mikono Juu</th><th>C. Mwanamke Amelala Chali</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Simama wima mbele ya kioo huku mikono yako ikiwa sambamba na mwili. Linganisba matiii yako kwa makini kwa kuangalia: umbo, ukubwa, mabadiliko katika chuchu (kama vile kuvutwa ndani ya titi), ngozi na rangi ya titi, n.k.

Endelea kujiangalia kwenye kioo na weka mikono yako kiunoni. Angalia kama kuna mabadiliko yoyote katika umbo, ukubwa, mabadiliko katika chuchu (kama vile kuvutwa ndani ya titi), ngozi na rangi ya titi n.k.</td><td>Nyanyua mikono yako juu kwa pamoja, tazama kama kuna mabadiliko yoyote katika matiii na chuchu kama katika hatua “A” hapo juu.</td><td>Tumia mkono wako wa kushoto kuchunguza titi lako la kulia na mkono wa kulia kuchunguza titi la kushoto. Nyosha mkono wako wa kulia juu huku vidole vyako vinne vikiwa vimebanana na vimenyoka. Papasa titi lako la kushoto kwa kuzunguka kama mkono wa saa; juu, chini, kulia na koshoto kuelekea kwenye chuchu na kwapani. Wakati ukipapasa chunguza kama kuna uvimbe au maji maji voyote yanayotoka kwenye chuchu kwa kujaribu kukamua chuchu. Rudia zoezi hili kwa kutumia mkono wako wa kushoto kulichunguza titi lako la kulia.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Uchunguzi ukiwa bafuni
Ukiwa umesimama bafuni jipake sabuni na maji kidogo kisha tumia mkono wako wa kulia kuchunguza titi la kushoto na wa kushoto kuchunguza titi la kulia. Fuata hatua zote za “C” kama katika uchunguzi wakati ukiwa umelala chali.</td><td></td></tr>
</table>

Lini kujichunguza?

Ni vyema wanawake kuanza uchunguzi wa matiti mapema kuanzia umri wa miaka 18 na kuendelea. Uchunguzi ufanyike mara moja kila mwezi, kati ya siku 3-5 baada ya kumaliza hedhi. Mwanamke aliyesitisha/ aliyekoma hedhi anaweza kujichunguza mwenyewe tarehe moja kila mwezi. Vipimo vya kitaalamu hushauriwa punde tu tatizo linapogunduliwa.

Kumbuka

- 9 kati ya kila vivimbe 10 kwenye matiti ni magojwa yasiyo saratani
- Saratani ya matiti haiambukizi
- Asilimia moja ya wanaume hupata saratani ya matiti
- Mionzi hutumika kwenye tiba ya saratani ya matiti na sio chanzo cha saratani hiyo
- Kuondoa titi mapema ni tiba mojawapo ya saratani ya matiti na sio sababu ya kifo

Cha kufanya ili kujilinda mapema

- Kuwa na uzoefu wa kujichunguza mwenyewe matiti yako mara kwa mara
- Kufanyiwa uchunguzi wa kitabibu angalau mara moja kwa mwaka
- Kufanyiwa uchunguzi wa matiii kwa njia ya mionzi angalau mara moja kwa mwaka kwa wenye umri zaidi ya miaka 40
- Kupunguza/kuacha matumizi ya sigara na tumbaku
- Kupunguza/kuacha matumizi ya mafuta kwa wingi kwenve chakula hasa yale yatokanayo na wanyama
- Kula mbogamboga na matunda mara kwa mara
- Kuwa na uzito usiozidi
- Kunyonyesha mtoto kwa muda mrefu iwezekanavyo

8 MAGONJWA YA MENO

8.1 KUOZA KWA MENO

Kuoza kwa meno ni nini?

- Hii ni hali ya sehemu ya juu na ndani ya jino kutoboka
- hii inatokana na ulaji wa mara kwa mara wa vyakula vyenye sukari
- Vijidudu vya bacteria wanaoishi kinywani humeng'enya mabaki ya vyakula tunavyokula na kutoa tindi kali ambayo inadhoofisha sehemu ya nje ya jino na kusababisha jino kutoboka
- Takwimu zinaonesha kuwa kati ya asilimia 60-90 ya watoto wote wenye umri wa kwenda shule duniani kote wana ugonjwa wa meno kutoboka. Nchini Tanzania, kwa watoto wenye umri kati miaka 4-6, mtoto mmoja kati ya watatu ana jino lililotoboka/kuoza.

Vyakula vinavyosababisha meno kuoza

- Biskuti
- Soda
- Keki
- Chokoleti
- Pipi
- Ubuyu wenye sukari
- Kashata
- Isikrimu
- Visheti

Dalili za Kuoza kwa meno

- Alama nyeusi sehemu za pembeni za jino au za kutafunia
- Jino kutoboka (uwepo wa shimo katika jino au meno)
- Maumivu katika jino
- Kuvimba sehemu ya fizi au shavu upande jino linapouma

Njia za kuzuia kutoboka/kuoza kwa meno

- Piga mswaki mara mbili kwa siku, asubuhi na baada ya mlo wa usiku kabla ya kwenda kulala
- Safisha katikati ya meno kwa kutumia vijiti na uzi
- Kula mlo kamili
- Punguza ulaji wa vyakula vyenye sukari mara kwa mara
- Hudhuria kituo cha afya angalau mara moja kwa mwaka kwa uchunguzi na matibabu

Nini hutokea kama jino likitoboka na kutotibiwa mapema?

- Kusikia maumivu
- Linaweza kuvunjika
- Kushindwa kutafuna vizuri chakula
- Kusikia ukakasi/ganzi unywapo vitu vya baridi au vya moto
- Kutokea usaha kinywani
- Kupungua kwa ubora wa maisha

8.2 MAGONJWA YA FIZI

Ni nini Ugonjwa wa fizi?
Huu ni ugonjwa unaoathiri fizi, misuli na mfupa uanoshikiza meno kwenye mfupa wa taya. Asilimia 80 au zaidi ya Watanzania wenye umri wa wanafunzi wa shule za msingi na kuendelea wana ugonjwa huu.

Nini husababisha ugonjwa huu?
Kutopiga mswaki kwa ufasaha ambapo husababisha kutengenezwa kwa utando mlaini ambao hujishikiza kwenye meno na hivyo kuruhusu vijidudu vya bakteria wanaoishi kwenye kinywa kuzalisha sumu ambayo huathiri fizi

Ni vipi vinavyoweza kumfanya mtu augue magonjwa ya fizi?
- Kuvuta sigara
- Mabadiliko ya homoni kwa wanawake
- Ugonjwa wa kisukari
- Magonjwa mengine, kwa mfano saratani na UKIMWI

Dalili ya ugonjwa wa fizi
- Kutoka harufu mbaya mdomoni
- Fizi kuvimba au kuonekana katika rangi nyekundu
- Maumivu au kutoka damu kwenye fizi
- Kuhisi maumivu wakati wa kutafuna chakula
- Meno kulegea
- Meno kuwa na hisia ya ukakasi
- Sehemu ya mzizi wa jino kuonekana kwa sababu ya kuharibika kwa fizi

Nini hutokea kama magonjwa ya fizi yasipotibiwa mapema?
- Kusikia maumivu
- Meno yanaweza kung'oka yenyewe au kung'olewa
- Kwa mama mjamzito huweza kusababisha kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu
- Kupungua kwa ubora wa maisha

Jinsi ya kuzuia magonjwa ya fizi
- Piga mswaki mara mbili kwa siku, asubuhi na baada ya mlo wa usiku kabla ya kwenda kulala
- Safisha katikati ya meno kwa kutumia vijiti na uzi
- Kuacha kutumia tumbaku (kuvuta/kubwia ugoro)

9 UPOFU NA UPEO MDOGO WA KUONA

Utangulizi
Upofu ni hali ya kutokuona au upungufu wa nguvu ya macho kuona.

Upofu unaweza kuathiri mtu wa umri wowote.

Inakadiriwa kwamba asilimia 1% ya watu Tanzania wana upofu wakati asilimia 3% wana uoni hafifu. Zaidi ya asilimia 80% ya upofu na uoni hafifu unaweza kuzuilika au kutibika.

Upeo Mdogo wa Kuona
Ni upungufu wa macho kuweza kuona mbali au karibu.

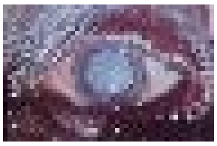
Dalili zake:
- Kushindwa kuona maandishi madogo au vitu vya karibu
- Kuumwa kichwa pembeni mwa macho kwa kipindi kirefu
- Makengeza hasa kwa watoto
- Macho kuogopa mwanga
- Kushindwa kusoma kwa mbali ama kuona vitu vya mbali
- Kuona mawingu ama moshi kwa mbali

9.1 MTOTO WA JICHO

Dalili zake:
- Ukungu au weupe katika lensi ya jicho.
- Kuona moshi au kama mawingu mbele.
- Kupungua nuru ya kuweza kuona
- Kushindwa kuona kabisa.

Uonapo dalili hizi, wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya kwa ajili vipimo na matibabu.

Mboni isiyokuwa na mtoto wa jicho

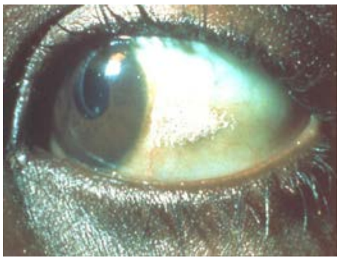


Mboni nyeupe yenye mtoto wa jicho

9.2 UPUNGUFU WA VITAMINI A

Upungufu wa Vitamini A unasababisha vidonda kwenye kioo jicho

Dalili zake
- Kutokuona vizuri usiku
- Macho kuwa makavu
- Utando mweupe kama povu kwenye ngozi nyeupe pembeni ya jicho
- Macho kuogopa mwanga katika hatua za mwisho



Picha inayoonesha utando kama povu sehemu nyeupe ya jicho.

Njia za kuzuia upungufu wa Vitamini A
- Mama apewe Vitamini A baada ya kujifungua
- Watoto wachanga wanyonyeshwe maziwa ya mama na wapewe lishe bora wakati wa kuliza

Mtoto mwenye surua ama upungufu wa lishe apewe Vitamini A.

9.3 SHINIKIZO/PRESHA YA JICHO

Ugonjwa huu unachangia asilimia 10% ya upofu katika dunia.

Dalili zake
Katika hatua za mwanzo, ugonjwa huu hauna dalili. Baadaye:

- Mtu kushindwa kuona kwa pembeni wakati anapoangalia mbele.
- Kushindwa kuona kabisa katika hatua za mwisho za ugonjwa huu
- Ugonjwa huu unaweza kuathiri zaidi jicho moja kuliko lingine.

Ufanye nini?

- Ni muhimu kwa watu wenye umri wa miaka 40 na zaidi kupima macho yao angalao mara moja kwa mwaka ili kugundua ugonjwa huu mapema.
- Hakisha unapimwa presha ya jicho kabla ya kupewa miwani na mtaalamu.

9.4 MATATIZO YA RETINA YANAYOSABABISHWA NA UMRI MKUBWA

Ugonjwa huu unaathiri watu wenye umri kuanzia miaka 60 na kuendelea.

Dalili zake

- Kuona sehemu kama wingu ama mabaka kwa mbele
- Kupungua uwezo wa kuona

Ni muhimu kupimwa afya ya macho kila mwaka ili ugonjwa huu uweze kugundulika mapema.

Ni muhimu kupimwa macho na wataalamu ili kupata ushauri kabla ya kutumia miwani. Upimaji wa macho wa mara moja kwa mwaka ama kabla ya kuchukuwa miwani unawezesha utambuzi wa magonjwa mengine ya macho yanayoleta upofu na hayana dalili katika hatua za mwanzo.

9.5 UPOFU WA UTOTONI

Ni nini maana ya upofu wa utotoni?

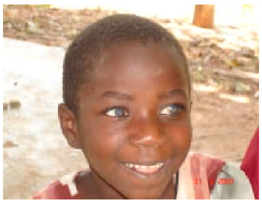
Upofu wa utotoni ni hali ya kutokuona au upungufu wa nguvu ya kuona katika kipindi toka mtoto azaliwapo hadi anapofikia umri wa miaka 15.

Inakadiriwa kuwa takriban watoto milioni 19 duniani wana uoni hafifu ikiwemo upofu. Asilimia 40 kati yao ni uoni hafifu au upofu unaozuilika. Kwa Tanzania, inakadiriwa kuwa watoto 8 kati ya watoto 10000 wana ulemavu wa kuona.

Dalili za Upofu utotoni

- Kushindwa kuona au kutambua kitu kinachopitishwa mbele yake
- Kufikicha na kufunga macho mara kwa mara
- Kuogopa kuangalia mwanga
- Macho kutoa machozi au matongotongo
- Sehemu nyeusi ya macho kuwa kubwa kuliko kawaida
- Macho kuchezacheza
- Kushindwa kuona ubaoni
- Kusoma kwa kutumia vidole
- Kusoma kwa kuweka maandishi karibu na macho
- Kusoma kwa kufumba au kuziba jicho moja
- Kushindwa kuona kwenye mwanga hafifu au usiku

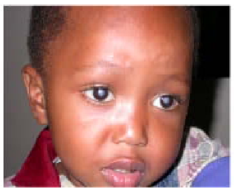
Mtoto mwenye uoni hafifu na uhitaji wa miwani



Mtoto mwenye kovu kwenye kioo cha jicho

Mtoto mwenye shinikizo la jicho

Mtoto mwenye kengeza kwenye jicho la kushoto



Jicho lenye mtoto wa jicho

Kumbuka: Kinga ni bora kuliko tiba

Kinga na tiba ya upofu wa utotoni ni maalum. Mpeleke mtoto mapema katika kituo cha tiba ili kumwepusha na uoni hafifu na upofu. Ni muhimu mtoto apimwe macho:

- kila aendapo kliniki kupimwa
- kabla ya kuanza shule ya awali
- kabla ya kuanza shule ya msingi, na
- kila mwaka hadi kufikia umri wa miaka 15.

Pia zingatia yafuatayo:

- Kusafisha vizuri macho ya mtoto anapozaliwa
- Mama kumeza Vitamini A anapojifungua
- Mtoto kupewa chanjo ya surua anapohudhuria kliniki
- Kumpa Vitamini A mtoto mwenye surua
- Mtoto awe msafi wa uso na mwili wakati wote ili kuzuia uambukizo unaoletwa na inzi
- Watoto wachanga wapewe maziwa ya mama na lishe bora.

10 AJALI

Utangulizi
Ajali zote zinaweza kuua, kusababisha ulemavu na uharibifu wa mali, hivyo basi kuleta umasikini kwa watu na Taifa kwa ujumla.

Takimwi za ajali
Katika kipindi cha Novemba 2011 na Desemba 2012, jumla ya majeruhi 9,311 wa ajali mbalimbali walionwa katika hospitali za MOI, Morogoro, Mtwara, Kigoma, Musoma na Korogwe (sawa na jeruhi mmoja kila saa moja). Ajali za barabarani ziliongoza kwa asilimia 47.5%, zikifuatiwa na kuanguka (asilimia 27.9%), na ugomvi au kupigwa (asilimia 17.4%). Asilimia 66.7% ya majeruhi wote walilazwa hospitali, na asilimia 2.4% walikufa mapokezi kutokana na kuumia vibaya au kuchelewa kufika hospitali.

Jinsi ya kuzuia ajali

Ajali za kuanguka
- Watoto wawe na waangalizi muda wote nyumbani na michezoni
- Hakikisha watoto wanacheza mahali salama na wanachezea vifaa vilivyo salama
- Sakafu nyumbani isiachwe ikawa ya kuteleza sana
- Hakikisha mwanga wa kutosha hasa kwenye ngazi
- Vaa viatu visivyo na soli za kuteleza
- Pima macho kama hayaoni vizuri, na kwa wasioona kabisa ni vizuri wawe na waangalizi

Ugomvi au kupigwa
- Epuka kujihusisha kwenye ugomvi wa aina yoyote
- Epuka ulevi wa aina yoyote (madawa, pombe nk), kwani unachangia ugomvi
- Tuache kujichukulia sheria mkononi, kwa kuwapiga wahalifu.

Ajali za moto
- Watoto wadogo wasiachwe bila uangalizi, kwani ni rahisi kuungua na maji ya moto, n.k
- Kwa wagonjwa (mfano kifafa, wazee sana), wawe na waangalizi na wasikae karibu na moto
- Wafanyakazi wa umeme zingatia sheria zote za usalama na tumia vifaa vya kuzuia ajali
- Ulevi wa kupindukia unaweza kusababisha ajali ya moto

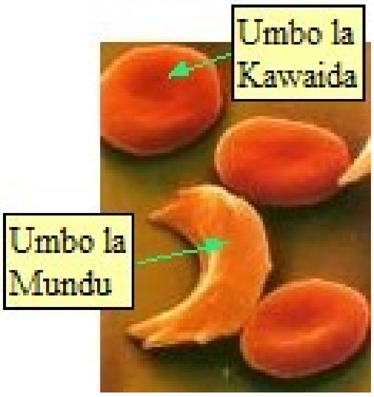
Wanyama au Nyoka
- Kwa wanaokaa vijijini na waliozungukwa na vichaka kuwa mwangalifu na wanyama, nyoka na mamba mitoni
- Epuka kutembea peke yako usiku wakati wa giza

Mazingira ya kazi
- Kuvaa vitu vya kuzuia ajali kazini – miwani, viatu (boots)
- Kuvaa mikanda ya kujifungia kwenye viti ndani ya gari
- Kuhakikisha ya kuwa mazingira ya kucheza watoto ni salama.

Ajali za barabarani
- Usiendeshe gari bovu
- Zingatia alama za barabarani hasa kutokuendesha kasi
- Jifunge mkanda wa kiti
- Vaa kofia ikiwa kwenye pikipiki
- Usiendeshe gari ukiwa umekunywa pombe
- Zima na usiinue simu ikiwa unaendesha.

11 UGONJWA WA SELIMUNDU

Ugonjwa wa selimundu ni nini?



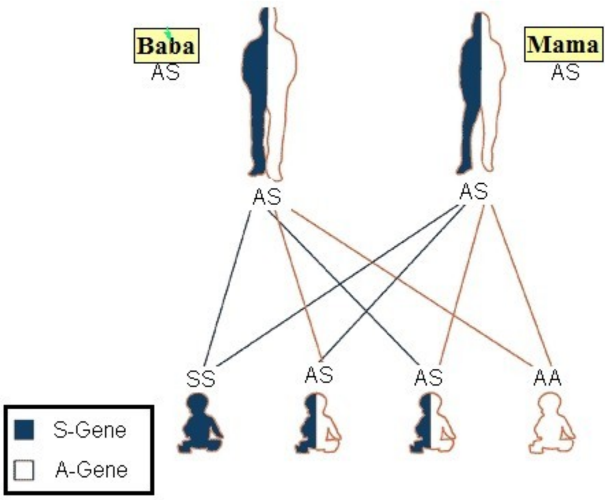
Hewa ya oksijeni inasafirishwa ndani ya chembechembe nyekundu za damu ikijishikiza kwenye protini inayoitwa hemoglobini.
Pamoja na kushikilia oksijeni, hemoglobini inachangia umbo la chembechembe hizi ambalo kwa kawaida ni bapa na mviringo kama vile sahani. Selimundu ni ugonjwa wa kurithi unaosababisha umbo la chembechembe nyekundu za damu kuwa refu na uliochongoka kama mundu au mwezi mchanga unavyoonekana. Chembechembe za namna hii zinaishi kwa muda mfupi kuliko chembechembe za kawaida, zinapita kwa shida kwenye mishipa midogo ya damu na wakati mwingine kusababisha kuziba kwa mishipa hiyo na hivyo sehemu husika kukosa damu, hewa na virutubishi.

Urithi wa Selimundu

Tabia ya selimundu (AS) haijidhihirishi kama ugonjwa. Umuhimu wake mkubwa ni kwamba mtu anakuwa na uwezo wa kuipitisha tabia hiyo kwa watoto wake. Endapo mwenzi wake pia ana tabia ya selimundu, basi kuna uwezekano wa moja kati ya nne kwa kila ujauzito kuwa jeni ya selimundu itarithiwa kutoka kwa wazazi wote wawili na mtoto atakuwa na ugonjwa wa selimundu (SS). Uwezekano wa kuwa na mtoto wa kawaida (AA) pia ni moja kati ya nne, na kuna uwezekano wa 2 kati ya 4 kuwa mtoto atarithi tabia ya selimundu (AS). Ni jambo la muhimu kwa wazazi kupima, ili kufahamu ikiwa mtoto wao ataweza kuathirika.

Urithi wa jeni ya Mundu

Kila mtoto hupokea jeni moja ya hemoglobini kutoka kwa kila mzazi. Jeni hizi mbili huamua aina ya hemoglobini. Jeni inayopelekea kuwa na haemoglobini ya kwaida hujulikana kama (A). Jeni inayopelekea uwepo wa ugonjwa wa selimundu hujulikana kama (S). Endapo utarithi jeni mbili za mundu, utakuwa na **ugonjwa wa selimundu** (SS). Endapo utarithi jeni moja ya mundu utakuwa na **tabia ya selimundu** (AS). Kama hutakuwa na jeni yo yote ya mundu, basi utakuwa na hemoglobini ya kawaida (AA). Asilimia 13% - 15% ya watu nchini Tanzania wana **tabia ya selimundu** (AS) na inakadiriwa kuwa watoto 8,000 - 15,000 wanazaliwa kila mwaka wakiwa na **ugonjwa wa selimundu**.



Umuhimu wa jeni ya selimundu

Watu wenye haemoglobini ya kawaida (AA) wako katika hatari ya kufariki kutokana na malaria.
Watu wenye ugonjwa wa selimundu (SS) wako katika hatari kubwa zaidi ya kufariki kutokana na ugonjwa wa malaria na wa selimundu.
Watu wenye **tabia ya selimundu** (AS) hukingiwa dhidi ya kupata malaria kali na hatimaye kifo.

Athari za ugonjwa wa Selimundu
Watu wenye ugonjwa wa Selimundu wako katika hatari ya kufariki mapema kutokana na matatizo mbalimbali ya kiafya yakiwemo malaria, maambukizi ya bakteria na kiharusi. Zaidi ya hapo, wanaweza kuhitaji kubadilisha damu mara kwa mara (hatua ambayo inaongeza uwezekano wa kupata virusi vya UKIMWI na ini) na kupata huduma za afya mara kwa mara hospitali.

Dalili za Selimundu
Watu wenye **tabia ya selimundu** (AS) na baadhi ya wale wenye ugonjwa wa selimundu (SS) hawana dalili yoyote. Kwa upande mwingine, baadhi ya watu wenye ugonjwa (SS) huathiriwa kwa kiasi kikubwa na huwa na dalili wakati wa utoto wao. Njia pekee ya kuwa na uhakika kuhusu hali yako ya umundu wa hemoglobini ni kufanya kipimo cha damu.

Dalili zinatokana na chembechembe nyekundu za damu kuziba mishipa ya damu na chembechembe hizi kuwa na uhai mfupi kuliko kawaida:

- Anaemia (upungufu wa damu)
- Watoto wadogo wanaweza kupata maumivu na kuvimba kwa vidole vya mikono na miguu
- Maumivu makali kwenye mifupa, karibu na viungio na fumbatio
- Vipindi vya homa vya mara kwa mara kutokana na malaria na maambukizi ya bakteria
- Maumivu ya kifua na kukosa pumzi
- Uvimbe sehemu za tumbo kutokana na kupanuka kwa bandama
- Vidonda sugu kuzunguka vifundo na muundi
- Homa ya manjano inayosababishwa na kuharibika kwa kasi kwa seli nyekundu za damu (sehemu nyeupe ya jicho kuwa ya manjano)
- Kudinda kwa uume kunakouma na kusikokoma
- Kuziba kwa mtiririko wa damu: husababisha uharibufu wa tishu na tatizo hutegemea sehemu ya mwili iliyoathirika, kwa mfano, udhaifu wa ghafla au kupoteza hisia, maumivu ya kichwa au kubadilika ghafla kwa uwezo wa kuona
- Kuchelewa kukua na kuendelea kimwili.

Namna ya kuepuka ugonjwa wa Selimundu
Ugonjwa wa selimundu hauambukizi na hauna tiba ya moja kwa moja. Mpeleke mtoto aliye na dalili zilizotajwa hapo juu kwenye kituo cha afya kutibiwa na kushauriwa namna ya kuishi na ugonjwa huo.
Muhimu zaidi ni kuepuka kupata ugonjwa huu. Ikiwa una selimundu au vinasaba vyake, basi amua usizae na mtu mwenye selimundu au vinasaba vyake ili msizae mtoto mwenye selimundu au vinasaba vyake. Watu wanaotoka kwenye familia zenye vinasaba hivi ni vizuri kupima damu ili kujua kama una vinasaba. Ukijua una vinasaba ni vyema kutafuta mwenzi asiye na vinasaba.