

YALIYOMO Toleo Jipya_ Mahali Pasipo na Daktari - Hesperian Health

Guides _____	2
1 Huduma ya Kwanza _____	7
2 Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo _____	152
3 Saratani _____	234
4 Kisukari _____	271
5 Uzazi wa Mpango _____	327
6 Ujazito na Kujifungua _____	361
7 Watoto Wachanga na unyonyeshaji _____	414
8 Kuwatunza Watoto _____	456
9 Lishe Bora Hutengeneza Afya Bora _____	536
10 Maji na usafi wa mazingira- Funguo za kudumisha afya _____	595

HealthWiki > **Toleo Jipya: Mahali Pasipo na Daktari**

Toleo Jipya: Mahali Pasipo na Daktari

YALIYOMO

Shukrani

Jinsi ya kutumia tovutiwazi shirikishi ya afya (HealthWiki)

Kuwa na afya nzuri na kuugua

Sura: Kuwa na afya nzuri katika miili yetu, familia zetu, jamii zetu na dunia yetu

Sura: Kuugua: Juhudi za ukuzaji afya na uzuiaji magonjwa zinaposhindikana

Sura: Huduma ya kwanza

- [Weka utulivu na kudhibiti dharura](#)
- [Kupoteza fahamu \(kuzirai\)](#)
- [Kupumua](#)
- [Pasipo mapigo ya moyo](#)
- [Kutokwa damu](#)
- [Mshituko](#)
- [Vidonda](#)
- [Vidonda ambavyo vimeingia ndani](#)
- [Maambukizi](#)
- [Ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu \(sepsisi\)](#)
- [Tetanasi \(pepopunda\)](#)
- [Majeraha ya uti wa mgongo na shingo](#)
- [Majeraha ya kichwa](#)
- [Vidonda kwenye kifua na mbavu ambazo zimevunjika](#)
- [Majeraha na vidonda kwenye tumbo](#)
- [Mshituko wa moyo](#)
- [Mifupa iliyovunjika, kutenguka, na misuli au tishu zilizoumia](#)
- [Kuvia damu kutokana na majeraha chini ya ngozi](#)
- [Ubakaji](#)
- [Majeraha ya moto](#)
- [Kupigwa na umeme](#)

- [Kuunguzwa na kemikali](#)
- [Silaha za kipolisi](#)
- [Dharura zinazohusu afya ya akili](#)
- [Sumu](#)
- [Dharura zinazohusiana na ugonjwa wa kisukari](#)
- [Shambulio linalofanana la kifafa \(seizures\), mtukutiko wa maungo \(convulsions\)](#)
- [Kuumwa au kung'atwa na wadudu au viumbe wengine](#)
- [Mzio: Mzio mdogo au mzio mkali](#)
- [Dharura kutokana na joto kali](#)
- [Dharura kutokana na baridi kali](#)

Panapokuwa na Ugonjwa au jeraha

Sura: Jinsi ya kumchunguza mgonjwa

Sura: Mambo ya kawaida watu wanayohisi wanapougua

Sura: Kuwahudumia wagonjwa

Sura: Dawa, vipimo na tiba

Magonjwa ambayo hujitokeza sehemu mbalimbali za mwili

Sura: Matatizo ya kichwa na ubongo

Sura: Matatizo ya macho

Sura: Matatizo ya sikio

Sura: Matatizo ya mdomo na koo

Sura: Matatizo katika meno na fizi

Sura: Matatizo katika kupumua na kukohoa

Sura: Matatizo ya moyo

Sura: Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo

- [Maumivu tumboni au kwenye utumbo](#)
- [Kupungukiwa maji mwilini](#)
- [Kutapika](#)
- [Kuhara](#)
- [Minyoo](#)
- [Matatizo mengine ya tumboni](#)
- [Muwasho au maumivu kwenye njia ya haja kubwa](#)
- [Matatizo mengi ya tumbo yanaweza kuepukika](#)

Sura: Matatizo katika kukojoa

Sura: Maambukizi sehemu za ukeni au umeni na matatizo mengine

Sura: Matatizo ya ngozi, kucha, na nywele

Sura: Maumivu katika viungo, maumivu ya kawaida, kufaa ganzi: Matatizo ya misuli na mifupa

Magonjwa mengine muhimu

Sura: Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza

Sura: Magonjwa yasiozona

Sura: Virusi vya UKIMWI na UKIMWI

Sura: Saratani

- [Saratani ni ugonjwa gani?](#)
- [Matibabu ya saratani](#)
- [Saratani na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma](#)
- [Saratani za kawaida](#)
- [Saratani miongoni mwa watoto](#)
- [Kama una saratani](#)
- [Wafanyakazi wa afya wanaweza kutoa msaada zaidi kwa watu wenye saratani](#)
- [Kupunguza maumivu makali ya saratani](#)
- [Saratani nyingi zinaweza kuzuilika](#)

Sura: Kisukari

- [Kisukari ni ugonjwa gani?](#)
- [Kisukari aina ya 2 husababishwa na nini?](#)
- [Kwa nini watu wengi wana kisukari?](#)
- [Kupimwa kisukari](#)
- [Kuendelea kuwa mwenye afya hata ukiwa na kisukari](#)
- [Kudhibiti sukari kwenye damu kwa kutumia dawa](#)
- [Zuia na kudhibiti matatizo ya kisukari](#)
- [Kisukari kama fursa ya pili](#)
- [Juhudi za jamii dhidi ya kisukari](#)
- [Dharura za kisukari](#)

Afya ya Uzazi

Sura: Mizunguko ya hedhi ya wanawake

Sura: Uzazi wa mpango

- [Kwa nini uzazi wa mpango?](#)
- [Jinsi mwanamke anavyopata mimba](#)
- [Njia za uzazi wa mpango](#)
- [Njia ya vijiti na sindano za kuzuia mimba](#)
- [Njia ya kitanzi](#)
- [Njia za asili za uzazi wa mpango](#)

- [Kufunga uzazi kabisa, upasuaji](#)
- [Njia ambazo hazisaidii](#)

Sura: Ujauzito na kujifungua

- [Jinsi ya kuendelea kuwa na afya bora wakati wa ujauzito](#)
- [Kero wakati wa ujauzito](#)
- [Kuwahudumia wanawake wajawazito](#)
- [Chunguza dalili za kiafya](#)
- [Uchungu wa uzazi na kujifungua](#)
- [Kuzaliwa](#)
- [Baada ya kujifungua](#)
- [Wiki zinazofuata baada ya kujifungua](#)

Sura: Watoto wachanga na unyonyeshaji

- [Huduma mara baada ya kuzaliwa](#)
- [Ndani ya saa chache zinazofuata](#)
- [Fuatilia hali ya mtoto mara kwa mara katika miezi yake 2 ya mwanzo](#)
- [Matatizo ya kiafya kwa watoto wachanga ambao ndiyo wanatoka kuzaliwa](#)
- [Unyonyeshaji wa maziwa ya mama](#)

Hatua za Maisha

Sura: Kuwatunza watoto

- [Matatizo ya kiafya kwa watoto](#)
- [Matatizo ya kimaumbile](#)
- [Majeraha na ajali](#)
- [Kwa ajili ya wafanyakazi wa afya](#)
- [Kiambatisho: Chati za maendeleo ya mtoto](#)

Sura: Chanjo

Sura: Kuwahudumia wazee

Sura: Lishe bora hutengeneza afya bora

- [Kula chakula cha kutosha](#)
- [Kula vyakula mchanganyiko](#)
- [Jinsi ya kula vizuri unapokuwa na uwezo mdogo](#)
- [Vyakula vipya, matatizo mapya](#)
- [Jitahidi kula vya kutosha unapokuwa mgonjwa](#)
- [Utapiamlo](#)
- [Kuzuia njaa](#)

Kulinda Afya ya jamii zetu

Sura: Maji na usafi wa mazingira: Funguo za kudumisha afya

- Kunawa mikono
- Kuandaa na kuhifadhi chakula
- Vyoo kwa afya bora (usafi wa mazingira)
- Maji na afya

Sura: Taka, taka kutokana na huduma za afya, na uchafuzi wa mazingira

Sura: Kazi na magonjwa yanayohusiana na mazingira

Sura: Afya ya akili

Sura: Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku

Sura: Vurugu

Sura: Maafa na uhamaji wa ghafla wa kulazimishwa

Dawa

Sura: Dawa za msingi

Sura: Faharasa ya dawa

Sura: Zanatiba (medical kit)

Vifaa Vingine

Sura: Fomu na kumbukumbu zingine

Sura: Msamiati: Maneno ya kiafya

Sura: Mahali pa Kupata taarifa zaidi

Sura: Faharasa

Sura: Dalili muhimu sana za matatizo ya kiafya

1 Weka utulivu na kudhibiti dharura _____	3
2 Kupoteza fahamu (kuzirai) _____	9
3 Kupumua _____	11
4 Pasipo mapigo ya moyo _____	15
5 Kutokwa damu _____	17
6 Mshituko _____	20
7 Vidonda _____	22
8 Vidonda ambavyo vimeingia ndani _____	26
9 Maambukizi _____	29
10 Ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu (sepsisi) _____	31
11 Tetanasi (pepopunda) _____	33
12 Majeraha ya uti wa mgongo na shingo _____	35
13 Majeraha ya kichwa _____	38
14 Vidonda kwenye kifua na mbavu ambazo zimevunjika _____	41
15 Majeraha na vidonda kwenye tumbo _____	43
16 Mshituko wa moyo _____	45
17 Mifupa iliyovunjika, kutenguka, na misuli au tishu zilizoumia _____	47
18 Kuvia damu kutokana na majeraha chini ya ngozi _____	56
19 Ubakaji _____	57
20 Majeraha ya moto _____	59
21 Kupigwa na umeme _____	62
22cKuunguzwa na kemikali _____	64
23 Silaha za kipolisi _____	66
24 Dharura zinazohusu afya ya akili _____	68
25 Sumu _____	70
26 Dharura zinazohusiana na ugonjwa wa kisukari _____	76
27 Shambulio linalofanana la kifafa (seizures), mtukutiko wa maungo (convulsions) _____	80
28 Kuumwa au kung'atwa na wadudu au viumbe wengine _____	82
29 Mzio_ Mzio mdogo au mzio mkali _____	86

30 Dharura kutokana na joto kali _____	88
31 Dharura kutokana na baridi kali _____	91
32 Huduma ya kwanza_ Dawa _____	95
33.10 Dawa za kupunguza wasiwasi, kukosa utulivu _____	110
33.1 Antibiotiki _____	112
33.2 Dawa za kuzuia tetanasi (pepopunda) _____	127
33.3 Dawa za vidonda kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama _____	129
33.4 Dawa za vidonda kutokana na kuungua _____	131
33.5 Dawa kwa ajili ya mzio au mwasho_ Antihistamini (antihistamines) _____	132
33.6 Dawa za mshituko wa moyo _____	135
33.7 Dawa za kutibu sumu _____	136
33.8 Dawa za kupunguza maumivu _____	141
33.9 Dawa za kutia ganzi _____	145

Huduma ya kwanza

Weka utulivu na kudhibiti dharura

Jikinge kwanza

Jitahidi kuepuka kugusana na damu na majimaji yanayotoka mwilini unapokuwa unawahudumia watu wanaovuja damu.



- **Nawa mikono yako mara kwa mara kadri uwezavyo.**

Kunawa na maji mengi ili kuondoa damu yoyote ambayo inaweza kuwa imekuvingia machoni au kwenye kidonda au mchubuko kwenye ngozi yako kunaweza kukusaidia kutopata maambukizi.

- **Funika ngozi na macho yako.** Vaa miwani na mipira safi ya mikononi (glovu) kama inawezekana. Mifuko ya plastiki au nailoni ikivaliwa mikononi pia husaidia. Angalia Kuwahudumia wagonjwa (kinaandaliwa) kwa taarifa zaidi juu ya kujikinga dhidi ya vijidudu vinavyosababisha magonjwa.

Dharura au ajali inapotokea, kukabiliana na dharura hiyo hatua kwa hatua kunaweza kukusaidia kufikiri vizuri na kuyashughulikia matatizo muhimu kwanza.

1. Chukua pumzi nzito. Dharura au ajali zinaweza kutisha sana. Lakini kadri unapokuwa mtulivu, ndivyo utakavyoweza kutoa msaada zaidi. Utulivu wako utawapa moyo na kuwasaidia majeruhi na wengine wanaokuzunguka.
2. Jiulize: hii sehemu ni salama? Mweke mgonjwa na wewe mwenyewe mbali na moto, sehemu zenye shughuli nyingi, na hatari zingine. (Kama mgonjwa amejeruhiwa shingoni au mgongoni, mwondoe kwa

uangalifu ili usitikishe shingo.)

3. Shughulikia kwanza matatizo ambayo ni hatari zaidi. Bila kuzingatia sababu ya jeraha, **haraka chunguza jinsi anavyopumua**. Kupumua ni muhimu zaidi kwa ajili ya uhai. Angalia kama anapumua kwa shida.
4. Baada ya kupumua, **chunguza uvujaji damu**. Kupoteza damu nyingi kunaweza kusababisha mauti.
5. Mtu anapokua anapumua na uvujaji mkubwa wa damu ukiwa umedhibitiwa, chunguza mwili mzima kwa ajili ya majeraha na mifupa iliyovunjika. Anzia kichwani na kuchunguza kila sehemu ya mwili, mbele na nyuma, hadi chini kwenye vidole miguuni. Kwa upole uliza maswali, mwangalie mgonjwa mwili mzima, na kwa uangalifu kushika na kukagua mwili wake kujua iwapo kuna majeraha yaliyojificha. Ni kawaida kuwa na jeraha zaidi ya moja, na baadhi ya majeraha hayawezi kubainishwa kwa kutazama mara moja tu.
6. Jitahidi kuwa mpole na kumfariji kadri uwezavyo. Mtu aliyejeruhiwa anaweza kuwa amepata mshituko na ana maumivu. Kwa kumtuliza, unaweza kusaidia kuboresha upumuaji wake na mapigo ya moyo kurudi katika hali ya kawaida.

Chunguza tena upumuaji na uvujaji damu mara kwa mara. Kama unaweza kupima shinikizo la damu, pima mara kwa mara. Mtu aliyejeruhiwa mwanzoni anaweza kuonekana mwenye hali nzuri na baadaye hali ikabadilika ghafla kuwa mbaya. Chunguza dalili hizi muhimu za uhai kila baada ya muda hadi utakapokuwa na uhakika kwamba yu salama. Endelea kuongea naye. Hii itakusaidia kuona iwapo amechanganyikiwa au hali hiyo ya kuchanganyikiwa inazidi kuwa mbaya.



Watu ambao kawaida hucusanyika pale ajali inapotokea wanapaswa kuhimizwa kusaidia. Waombe kwa sauti ya juu kutengeneza nafasi ya kutosha ili uweze kumhudumia majeruhi. Mwombe mojawapo kutafuta msaada zaidi au mahitaji muhimu kama vile misaada ya kitabibu, vitambaa (kwa ajili ya bandeji) au blanketi.

Mpe kila mmoja jukumu la kusaidia kuimarisha utulivu na kuhakikisha hatua zote muhimu na za haraka zinachukuliwa. Kama watu wengi wamejeruhiwa, soma Maafa na uhamaji wa ghafla wa kulazimishwa (kinaandaliwa) kuhusu jinsi ya kuamua nani wakumuhudumia kwanza.

Mtu aliyejeruhiwa pia anaweza kujihudumia. Watu wengi wanaovuja damu wanaweza kuweka shinikizo au mgandamizo juu ya majeraha yao ili kupunguza uvujaji damu. Hii pia inaweza kuhamisa mawazo ya majeruhi kwa jambo hilo na kukuruhusu kuchunguza na kushughulikia majeraha mengine au majeruhi wengine.

? **Muulize iwapo** ana maumivu, anahisi mwili kufa ganzi, au matatizo katika kutembea.

Muulize au chunguza iwapo anapumua kwa shida, au iwapo ana dalili ya kukabwa.

Chunguza iwapo anaonekana kuchanganyikiwa au kupata matatizo katika kuongea vizuri. Hii inaweza kukusaidia kutathmini kwa kiwango gani amejeruhiwa. Angalia utafanya nini iwapo mtu amepoteza fahamu.

➔ Hizi ni dalili za kutenguka au mifupa iliyovunjika. Angalia taarifa juu ya mbavu zilizovunjika na mifupa iliyovunjika. Kama anahisi sehemu hiyo kufa ganzi au ugumu katika kutembeza sehemu ya chini ya mwili au mwili mzima, huenda kuna jeraha la uti wa mgongo.

➔ Maumivu ya kuchoma anapokua anapumua yanaweza kuwa dalili ya ubavu uliovunjika.

➔ Kupumua haraka haraka, kifua kubana, na kupumua na sauti inayofanana ya filimbi au inayokoroma ni dalili za pumu (angalia Matatizo katika kupumua na kukohoa - kinaandaliwa).

➔ Matatizo katika kupumua yanaweza kusababishwa na madhara ya sumu ya kemikali au kuzidisha dozi ya dawa.

➔ Watu wengi huchanganyikiwa baada ya ajali. Lakini kutoongea vizuri, kupoteza fahamu, na kuchanganyikiwa kabisa zinaweza kuwa dalili za jeraha kichwani au ulevi wa madawa au pombe.

➔ Kuongea kwa kukokoteza maneno au sauti au uongeaaji usio wa kawaida inaweza kuwa dalili ya kiharusi. Je upande mmoja wa uso unainama au unaonekana kuwa dhaifu? Angalia Matatizo ya kichwa na ubongo (kinaandaliwa).

➔ Kuchanganyikiwa au mabadiliko katika utambuzi inaweza kuwa dalili ya dharura inayohusiana na ugonjwa wa Kisukari. Angalia jinsi ya kufanya kama mtu ataanza kuumwa ghafla.

? **Tazama kwa makini:** Je kuna uvujaji damu, uvimbe, michubuko, wekundu kwenye ngozi, au viungo vya mwili kutoka katika muonekano wake wa kawaida? Linganisha upande mmoja wa mwili na mwingine. Kwa mfano, kama mguu mmoja unaonekana kuwa mfupi

➔ Angalia jinsi ya kufanya kwa ajili ya uvujaji damu.

➔ Kwa ajili ya mifupa iliyovunjika, angalia taarifa juu ya mbavu zilizovunjika na mifupa iliyovunjika.

➔ Kuchubuka, kuvimba na wekundu zinaweza kuwa dalili za uvujaji damu ndani ya mwili. Angalia iwapo kuna hali ya mshituko.

kuliko mwingine, unaweza kuwa
umevunjika.

? **Gusa** polepole eneo la kichwa, uso, shingo, mgongo, sehemu ya mbele, kwenye mikono na miguu. Je kuna maumivu, hisia ya kufa ganzi, au mifupa kutoka sehemu zake? Kama upo uwezekano wa majeraha mgongoni au shingoni, gusa kila kiungio cha uti wa mgongo kuanzia kichwani hadi kwenye sehemu kati ya makalio.

➔ Angalia nini cha kufanya juu ya dalili za majeraha kichwani.

➔ Angalia nini cha kufanya kama unahisi uwepo wa jeraha kichwani, shingoni, au mgongoni kabla ya kumuondoa majeruhi.

Kupoteza fahamu (kuzirai)



Visababishi vya kawaida vya kupoteza fahamu ni:

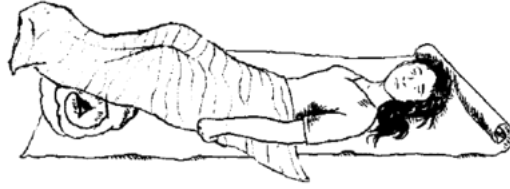
- mshituko
- kupigwa na kitu kichwani
- mshituko wa moyo, kiharusi
- kula au kulishwa sumu
- kiwango cha sukari kwenye damu kushuka sana
- mashambulio (seizures)
- kupigwa na joto kali
- kutumia kiwango kikubwa cha pombe au madawa ya kulevya

Kama mtu amepoteza fahamu na hujui kwa nini, haraka angalia kila jambo lifuatalo:

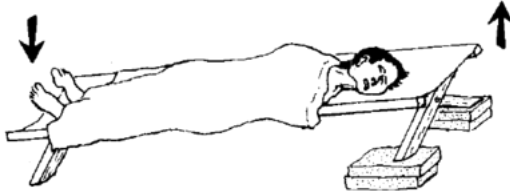
1. Je anapumua vizuri? Kama hapana, pindisha kichwa chake nyuma na kuvuta taya na ulimi mbele. Kama kuna kitu ambacho kimekwama kwenye koo lake, vuta ukitoe. Kama hapumui, haraka tumia pumzi ya mdomo kwa mdomo (pumzi ya kuokoa maisha) kumsaidia kupumua.
2. Je anapoteza damu nyingi? Kama ndiyo, jaribu kusimamisha utokaji damu.
3. Yupo katika hali ya mshituko (anatokwa kijasho, ngozi imepauka; ni dhaifu, mapigo ya moyo yanakwenda haraka)? Kama ndiyo, mlaze kichwa chake kikiwa kwenye usawa wa chini ya miguu na legeza nguo zake.
4. Je linaweza kuwa pigo la joto kali (hakuna jasho, homa kali, ngozi nyekundu ikiwa na joto)? Kama ndiyo, mkinge na jua, weka kichwa chake kwenye usawa juu ya miguu yake, na kumloweka kwenye maji baridi (kama inawezekana kwenye maji ya barafu) na kumpepea.

Jinsi ya kumlaza mtu aliyepoteza fahamu::

Ngozi imepauka sana: (mshituko, anazirai, nk.)



Ngozi nyekundu au ngozi ya kawaida: (pigo la joto kali, kiharusi, matatizo ya moyo, jeraha kichwani)



Kama mtu aliyepoteza fahamu anaweza kuwa na jeraha shingoni au mgongoni:

Ni bora kutombadilisha mkao wake hadi atakapopata fahamu. Kama unalazimika kumbadilishia mkao au kumshafirisha, mwondoe kwa uangalifu mkubwa, kwa sababu kama shingo au mgongo wake umevunjika, mabadiliko yoyote katika nafasi aliyomo yanaweza kusababisha majeraha makubwa zaidi. Angalia kama kuna vidonda au mifupa iliyovunjika, lakini usimtingishe sana. Usipinde mgongo au shingo lake.

Kamwe usimpe mtu aliyepoteza fahamu kitu chochote kwa njia ya mdomo.

Kupumua

Kukabwa



Kama mtu anaweza kukohoa au kuongea, basi anaweza kupumua.

Mtu alieyekabwa ambaye hawezi kukohoa au hawezi kuongea pia hawezi kupumua. Unaweza kuponya maisha yake kwa kumsaidia haraka.

Mpige makofi mgongoni

Mwinamishe kwa kumpinda eneo la nyonga, na kumpiga makofi ya kushindilia 5 katikati mgongoni, kati ya mifupajembe (shoulder blades) ya mabegani. Tumia kiganja cha mkono wako.

Kama hili halitasaidia:

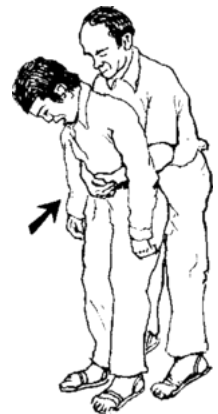


Mmbinye tumboni

Simama nyuma ya majeruhi na kuzungusha mikono yako kiuno chake.

Weka mkono wako ukiwa umekunjwa kama ngumi dhidi ya tumbo lake, juu kidogo na kitovu na chini ya mbavu.

Funika ngumi yako na mkono ule mwingine na kuitumia mikono yote 2 kubinya kwa nguvu na haraka juu na ndani. Tumia nguvu ya kutosha kumwinua majeruhi juu ya miguu yake. (Tumia nguvu kidogo kiasi kwa ajili ya mtoto mdogo.) Rudia zoezi mara 5 mfululizo.



Kama kuna kitu ambacho kinazuia hewa kufika kwenye mapafu au kooni, nguvu ya hewa ambayo inasukumwa kwa nguvu inapaswa kukiondoa.

Kwa mwanamke mjamzito au mtu yoyote mnene, weka mikono kuzunguka sehemu ya kati ya kifua chake (weka ngumi yako katikati ya maziwa). Halafu binya kwa ndani.

Kama majeruhi atapoteza fahamu

Taratibu mlaze chini kwenye mgongo wake na angalia ndani ya mdomo wake. Kama utaona chakula au chochote kinachoziba koo, kiondoe kwa kutumia kidole ambacho umekunja kama ndoana. Lakini usisukume ndani kwa sababu hii inaweza kusababisha kitu kinachoziba kooni kuingia ndani zaidi. Halafu sukuma kwa nguvu na haraka eneo la kati kifuani hadi atakapoanza kupumua.

Kwa mtoto zaidi ya mwaka 1

Kama mtoto anakabwa na hawezi kulia wala kukohoa, jaribu kuzibua koo lake kwa kumpa makofi mepesi yenye mkazo mgongoni na mibinyo ya kifuani.

Mweke mtoto inavyopasa

Mkamate mtoto ukiangaliza uso wake chini na sehemu ya kichwa ikiwa chini kidogo kuliko mwili wake mwingine.

Mpe makofi mepesi yenye mkazo mgongoni

Tumia shina la kiganja chako kumpa makofi 5 mepesi lakini yenye mkazo kati ya mifupajembe mabegani.

Kama mtoto hataanza kupumua, mgeuze angalie juu.

Mmbinye kifuani

Weka vidole 2 au 3 katikati kifuani — chini kidogo ya chuchu.

Binya kifuani kwa mkazo kiasi harakaharaka angalau kufikia sentimeta 2.

Binya angalau mara 5 au hadi mtoto atakapoanza kupumua.



Kama huwezi kuzibua njia ya hewa ya mtoto mchanga, mtoto mdogo, au mtu mzima, basi mpatie pumzi maalum ya kuokoa maisha.

Kuzama majini

Mtoe mtu kwenye maji haraka iwezekanayo na bila kuchelewa anzisha pumzi maalum ya uokozi na mibinyo kifuani. Toa pumzi za uokozi kwanza ili kuingiza hewa kwenye mwili wa mgonjwa.

Kama mgonjwa atatajika, mgeuze alaliye upande na pole pole tumia kidole chako au kitambaa kupangusa matapishi ili asije kukabwa.

Pumzi maalum ya kuokoa maisha

Watu wanaweza kuishi kwa dakika 4 tu bila kupumua. Unaweza kunusuru maisha ya mtu mwingine kwa pumzi maalum za kuokoa maisha kama pumzi yake itasimama kwa sababu ya kukabwa, kupigwa kichwani, kukaribia kuzama, au kupigwa na shoti ya umeme, kuzidiwa na dozi ya dawa au akiwa na baridi kali (hypothermia).

Kama mtu atashindwa kupumua, unaweza kuponya maisha yake kwa kumpatia pumzi maalum ya kumuokoa mara moja.

Weka kichwa chake katika nafasi inayotakiwa

Mlaze uso wake ukiwa unaangalia juu. Inua kidevu chake na kusukumzia eneo la paji la uso kuinua na kulaza kichwa ili pua yake iwe inaangalia juu.



Mpe pumzi za kuokoa maisha

Bonyeza na kufunga pua yake ili hewa isitoroke kupitia njiahiyo.

Funika kabisa mdomo wake kwa kutumia mdomo wako.

Mpe pumzi 2 za nguvu, zikienda polepole.

Kifua kinapaswa kuinuka kila anapopokea pumzi. Kama hakitainuka, hewa itakuwa haingii kwenye mapafu. Badilisha kidogo jinsi kichwa kilivyokaa na kujaribu tena. Wezesha mgonjwa kupumua nje mwenyewe kila unapompa pumzi ya uokozi.



Chunguza mapigo ya moyo

Baada ya pumzi 2, chunguza iwapo anapumua. Jaribu kuchunguza mapigo ya moyo kila upande wa shingo, au sikilizia kifuani, au juu ya moyo.



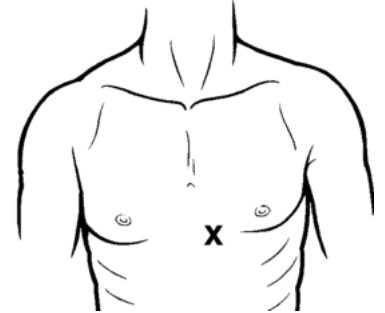
Kama hakuna mapigo ya moyo, angalia "Pasipo Mapigo ya Moyo".

Kama unahisi kuwepo mapigo ya moyo au mapigo ya moyo kusikika bayana, endelea kumpa pumzi za uokoaji hadi atakapopumua mwenyewe. Hii inaweza kuchukua dakika 30 au zaidi.

Pasipo mapigo ya moyo

Unaweza kuweka vidole shingoni kuhisi mapigo ya moyo, kama ilivyooneshwa chini ya Pumzi maalum ya kuokoa maisha. Au sikilizia upande wa 2 kifuani, penye alama ya **X**.

Kama hakuna mapigo ya moyo, jaribu kuanzisha upumuaji kwa kutumia mibinyo kifuani kwa kubinya na kuachia. Ni muhimu kuanzisha mibinyo kifuani haraka, hivyo kama huna uhakika kuwepo mapigo ya moyo, au kama mapigo ya moyo ni dhaifu mno, ni salama zaidi kuanzisha mibinyo kifuani.



Mikono inyooshwe kabisa



Moja, mbili, tatu, nne, tano...

Mkono mmoja juu ya mwingine

Mpatie mibinyo kifuani

Sukuma sana na harakaharaka katikati kifuani mara 30. Sukuma chini moja kwa moja, angalau uingie sentimeta 5 (inchi 2) ndani. Jaribu kwenda haraka zaidi, angalau mara 100 kwa dakika, lakini kiwango bayana siyo muhimu. Sukuma kwa nguvu na haraka!

Toa pumzi za kuokoa maisha

Baada ya mibinyo 30 kifuani, toa pumzi za kuokoa maisha 2 ambazo zitasababisha kifua kuinuka.

Endelea na mibinyo na pumzi za uokoaji

Endelea kufuatisha mibinyo kifuani na pumzi za kuokoa maisha –baada ya kila mibinyo 30 kifuani toa pumzi 2 za uokoaji. Unaweza kutakiwa kulifanya zoezi hili kwa muda mrefu. Endelea hadi mgonjwa atakapoanza kupumua na kuwa timamu kiakili, au hadi kutakapokuwa hakuna shaka kuwa yu hai.

Tafuta msaada

Kama unaweza kumfikisha hospitalini haraka, fanya hivyo. Endelea kumfanyia mibinyo kifuani na pumzi za uokoaji njiani mkielekea hospitalini. Hii itasaidia kuendeleza utendaji wa viungo vya mwili hadi utakapopata msaada.

Hii inaweza kumrudishia mtu uhai baada ya kupigwa na umeme, kuzama majini, kama amepigwa na kitu kikubwa kifuani, baridi kali, au kutumia kiasi kikubwa cha dawa kuliko kinachohitajika.

Mibinyo kifuani siyo rahisi kumsaidia mtu ambaye amepata mshituko wa moyo, lakini ni bora kujaribu, hasa kama unaweza kupata msaada zaidi wa kitabibu. (Angalia zaidi juu ya Mshituko wa moyo.)

Kuna kifaa (defibrillator) ambacho kinaweza kutoa umeme mdogo kwa ajili ya kuushitua moyo kuanza kufanya kazi tena baada ya kupatwa na tatizo la mshituko wa moyo. Ulizia kama kifaatiba hicho kinapatikana eneo lako na wapi kabla ajali haijatokea. Wakati mwingine hupatikana kwenye gari za kubebea wagonjwa, au katika sehemu za huduma kwa umaa kama vile hoteli kubwa.

Kutokwa damu

Mgandamizo kwenye jeraha kuzuia uvujaji damu

Kugandamiza moja kwa moja, kwa nguvu juu ya sehemu inayovuja damu kunaweza kuzuia karibu uvujaji wote wa damu, hata kutoka kwenye vidonda vikubwa ambavyo vinatoa sana damu. Hata kama mtu atakuwa anatokwa damu kichwani, gandamiza sehemu hiyo ili kuzuia uvujaji.

1. Inua sehemu iliyojeruhiwa ili iwe juu ya usawa wa moyo wa mgonjwa.
2. Kamata kitambaa kisafi kilichoko karibu, kunja ili kupata upana unaolingana na ukubwa wa kidonda, na kukigandamiza moja kwa moja na kwa nguvu juu ya kidonda. Muoneshe mtu aliyejeruhiwa jinsi ya kugandamiza kitambaa hicho kwenye jeraha mwenyewe, kama anaweza. Kama kidonda ni kikubwa sana, weka shashi-kitambaa chepesi cha wavu kwa ajili ya kufunika vidonda au kukausha damu (gauze) au kitambaa kingine kisafi. Endelea kugandamiza kidonda hadi uvujaji damu usimame. Usikiondoe kitambaa hata kinapolowa na damu. Badala yake, ongeza kitambaa kingine juu yake. Kwa ajili ya kidonda kikubwa, usiondoe mkono wako hadi zipite angalau dakika 15- usiondoe mkono hata kuangalia iwapo utokaji damu umesimama.



Uvujaji damu utakapokua umepungua au kusimama, unaweza kufunga kwa kukaza kitambaa au kitu chochote kisafi juu ya eneo linalotoa damu. Weka shashi au kitambaa kingine kisafi kilichokunjwa vizuri kulingana na eneo husika juu ya kidonda na baada ya hapo funga bandeji, kwa kukaza, kuzunguka jeraha. Hakikisha bandeji imekaza vya kutosha ili kuweka shinikizo la kutosha juu ya kidonda, lakini usikaze sana kiasi cha kuzuia damu kuzifikia sehemu zilizobaki kwenye mguu au mkono.

Kusimamisha uvujaji damu ni kazi ngumu. Usikate tamaa na kuacha kujaribu!

Kamwe usitumie uchafu, mafuta ya taa, au unga wa kahawa kusimamisha uvujaji damu.

Damu inaweza kuchafua kila kitu sehemu husika na kuonekana kwamba majeruhi amepoteza damu nyingi sana kuliko kiasi halisi alichopoteza. Lakini mwangalie kwa makini majeruhi kuchunguza dalili zifuatazo ambazo zinaonesha huenda amepoteza damu nyingi sana:

Dalili za hatari

- Kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu
- Mapigo ya moyo kwenda haraka sana
- Baridi, unyevu au majimaji, na rangi ya ngozi ya mwili kufifia

Kama utaona dalili hizi, inua miguu yote 2 kwa kutumia kitu chochote kinachofaa ili iwe juu ya usawa wa moyo, na baada ya hapo tafuta msaada kwa ajili ya mshituko.

Hata kama hutazona dalili hizi, kaa na majeruhi au mwangalie kila baada ya dakika 10 hadi 15 kuhakikisha yu salama na kumtia moyo. Endelea kuwa karibu naye hadi atakapoanza kutenda na kujisikia kama kawaida.

Toniketi (Tourniquet)

Tumia toniketi (bandeji au mpira unaofungwa sehemu fulani ya mwili ili kudhibiti mzunguko wa damu) **kama njia ya mwisho**, iwapo unafikiria kuwa ni bora kupoteza angalau mkono au mguu kuliko kupoteza uhai wa majeruhi.

Tumia toniketi pale tu:

- **Kiungo kimeondolewa** au kimeharibika sana kiasi kwamba hakiwezi kuokolewa.
- **Damu inavuja sana kutoka kwenye mguu au mkono na haionekani kupungua hata** unapogandamiza kitu. (Umejaribu kugandamiza kwa nguvu zaidi kwanza?)
- **Kuna kidonda kikubwa chenye shimo kwenye paja, kama vile kutokana na risasi**, vipande vya risasi au bomu, au vitu vingine vimeingia ndani ya msuli, na majeruhi anaonesha dalili hatari za kupoteza damu mathalan udhaifu mwilini, kuchanganyikiwa, au rangi ya ngozi kupauka au kubadilika. (Ni vigumu kutumia mgandamizo wa kutosha kwenye paja kubwa kuzuia uvujaji mkubwa wa damu.)

Tumia mkanda mpana, au kitambaa kilichokunjwa na kutengeneza kipande bapa kufunga na kutenganisha sehemu inayotoka damu. Usitumie kamba nyembamba au waya. Itakata ngozi na kuingia ndani ya ngozi.

Mpeleke hospitalini haraka kadri uwezavyo. Una saa 2 au 3 kabla ya kiungo kilichojeruhiwa kupotea kabisa.

Hatua 1:

Funga toniketi **juu lakini** karibu na kidonda, katikati ya kidonda na mwili. (Kosa ambalo hujitokeza sana ni kufunga toniketi mbali sana na kidonda).

Hatua 2:

Funga na kukaza toniketi kuzunguka mguu mara 2.
Halafu funga fundo.

Hatua 3:

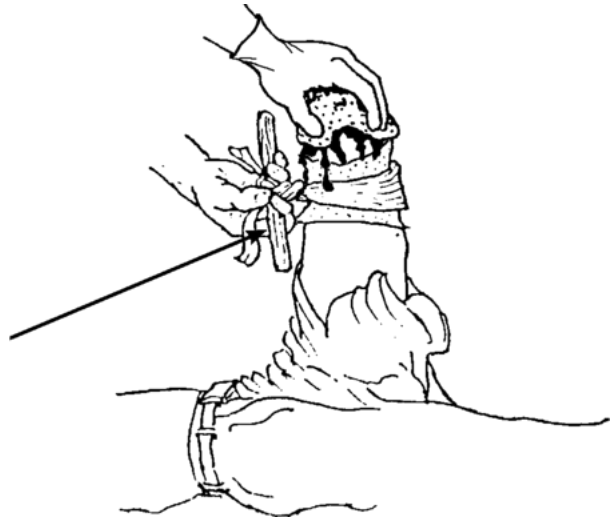
Weka kijiti kifupi imara juu ya fundo. Funga mafundo 2
zaidi juu ya kijiti.

Hatua 4:

Nyosha kijiti ili kukaza toniketi hadi uvujaji damu
utakaposimama.

Hatua 5:

Funga kijiti katika nafasi yake kwa kutumia kitambaa
kingine.



Mshituko

Mshituko ni hali inayotishia uhai ambayo inaweza kutokana na kuvuja sana damu, kupungukiwa na maji mwilini, vidonda na majeraha makubwa kutokana na moto, mzio, au maambukizi kwenye damu (sepsisi). Aina hii ya mshituko ni tofauti na mshituko kutokana na kitisho au fadhaa. Mwili huanza kudorora, ukipoteza uwezo wa kufanya kazi zake za msingi. Mara dalili za mshituko zinapoanza, hali huzidi kuwa mbaya haraka. Tibu mshituko haraka ili kuokoa maisha ya mgonjwa.



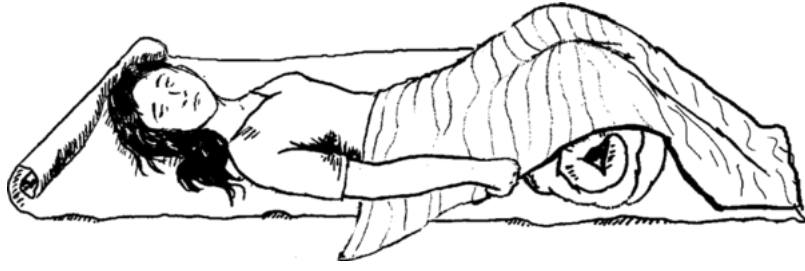
Dalili

- Woga na mfadhaiko, halafu kuchanganyikiwa, kukosa nguvu, na kupoteza fahamu
- Jasho baridi: ngozi ya mwili hupauka, kuwa baridi na yenye unyevunyevu
- Kukosa nguvu na mapigo ya moyo kwenda haraka
- Kiwango cha shinikizo la damu kushuka

Matibabu

Tafuta msaada. Ukiwa njiani:

- Tibu chanzo cha mshituko haraka iwezekanavyo: kusimamisha uvujaji damu tumia njia ya mgandamizo. Kwa ajili ya mwili kupungukiwa maji, mpe kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini. Kama chanzo cha mshituko ni maambukizi kwenye damu (sepsisi), dawa za antibiotiki zitahitajika haraka.
- Mwezeshe mgonjwa kubaki katika hali ya vuguvugu (au mpunguzie baadhi ya nguo iwapo anasikia joto).
- Inua miguu, ukisaidia kuyaimarisha magoti.
- Kama mgonjwa anaweza kukamata kikombe mwenyewe, mpe maji ya kunywa au hata kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini
- Kuwa mtulivu na mpe matumaini.
- Mwongezee maji mwilini kupitia njia ya haja kubwa au dripu ya kawaida kupitia mshipa wa damu. Angalia Stadi za mfanyakazi wa afya (kinaandaliwa) wakati ukiendelea kutafuta msaada wa kiafya.



Vidonda

1. Simamisha uvujaji damu kwa mgandamizo.
2. Safisha kidonda vizuri mapema kadri unavyoweza. Kadri utavyokisafisha, ndivyo hatari ya maambukizi itapungua. Kwa ajili ya vidonda vikubwa, toa mojawapo ya dawa za kupunguza maumivu kabla hujaanza kukisafisha na kukitibu. Choma sindano ya lidokeni (lidocaine) eneo linalozunguka kidonda na chini kidogo ya ngozi ndani ya kidonda. Au mpe aina nyingine ya dawa ya kupunguza maumivu na kuruhusu iweze kufanya kazi.
3. Funga au funika kidonda, au kama ni kidogo, kiache wazi kiweze kupona.

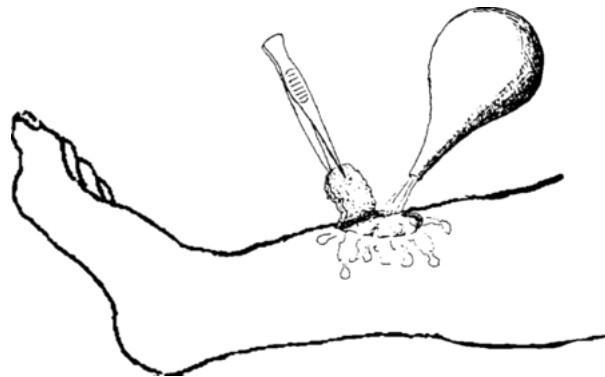
Safisha vidonda vyote

Kidonda chochote, kiwe kikubwa au kidogo, kinaweza kupata maambukizi. Kila kidonda kisafishwe vizuri.

Nawa mikono yako vizuri kwa kutumia sabuni. Halafu safisha kidonda na lita 1 hadi 4 za maji yanayotiririka. Dawa za

kua wadudu hazihitajiki kila wakati, kwani baadhi hucheleweshwa uponyaji wa kidonda. Kama kidonda kinaonekana kichafu, tumia maji yenye sabuni na kusuuza kwa kutumia maji masafi ya kawaida.

Inua vipande vyote vya ngozi ambavyo vimefunika kidonda ili kusafisha chini yake. Kwa vidonda ambavyo vimeingia ndani, tiririsha maji kwa nguvu ndani ya kidonda, na kuruhusu yatoke nje.



Au toa sindano kwenye bomba lake na kutitirisha maji kwa nguvu kwenye kidonda.

Au mwaga na kupitisha tu maji juu na ndani ya kidonda.

Safisha kitu chochote ambacho huenda kimebaki ndani ya kidonda, hasa uchafu wa kawaida, vijiti, au vitu vingine. Unaweza kutumia kipande cha shashi (gauze) iliyotakaswa au kitambaa kingine kisafi kusafisha kidonda, halafu kisuuze vizuri.

Kuhudumia vidonda

Kidonda kinapokuwa kinapona, hakikisha kuwa kinabaki kisafi wakati wote kuzuia maambukizi. Kama kitachafuka, kisafishe na maji mengi. Kufunga kidonda na bandeji, shashi iliyotakaswa, au kwa kutumia kitambaa kisafi husaidia kidonda kubaki katika hali ya usafi. Kuweka asali kwenye kidonda pia husaidia kuzuia maambukizi. Badilisha bandeji kila siku, na kila inapolowa au kuchafuka. Ni bora kutofunga bandeji kabisa kuliko kutumia bandeji chafu au iliyolowa.

Chukua tahadhari kuangalia dalili za maambukizi kama vile wekundu, ongezeko la maumivu, joto, kuvimba, au usaha eneo la kidonda. Kwa ajili ya dalili hizi, safisha kidonda vizuri. Unaweza kukifunua taratibu kukifanyia usafi. Kuwa mwangalifu ili maambukizi yasienee sehemu zingine za mwili.

Kufunika vidonda

Kidonda kidogo ni bora kiachwe tu ili kipone chenyewe. Kawaida hakihitaji kushonwa. Jambo muhimu zaidi ni kukitunza katika hali ya usafi.

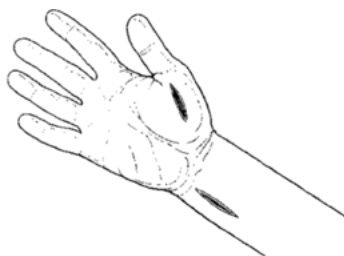
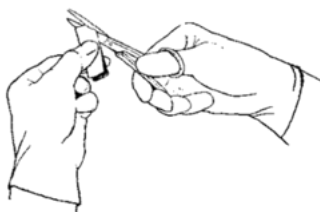
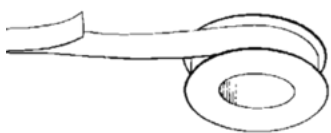
Kidonda ambacho kina zaidi ya saa 12 kinafaa kusafishwa na kuachwa wazi ili kipone chenyewe.

Kidonda kikubwa zaidi ambacho angalau kimejifunika chenyewe kitapona vizuri zaidi kama kitafungwa.

Ili kufunga kidonda kisafi ambacho hakijaingia ndani, tumia bandeji, gundi au mishono.

Bandeji aina ya kipepeo

Tumia bandeji aina ya kipepeo kwa vidonda vidogo.



Ngozi inayokizunguka kidonda lazima isafishwe na kukaushwa ili bandeji iweze kushika.

Gundi

Ni bora kutumia gundi yenye nguvu (*Super Glue*) ambayo kawaida hufanya kazi vizuri kwa ajili ya vidonda vingi. Itumie unapoonwa kwamba pande 2 za kidonda zinafaa kuunganishwa. Huenda isifanye kazi vizuri kwenye mikono au maungio (jointi) kwa sababu viungo hivi hutembezewa sana. Usitumie gundi karibu na

macho au mdomo. Gundi kali (mathalan *Super Glue*) inaweza kusababisha mwasho kwenye ngozi.

Hatua 1: Hakikisha kidonda ni kisafi na ngozi inayokizunguka imekauka.

Hatua 2: Sogeza pande zote za kidonda pamoja. Weka vidole vyako nje ya kidonda ili visishikwe na gundi. Msaidizi anaweza kutumia vijiti visafi kadhaa kushika pande zote za kidonda pamoja.

Hatua 3: Minya kasha la gundi na kupaka sehemu za kidonda zilizounganishwa.

Hatua 4: Shikilia kidonda kilichofungwa kwa sekunde 30. Halafu ongeza tabaka lingine la gundi. Subiri kwa wastani wa sekunde zingine 30, na baada ya hapo ongeza tabaka la 3. Kila tabaka linapaswa kufunika eneo kubwa zaidi kuzunguka kidonda kuliko tabaka lililopita.

Gundi itapungua na kuisha yenyewe. Hadi hapo, kidonda kitakuwa kimeishapona.



Mishono

Jeraha litafaa kushonwa kama halijaenda sana ndani - ni refu, au kama ncha za ngozi zinazozunguka kidonda haziwezi kushikamana zenyewe.

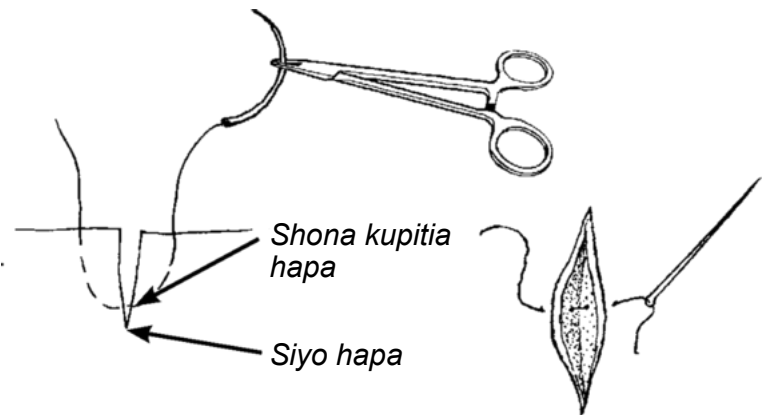
Nyosha ncha ya ngozi hizo. Ncha hizo zinapaswa kupanda juu ya ngozi badala ya kujichomeka kwenye kidonda.

Tengeneza kina na urefu wa mishono ili ulingane kila upande wa kidonda.

Hatua 1:

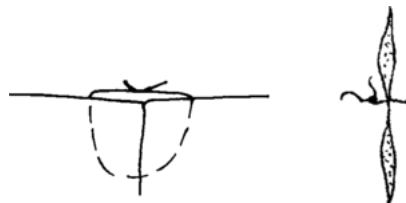
Shona kupita ndani ya jeraha siyo chini ya jeraha.

Kama huna sindano maalum yenye muundo wa kizingo, noa sindano ya kawaida ya kushonea nguo. Chemsha sindano hiyo, pamoja na uzi wa nailoni na koleo ndogo kwa ajili ya kuvuta sindano kupita kwenye ngozi ngumu.



Hatua 2:

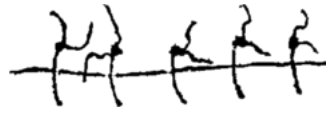
Funga mishono vizuri.



Hatua 3:

Shona mishono ya kutosha kufunga jeraha zima.

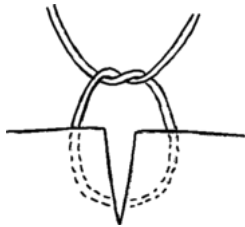
Kidonda ambacho kimeingia sana ndani kinapaswa kushonwa ndani ya misuli kwa kutumia nyuzi maalum zinayoyeyuka baada ya muda, mishono ya kuunganisha ngozi pamoja. Kama huwezi kufanya hivyo kwanza, basi usifunge kidonda.



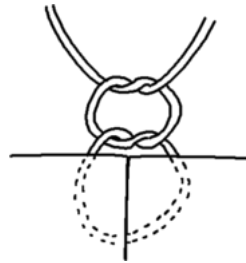
Ruhusu nyuzi zibaki ndani angalau kwa wiki moja (siku 10 kwa kidonda cha mguuni). Halafu kata kila uzi na kuuvuta nje. Kama huwa unatumia muda kushona nguo zako, utajikuta stadi yako ya kushona majeraha au vidonda ikiboreka pia.

Jinsi ya kufunga fundo imara:

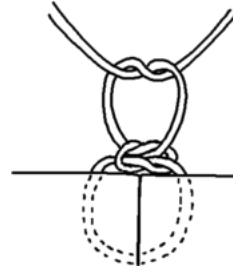
1.



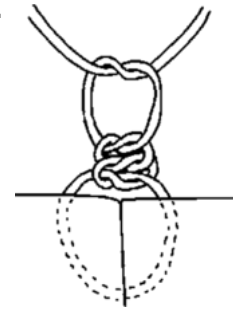
2.



3.



4.



Vidonda ambavyo vimeingia ndani

Vidonda ambavyo vimeingia ndani kwa ujumla vinapaswa kuachwa wazi ili vipone. Hata hivyo, vidonda ambavyo havijafungwa vizuri vinaweza kupata maambukizi kwa urahisi. Vidonda ambavyo vimekaa vibaya, vyenye uchafu ndani, na ambavyo vinatokana na kutobolewa na kitu chenye ncha kali vinapaswa kusafishwa kila siku na maji yaliyochemshwa na kuachwa wazi, au kufunguliwa tena, ili vipone kuanzia ndani.

Vidonda ambavyo vimeingia ndani vinaweza kupata ambukizo la tetanasi (pepopunda). Majeruhi anapaswa kupewa chanjo ya tetanasi (angalia Chanjo – kinaandaliwa) na sindano ya immunoglobulin ya kupambana na sumu ya tetanasi mwilini. Kama huna uhakika kuwa kufunga kidonda ni wazo zuri, huenda likawa siyo wazo zuri.

Kama kuna uhakika kuwa kufunga kidonda ni wazo zuri, huenda likawa siyo wazo zuri.

Kamwe usifunge vidonda vinavyotokana na kuumwa na wanyama, kutobolewa na vitu vikali, au vidonda ambavyo vimekaa vibaya au kuvurugika.

Majeraha kutokana na kuumwa na wanyama

Safisha majeraha hayo vizuri kwa maji na sabuni kwa dakika 15 au zaidi.

Majeraha kutokana na wanyama yanaweza kupata maambukizi. Hivyo mpatie majeruhi dawa ya antibiotiki.

Kwa majeraha ambayo yanatokana na kuumwa na nyani, popo na wanyama wadogo, wapatie majeruhi chanjo ya kichaa cha mbwa na dawa ya immunoglobulini (immunoglobulin) haraka. Fanya hivyo kwa majeraha kutokana na kuumwa na mbwa kama mbwa husika anaweza kuwa na ugonjwa huo.



Dalili za ugonjwa wa kichaa cha mbwa hufanana sana na dalili za mafua, lakini tofauti na mafua, ugonjwa wa kichaa cha mbwa ni hatari sana. Hivyo kama huna chanjo ya kichaa cha mbwa au immunoglobulini

(immunoglobulin), wasiliana haraka na Ofisi au viongozi wa Idara ya Afya au Wizara ya Afya.

Majeraha ya visu

Majeraha ya visu ambayo yameingia ndani kawaida yanapaswa kuachwa wazi na kufanyiwa usafi mara kwa mara. Mpatie majeruhi dawa ya kloksasilini (cloxacillin) au klindamaisini (clindamycin) kwa ajili ya dalili yoyote ya maambukizi.



Majeraha ya visu kifuani au tumboni yanaweza kuhatarisha maisha. Tafuta msaada wa daktari haraka. Ili ufanye nini ukiwa njiani kuelekea hospitali au kituo cha afya, angalia jeraha la kisu kifuani au jeraha la kisu tumboni.

Majeraha ya risasi

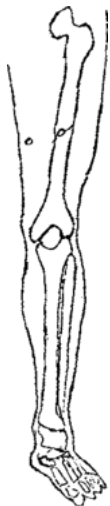
Fuata maelekezo juu ya kusimamisha uvujaji damu kwa mgandamizo— pale mahali risasi ilipoingilia na mahali ilipotokea. Kama hakuna jeraha ilipotokea, huenda ikahitajika risasi kuondolewa mwilini. Tafuta msaada wa haraka.



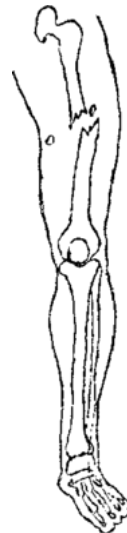
Katika hali yoyote ile, safisha kidonda vizuri na mpatie majeruhi dawa ya kloksasilini (cloxacillin), klindamaisini (clindamycin), AU sefaleksini (cephalexin).

Kwa kidonda cha risasi kichwani, tafuta msaada hospitalini haraka. Ukiwa njiani, inua kichwa kidogo kwa kutumia blanketi iliyokunjwa au mito. Funika kidonda kwa kutumia bandeji safi.

Vidonda vya risasi vinaweza kupata maambukizi. Tafuta msaada wa daktari, hata kama dalili za maambukizi hazijaitokeza.



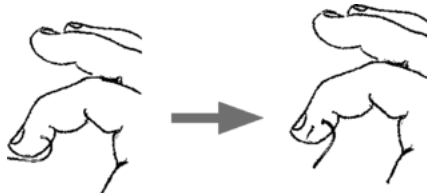
Kama risasi ilipiga mfupa, huenda mfupa umepasuka au kuvunjika. Funga kwa banzi au gongo na usiutumie mguu huo kwa wiki kadhaa. Angalia juu ya mifupa iliyovunjika.



Ndoana ya samaki

Hatua 1:

Sukumzia ndoana kupita kwenye ngozi ili ijitokeze upande wa pili kama hivi:



Hatua 2:

Kata na kuondoa chembe au kipini.



Hatua 3:

Vuta nje sehemu ya ndoana iliyobaki.



Maambukizi

Kidonda chochote kinaweza kupata maambukizi.

Dalili za maambukizi

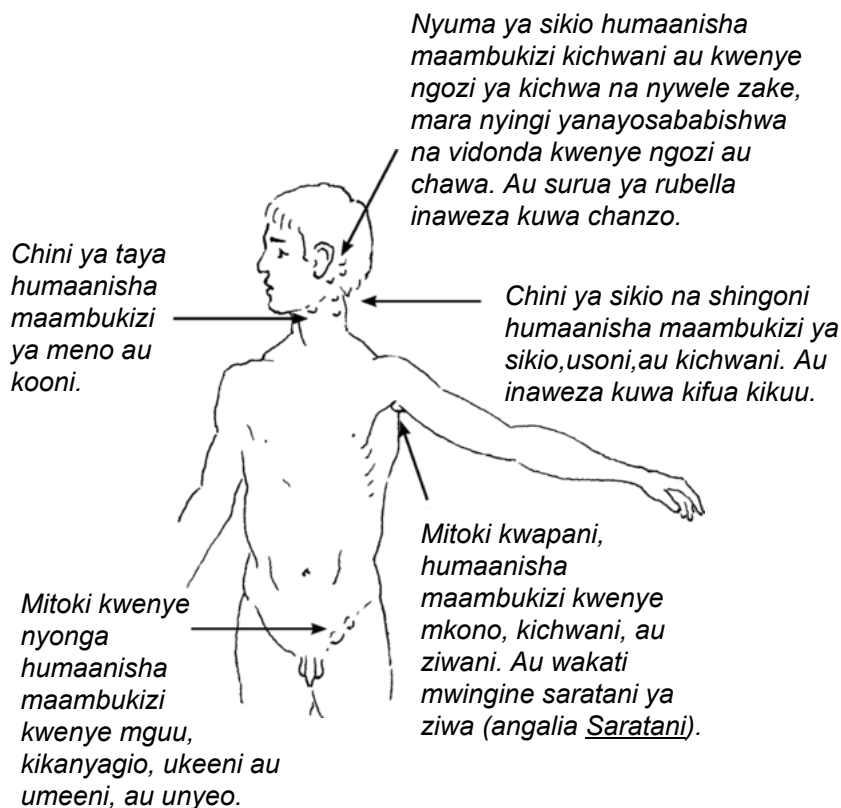
Kidonda kitakuwa kimeambukizwa iwapo kutatokea:

- kuvimba, kugeuka chekundu na kupata moto
- kutunga usaha
- kutoa harufu mbaya

Maambukizi yatakuwa yanaenea sehemu zingine za mwili iwapo itatokea:

- homa
- tezi za limfu au mitoki kuvimba na kuanza kuuma kwa ndani

Tezi za limfu —ambazo mara nyingi huitwa mitoki— ni mitego midogo kwa ajili ya vijidudu vinavyosababisha magonjwa ambavyo hujenga uvimbe mdogo chini ya ngozi ya mwili panapotokea maambukizi. Kuvimba matezi au mtoki humaanisha maambukizi yameingia.



Matibabu ya maambukizi

Safisha vizuri kidonda. Inaweza kuhitaji kutoboa au kupasua jipu au kuondoa nyuzi. Kwa taarifa zaidi juu ya majipu angalia Matatizo ya ngozi (kinaandaliwa). Isipokuwa tu kama eneo ambalo limeambukizwa ni dogo na linapata nafuu haraka, kawaida ni bora zaidi kumpa dawa ya antibiotiki. Mpe dikloksasilini (dicloxacillin), sefaleksini (cephalexin), AU klindamaisini (clindamycin). Kama kidonda kimeingia sana ndani, mpe chanjo ya tetanasi (angalia Chanjo – kinaandaliwa) na tetanus immunoglobulin.

Kama maambukizi hayapungui, yanaweza kueneza sumu kwenye damu (sepsisi).

Ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu (sepsisi)

Hali hii hutokea pale maambukizi yanapoenea hadi kwenye mfumo wa damu. Ni hali ya hatari kwa sababu huweza kusababisha mshituko. Kama unafikiri sumu ya ambukizo imeanza kuenea kwenye damu, tafuta msaada wa kitabibu haraka na mgonjwa atibiwe wakati mkiwa njiani.

Dalili za ueneaji wa sumu ya vimelea kwenye damu (sepsisi)

- Homa au kiwango cha joto la mwili kinashuka chini sana
- Mapigo ya moyo yanakwenda haraka — mapigo ya moyo zaidi ya 90 kwa dakika.
- Kupumua haraka — zaidi ya pumzi 20 kwa dakika
- Kupumua kwa shida
- Ngozi ya mwili kupauka au kuweka alama
- Kutoa mkojo kidogo
- Kuchanganyikiwa au kupoteza ufahamu
- Shinikizo la damu kwenda chini ya kiwango kinachohitajika



Dalili muhimu zaidi ni homa au kushuka sana kwa kiwango cha joto la mwili, mapigo ya haraka ya moyo, na kupumua haraka. Kama mtu ana dalili kama hizi 2 au zaidi, mpe tiba dhidi ya ueneaji wa sumu kwenye damu (sepsisi).

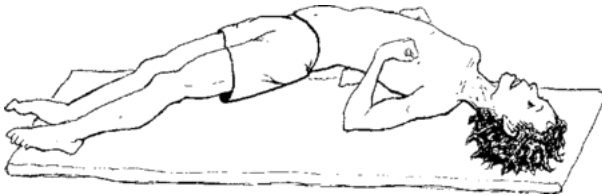
Matibabu

Tafuta msaada wa kitabibu. Ukiwa njiani:

- Angalia iwapo kuna dalili zozote za mshituko na kutoa matibabu.
- Mpe seftriaksoni (ceftriaxone), AU sipro (ciprofloxacin) pamoja na klindamaisini (clindamycin).
- Safisha vidonda vyote ambavyo vimepata maambukizi, ondoa ngozi iliyokufa, na kamua majipu na vimbe ili kutoa usaha. Kujifunza zaidi juu ya kukamua jipu, angalia Matatizo ya ngozi, kucha, na nywele (inaandaliwa).
- Kama mgonjwa anapumua vizuri, mpe vinywaji. Mpe kidogo baada ya kila muda mfupi.

Tetanasi (pepopunda)

Tetanasi ni ambukizo hatari ambalo huingia kwenye kidonda au kiungamwana, na baadae kusambaa mwili mzima.



Dalili za tetanasi zinaweza kuanza siku moja au wiki kadhaa baada ya kujeruhiwa.

Dalili

- Kutokwa na jasho kusiko kwa kawaida.
- Mapigo ya moyo kwenda haraka.
- Misuli kukakamaa na kuuma.
- Wakati wa mikakamao ya misuli, upumuaji unaweza kusimama.

- Kukaza au kubana kwa misuli unaokuja na kuachia.
- Mdomo hauwezi kufunguka kwa urahisi.
- Shingo kukakamaa, tumbo kukaza kama ubao.

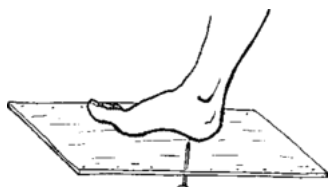
Tafuta msaada wa kitabibu haraka kwa ajili ya dalili hizi!

Uzuiaji

Ni rahisi kuzuia tetanasi kuliko kuitibu. Njia bora zaidi ni chanjo na matunzo mazuri ya kidonda. Kwa ajili ya ratiba ya chanjo, angalia [Chanjo \(kinaandaliwa\)](#).

Vidonda ambavyo ni rahisi kuambukizwa na tetanasi

- Vidonda ambavyo vinatokana na kutobolewa na vitu vikali.
- Vidonda vya risasi.
- Mifupa iliyovunjika, hasa inapojitokeza nje ya ngozi.
- Vidonda vikubwa vya moto au kutokana na ugonjwa wa kuganda tishu kutokana na barafu.
- Utoaji mimba kwa njia zisizo salama na kuchoma sindano au utoboaji, au kuchanja kwa kutumia sindano na vifaa ambavyo tayari vimetumika, na havijatakaswa.



Zamu yangu.





Safisha vidonda hivi vizuri na kutoa dawa dhidi ya tetanasi (antitetanus immunoglobulin) kama ratiba yake ya chanjo ya tetanasi iko nyuma. Pia mpe metronidazo (metronidazole).

Tetanasi miongoni mwa watoto wachanga

Watoto wachanga huambukizwa tetanasi kupitia kiungamwana au kitovu. Unaweza kumkinga mtoto mchanga kwa kukata kiungamwana kwa kutumia wembe uliochemshwa kwenye maji, kutunza usafi wa kitovu, na kumchanja mama mjamzito. Angalia Chanjo (kinaandaliwa).

Majeraha ya uti wa mgongo na shingo

Ndani ya mifupa ya uti wa mgongo kuna kini au uboho ambao ni mwendelezo wa ubongo. Jeraha kwenye kini au uboho linaweza kusababisha ulemavu wa maisha au hata kifo. Kama itatokea mtu akajeruhiwa uti wa mgongo, unaweza kumlinda dhidi ya majeraha zaidi **kwa kuuweka mgongo na shingo lake katika hali isiyoruhusu kutikisika!**

Chukulia kuwa mfupa wa uti wa mgongo unaweza kuwa umejeruhiwa baada ya ajali ya gari, pikipiki, au baisikeli, kuanguka, au ngumi nzito kwenye usogo au kichwani. Weka kichwa na mgongo wake katika hali isiyotikisika ili visiweze kugeuka upande mmoja hadi mwingine, hali ambayo inaweza kusababisha majeraha zaidi kwenye kini cha uti wa mgongo. Zungushia shingo nguo, vitambaa, sponji au vitu vingine laini ili shingo ibaki katika nafasi moja –bila kuyumba.



Usitoe dawa ya kupunguza maumivu hadi utakapokuwa na uhakika kwamba hakuna majeraha kwenye mfupa wa uti wa mgongo. Maumivu humkumbusha mgonjwa kubaki katika nafasi au mkao moja bila kujitikisa.

Dalili za jeraha kwenye mfupa wa uti wa mgongo

- Maumivu au ulegevu kwenye shingo au uti wa mgongo
- Kukosa nguvu au kupoteza uwezo wa kutembeza mikono au miguu
- Ganzi kwenye mikono au miguu

Dalili zingine za jeraha kwenye uti wa mgongo ni kupoteza uwezo wa kudhibiti mkojo au haja kubwa, shida katika kupumua, au mshituko. Kama kuna shaka, ni salama zaidi kumtibu mgonjwa kama vile amepata jeraha kwenye uti wa mgongo.

Kuchunguza iwapo kuna jeraha kwenye uti wa mgongo, mwambie majeruhi kulalia mgongo wake, kujinyoosha na kuinua magoti yake. Halafu mwambie kuinua mikono yake juu. Je, anaweza kuiinua? Anasikia maumivu? Kamata vidole vyake vya mikono na miguu. Je anaweza kuhisi kukamatwa sehemu hizo? Anaweza kuhisi unapomfinya?

Kama kuna sehemu kwenye mwili ambayo hawezi kutembeza au kuhisi, mifupa kwenye uti wa mgongo imevunjika. Lakini kwa msaada kutoka kwa watu wengine, unaweza kuzuia hali hii kuwa mbaya zaidi.

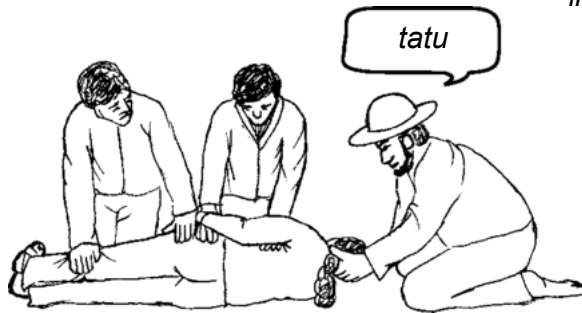


Kama bado ana hisia na uwezo wa kutembeza sehemu zake za mwili, chunguza uti wa mgongo wenyewe.



Shika kichwa ili kibaki kwenye laini moja na mwili, hakikisha shingo inabaki imenyooka.

Kwa uangalifu, mbiringishe kama gogo alalie upande



kama kwenye mchoro ili kukagua mgongo wake mzima.

Kichwa, shingo na mgongo vibaki kwenye mstari mmoja wakati unambiringisha. Baada ya hapo, mwili usitikishwe, na taratibu chunguza kwa mkono wako kila mwinuko kwenye uti wa mgongo mzima kuanzia kisogoni hadi chini katikati ya makalio. Chunguza kwa kuhisi kwa vidole vyako mifupa ambayo imetoka katika nafasi zake, iliyovunjika, au maumivu.

Tumia juhudi ya pamoja ya timu yako kumbiringisha na kumrudisha katika nafasi yake ya awali. (Kama anatapika, sogeza mkono wake au weka kitu kinachofaa chini ya kichwa chake ili aweze kubaki kwenye upande aliolalia).

Kama kuna maumivu au ulegelege, mgonjwa anahitaji huduma ya eksirei kuona iwapo kuna sehemu za mifupa zilizovunjika. Atahitaji kupumzika katika nafasi moja, akibadilishwa kila baada ya saa chache lakini shingo na mgongo vikibaki bila kutikiswa hadi maumivu yatakapopungua ndani ya wiki moja au zaidi.

Kumsogeza, mbiringishe kama 'gogo' alalie upande na mweke kwenye ubao bapa, sawa na mlango wa mbao, chini yake. Halafu mbiringishe na kumrudisha kwenye ubao. Tumia kamba kadhaa ndefu za kitambaa au kitu kingine kufunga kichwa chake, kifua, na mapaja kwenye ubao.

Kama itabidi mgonjwa abaki kwenye ubao huu kwa muda mrefu, unapaswa kumbiringisha alalie upande kila baada ya saa kadhaa.

Mtu ambaye amepata jeraha kwenye uti wa mgongo anahitaji huduma ya tiba ya mazoezi (fizioterapi) kwa muda mrefu. Tafuta msaada kwa wengine wenye uzoefu.





Majeraha ya kichwa

Kama mtu ataanguka, kupigwa na kitu kigumu kichwani, au amejeruhiwa katika ajali ya gari, chunguza iwapo kuna dalili za jeraha kwenye ubongo. Inaweza kuwa vigumu kubaini iwapo kuna jeraha kwenye ubongo kama majeruhi amekua akitumia pombe au madawa ya kulevya kwa sababu dalili za vitu vyote hivi zinafanana. Pia chunguza yeyote mwenye jeraha kichwani kama ana majeraha ya shingo au uti wa mgonjo, kwa sababu majeraha hayo 2 yanaweza kutokea pamoja.

Dalili za jeraha lisilo kali kwenye ubongo

- Kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu, hali ambayo inaweza kupungua yenyewe baada ya muda mfupi
- Kutokumbuka kilichotokea
- Kutoona vizuri kwa muda au kuona maruweruwe
- Kichefuchefu au kutapika ambako hakudumu muda mrefu
- Maumivu ya kichwa, kizunguzungu au uchovu

Apumzike angalau kwa saa 24 na kutumia dawa baridi ya kupunguza maumivu kama vile parasetamo au asetaminofeni (acetaminophen), lakini asitumie ibuprofeni au aspirini kwa sababu inaweza kuzidisha uvujaji damu ndani ya kichwa. Mwangalie kwa karibu mgonjwa kwa saa 24 za mwanzo. Kama atalala, mwamshe kila baada ya saa chache kuona iwapo bado anaweza kujibu maswali na kufikiri vizuri. Ndani ya saa kadhaa baada ya kujeruhiwa, kama mgonjwa atazidi kuchanganyikiwa, kusikia maumivu kichwani ambayo huendelea kuzidi, au kupoteza fahamu, au kupatwa aina ya kifafa, kuna uwezekano wa uvujaji damu ndani ya fuvu la kichwa na msaada wa haraka utahitajika.

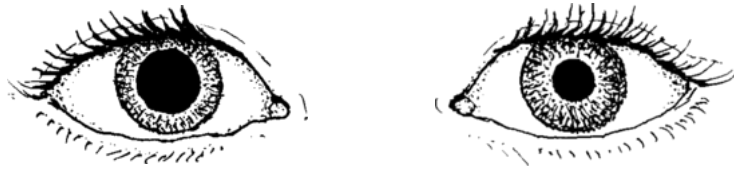
Dalili za jeraha kali kwenye ubongo

Tafuta msaada haraka kwa dalili zifuatazo:

- Kupoteza fahamu
- Maumivu makali ya kichwa, mabadiliko katika uoni, kupoteza uwezo wa kusimama au kutembea bila kuanguka
- Kichefuchefu na kutapika
- Kuchanganyikiwa, mabadiliko katika nafsi, ushari au ugomvi
- Mapiyo ya moyo yasiyo ya kawaida (yanasuasua au kwenda kasi sana)
- Pumzi fupi za haraka au kupumua kusiko kwa kawaida (wakati mwingine haraka na mwingine polepole)
- Ngozi yenye joto kiasi ikiwa na upele
- Dalili zinazofanana na za kifafa
- Damu au majimaji yasiyo na rangi kutoka masikioni au puani

Dalili zifuatazo zinaweza kujitokeza saa kadhaa baada ya jeraha:

- Mboni moja ya jicho inakuwa kubwa kuliko nyingine



- Michubuko kuzunguka macho yote au nyuma ya sikio



Uvujaji damu kutoka kichwani

Vidonda vya kichwani hutoa sana damu. Kama una uhakika kuwa hakuna jeraha kwenye uti wa mgongo, mwambie mgonjwa akae wima au msaidie kumkalisha, ili kupunguza uvujaji damu. Tumia mgandamizo kusimamisha uvujaji damu, baada ya hapo safisha kidonda vizuri kabla ya kukifunga kwa kushonwa au na gundi. Kama huna vifaa na majeruhi ana nywele ndefu, unaweza kufunga nywele hizo juu ya kidonda na kukifunika kama kwenye mchoro:



Kama kuna mpasuko kichwani, angalia kama umeendelea hadi kwenye fuvu chini yake. Kama unadhani kuna mpasuko kwenye fuvu, bonyeza kwa uangalifu kila upande wa kidonda, ukiepuka kubonyeza sana upande wa kichwa wenye jeraha.

Kutokwa na damu puani

Finya pua kwa nguvu, chini kidogo ya mfupa mgumu wa pua.

Finya pua kwa nguvu kwa dakika 10 — usiachie kufinya hata kama ni kuangalia iwapo damu imesimama. Au kama sivyo damu itaanza kutoka tena. Kama pua itaendelea kuvuja damu baada ya dakika 10, endelea kufinya pua kwa dakika 10 zaidi.

Ingawa utokaji damu puani hatimaye hupungua wenyewe, ni hatari ukiachiwa bila kudhibitiwa. Kuwa mwangalifu na utokaji damu puani hasa miongoni mwa watu wenye umri mkubwa.

Uzuiaji

Kupaka mafuta ya jeli kidogo ndani ya pua kunaweza kupunguza hali ya ukavu ambayo inaweza kusababisha kutokwa na damu.

Kuichokonoa pua kwa sababu yoyote ile ni chanzo cha kawaida cha damu kutoka puani.



Vidonda kwenye kifua na mbavu ambazo zimevunjika

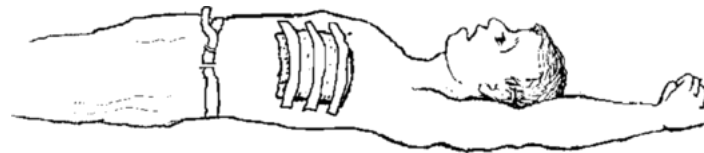
Maumivu yanayochoma pale mtu ambaye amejeruhiwa kifuani anapopumua au kukohoa, au kuhisi ulaini sehemu inapoguswa, vinaweza kuashiria mbavu zilizovunjika. Chunguza mbavu na kuzigusa na vidole vyako. Kama kuna sehemu ambayo imejitokeza juu chini ya ngozi, au mahali ambapo ikibonyezwa inaingia ndani na ni laini sana, mbavu hiyo imevunjika. Kama ni mbavu moja ambayo imevunjika na haijaitokeza chini ya ngozi au nje ya mwili, mpe dawa ya kupunguza maumivu. Anapaswa kuepuka kubeba vitu na kazi nzito kwa wiki kadhaa. Itapona bila matibabu maalum. Mkumbushe kupumua pumzi nzito kila baada ya saa chache. Hii inaumiza lakini husaida kuwezesha mapafu kuendelea kufanya kazi.



Kuanguka au kugongana na kitu kigumu kwa nguvu kunaweza kusababisha mbavu nyingi kuvunjika kwa mpigo.

Mbavu nyingi kuvunjika

1. Tumia kitambaa kilichokunjwa au pedi nzito iliyokunjwa na plasta kufunika mbavu zilizovunjika.

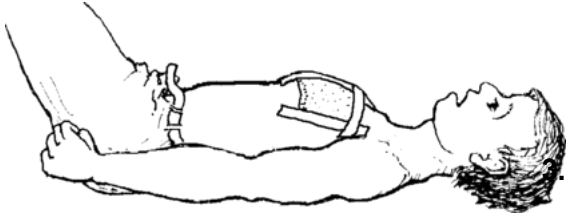


2. Mlaze majeruhi katika hali yoyote ile inayomsaidia kupumua.
3. Chunguza iwapo kuna dalili za mshituko na kutafuta msaada.

Vidonda kwenye kifua ambavyo vimeingia ndani

Kupigwa risasi, kuchomwa na kitu kikali, mlipuko, au mbavu ambayo imevunjika vibaya sana inaweza kusababisha hewa kuingia ndani na nje ya mapafu.

1. Bila kuchelewa, funika uwazi huo ili hewa isingie kwa kutumia mathalan, bandeji ambayo imepakwa mafuta ya jeli, mfuko wa nailoni uliokunjwa vizuri, au hata jani la mgomba.
2. Funga na plasta pande 3 tu ili hewa iweze kutoka lakini siyo kuingia.



. Mlaze katika nafasi yoyote ile itakayomwezesha kupumua.
Tafuta msaada.

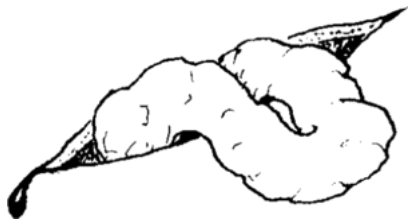
Majeraha na vidonda kwenye tumbo

Kama tumbo limeumia kutokana na kipigo, mathalan kutokana na anguko kali, ajali ya gari, au kupigwa teke na kitu kingine, angalia kama kuna michubuko ambayo ni dalili ya uvujaji wa damu wa ndani ya mwili. Uvujaji mkubwa wa damu mwilini unaweza kusababisha mshituko. Pia angalia iwapo kuna dalili za jeraha kali kwenye tumbo:

Dalili za hatari

- Maumivu makali
- Kuchanganyikiwa
- Tumbo kuwa gumu kama ubao, na kuvimba
- Dalili za kupoteza damu: kujisikia kuzirai, rangi ya mwili kubadilika, mapigo ya haraka ya moyo

Kwa ajili ya dalili hizi za hatari, mpe matibabu ya mshituko na tafuta msaada haraka. Usimpe chakula wala kinywaji chochote. Angalia Maumivu tumboni, kuhara na minyoo kwa taarifa zaidi juu ya dharura kuhusiana na tumbo.



Kama sehemu ya utumbo itamwagika nje ya mwili, ufunike kwa kutumia kitambaa kisafi ambacho kimelowekwa kwenye maji yaliyochanganywa na chumvi kidogo na tafuta msaada haraka. Usisukume kujaribu kuurudisha ndani.

Kitu kilichojeruhi kikiwa kinaning'inia nje ya mwili

Iwapo kitu ambacho kimesababisha jeraha kinaweza kubaki kinaning'inia nje ya mwili, kawaida ni salama zaidi kukiacha ndani na kutafuta msaada. Hata kama msaada utapatikana baada ya siku kadhaa, usikiondoe kitu hicho. Kiimarishe katika nafasi hiyo kwa kutumia bandeji au vitambaa safi na kuwahi hospitalini.



Mshituko wa moyo

Wanawake na wanaume pia hupatwa na tatizo la mshituko wa moyo. Mshituko wa moyo hutokea pale mtiririko wa damu kwenye moyo unaposimama kwa muda mrefu na kusababisha sehemu ya moyo kuanza kufa. Kawaida hii husababishwa na ugonjwa wa moyo. Kwa taarifa zaidi juu ya ugonjwa wa moyo, angalia [Magonjwa yasiopona \(kinaandaliwa\)](#).

Dalili

- Kusikia shinikizo, kubanwa, kukabwa, hisia ya kuugua, na maumivu kifuani, au kifua kujaa
- Maumivu hayo yanaweza kuenea hadi shingoni, mabegani, mikononi, kwenye meno au taya
- Maumivu kawaida huja taratibu lakini wakati mwingine yanaweza kuwa ya ghafla na makali
- Pumzi nyepesi
- Kutokwa jasho
- Kichefuchefu



Maumivu kifuani ndiyo dalili kuu ya kawaida kwa ajili ya wanawake na wanaume, **lakini wanawake mara nyingi hawahisi maumivu kifuani**. Badala yake huhisi pumzi nyepesi, uchovu, kichefuchefu, kutapika, au maumivu mgongoni au kwenye taya.

Matibabu

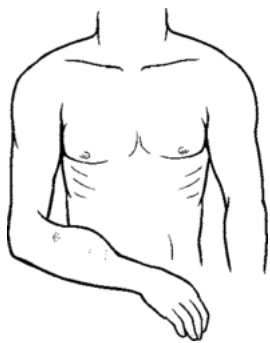
Mpe kidonge 1 cha aspirini mara moja. Mwambie akitafune na kumeza na maji. Hata kama huna uhakika kwamba mtu anapata mshituko wa moyo, aspirini haitampa madhara.

Kama unayo, mpe dawa ya [naitroglaserini \(nitroglycerine\)](#) ambayo huwekwa chini ya ulimi ili iweze kuyeyuka na kufyonzwa na mwili. [Mofini \(morphine\)](#) pia husaidia kupunguza maumivu na woga. Mpe matumaini mgonjwa na tafuta msaada.

Mifupa iliyovunjika, kutenguka, na misuli au tishu zilizoumia

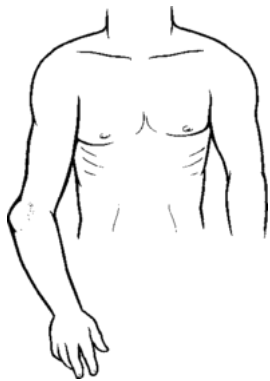
Kwanza amua kama mfupa umevunjika au kutenguka (kutoka kwenye nafasi yake ya kawaida), au kama misuli au tishu imeumia aidha kwa kuchanika, kujisokota au kwa njia nyingine. Inaweza kuwa vigumu kutofautisha majeraha haya, na huduma ya eksrei huenda ikahitajika kujua kwa hakika. Kama huwezi kujua iwapo mfupa umevunjika, umetenguka au msuli au tishu kuumia, iweke sehemu hiyo ya mwili katika nafasi moja bila kutikiswa na tafuta msaada. Pia inawezekana kupata majeraha yote haya kwa wakati mmoja.

Mpe dawa ya kupunguza maumivu kama vile asetamonofeni (acetaminophen) au ibuprofeni kusaidia na maumivu.



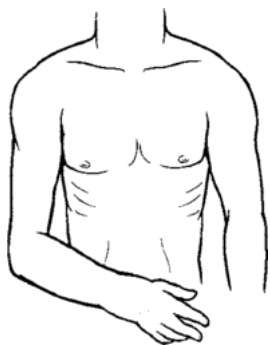
Umevunjika

Sehemu iliyovimba katikati kwenye mfupa au maumivu yakiwa sehemu moja kwenye mfupa, na maumivu kidogo au hakuna maumivu kabisa mkono unapobaki katika nafasi moja bila kutikiswa. Wakati mwingine mfupa unaweza kuwa umevunjika hata bila kuwepo sehemu iliyovimba. Picha ya eksrei itaonyesha kwa uhakika kama kuna sehemu iliyovunjika.



Umetenguka

Umetengukia kwenye kiungio au haiwezekani kutembeza kiungio hicho.



Msuli au tishu kuumia

Uvimbe na maumivu karibu na kiungio.

Mifupa iliyovunjika

Usitikise mfupa uliovunjika hadi mtu mwenye uzoefu wa kunyoosha mifupa atakapourudisha katika nafasi yake na kuufunga kwenye plasta ngumu au piopi. Ili kusaidia ubaki sehemu moja bila kutikisika, tengeneza banzi kutoka kwenye kadibodi (karatasi ngumu iliyokunjwa), kipande chepesi cha ubao bapa, au kitu kingine kigumu kilichonyooka.

Tengeneza banzi

Hatua 1:

Weka mkono katika nafasi yake ya asili ya kupumzika. Kiwiko kinapaswa kuwa kimepinda kidogo.



Hatua 2:

Zungushia bandeji, shashi, kitambaa chepesi au tumia mkono wa shati.



Hatua 3:

Pumzisha mkono kwenye kibanzi. Weka kitambaa kichoviringishwa ndani ya kiganja. Kama jeraha liko kwenye mguu, banzi lifungwe pembeni.

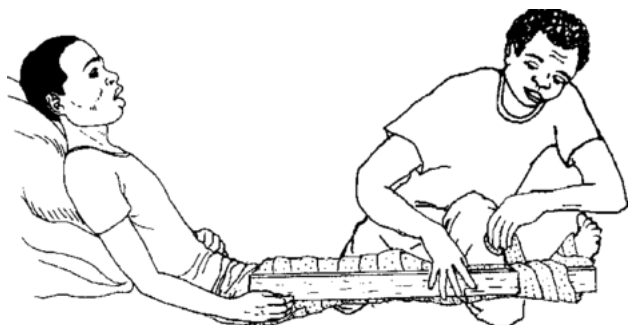


Hatua 4:

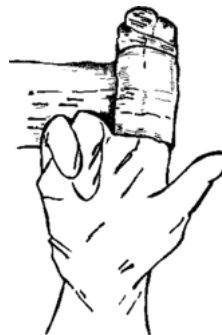
Zungushia bandeji au kitambaa kwenye banzi ili libaki kwenye nafasi inayohitajika.



Vidole vya mikono au miguu visifunikwe na angalia mara kwa mara kama vinapata joto la kawaida na vipo katika hali ya kawaida.



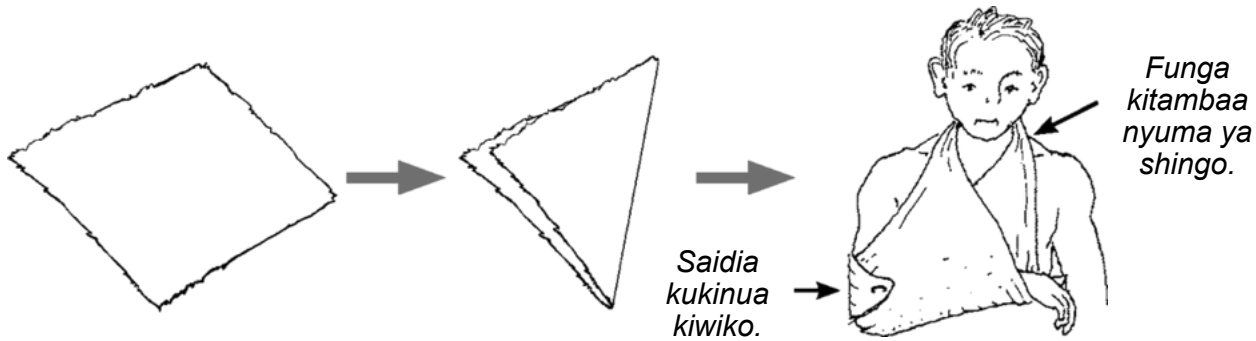
Funga banzi kwenye mfupa wa paja uliovunjika kuanzia kwenye nyonga hadi chini kwenye kifundo.



Funga kidole cha mguu au mkono kwenye kidole kinachofuatia. Weka padi au kitambaa laini kati ya vidole hivyo.

Tangeneza tanzi

Unaweza kutumia tanzi kulinda na kuusaidia mkono au bega lililojeruhiwa.



Weka mfupa vizuri kwa ajili ya uungaji

Subiri hadi uvimbe uondoke ndiyo uweke mfupa vizuri kwa ajili ya uungaji.

Kama mfupa umetoka nje ya nafasi yake ya kawaida, kuurudisha husaidia uponyaji. Lakini kama hujui jinsi ya kuurudisha mfupa katika nafasi yake kwa usahihi, unaweza kusababisha uharibifu mkubwa kwa kufanya isivyostahili. Kama inawezekana, mtu mwenye uzoefu ndiyo aifanye kazi hiyo. Jamii nyingi zina watu wenye uzoefu wa kuunga mifupa au wafanyakazi wa afya wenye uwezo wa kuifanya kazi hii vizuri.

Hatua 1:

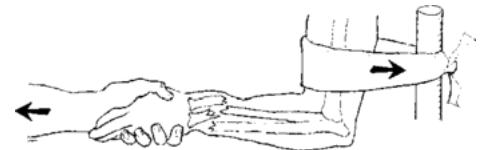
Kwanza mpe dawa ya kupunguza maumivu. Unaweza pia kumpa dawa ya kusaidia kupunguza mfadhaiko na kutuliza kama vile lorazipamu (lorazepam) au diazipamu (diazepam).

Hatua 2:

Muombe mtu akusaidie kushikilia sehemu iliyojeruhiwa karibu na mwili ili isitikisike au funga kwenye kitu kingine ambacho hakitikisiki.

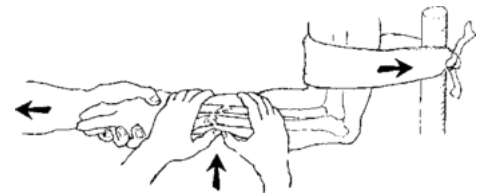
Hatua 3:

Vuta upande ulio mbali lakini taratibu na kwa mkazo. Usivute kwa nguvu ghafla, lakini vuta kwa mkazo wa kutosha kutenganisha mifupa.



Hatua 4:

Vipande vya mfupa vinapoachana, taratibu nyoosha ncha zake na kuruhusu ziunganike tena.



Usijaribu kuunganisha mfupa kama mvunjiko unaonekana kwenda hadi kwenye kiungio (jointi) au kama kuna zaidi ya mvunjiko mmoja, ukiacha kipande cha mfupa 'kikielea' katikati. Usitumie nguvu kuuweka mfupa katika nafasi kwa ajili ya uungaji. Hii inaweza kusababisha uharibifu wa kudumu. Tafuta msaada.

Tengeneza umbo kwa ajili ya kufunga sehemu ya mwili iliyovunjika

Maumbo haya yanaweza kutengenezwa kutokana na vipande vya nguo na sirapu, au plasta ambayo inapochanganywa na maji na kukauka huwa ngumu na imara.

Nchini Mexico, mimea tofauti kadhaa kama vile tepeguaje (kutokana na asili ya maharagwe), solda con solda (mmea mkubwa unaopanda na kutanda mitini) hutumika kutengeneza maumbo hayo. Nchini India, waganga wa jadi wa mifupa hutengeneza maumbo haya kwa kutumia mchanganyiko wa sehemu nyeupe ya yai na mitidawa. Lakini kwa ujumla njia za utengenezaji hufanana. Mmea wowote ule utafaa kama unaweza kutumika kutengeneza sirapu ambayo itakauka na kuwa ngumu na imara, na haitasababisha mwasho. Kawaida mmea huchemshwa kwenye maji hadi unapoanza kutoa sirapu nzito. Au tumia plasta ngumu au piopi POP (Plaster of Paris) ikichanganywa na maji.

Subiri hadi uvimbe utoweke kabla ya kufunga piopi. Hii inaweza kuchukua hadi wiki moja. Wakati unasubiria, saidia kukishikilia kiungo kilichojeruhiwa katika nafasi moja kwa kutumia banzi na tanzi.

Hatua 1:

Hakikisha mifupa imefungamana vizuri. Linganisha upande uliojeruhiwa na upande ambao haukeruhiwa kuhakikisha kuwa pande zote zinaonekana sawa na ukizigusa zinafanana.

Hatua 2:

Kiweke kiungo katika nafasi inayofaa:

Kiwiko kimepinda, kidole kiko juu, na vidole vimekunjwa kidogo-kama vile vinashika glasi.



Goti limepinda kidogo. Kifundo kimepinda kama vile mtu anasimama.



Hatua 3:

Zungushia sehemu itakayofungwa piopi kwenye safu ya kitambaa chepesi, au safu kadhaa za shashi. Anza kutengeneza umbo la piopi kwenye eneo ambalo linajumwisha kiungo, juu na chini ya mvunjiko.

Hatua 4:

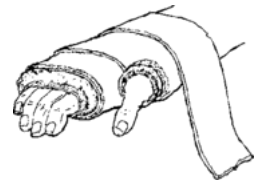
Baada ya hapo funika umbo kwenye pamba nyepesi. Ongeza safu za ziada maeneo yenye mifupa, lakini usizidishe, hasa kwenye mvunjiko.

Hatua 5:

Chovya vipande vya fulana, kitambaa au bandeji kwenye sirapu au mchanganyiko wa plasta.

Hatua 6:

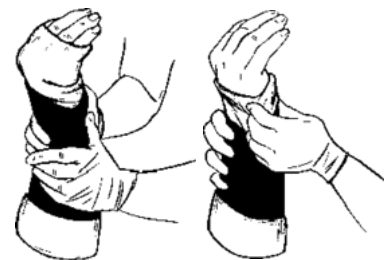
Tumia vipande hivyo vya vitambaa kuzungushia eneo hilo kwa safu kadhaa na kutengeneza umbo. Usifunike vidole vya mikono au miguu. Umbo au piopi lishike vizuri lakini siyo kubana sana na kumuumiza majeruhi.



Step 7:

Lainisha tabaka la ndani juu ya umbo kama hivi:

Baada ya kufunga umbo hilo au piopi, pumzisha kiungo na kukiinua pale itakapowezekana. Kama ni mguu uliovunjika, tumia magongo kuepuka kuweka uzito wowote juu ya mguu huo.



Kama, wakati wowote baada ya kufunga piopi vidole vya miguu au mikono vitaanza kuvimba, kuuma, kugeuka kuwa vyekundu, vyeupe au kupauka, au bluu, au kupoteza hisia, **ondoa umbo mara moja**. Kushindwa kuondoa piopi ambalo limekaza sana kunaweza kusababisha mtu kupoteza kiungo hicho.

Je mfupa uliovunjika huchukua muda gani kupona? Mfupa wa mtoto mdogo huchukua wiki kadhaa kupona. Mfupa wa mtu mzima huchukua miezi na pia unaweza kutoona vizuri. Piopi ibaki kwenye mkono angalau kwa mwezi mmoja. Piopi kwenye mguu inapaswa kuvaliwa angalau kwa miezi 2.

Ili kuliondoa piopi, loweka kwenye maji kulainisha na kata taratibu. Baada ya kuliondoa piopi, kuwa mwangalifu na mtaratibu na mkono au mguu uliovunjika angalau kwa muda unaolingana na ule uliotumia kulivaa piopi. Anza kazi za kawaida polepole, kama vile kuweka uzito juu ya mguu uliojeruhiwa.

Mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi ya mwili



Mifupa ambayo imevunjika na kuwa wazi inakabiliwa na hatari kubwa ya kupata maambukizi. Safisha kidonda vizuri na maji mengi yanayotiririka kwa dakika 5 au zaidi. Funga banzi kwenye mguu, mpe seftriaksoni (ceftriaxone), kloksasilini (cloxacillin), klindamaisini (clindamycin), AU sefaleksini (cephalexin) na tafuta msaada.

Kama huwezi kupata msaada haraka, safisha kidonda vizuri na kukifunga kwenye shashi iliyotiwa dawa ya kuaa vijidudu. Badilisha shashi mara kwa mara. Kama hakuna dalili ya maambukizi ndani ya siku 3, weka mfupa vizuri kwa ajili ya uungaji, funika kidonda, na tengeneza piopi.

Kutenguka mfupa (mfupa kutoka kwenye kiungio)

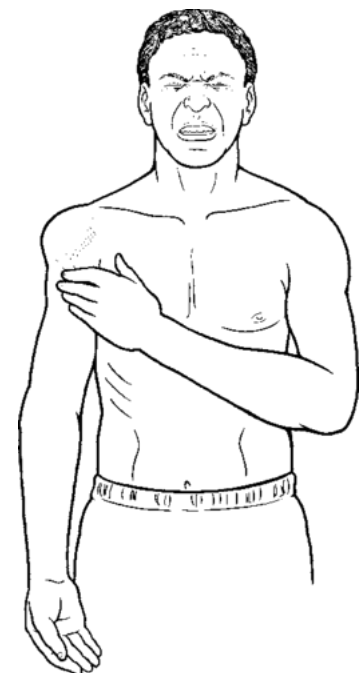
Rudisha mfupa uliotenguka kwenye nafasi yake mapema iwezekanavyo. Kadri utakavyoendelea kusubiri ndivyo itazidi kuwa vigumu kuurudisha na pia utatoa maumivu makubwa zaidi.

Njia ya kawaida ni kuuvuta mfupa taratibu na polepole kutoka kwenye kiungio, na kuuwezesha kudumbukia kwa usahihi kwenye nafasi yake. Mpe majeruhi dawa ya kupunguza mfadhaiko kama vile diazipamu, na dawa za kawaida za kupunguza maumivu kama vile ibuprofeni nusu saa kabla hujajaribu kuurudisha mfupa katika nafasi yake. Kama huwezi kuurudisha mfupa kwenye kiungio, tafuta msaada.

Baada ya kuurudisha mfupa uliotenguka, ukae kwenye nafasi hiyo bila kutikisika kwa wiki 2 au 3 kwa kuushikilia na tanzi au kitambaa. Tumia dawa ya kupunguza maumivu kama vile ibuprofeni kadri itakavyohitajika.

Mara baada ya maumivu kupungua kiasi cha kutosha na kuruhusu

kuutembeza, ondoa kiungio kilichojeruhiwa nje ya tanzi au kitambaa kila baada ya saa chache na taratibu



kufanya mazoezi ya kukunja, kukunjua, na kuuzungusha. Kwa ajili ya bega, shusha mkono chini na kuuruhusu kutembezwa mbele na nyuma na katika miduara midogo. Anza majaribio polepole kikitumia kiungio kichojeruhiwa kwa miezi 2 au 3 inayofuatia. Jeraha la kutenguka huchukua muda mrefu kupona.

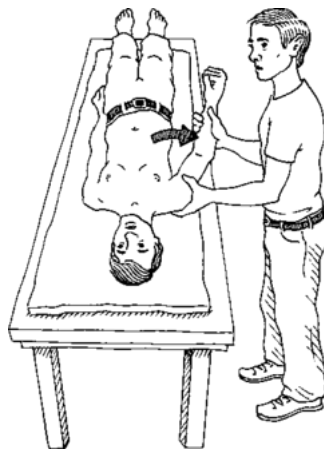
Kama kuna maumivu makali baada ya kurekebisha kiungio kilichotenguka, huenda kuna mfupa uliovunjika.

Kiwiko kilichotenguka

Vuta sehemu ya juu ya mkono kwa nguvu kuelekea chini. Au mgonjwa ashike ndoo yenye kilo 5 au 7 za maji kwa dakika 15 hadi 20. Uzito huo utavuta mkono chini na kiwiko kitapaswa kurudi katika nafasi yake.



Kama kiwiko hakitarudi kwenye nafasi yake, taratibu sukuma kwenye ncha ya skapula na vidole vyako. Mkono unapaswa kurudi kwenye nafasi yake.



AU

Taratibu zungusha mkono uliyojeruhiwa kuelekea kwako kama hivi. Ni bora zaidi kuwa na msaidizi akishika mwili wa mgonjwa ili mkono tu ndiyo uweze kuzungushwa.

Baada ya hapo funga mkono kwenye tanzi au bandeji kama hivi kuushikilia mkono na kuzuia usitoke kwenye kiungio:



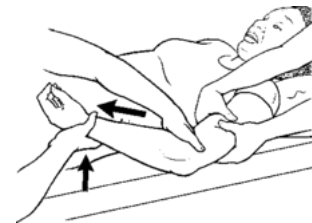
Kiwiko kilichotenguka

Hatua 1:

Mlaze mgonjwa chini halafu nyoosha mkono wake mzima ili kuiweka mifupa kwenye msitari mmoja.

Hatua 2:

Pata msaidizi kukamata kwa nguvu sehemu ya juu ya mkono. Vuta sehemu ya mkono ya mbele kuelekea kwako, na taratibu kupinda kiwiko.



Hatua 3:

Sasa sukuma chini sehemu ya juu ya mkono katika msitari ukiwa umepinda kiwiko. Unapaswa kusikia sauti kama ya mgongano wa vitu viwili. Funga kiwiko kwenye banzi na tanzi kuushikilia ili kuzuia kiwiko kisichomoke tena kutoka kwenye kiungio.

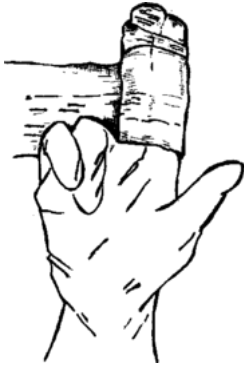


MUHIMU! Kama kuna ukinzani, acha! Unaweza kuuvunja mfupa. Ning'iniza kiwiko hivi na kutafuta msaada zaidi.



Kidole kilichotenguka

Kwa nguvu vuta kidole kilichotenguka kuelekea nje, na baada ya hapo sukuma shina la kidole hicho kwenye nafasi yake ili kukifungamanisha.



*Funga kidole
kilichotenguka kwa kidole
jirani.*

Majeraha yanayotokana na tishu au kiungo chini ya ngozi kumia (kujisokota au kuchanika)

Dalili

- Kuvimba
- Maumivu
- Vilio la damu au wekundu



Matibabu

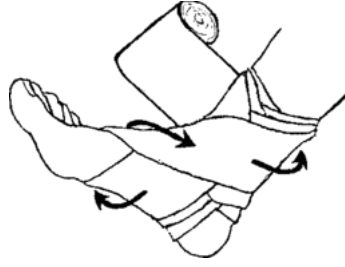
- Pumzika: usiweke uzito juu ya sehemu iliyojeruhiwa. Tumia tanzi au magongo kwa wiki 3 hadi 4.
- Weka barafu: kwa takriban dakika 30 kila ya saa 2 hadi 4. Weka mara chache baada ya siku kadhaa.
- Bana: Funga vizuri kwa kutumia bandeji.
- Inua juu: inua kiungo husika juu ya mto au blanketi kadhaa zilizokunjwa muda wote siku za mwanzo, na kwa saa chache baada ya siku chache.

Hatua hizi zitapunguza maumivu na uvimbe. Kama zitafanyika tangu mwanzo na kwa mpangilio, zinaweza kusaidia sehemu iliyojeruhiwa kuona haraka na matatizo machache ya muda mrefu.

Usiweke mgandamizo au uzito juu ya jeraha. Kawaida majeraha ya msuli au kiungo chini ya ngozi (kujisokota au kuchanika) huchukua wiki 1 hadi 2 kuona.

Jinsi ya kufunga bandeji

*Anzia karibu na vidole vya
miguu au mikono.*



*Funga vizuri lakini usikaze sana.
Vidole vya mguu au mkono
vinapaswa kuwa na joto na pia
hisia za kawaida.*

Kuvia damu kutokana na majeraha chini ya ngozi

Kuvia damu humaanisha kuwa tishu chini ya ngozi imejeruhiwa na damu inavuja kutoka kwenye mishipa ya damu. Kuvia damu kunaweza kuwa na maumivu makali na kusababisha kero kwa majeruhi, lakini kawaida sio tatizo kubwa. Tibu tatizo la kuvia damu kama jinsi inavyotakiwa kutibu tatizo la majeraha ya tishu au kiungo chini ya ngozi (kutokana na kujisokota au au kuchanika): tibu kwa kupumzika vya kutosha, barafu, mgandamizo, na kuinua sehemu iliyojeruhiwa.

Kuvia damu kichwani au tumboni inaweza kuwa dalili ya tatizo kubwa zaidi. Angalia jinsi ya kufanya kama siku za karibuni mtu huyu [alipata kipigo kikali kichwani](#) au [tumbo](#).

Kama utaona mtu anavilia damu mara kwa mara, au ana majeraha ya aina hiyo katika hatua tofauti za uponaji, hii inaweza kuwa dalili kuwa anafanyiwa mateso na ukatili. Angalia [Vurugu \(kinaandaliwa\)](#).

Ubakaji

Ngono ya kulazimisha, ngono ambayo haihitajiki au siyo ya kuridhia, ni ubakaji. Wanawake na wasichana wanaweza kubakwa na watu wanaowafamu, wapita njia, wanafamilia, au waume zao au marafiki wa kiume. Wanaume na wavulana nao wanaweza kubakwa. Kwa taarifa zaidi juu ya ubakaji, angalia sura juu ya [Vurugu \(inaandaliwa\)](#).

Mtu ambaye amebakwa atahitaji huduma ya kwanza kwa ajili ya majeraha ya kimwili. Pia atahitaji msaada wa kisaikolojia na huduma mbalimbali. Mhudumie kwa huruma na uelewa wa hali yake. Usimlaumu.

Ubakaji unaweza kusababisha mimba. Dozi kubwa ya vidonge vya majira inaweza kuzuia mimba. Angalia [Uzazi wa mpango](#). Ubakaji pia unaweza kusababisha maambukizi ya magonjwa ya ngono. Angalia [Maambukizi sehemu za ukeni au umeni na matatizo mengine \(kinaandaliwa\)](#). Ili kuzuia maambukizi ya VVU baada ya ubakaji, angalia [VVU na UKIMWI \(kinaandaliwa\)](#).

Inaweza kuwa vigumu kwa mtu aliyebakwa kukurusu kumuangalia au kumgusa. Elezea utakachofanya katika kumchunguza na kutoa matibabu na omba ruksa yake kabla ya kumgusa.

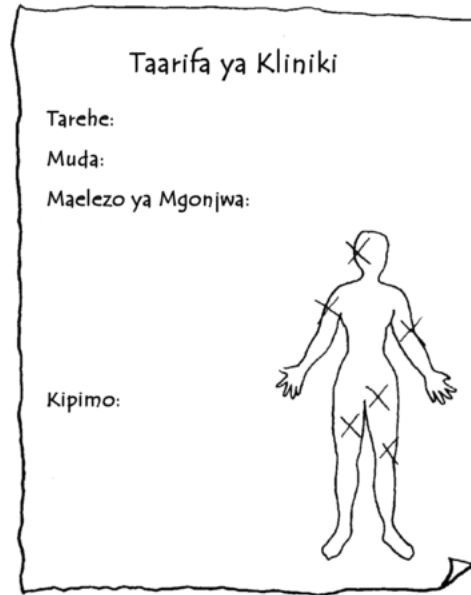
Kama via vyake vya uzazi vina michaniko au michubuko, vinaweza kutoa maumivu. Mpe asetaminofeni au ibuprofeni. Kama kuna damu nyingi inatoka kwenye njia ya haja kubwa au ukeni, tumia mgandamizo kusimamisha uvujaji damu. Mfundishe jinsi ya kuizua mwenyewe, kama damu itaendelea kutoka tena baadaye.

Kwa ajili ya mikwaruzo na michubuko midogo, loweka via vya uzazi kwenye maji ya vuguvugu mara 3 kila siku. Kumwaga maji juu ya via vya uzazi wakati wa kukojoa husaidia kupunguza hisia za mwako au kuungua. [Michaniko mikubwa inaweza kuhitaji kushonwa](#).



Chunguza iwapo kuna majeraha sehemu zingine za mwili pia. Angalia sehemu zingine za sura hii jinsi ya kutibu matatizo mahsusi. Kutunza kumbukumbu au taarifa za uchunguzi wa kimwili na majeraha ni muhimu kama mwanamke atatoa taarifa juu ya tukio polisi—hata kama atakwenda kutoa taarifa baadaye sana.

Mfuatilie mwanamke huyu baada ya siku chache kujua anaendeleaje kisaikolojia na kimwili. Chunguza michaniko na michubuko kwa ajili ya dalili za maambukizi. Maambukizi ya kibofu (angalia Matatizo katika kukojoa — kinaandaliwa) hujitokeza sana baada ya ngono ya kulazimisha au isiyoridhiwa.



Weka alama juu ya majeraha yote utakayoyagundua na piga picha kama ataruhusu. Hii itakusaidia katika ufuatiliaji kuhakikisha kuwa anapona. Inaweza pia kutumika kama kielelezo iwapo ataamua kwenda polisi.

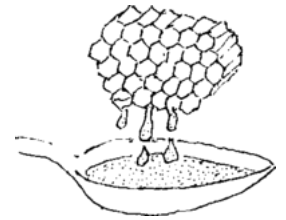
Majeraha ya moto

Majeraha madogo ya moto

Kwa ajili ya majeraha madogo ya moto, haraka mwaga maji baridi juu ya ngozi iliyoungua kwa dakika 15 hadi 30. Hii itasaidia kupooza na kusafisha ngozi na kupunguza maumivu.

Tunza eneo la jeraha kwa usafi kwa kutumia sabuni isiyochubua na maji kadri litakavyokua linapona. Asali au juisi ya alovera husaidia kuharakisha uponyaji wa vidonda vidogo, lakini inapaswa kuwekwa tu baada ya jeraha la moto kupoa.

Majeraha madogo ya moto yanapaswa kupona ndani ya wiki 1 hadi 3.



Majeraha hatari ya moto

Majeraha hatari ya moto yanajumuisha:

- **Majeraha ya moto ambayo yameingia ndani.** Huwa hayaumi isipokuwa yakibinywa kwa sababu neva zinakuwa zimeangamizwa. Hayabadiliki rangi yanapobinywa. Yanaweza kuwa na rangi ya madoa madoa, lakini kama yameingia ndani, yanaweza kuwa yananata na meupe, au kama ngozi ngozi ya grei, au meusi kama mkaa.
- **Majeraha makubwa ya moto.** Jeraha kubwa la moto ni lile ambalo hufunika asilimia 10 au zaidi ya mwili. Hata kama halijaingia ndani, jeraha la moto la ukubwa huu ni hatari. Unaweza kukadiria kiasi gani cha mwili kimeungua kwa kigezo cha ukubwa wa kiganja cha mkono wa mtu aliyeungua. Je jeraha linafunika ukubwa wa kiganja cha mkono? Hii ni takriban asilimia 1 ya mwili. Viganja 10 ni takriban asilimia 10.
- **Jeraha la moto ambalo hufunika kiungio, uso, au via vya uzazi.** Majeraha haya yanaweza kuweka alama kubwa za kudumu na kumtia mtu ulemavu, hususan mtoto.
- **Majeraha ya moto yakiungana na majeraha mengine.**
- **Majeraha ya moto miongoni mwa watoto.** Watoto hukabiliana na matatizo makubwa katika kupona kutokana na majeraha ya moto na kila inapowezekana wanapaswa kuhudumiwa kwenye hospitali zenye zana za kutosha kutibu majeraha ya moto.

Tafuta msaada kwa ajili ya majeraha hatari ya moto. Wakati mnaelekea hospitali au kituo cha afya, mpe maji ya kunywa kidogokidogo kila baada ya muda mfupi kama yuko macho na ana fahamu zake. Funika eneo la jeraha na kitambaa safi. Kwa majeraha hatari, epuka kuingiza kidonda kwenye maji baridi—maji yanaweza kususha sana joto la mwili kiasi cha kuhatarisha maisha. Jaribu kumtuliza mgonjwa.

Matibabu

- Mtu mwenye jeraha kubwa la moto au ambalo limeingia ndani anaweza kupungukiwa na maji mwilini kutokana na majimaji ya mwili kupotea yanapochuruzika kutoka kwenye kidonda. Mpe vinywaji zaidi. Kawaida ni bora zaidi kumpa kinywaji hicho kupitia dripu. Kupungukiwa na maji mwilini pia kunaweza kusababisha mshituko. Hivyo angalia iwapo kuna dalili zilizo rodheshwa. Angalia Kuwahudumia wagonjwa (inaandaliwa) kwa ajili ya taarifa zaidi juu ya utaratibu wa kumuongezea mtu maji mwilini.

- Majeraha ya moto na eneo linalozunguka ni rahisi sana kupata maambukizi. Tunza jeraha katika hali ya usafi na safisha kila siku kwa maji yanayotiririka, au kwa kuloweka jeraha kwa muda mfupi ndani ya maji safi. Sabuni kidogo isiyo kali husaidia lakini usitumie dawa za kuua wadudu au aidini. Hivi vitachelewesha uponyaji. Taratibu pangusa au kwangua kiasi kidogo cha tishu iliyokufa.
- Paka jeraha lihamu ya kuzuia maambukizi na baada ya hapo funika na shashi safi au aina nyingine ya kitambaa safi. Funga vizuri ili kuweka mgandamizo kiasi kwenye kidonda bila kuzuia mzunguko wa damu. Badilisha bandeji kila siku na kila mara inapochafuka. Bandeji chafu inaweza kusababisha maambukizi. Unaweza kuhitaji kuloweka bandeji ambayo imegandamana kwenye kidonda. Hakikisha kuwa vidole vya miguu au mikono ambavyo vimeungua vinafungwa kila kidole kivyake na kutenganishwa.
- Toa dawa ya antibiotiki kama baadhi ya dalili zifuatazo zitaonekana: ngozi kutoa harufu mbaya, ngozi kutunga usaha, kugeuka nyekundu au kupata moto, au mgonjwa kupata homa. Angalia taarifa juu ya dawa za antibiotiki. Hakikisha ratiba yake ya chanjo za tetanasi imeenda kama inavyostahili. Angalia Chanjo (inaandaliwa).
- Kama malengelenge yatapasuka, tunza usafi wa eneo hilo. Kama hayajapasuka, usijaribu kuyatoboa. Malengelenge yaliyo wazi hupata maambukizi kwa urahisi.
- Majeraha ya moto yanauma sana. Usisite kumpa dawa za kupunguza maumivu zenye nguvu zikiwemo mofini (morphine) au dawa zingine katika kundi hilo. Kila mara mpe dawa ya kupunguza maumivu kabla ya kukisafisha kidonda au kubadilisha bandeji kwenye kidonda hatari. Vidonda vya moto huanza kuwasha vinapokuwa vinapona. Dawa kutoka kundi la antihistamini (antihistamine) zinaweza kusaidia kutuliza mwasho.
- Vyakula vingi vyenye virutubishi vikiwemo protini ya ziada vinahitajika kusaidia kidonda cha moto kupona. Hata kama utakuwa husikii njaa, kula mara 4 au kula vyakula vyenye nishati zaidi na vingine katikati ya milo wakati unapona. Vyakula vyenye nishati nyingi ambavyo vimeelezwa katika "Lishe bora hutengeneza afya bora" vimesheheni virutubishi.
- Sehemu zilizoungua zinaweza kukakamaa na kushindwa kutembea, hasa kama jeraha lipo kwenye kiungio. Sehemu hizi zinapaswa kutembezwa kila baada ya saa chache. Kama mtu hawezi kutembeza kiungio chake mwenyewe, taratibu msaidie.

Kama ilivyo kwa majeraha makali, tafuta msaada kama hali ya mgonjwa itazidi kuwa mbaya.

Kupigwa na umeme

Kupigwa na umeme kunaweza kusababisha kuungua na moyo kusimama kufanya kazi.



Kwanza zima umeme au tumia kifaa kisicho cha chuma kuuondoa waya. Halafu mwondoe majeruhi. Hii hukulinda na wewe usipigwe na umeme.

1. Kama mtu amepigwa na umeme: Usimuguse. Umeme unaweza kupita kwenye mwili wake na kumpiga yoyote atakayemgusa. Kwanza, zima umeme unaoingia kwenye mashine au kifaa kinachosababisha shoti. Kama huwezi kuuzima umeme, tumia nguo kavu, kamba au kipande cha ubao au fimbo kavu, kama vile mkono wa fagio, kumtenganisha majeruhi na chanzo cha umeme unaosababisha shoti. Usitumie kitu chochote chenye unyevu au kilicholowa na maji au ambacho kimetengenezwa kwa chuma. Kama majeruhi amelala kwenye maji, tumia ubao mkavu au nguo kavu kumuondoa, na usikanyage ndani ya maji la sivyoyote na wewe utapigwa na umeme! Halafu mwondoe majeruhi kutoka kwenye chanzo cha umeme.
2. Shoti ya umeme inaweza kusimamisha upumuaji. Toa pumzi ya kuokoa maisha.
3. Kama hakuna mapigo ya moyo jaribu kuushtua moyo kwa kutoa mibinyo kifuani (chest compressions) – bonyeza kwa nguvu na haraka sehemu ya kati kifuani. Inaweza kuchukua muda mrefu. Endelea kujaribu.
4. Kama mtu anapumua na moyo wake unapiga, angalia iwapo kuna dalili za majeraha kutokana na kuungua. Kama jinsi kinavyokuwa kidonda cha risasi, kunapaswa kuwepo kidonda mahali shoti ilipoingilia na kidonda kingine shoti ilipotokea.
5. Chunguza iwapo kuna majeraha mengine. Kuchanganyikiwa akili, neva kuharibika (matatizo katika kuhisi au kutembea), kupoteza uwezo wa kusikia, au matatizo ya mzunguko wa damu – yote yanaweza kuibuka. Kama mtu alianguka, anaweza kuwa alipata jeraha kichwani, mifupa kuvunjika, au kutokwa damu.

Kama shoti ilikuwa ndogo, na aliyepigwa shoti hana dalili za matatizo saa chache baada ya ajali, ataendelea vizuri. Kama shoti ilikuwa kubwa au kutokana na radi, au kama mtu ana tatizo la kutumia muda mrefu kuliko kawaida kuitikia au kung'amua jambo, kuwa mwangalifu zaidi. Majeraha ya moto wa umeme

ndani ya mwili yanaweza kuwa makali zaidi kuliko yale juu ya ngozi mahali shoti ilipoingilia na kutokea. Dripu kwa ajili ya kumuongezea maji mwilini na tiba nyingine zinaweza kuhitajika. Inaweza kuchukua siku au wiki kadhaa kujua madhara halisi.

Kuunguzwa na kemikali

Jikinge kwanza: Vaa vazi lenye mikono mirefu na glovu juu ya mikono yako. Funika mdomo wako na kitambaa. Nawa vizuri na kufua nguo zako kikamilifu baada ya kumsaidia mtu yeyote ambaye amechafuliwa au kufikiwa na kemikali.

Njia bora zaidi ya kuzuia madhara kutokana na kuunguzwa na kemikali ni **kuondoa kemikali husika haraka iwezekanavyo.**



1. Ondoa nguo na vito karibu na jeraha.
2. Kama kemikali inanata, haraka kwangua kwa kutumia kijiti au kitu chochote imara ambacho ni bapa.
3. Mara baada ya kuondoa kemikali yote ambayo unaweza, suuza eneo hilo na maji mengi sana. **Maji yanaweza kusababisha** baadhi ya kemikali kuanza kuungua. Hivyo hakikisha kuwa unaondoa kiasi kikubwa cha kemikali kadri uwezavyo. Kwa kemikali yenye mafuta, tumia sabuni na maji. Tumia mpira au bomba. Kama uso umedhurika, osha vizuri kwanza. Hasa safisha michaniko au sehemu zote za uwazi kwenye ngozi. Kadri utakavyowahi kunawa na kutumia muda mfupi kunawa ndivyo utakuwa katika nafasi bora zaidi kunusuru ngozi yako.

Baada ya kuosha kemikali yote kutoka kwenye mwili wa mtu aliyedhurika, tibu sehemu iliyounguzwa na kemikali kama jinsi unavyotibu vidonda vingine vya moto.

Osha au tupa nguo zozote ambazo zimeguswa na kemikali, kwani zinaweza kusababisha madhara.



Kama kemikali zitaingia machoni, tiririsha maji kwenye jicho ukianza ndani ya jicho (karibu na pua) kuelekea nje ya jicho (karibu na sikio).

Silaha za kipolisi



Kuwa mwangalifu: watu wanaowahudumia waathirika wa operesheni za kipolisi za kutumia nguvu mara nyingi nao hujikuta wanalengwa. Jaribu kumtoa majeruhi na wewe mwenyewe kwenye matukio ya hatari haraka.

Vinyunyizio vya gesi zenye pilipili na bomu za gesi ya machozi

Kama unaweza jiondoe sehemu mabomu ya gesi ya machozi na vinyunyizio vyenye pilipili vinatumika. Madhara yatapungua. Gesi kutokana na mabomu ya machozi hupungua haraka, wakati manyunyu yenye pilipili huweza kudumu

kwa saa moja au zaidi.

Usiguse makombora ya gesi ya machozi na mikono yako. Ni ya moto na yanaweza kukuunguza kama utayaokota hivi hivi.

Kitambaa kilicholowekwa kwenye maji au siki (vinegar) kikifungwa juu ya pua hutoa kinga kidogo.



- 1. Angalia jinsi anavyopumua.** Vinyunyizio vyenye pilipili vinaweza kusababisha matatizo makubwa katika kupumua, hususan kwa watu wenye pumu. Hii inaweza kutishia maisha. Msaidie mwathirika kupata utulivu.
- 2. Tiririsha maji mengi machoni** kuanzia ndani (karibu na pua) kuelekea nje ya jicho.
- 3. Ondoa nguo** zilizofikiwa na manyunyu hayo mara utakapokua sehemu salama na hupo katika hatari ya kufikiwa tena na kemikali hizo.
- 4. Osha ngozi, sehemu moja kwa wakati,** (au subiri hadi rasharasha itakapotoweka): loweka kitambaa kwenye mafuta ya kupikia chakula. Pangusa sehemu moja ya ngozi kwa kutumia kitambaa hiki chenye mafuta. Baada ya hapo

ondoa mafuta hayo haraka kwa kutumia kitambaa kingine kilicholowekwa kwenye spiriti au dawa nyingine inayotokana na sukari au vitu vyenye sukari vilivyochacha (aliko holi). Kama mafuta yatabaki kwenye ngozi kwa zaidi ya dakika 30, yatachanganyika na kemikali na hatimaye kuunguza ngozi. Kama huna mafuta na spiriti, ni bora kutumia maji mengi tu. Au subiri tu. Baada ya muda, maumivu yatatoweka.

Jinsi ya kusafisha jicho na mdomo kupunguza madhara ya vinyunyizio vyenye pilipili

Changaya kwenye chupa ndogo ½ maji, ½ kimiminika chenye kupambana na asidi kilichotengenezwa kutokana na alminiamu au magnesiamu, (kama vile Maalox).

Kwa ajili ya macho, fungua wazi jicho la mwathirika na kutiririsha majimaji hayo kutoka ndani (karibu na pua) kulekea nje ya jicho (karibu na sikio).

Kwa ajili ya mdomo, mwambie mwathirika kusukutua na kutema nje.

Mchanganyiko huu unaweza pia kusaidia kusafisha manyunyu ya pilipili kutoka kwenye ngozi.

Silaha zingine za kipolisi

Risasi za mpira, bomu za gesi za kutoa machozi, magari ya kurusha maji, na virungu vyote hutumika na kusababisha damu kutoka, mifupa kuvunjika, au majeraha au uvujaji wa damu ndani ya mwili. Majeraha kwenye macho na kichwani yanaweza kuhatarisha maisha. Mchunguze mwathirika kuanzia kichwa hadi kidole. Chunguza iwapo kuna dalili za mshituko: kujisikia kuzirai, ngozi kupauka, au kukosa nguvu. Angalia Sura inayohusu Matatizo ya macho (inaandaliwa) kuhusu majeraha ya macho.

Dharura zinazohusu afya ya akili

Mabadiliko ya ghafla katika kufikiri, tabia, kupata ndoto za jinamizi na kuchanganyikiwa sana vinaweza kumtishia sana mtu anayeipitia hali hiyo, na wale wanaomzunguka. Sura inayohusu [Afya ya akili \(inaandaliwa\)](#) ina taarifa zaidi juu ya afya ya akili, tofauti katika kufikiri, na hali halisi ya akili ya mtu.

Pale ambapo fikra na mtazamo wa mtu vinaposababisha mawazo ya kutaka kujiumiza mwenyewe na wengine, inakuwa dharura ambayo inahitaji msaada haraka. Kama ilivyo kwa dharura zingine, kwanza chunguza hali yake ya kupumua, simamisha uvujaji damu, na angalia kama kuna majeraha mengine ya kimwili. Halafu kumtia moyo mtu mwenye tatizo la kiakili, kumtuliza na kumsaidia kujisikia vizuri vinaweza kunusuru maisha.

Kama mtu mwingine atasema anataka kujiumiza au kuwaumiza wengine, unapaswa kumuamini.

msaada kumweka salama pamoja na eneo linalomzunguka. Pia chukua tahadhari kuhusu usalama wako.



1. Muulize kama anapanga kujiumiza yeye au mtu mwingine, au kama tayari amekwisha fanya hivyo.



Kama mtu mmoja ni hatari kwa watu wengine, mara nyingi inakuwa rahisi zaidi kuwaondoa watu wengine mbali naye kuliko kumuondoa yeye. Unaweza kuhitaji

Kama anasema anataka kujiumiza au kujiua, kitu cha kwanza anachohitaji ni kumsikiliza kwa upole. Muulize maswali kwa upendo, kuonesha unajali na upate fursa ya kuelewa hali yake kwa uhakika. Maswali yako yanaweza kusaidia pia kuvuruga mawazo yake na kumuondoa kwenye kile alichokuwa anakusudia.

2. Uliza jinsi anavyopanga kulitekeleza, na kama anazo njia za kulitekeleza. Kadri mpango utakapoonekana bayana, ndivyo ulivyo ukubwa wa tatizo.



3. Mwombe mwathirika aahidi kuwa hatajumiza wala kuwaumiza wengine. Ondoa nyenzo ambayo angetumia kujidhuru na kuwadhuru wengine.



Kufikia makubaliano kama haya kunaweza kumweka mwathirika salama kwa muda wa kutosha kabla msaada zaidi wenye manufaa ya muda mrefu kupatikana. **Usimwache peke yake.** Kaa naye, au wahimize baadhi ya wanafamilia kukaa naye. Hakikisha anabaki mtulivu — asitumie pombe au madawa ya kulevya. Pombe na madawa ya kulevya vinaweza kuathiri maamuzi yake na kujenga mazingira yanayorahihisha kujidhuru. Msaada kutoka kwa kiongozi wa kiroho au mwanajamii ambaye anamuamini au kumheshimuni muhimu. Pia fuatilia kuhakikisha kuwa anaendelea kupata msaada, na kuonesha kuwa unamjali. Angalia sura kuhusu Afya ya akili (inaandaliwa) kwa taarifa zaidi juu ya namna ya kutoa misaada endelevu.

Kumuuliza mtu iwapo anataka kujiua hakuimarishi uwezekano wake wa kujiua.

Sumu

Kwa aina nyingi za sumu: haraka punguza nguvu za sumu na kuiondoa mwilini kwa **kunywa maji mengi**. Kutumia dawa ya **mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal) husaidia kunyonya sumu hiyo**, ambayo baadaye huondolewa kutoka mwilini kupitia kinyesi. Kama unajua ni aina gani ya sumu, angalia kwenye chatu chini kupata taarifa za kukusaidia kufanya maamuzi.

Kwa mtu mzima: Mpe gramu 50 hadi 100 za dawa ya mkaa ya kunyonya sumu.

Kwa ajili ya mtoto: Mpe gramu 1 ya dawa ya mkaa ya kunyonya sumu iliyochanganywa kwenye maji kwa kila kilo ya uzito.

Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu ni kitulizo muhimu chenye gharama nafuu ambacho kinatakiwa kuwepo kila mara kwenye akiba yako ya dawa.

Kwa mgonjwa ambaye hawezi kupumua vizuri au ameanza kupoteza fahamu, usimpe maji, mkaa au kitu chochote kingine cha kumeza. Kumbuka: kuendelea kupumua ni muhimu daima.

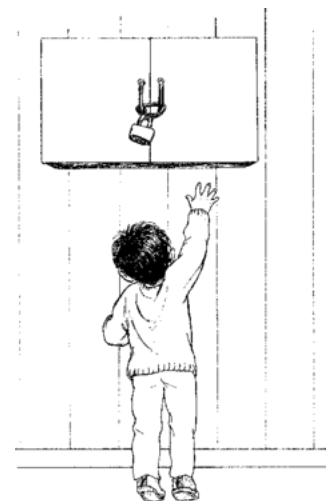
Kutapika mara nyingi hakusaidii dhidi ya sumu, na kunaweza kuzidisha hatari. Mtu ambaye amemeza kemikali zenye uwezo wa kukwang'ua kama vile asidi, petroli, mafuta ya taa au mafuta ya kuyeyusha au kuchanganya rangi, au ambaye ana matatizo katika kupumua, kamwe asijaribu kuitapika sumu.

Kama atajaribu kutapika, afanye hivyo mapema kadri iwezekanavyo, ndani ya saa chache za mwanzo wa tukio. Kuchochea kutapika, chomeka kidole mdomoni na kugusa nyuma ya koo au meza chumvi kijiko kimoja kilichojaa.

Uzuiaji

Inawezekana kuzuia ajali za sumu. Weka onyo kwenye sumu na dawa zote. Weka mahali ambapo watoto hawawezi kuzifikia- kwenye kabati zilizofungwa na kufuli juu ukutani. Kamwe usitumie vyombo vya kuhifadhi au kubebea sumu kwa ajili ya vyakula au vinywaji hata kama vinashafishika. Vivyo hivyo, kamwe usiweke sumu kwenye chupa au vyombo ambavyo vimetengenezwa maalum kwa ajili ya vyakula au vinywaji.

Kula au kunywa sumu ni njia ambayo mara nyingi hutumika kujiua au kujidhuru. Hivyo, kuzifungia sumu, bunduki, na vifaa vingine hatari ni njia muhimu sana katika kuzuia vifo kutokana na kujiua. Kwa taarifa zaidi juu ya kumsaidia mtu ambaye anataka kujiua, angalia Afya ya akili (kinaandaliwa).



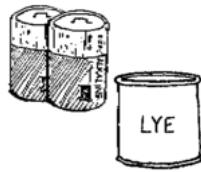
Weka sumu zote mahali ambapo watoto hawawezi kuzifikia.

SUMU ZA KEMIKALI

Aina za kemikali

Zenye uwezo wa kukwangua au kubabua:

- Amonia
- Betri
- Asidi
- Dawa ya kusafisha mitaro
- Magadi kali inayobabua (caustic soda)
- Maji ya magadi kali yanayobabua (lye)



*Asidi.
Kemikali hizi huchoma ndani ya mwili.*

Dalili za kuathirika

- Kutokwa sana na mate.
- Maumivu mdomoni, kooni, kifuani, tumboni, au mgongoni.
- Kutapika.
- Shida katika kumeza.

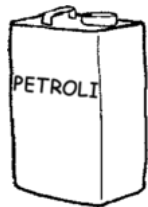


Ufanye nini

- **Usijaribu kutapika.**
- Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal) haitasaidia sana.
- Mpe maji mengi kadri uwezavyo. Tafuta msaada.

Haidrokaboni:

- Petroli na dizeli
- Dawa ya kuchanganya au kuyeyusha rangi
- Kilainishi
- Mafuta ya taa
- Fenoli (phenol)
- Kaboliki asidi (carbolic acid)
- Kafuri (camphor)
- Mafuta misindano (pine oil)



Hizi ndiyo hatari zaidi kama hewa yake inavutwa na kuingia mapafuni.

- Kupumua kwa shida.
- Kukohoa, kukabwa, kutapika.
- Homa.
- Dalili zinazofanana na za kifafa na kupoteza fahamu.
- Pumzi kutoa harufu kama ile ya sumu

- **Usijaribu kutapika.**
- Usimpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini.
- Mpe maji mengi.
- Osha kuondoa haidrokaboni kwenye ngozi na nywele na vua nguo zote zilizochafuliwa.
- Msaidie katika kupumua kama inahitajika na angalia upumuaji wa mgonjwa angalau kwa siku 2.

Msaidie katika kupumua]] kama inahitajika na angalia upumuaji wa mgonjwa angalau kwa siku 2.

- Tafuta msaada

Sainidi (cyanide):

Hutumika katika uchimbaji madini, kazi za



- Matatizo ya kupumua.
- **Usijaribu kutapika.**

viwandani, kusindika ngozi za wanyama, sumu ya panya.

Inaweza kuvutwa ndani ya mwili kupitia pumzi ya kawaida au kwa njia ya mdomo kupitia chakula na maji ambavyo vimechafuliwa na sumu hiyo.

Moto wa ndani unaweza kusababisha uvute sumu ya sainidi iliyokuwa kwenye vifaa ambavyo vinaungua. Unaweza kusikia harufu chungu kama ile ya mti uitwao mlozi kwenye moshi ambao una sainidi ndani yake.

- Maumivu ya kichwa, kuchanganyikiwa, na dalili zinazofanana na za kifafa.
- Kunaweza kutokea madhara ya muda mrefu ambayo huharibu ubongo.
- Jaribu kuuanzisha tena moyo.
- Usitoe pumzi ya kuokoa maisha bila kuvaa kichuja hewa (gas mask).
- Mpe maji mengi.
- Unaweza kutoa tiba kwa kutumia sodium nitriti (sodium nitrite ukifuatisha na sodium thiosalfeti (sodium thiosulfate).

Oganofosfeti (organophosphates) na kabameti (carbamate):

Inapatikana katika baadhi ya viua wadudu vikiwemo:

- malathion
- parathion



Kemikali hizi zinaweza kusimamisha kupumua au matatizo mengine yanayohusu mwili mzima.

- Kasi ya mapigo ya moyo kupungua, udhaifu wa misuli, matatizo katika kupumua.
- Kamasi laini, kutokwa machozi, na mate mengi mdomoni
- Dalili zinazofanana na kifafa
- Pumzi kutoka ndani inaweza kuwa na harufu kama ya mafuta ya gari au kitunguu saumu.
- Matatizo yanayotishia maisha yanaweza kujitokeza siku kadhaa baada ya kula sumu hii na madhara ya neva ya muda mrefu yanaweza kutokea wiki kadhaa baada ya tukio.
- Angalia iwapo kuna matatizo katika kupumua na toa pumziya kuokoa maisha kama inahitajika.
- Dawa ya Atropini (atropine) husaidia kupambana na sumu.
- Mpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini kama haijapita saa1 tangu ale sumu hiyo.
- Osha ngozi ya mwili mara moja na ondoa na kutupa nguo zote zilizochafuliwa.
- Tibu dalili zinazofanana na kifafa kwa kutumia diazepam (diazepam).

Dawa za sumu za kudhibiti magugu

- Matatizo ya kupumua
- Angalia kama kuna matatizo

(herbicides):

- Parakati (paraquat)
Gramoxon, Cyclone, Herbikill, Dextron, na majina mengi ya kibiashara)
- Glaifoseti (glyphosate) *Roundup, Touchdown*, na majina mengine kibiashara)



Vinaweza kuingia mwilini kupitia ngozi, wakati wa kupumua, au kwa njia hatari zaidi kuliko zote-kumezwa.

- (yanaweza kutokea baada ya siku kadhaa).
 - Maumivu mdomoni.
 - Mkojo mwekundu, wa rangi ya udongo, au kupata mkojo kidogo au kutopata mkojo kabisa (dalili ya figo kuanza kushindwa kufanya kazi — hii ni hatari).
 - kikubwa kinaweza kusababisha majeraha ya kuungua mdomoni na kooni, maumivu tumboni, na matatizo katika kupumua.
- katika kupumua na toa pumziya kuokoa maisha kama inahitajika.
 - Mpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini.
 - Tafuta msaada.

SUMU AMBAZO ZINATOKANA NA DAWA ZA TIBA NA MADAWA MENGINE

Aina ya Dawa

Madini chuma:

- Ferasi
salfeti(ferrous sulfate)
- Ferasi glukoneti (ferrous gluconate)
- Vitamini zinazotolewa kabla mtoto kuzaliwa (prenatal vitamins)



Kuzidisha dawa kuliko kiasi kinachohitajika huharibu tumbo na matumbo

Dalili ya uzidisha kiasi cha dawa

- Maumivu, kutapika au matapishi yaliyochanganyika na damu, kuhara, kuchanganyikiwa.
- Mshituko baada ya tukio au siku kadhaa baadaye.

+ Utafanya nini

- Kutapika mara baada ya tukio huweza kusaidia
- Mpe maji mengi.
- Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini haisaidii
- Deferoksamini (deferoxamine) ni dawa ya kupambana na madhara ya sumu.
- Angalia iwapo kuna matatizo katika kupumua.

- Vitaminimseto (multivitamins) au sirapu

Parasetamo

- Asetaminofeni (acetaminophen- *Panadol, Tylenol, Crocin*, na majina mengine ya kibiashara)
- Dawa mseto baridi nyingi na dawa za kupunguza maumivu (soma taarifa kwenye ganda)



Kuzidisha kiasi cha dawa kuliko kinachohitajika ni sumu kwa ini lako.

- Kichefuchefu, kutokwa na jasho, ngozi kupauka, uchovu.
- Baadaye huenda kukawa na maumivu ya ini (tumboni sehemu ya juu upande wa kulia), homa ya nyongo ya manjano, kuchanganyikiwa, au mkojo uliochanganyika na damu.
- Kama unaweza kumfanya mtu atapike mara baada ya tukio huenda ikasaidia.
- Mpe dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini na maji mengi.
- Asetisaisteni (acetylcysteine) ni dawa ya kupambana na sumu mwilini.

Dawa za kulevya:

- Mofini (morphine)
- Heroini
- Methadoni (methadone)
- Bangi
- Oksikodoni (oxycodone)
- Madawa mengine yenye nguvu ya kupunguza maumivu

Kuzidisha kiasi cha dawa kuliko kinachohitajika kunaweza kusababisha upumuaji kusimama

- Kufikiri polepole, kuitikia polepole, kupumua polepole, pumzi fupi, au upumuaji kusimama.
- Kama mtu anapumua pumzi 12 kwa dakika, mpe pumzi ya kuokoa maisha.
- Naloksoni (naloxone) ni dawa ya kupambana na sumu mwilini.
- Usimruhusu mtu kunywa au kumeza chochote hadi atakapoanza kupumua vizuri.

Pombe:

Kutumia dawa nyingi kuliko kiasi kinachohitajika kunaweza kusababisha pumzi kusimama.

- Kutapika.
- Kuchanganyikiwa.
- Dalili zinazofanana na za kifafa
- Fuatilia upumuaji wa mgonjwa na toa pumzi ya kuokoa maisha kama inahitajika.
- Mgeuze upande kuzuia kukabwa kama atatapika.



- Kupumua polepole au kasi ya upumuaji kupanda na kushuka.
- Kupoteza fahamu. Kuchanganyikiwa, mabadiliko katika uwezo wa kufikiri na utambuzi, upumuaji usiyo wa kawaida, na hisia au kuonekana mgonjwa zinaweza kuwa dalili za tatizo la kisukari ambazo zinapaswa kushughulikiwa mara moja.
- Mpatie joto la kutosha.
- Kama anaweza kunywa, mpe kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini.

Dharura zinazohusiana na ugonjwa wa kisukari

Kisukari ni ugonjwa ambao unaathiri uwezo wa mwili wa kuchakata sukari iliyopo kwenye chakula. Mtu mwenye tatizo la kisukari anaweza kuugua ghafla kiwango cha sukari kwenye damu yake kinapopanda sana au kupungua sana kulingana na kiasi kinachostahili. Ugonjwa wa kisukari hujitokeza zaidi miongoni mwa watu wanene, lakini mtu yeyote anaweza kupata kisukari.

Kama unajua mtu ana tatizo linalotokana na kisukari lakini huna uhakika kama tatizo hilo linatokana na kiwango kidogo cha sukari kwenye damu, au kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu, mtibu kama vile ana kiwango kidogo cha sukari na baada ya hapo mpeleke kupata matibabu kamili.

Kiwango kidogo cha sukari kwenye damu (hipoglisemia-hypoglycemia)

Kiwango cha sukari kwenye damu kinaweza kushuka sana kama mtu atakuwa anatumia dawa ya insulini, au tiba nyingine ya kisukari na kama atatumia kiasi kikubwa cha dawa, hali chakula cha kutosha, hajishugulishi kimwili au kimazoezi, hukaa muda mrefu bila kula, au ni mnywaji wa pombe.

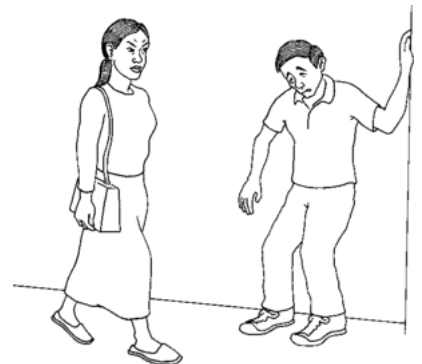
Mtu mwenye kiwango kidogo cha sukari katika damu yake anaweza kuwa mzito au goigoi, kuchanganyikiwa, mwenye wasiwasi au kuudhika upesi. Anaweza pia kuwa anatokwa na jasho sana au kutetemeka. Hali hii inapotokea, anapaswa kula angalau chochote. Kama hatapata chochote, hali yake inaweza kuwa mbaya zaidi na kuanza kuonesha dalili za hatari zifuatazo:

Dalili za hatari

- Shida katika kutembea au kujisikia mdhaifu
- Uoni hafifu
- Kuchanganyikiwa au kutenda mambo kwa njia za ajabu (unaweza kufikiria amelewa)
- Kupoteza fahamu
- Dalili zinazofanana na za kifafa

Matibabu

Kama bado ana fahamu, haraka mpe sukari: juisi ya matunda, soda, au glasi ya maji ambayo yamechangaywa na vijiko kadhaa vya sukari. Anapaswa pia kula mlo kamili baada ya hapo. Kama bado amechanganyikiwa au hajaanza kujisikia nafuu dakika 15 baada ya kumpa sukari, tafuta msaada.



Kiwango kidogo cha sukari kwenye damu kinaweza kujionesha kama mtu aliyelewa pombe na tatizo hili linaweza kupuuzwa au kutochukuliwa kama dharura.

Kama hana fahamu, weka kiasi kidogo (mfinyo mmoja wa vidole vyako) cha chumvi au asali chini ya ulimi wake. Endelea kumpatia vitu hivyo kidogo kidogo. Mwili huchukua muda kufyonza sukari hiyo. Atakapoamka unaweza kumpa zaidi.

Kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu (haipaglisemia-hyperglycemia)

Mtu mwenye kisukari anaweza kuwa na kiasi kikubwa cha sukari kwenye damu yake kama atakuwa anakula chakula kingi kuliko kinachohitajika, hajishughulishi kimwili au kimazoezi, ana ugonjwa mkubwa au maambukizi, hatumii dawa za kudhibiti kisukari, au hupungukiwa na maji mwilini. Hali hii inaweza kumpata mtu hata kama bado hajajua kuwa ana kusukari. Tafuta msaada wa kitabibu utakapoona dalili zifuatazo:

Dalili

- Kusikia kiu na kunywa maji mengi
- Kukojoa mara kwa mara
- Uoni hafifu
- Kupungua uzito
- Kichefuchefu na kutapika
- Maumivu ya tumbo

Kama hatatibiwa, kiasi kikubwa cha sukari kwenye damu ni hatari na kinaweza kusababisha kuzimia au hata kifo. Unaweza kuokoa uhai wa mtu kwa kumsaidia kukabiliana na dalili hatari sana zifuatazo:

Dalili za hatari

- Mapigo ya moyo kwenda mbio
- Pumzi yenye harufu ya matunda
- Ngozi kukauka
- Shinikizo la damu la chini
- Kuchanganyikiwa
- Pumzi nzito za haraka
- Kupoteza fahamu

Matibabu

Mpeleke haraka hospitalini au kwenye kituo cha afya. Kama ana fahamu, mpe maji mengi ya kunywa. Mpe kidogo kidogo kila wakati.

Kama una uhakika ana shinikizo la juu la damu na unajua dozi yake ya insulini, mpe kiasi kidogo cha insulini mnapokua njiani kuelekea hospitalini ili iweze kumpatia nafuu. Kumpa insulini mtu ambaye ana shinikizo la chini la damu ni hatari na kunaweza kusababisha kupoteza maisha.

Shambulio linalofanana la kifafa (seizures), mtukutiko wa maungo (convulsions)

Mashambulizi yanayofanana na kifafa ni vipindi vifupi (mara nyingi) vya upotevu wa fahamu, au mabadiliko katika hali ya kiakili, kawaida vikiambatana na mtikishiko wa viungo mbalimbali vya mwili.

Mashambulio ya aina hii husababishwa na homa kali, kupungukiwa na maji mwilini, jeraha, malaria, madhara ya sumu kwenye damu (sepsisi), au sababu zingine. Mashambulio kama haya yanayojirudia huitwa kifafa—angalia [Matatizo ya kichwa na ubongo \(kinaandaliwa\)](#). Kama mashambulio hayakusababishwa na baadhi ya vigezo hatari vilivyoelezwa juu, shambulio moja huenda lisiwe tatizo kubwa (ingawa linatisha kutazama). Lakini kama mashambulio yatarudia, muone mtaalam wa afya.

Matibabu

Wakati wa shambulio, ondoa vitu vyote katika eneo linalomzunguka mgonjwa ili asidhurike. Mgeuze upande ili asikabwe anapokuwa anatapika. **Usimkandamize chini mtu ambaye anapata shambulio au kujaribu kukamata ulimi wake.**

Kwa ajili ya shambulio kutokana na **kupungukiwa na maji mwilini**, tafuta msaada wa kitabibu. Baada ya shambulio kutoweka, mpe [vinywaji vya kumuongezea maji mwilini](#).

Kwa ajili ya shambulio linalotokana na homa ya uti wa mgongo (**meningitis**) tafuta msaada wa kitabibu.

Kwa ajili ya shambulio kutokana na **malaria**, tafuta msaada wa kitabibu haraka. Ukiwa njiani, mpe [diazipamu \[diazepam\]](#). Tibu malaria kwa dawa zake (angalia [Baadhi ya maambukizi hatari: Madawa - kinaandaliwa](#)).

Kama shambulio linadumu zaidi ya dakika 15, ingiza dawa ya diazipamu ya majimaji kwenye njia ya haja kubwa kwa kutumia bomba la sindano (bomba tu bila sindano). Angalia [Taarifa juu ya dozi za dawa](#).

Mkazo wa ghafla wa misuli unaosababishwa na **tetanasi** unaweza kufikiriwa kuwa shambulio. Taya hufunga kwa nguvu na mwili hujipinda kuelekea nyuma. Jifunze kutambua dalili za mwanzo za [tetanasi](#).

Baada ya shambulio, mtu anaweza kuonekana amechanganyikiwa au kuwa mzito kwa usingizi. Mfariji.



Kuumwa au kung'atwa na wadudu au viumbe wengine

Usitoboe au kuchana wazi sehemu ulioumwa au kung'atwa au kujaribu kufyonza nje sumu. Pia, toniketi (bandeji au mpira unaofungwa sehemu Fulani ya mwili kudhibiti mzunguko wa damu) hazitasaidia kuzuia sumu kusambaa, lakini zitasababisha madhara mabaya zaidi.



Matukio mengi ya kuumwa au kung'atwa na viumbe husababisha maumivu lakini siyo hatari, na hata viumbe hatari kawaida haviachii sumu ya kutosha kuua binadamu. Kuwa mtulivu na tazama sehemu iliyojeruhiwa. Kama hakuna matatizo au matatizo yenyewe yanapungua baada ya saa chache (kutegemea na kiumbe) hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi. Kwa watoto wadogo, hasa kutokana na umri wao, sumu inaweza kuwaathiri na kusababisha madhara makubwa zaidi. Hivyo wanahitaji msaada zaidi na wa haraka.

Kung'atwa na nyoka

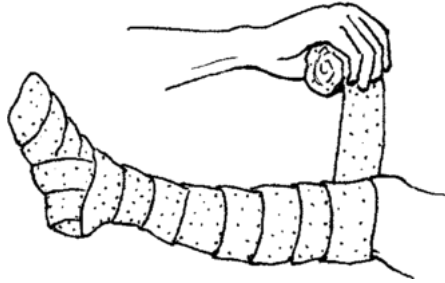
1. Jiondoe kwenye nyoka. Baadhi ya nyoka wanaweza kung'ata ndani ya dakika chache hata baada ya kufa.
2. Ondoa vito au nguo zote karibu na jeraha kwa sababu mwili unaweza kuvimba.
3. Weka sehemu ya jeraha chini ya usawa wa moyo. **Halafu tuliza sehemu ya jeraha kwa kufunga kitambaa cha kuishikilia sehemu yenye jeraha au ubao ili kupunguza kutikisika.** Kutumia misuli au kuitembeza huchangia sumu kusambaa.
4. Polepole safisha kidonda. Usipanguse.
5. Kwa aina nyingi za nyoka, au kama hujui alikuwa nyoka wa aina gani, angalia na kusubiri kwa dakika chache. Kama kuna uvimbe mdogo au hakuna uvimbe wowote, maumivu, au wekundu, hakuna tatizo. Dalili za hatari zinajumwisha kuvimba sana au maumivu makali, kusikia kichwa kizito sawa na mtu anayetoka usingizini, vigubiko vya macho kuinama, kizunguzungu, udhaifu, kichefuchefu, au kutokwa damu puani au mdomoni.

Mwambie majeruhi kusukutua maji mdomoni na kutema kwenye bakuli jeupe au lenye uwezo wa kuonesha rangi halisi ya maji yatakayotoka mdomoni. Kama maji yaliyotemwa yataonekana pinki au yenye damudamu, ni dalili kwamba fizi zimeanza kutoa damu. Hii ni dalili ya hatari.

Kwa aina ya nyoka wafuatao, funga eneo la jeraha na kukaza:

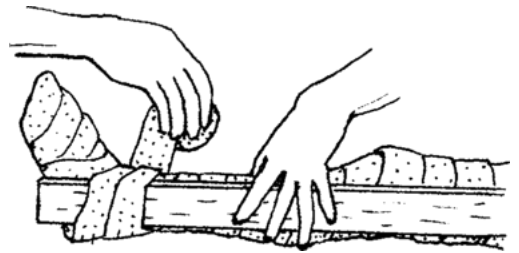
- Nyoka waishio kwenye mawe na matumbawe (coral snakes)

- Hongo (mamba)
- Nyoka wengi wenye asili ya Amerika ya Kusini
- Nyoka wa kwenye maji (sea snakes)
- Aina nyingi za Kobra – zenye sumu zinazoathiri mwili mzima.



Funga kwa kukaza — kusimamisha sumu kusambaa, lakini siyo kukaza sana ambako kunaweza kuzuia damu kutembea. Jaribu kuhisi mapigo ya moyo chini ya bandeji uliyofunga juu ya sehemu ya jeraha.

Tumia ubao kusaidia kiungo kisitikisike.



Aina nyingi za nyoka wenye sumu kali wakiwemo viper na baadhi ya Kobra hudhuru tu mahali wanapouma lakini hawasababishi matatizo kwenye mwili mzima. Kwa nyoka hao, usifunge na kufunika jeraha.

Kwa nyoka wengi wenye **sumu, kuna dawa ambazo zinaweza kusaidia kudhibiti sumu**. Kama utapata msaada wa kitabibu, elezea kadri uwezavyo ni nyoka wa aina gani ili dawa sahihi ya kudhibiti sumu ya nyoka iweze kutumika. Kama inawezekana hakikisha una dawa ya sumu ya aina za nyoka wanaopatikana sana eneo lako katika sanduku lako la akiba ya dawa kabla dharura kama hizo hazijatokea.

Kwa ajili ya Kobra mwenye asili ya kutema sumu: tiririsha maji mengi machoni. Kama huna maji au maziwa bia inaweza kutumika. Usitumie kemikali zinazowasha sana.

Chatu huwa hawana sumu, lakini wanapong'ata wanaweza kusababisha maambukizi makali ya ngozi. Chunguza kidonda na kama kuna dalili ya maambukizi — wekundu kuongezeka, joto kuongezeka, kuvimba, au usaha, toa matibabu yanayostahili kwa kidonda ambacho kimepata maambukizi. Mara chache nyoka hao husababisha majeraha kwa kujiviringisha juu ya mwili wa mtu na kumkamua.



Kama eneo la jeraha linaonesha meno ya nyoka yalipoingilia, basi nyoka huyu ana sumu. Kama hakuna alama za meno ya nyoka, kuna uwezekano mdogo kwamba nyoka huyu ana sumu, lakini anaweza kuwa na sumu.

Buibui na ng'e



Ingawa wanaweza kusababisha maumivu makali, matukio mengi ya kuumwa na buibui na ng'e hayasababishi madhara makubwa au madhara ya muda mrefu. Usiitikise sehemu iliyoumia na tumia barafu au maji baridi kupunguza maumivu. Usikate au kuchana wazi sehemu ya jeraha au kufunga sehemu hiyo kwa kutumia toniketi au bandeji. Joto halisaidii, lakini kutoitikisa sehemu ya jeraha husaidia.



Kama unajua kuwa aina ya buibui au ng'e aliyemuuma ni hatari, au kama baada ya kuuma kuna dalili za matatizo kama vile maumivu ya tumbo, mwasho, kutokwa jasho, na shida katika kupumua, basi tafuta msaada wa kitabibu. Huenda kukawa na dawa dhidi ya sumu hiyo.

Kwa ajili ya matukio ya kunga'twa na buibui na ng'e hatari, unaweza kumpa majeruhi [diazepam](#) kuzuia misuli kukakamaa na pia kumtuliza mgonjwa wakati mnanafanya maandalizi ya kwenda hospitali au kituo cha afya.

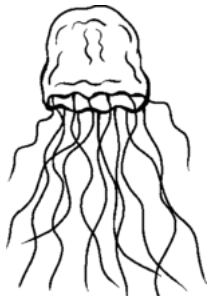
Nyuki na nyigu

Baada ya kuumwa na nyuki, angalia kama mwiba wake umebaki kwenye ngozi na kuuondoa haraka iwezekanavyo. Eneo inayozunguka sehemu ya jeraha inaweza kuwa na wekundu, kuvimba na kutoa maumivu. Kuweka mgando wa amira na maji, au kitu kingine baridi kwenye eneo husika, kutasaidia kudhibiti uvimbe na maumivu.

Mzio mkali kuhusiana na matukio ya kuumwa na nyuki au nyigu ni nadra, lakini unaweza kuhatarisha maisha. Angalia [Taarifa juu ya dalili na matibabu ya mzio mkali](#).

Kupe

Kupe wanaweza kusambaza maambukizi mengi hatari iwapo watakuuma. Kwa taarifa zaidi juu ya kupe na jinsi ya kuwaondoa, angalia [Sura juu ya Ngozi\(inaandaliwa\)](#).



Samaki na Yavuyavu (jelly fish)

Jinasue kutoka kwa yavuyavu na kwangua miguu yake ambayo inaweza kuwa imekung'ang'ania. Tumia maji ya bahari kunawa sehemu hiyo. Kwa samaki wanaochoma na miba yao, ondoa miba yote iliyobaki kwenye ngozi kwa kutumia kibanio.

Ingiza sehemu iliyoumia kwenye maji ya moto kwa dakika 20 kupunguza maumivu, lakini hakikisha kuwa hayaunguzi. Hii inaweza kusaidia zaidi kutuliza majeraha kutokana na samaki wanaochoma kuliko yavuyavu.

Kuna tiba nyingi za asili lakini siyo zote hufanya kazi dhidi ya madhara ya aina zote za samaki au yavuyavu. Kwa mfano, mashambulizi ya samaki wengine yanaweza kutulizwa kwa kuosha na siki (vinegar). Lakini siki huzidisha madhara ya mashambulio ya aina zingine za yavuyavu. Papai au vilainisha nyama ni vitulizo muhimu vya maumivu kutokana na mashambulizi ya yavuyavu,. Papai au vilainisha nyama ni vitulizo muhimu vya maumivu kutokana na mashambulizi ya yavuyavu, lakini siyo kwa aina zote za yavuyavu na wakati mwingine vinaweza kuzidisha maumivu.

Mhimize atumie na kutembeza viungo vyake —tofauti na matukio ya kung'atwa na nyoka au buibui, kutuliza kiungo bila mtikisiko hakusaidii. Tafuta msaada wa kitabibu kama kutakuwa na matatizo ya kupumua au iwapo dalili zitazidi kuwa mbaya.

Mzio: Mzio mdogo au mzio mkali

Mzio mdogo husababishwa na vumbi, chavua, kuumwa na wadudu, au baadhi ya vyakula, kemikali au dawa. Mzio wa aina hii hutibiwa kwa kutumia dawa za antihistamini (antihistamines).

Dalili za mzio mdogo

Macho kuwasha,
kuvimba na kuwa
mekundu

Upele au wekundu

Chafya



Kama ameumwa na
mdudu, unaweza
kuvimba



Mzio mkali ni hatari zaidi na unaweza kusababisha haraka mtu kuacha kupumua.

Dalili za mzio mkali

- Wekundu usoni, mwasho, au upele
- Kuvimba midomo, kinywa, au kooni, kumeza kwa shida
- Kupumua kwa shida
- Mikono au miguu kuvimba
- Kichefuchefu au maumivu ya tumbo

Dalili zinazojitokeza sana ni upele na matatizo ya kupumua.

Kama mgonjwa hawezi kumeza, au anapata shida kupumua, mpe **sindano ya epinefrini** (**epinephrine**) **mara moja**. Choma miligramu 0.3 hadi 0.5. Unaweza kurudia dozi hiyo baada ya dakika 5 ikibidi.

Epinefrini huja katika nguvu na vipimo tofauti. Piga hesabu ya kiasi sahihi cha dawa kinachohitajika na kuwa nayo kwenye kabrasha lako la dawa **kabla** dharura hazijatokea. Au kaa na sindano ambayo tayari imejazwa dawa inayoitwa *EpiPen* au kama inavyojulikana kwa majina mengine ya kibiashara.

Choma sindano ya epinefrini kwenye msuli wa paja:



Inua miguu iwe juu ya usawa wa moyo

Kwa matatizo ya kupumua unaweza kumpa salbutamo (salbutamol). Ni bora pia kumpa dawa ya antihistamini (antihistamine).

Katika matukio mengi, kama utapata mzio kutokana na dawa fulani, chakula, shambulio la nyuki, au kitu kingine, unapaswa kuepuka kitu hicho kabisa. Ukikumbana na kitu hicho tena, tarajia kupata madhara makubwa zaidi.

Dharura kutokana na joto kali

Madhara kutokana na joto kali – mkakamao, kupungukiwa sana nguvu, na kuugua

Kufanya kazi sana katika mazingira ya joto kali kunaweza kusababisha mkakamao (cramps) wenye maumivu miguuni, mikononi, au tumboni. Hii inaweza kutokana na kupoteza kiasi kikubwa cha chumvi kupitia jasho.



Dalili

Kuzidiwa na joto kali (ugonjwa wa joto) husababisha:

- Kiu kali.
- Udhaifu.
- Maumivu ya kichwa.
- Kichefuchefu au mkakamao tumboni.
- Ngozi kawaida inakuwa inatoa kijasho na inaweza kuwa baridi na imepauka.
- Hisia za vitu kuchomachoma kwenye ngozi na upele.

Matibabu



- Pumzika sehemu yenye ubaridi. Vua nguo za ziada.
- Mpe vinywaji vya kuongeza maji mwilini — changanya chumvi nusu kijiko cha chai katika lita 1 ya maji.
- Mpe pia vinywaji vingine vingi ambavyo vimepoa.
- Taratibu nyoosha mikakamao, chezesha miguu, au tembea polepole. Kama mtu hatatibiwa, kuzidiwa na joto kunaweza kusababisha hali mbaya zaidi ya mshituko wa moyo.

Mshituko wa moyo kutokana na joto kali

Mshituko kutokana na joto kali ni hali ya hatari ambayo inatokana na kukaa katika joto kali kwa muda mrefu. Ukiachwa bila kutibiwa, mshituko huo una uwezo wa kuuu.

Dalili

- Mapigo ya moyo kuenda haraka na kupumua haraka
- Ngozi ya mwili inavia na kuwa na wekundu, enye joto, kavu au inanata
- Kutapika na kuharisha

- Kuchanganyikiwa
- Kuzirai au mashambulio yanayofanana na ya kifafa
- Homa kali, zaidi ya nyuzijoto 40° sentigredi



Mshituko wa moyo kutokana na joto kali hutokea kwa watu ambao hawana uwezo wa kustahimili joto kali: wazee, watoto wachanga, wagonjwa, watu wanene sana, na watumiaji sana wa pombe wako katika hatari kubwa zaidi.



Mshituko wa moyo kutokana na joto kali unaweza pia kumpata kijana mwenye afya ambaye amefanya kazi au mazoezi muda mrefu kwenye joto kali bila kupumzika. Watu hao kawaida hutokwa na kijasho badala ya kuwa na ngozi kavu.

Matibabu

Mpoze haraka iwezekanavyo: mweke kwenye kivuli. Vua nguo za ziada. Mpepee na kumpangusa mwili mzima kwa nguo zenye ubaridi zilizoloweshwa. Weka vipande by barafu au nguo baridi kwenye shingo, kwapani, na kuzunguka kinena. Kama ni mtu mwenye afya, anaweza kuchovywa kwenye bafu ya maji baridi kama barafu, lakini hii ni hatari kwa mtu mwenye umri mkubwa au ambaye tayari ni mgonjwa.

Mtu anapokua timamu, mpe kinywaji cha kumuongezea maji mwilini. Au mpe kinywaji chochote baridi kwa wingi. Lakini chukua tahadhari asikabwe: matatizo ya kupumua hujitokeza sana kuhusiana na mshituko.

Hali ya mtu ambaye amepata mshituko wa moyo kutokana na joto kali inaweza kuzidi kuwa mbaya haraka. Hivyo ni bora zaidi kutafuta msaada wa kitabibu haraka.

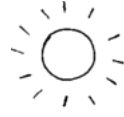
Uzuiaji

Ili kuzuia matatizo yanayohusiana na joto kali unapokua nje, vaa nguo zenye rangi nyeupe –nyeupe zinazoweza kukengeusha joto na pia funika uso na nyuma ya shingo na kofia. Sehemu za kazi ndani ya majengo zinapaswa kuwa na mzunguko mzuri wa hewa na feni. Weka utaratibu wa kujipumzisha na kunywa vinywaji baridi mara kwa mara. Chukua tahadhari na unyaji wa bia au pombe baridi unapokuwa unafanya kazi, au kucheza kwenye mazingira ya joto. Pombe husababisha upungufu wa maji mwilini.

Mbabuko kutokana na jua kali

Matatizo yanayohusiana na mbabuko kutokana na jua kali (sun burns) kawaida huwa mabaya zaidi kwa watu wenye rangi kama ya wazungu. Ngozi hugeuka nyekundu, inauma sana, na ya moto. Katika hali mbaya zaidi, ngozi huota malengelenge na kuvimba. Malengelenge kutokana na mbabuko wa juakali yanaweza kupata maambukizi kwa urahisi. Mbabuko wa mara moja siyo hatari, lakini mibabuko mingi na kwa muda mrefu inaweza kusababisha saratani ya ngozi.

Mbabuko kutokana na jua kali huona bila dawa baada ya siku kadhaa. Alovera au dawa za kawaida za kupunguza maumivu zinaweza kusaidia. Huenda kuna tiba za asili katika eneo lako ambazo hupoza na kuipa ngozi unafuu.



Uzuiaji

Vaa kofia na nguo zinazofunika ngozi jua linapokua kali. Mafuta ya kukinga ngozi kutokana na mionzi ya jua, yakipakwa kwenye ngozi kabla ya kwenda kwenye jua yanaweza kusaidia kuzuia mbabuko.



Dharura kutokana na baridi kali

Hypothemia (hypothermia) - kupigwa na baridi kali

Kupigwa na baridi kali kwa muda mrefu ni hatari sana kwa maisha yako. Hali hii inaweza kusababisha kuchanganyikiwa, kuathiri uwezo wako wa kufanya maamuzi na kufikiri vizuri.

Dalili

- Kutetemeka
- Kupumua haraka na mapigo ya moyo kuongezeka
- Kuongea kwa taabu, goigoi
- Kuchanganyikiwa
- Kukojoa mara nyingi zaidi

Kadri hypothemia inavyozidi kuwa mbaya, kasi ya mapigo ya moyo na upumuaji huweza kupungua. Mtu anaweza kukaa chini, kuacha kutetemeka, na katika hali hiyo ya kuchanganyikiwa anaweza kuvua nguo zake. Hatimaye, anaweza kuzirai au hata kufariki.

Matibabu

Mpe pumzi ya kuokoa maisha kama inahitajika. Mtu ambaye ameshikwa na baridi kali anaweza kukaa muda mrefu bila kupumua. Hivyo, anaweza kuhitaji pumzi za kuokoa maisha kwa saa 1 au zaidi.

- Mhamishie sehemu kavu na yenye joto la kutosha.
- Ondoa nguo zilizoloa.
- Mfunike kwa blanketi kavu na lenye joto la kutosha. Hakikisha unamfunika kichwa, mikono na miguu.
- Fanya kila unaloweza ili apate joto la kutosha wakati wote. Mkumbatie mgonjwa, tumia mawe ya moto na chupa za maji ya moto kumuongezea joto. Chukua tahadhari ngozi isiungue.



Nguo na blanketi kavu na kofia

Joto la mwili (mawe ya moto au chupa zenye maji ya moto)

Vinywaji vitamu vya moto

*Blanketi zilizokunjwa au
kadibodi kumkinga dhidi ya
sakafu baridi.*

Kama mgonjwa anaweza kukaa na kushika kikombe, mpe vinywaji vya moto, mfano chai. Usimpe pombe. Ingawa pombe inaweza kutoa hisia za joto kooni au tumboni, pombe pia husababisha mwili kupoteza joto. Pia mpe chakula. Peremende na pipi za kawaida zina umuhimu wa pekee. Mpe mlo mara baada ya hapo. Mtie moyo atumie maji mengi.

Kama mgonjwa ana hypothermia kali —joto la mwili nyuzijoto 32° sentigredi (90°Fareinheti) au chini ya hapo, amepoteza fahamu, hatetemeki tena—kuwa mpole kadri uwezavyo wakati unamsafirisha haraka kutafuta msaada wa kitabibu.

Ugonjwa wa kuganda misuli kutokana na jalidi au theluji kali (frostbite)

Vidole vya mikono na miguu, masikio, na viungo vingine vya mwili vinaweza kuganda. Mwishowe, "hufa," na kugeuka vyeusi. Kama utachukua hatua baada ya kugundua dalili ya kwanza ya ugonjwa wa jalidi, unaweza kuokoa viungo hivi ambavyo vingeweza kuondolewa.

Dalili

- Ngozi baridi, inanata, imepauka, na kuweka alama au madoa madoa
- Hisia za mchunjoto au kuwashwa, kufaa ganzi, au maumivu
- Kiungo cha mwili kinaweza kuganda na kuwa kigumu

Ugonjwa wa jalidi wa kawaida hubadilisha mwili kuwa mwekundu. Baada ya siku chache ngozi huanza kutoa gamba. Kama madhara yameenda ndani, ugonjwa wa jalidi huacha ngozi ikiwa ngumu kwa juu, lakini laini kwa chini. Malengelenge yanaweza kujitokeza siku inayofuata. Msuli unapoganda, ugonjwa wa jalidi huenda ndani. Sehemu inakuwa ngumu. Inaweza kuwa na vipele pembeni tu, au isiwe na vipele kabisa. Malengelenge yanaweza kujaa damu.

Matibabu

Jiondoe kwenye mazingira baridi haraka na kuipasha joto sehemu iliyoganda. Kwa vidole, kitu rahisi zaidi kufanya ni mtu kukunja mikono yake na kuiingiza kwapani au katikati ya mapaja. Au funika sehemu iliyoganda kwenye nguo kavu zenye joto. Acha sehemu iliyoganda katika nafasi moja na epuka kutembeza miguu ambayo tayari imeathirika kutokana na ugonjwa wa jalidi.

Kwa ugonjwa wa jalidi ambao umeenda ndani, jaza beseni na maji yenye vuguvugu (siyo ya moto). Kama una kipimajoto, jaribu kupata maji yenye nyuzijoto 39° sentigredi (102°F.). Loweka sehemu iliyoganda kwenye maji. Kwa uangalifu, gusa maji kwanza kuzuia kuungua. **Usisugue.**

Sehemu iliyoganda inapaswa kuachia (kuyeyuka) ndani ya dakika 45. Kadri inapopata joto, itauma. Mpe dawa ya kupunguza. Usiruhusu viungo kuganda tena.



Ni bora kuruhusu sehemu ya mwili kubaki ikiwa imeganda kuliko kuyeyusha
ubaridi na kuiachia kuganda tena.

Kadri ugonjwa wa jalidi unapokuwa unapona katika kipindi cha siku au wiki kadhaa, tibu kama jinsi unavyotibu jeraha la moto.

*Alovera husaidia kutibu ugonjwa
wa jalidi na majeraha ya moto.*



Huduma ya kwanza: Dawa

Antibiotiki

Antibiotiki ni dawa za kupambana na maambukizi kutokana na bakteria. Hazisaidii dhidi ya maambukizi kutokana na virusi kama vile tetekuwanga (chicken pox), rubella, mafua makali (flu), au mafua ya kawaida. Siyo dawa zote za antibiotiki zina uwezo wa kupambana na maambukizi yanayosababishwa na bakteria.

Antibiotiki ambazo zina muundo wa kikemikali unaofanana huchukuliwa kuwa za familia moja. Ni muhimu kuwa na ufahamu juu ya familia tofauti za antibiotiki kwa sababu 2 muhimu:

1. Antibiotiki kutoka familia moja mara nyingi huweza kutibu matatizo yanayofanana. Hii inamaanisha kuwa unaweza kutumia dawa tofauti kutoka familia moja.
2. Kama una mzio na antibiotiki kutokana na dawa ya antibiotiki ya familia moja, utaweza kupata mzio pia kutokana na dawa zingine kutoka familia hiyo. Hii inamaanisha kuwa siyo tu kwamba utahitaji kutumia dawa tofauti, lakini dawa kutoka familia tofauti kama mbadala.

Dawa ya antibiotiki inapaswa kutolewa kwa dozi kamilifu. Kusimamisha dawa kabla kujakamilisha siku zote za matibabu, hata kama unajisikia nafuu, huweza kuyafanya maambukizi kurudi katika mfumo ambao ni mgumu zaidi kutibiwa.

Penisilini

Dawa kutoka familia ya penisilini ni miongoni mwa dawa muhimu sana za antibiotiki. Penisilini hupambana na maambukizi mengi, yakiwemo yale yanayosababisha usaha.

Penisilini hupimwa kwa miligramu (mg) au uniti (U). Kwa aina ya penisilini G, miligramu 250 = 400,000 U.

Kwa watu wengi, penisilini ni miongoni mwa dawa salama. Kutumia zaidi ya kiasi cha dawa kilichopendekezwa ni kupoteza fedha lakini mara nyingi haimuathiri mtumiaji.

Usugu kwa dawa ya penisilini

Baadhi ya maambukizi yamejenga usugu kwa dawa ya penisilini. Hii inamaanisha kuwa zamani penisilini ingeweza kumponya mtu mwenye maambukizi hayo, lakini kwa sasa haiwezi kumtibu akapona. Kama maambukizi hayatibiwi na penisilini ya kawaida, jaribu aina nyingine ya penisilini au antibiotiki kutoka familia nyingine. Kwa mfano, nimonia wakati mwingine ni sugu kwa penisilini. Jaribu kotrimozazo (cotrimoxazole) au erithromaisini (erythromycin).

Muhimu

Kwa penisilini za aina zote (ikiwemo ampisilini na amoksilini)

Baadhi ya watu hupata na mzio wanapotumia dawa ya penisilini. Mzio wa kawaida husababisha upele. Mara nyingi upele huo hujitokeza saa au siku kadhaa baada ya kutumia penisilini na inaweza kudumu kwa siku kadhaa. Simamisha matumizi ya penisilini mara moja mara utakapona mojawapo ya dalili hizo. Dawa ya antihistamini (antihistamines) husaidia kupunguza mwasho. Mvurugano tumboni na kuharisha kutokana na kutumia penisilini siyo dalili za mzio na, ingawa ni kero, zisiwe sababu za kusimamisha matumizi ya dawa hiyo.

Kwa nadra, penisilini husababisha mshituko kutokana na mzio. Ndani ya dakika au saa chache baada ya kutumia penisilini, mtumiaji anaweza kuiva usoni, koo na midomo kuvimba, kupata shida katika kupumua, kujisikia dhaifu, na kuingia katika hali ya mshituko. Hii ni hatari sana. Anapaswa kuchomwa sindano ya epinefrini (adrenalin) mara moja. Kila mara weka dawa ya epinefrini tayari unapochoma sindano ya penisilini.

Mtu yeyote ambaye aliwahi kupata na mzio kutokana na penisilini hapaswi kupewa tena aina yoyote nyingine ya penisilini—ampisilini, amoksilini, au penisilini zingine, iwe kwa mdomo au kwa sindano. Hii ni kwa sababu akipewa dawa hiyo mara nyingine, mzio unaweza kuwa mkali sana na wenye uwezo wa kumsababishia kifo. Watu wenye mzio kutokana na penisilini wanaweza kutumia erithromaisini (erythromycin) au dawa za antibiotiki nyingine.

Sindano

Penisilini kawaida hufanya kazi vizuri inapotolewa kwa njia ya mdomo. Sindano za penisilini zinaweza kuwa hatari. Zinaweza kusababisha mzio mkali na matatizo mengine, na zinapaswa kutolewa kwa uangalifu. Tumia sindano ya penisilini tu kwa ajili ya maambukizi makali au hatari.

Ampisilini na amoksilini

Ampisilini na amoksilini ni penisilini zenye wigo mpana wa tiba, hii ikimaanisha kuwa zinaweza kuuha aina nyingi za bakteria. Dawa hizi mbili zinaweza kutumika moja mbadala wa nyingine. Ukiona mahali ilipoelekezwa kutumia ampisilini katika kitabu hiki, unaweza kutumia amoksilini katika nafasi yake, kwa kuzingatia dozi sahihi.

Ampisilini na amoksilini kawaida ni dawa inayosaidia sana hususan watoto wachanga na watoto wadogo.

Madhara ya pembeni



Dawa hizi mbili, lakini hasa ampisilini, zina mwelekeo wa kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kuwapa watu ambao tayari wanaharisha kama unaweza kuwapa antibiotiki mbadala. Madhara mengine ya pembeni ni ukurutu. Lakini vimbe kubwa zinazowasha ambazo huja na kutoweka ndani ya saa kadhaa huenda nazo ni dalili ya mzio wa penisilini. Simamisha utoaji wa dawa mara moja na usiwape dawa ya penisilini tena. Mzio utakaowapata siku zijazo unaweza kuwa mkali sana na kuhatarisha maisha. Kwa baadhi ya matatizo, erithromaisini (erythromycin) inaweza kutumika kama mbadala. Ukurutu uliyoelea

ambao unafanana na ule wa surua, na kawaida ukijitokeza wiki moja baada ya kuanza dawa na kuchukua siku kadhaa kutoweka, usichukuliwe moja kwa moja kuwa dalili ya mzio. Hivyo, kwa vile ni vigumu kujua kwa uhakika iwapo ukurutu huo unatokana na mzio au la, ni bora kusimamisha dawa.

Muhimu

Usugu kwa dawa ya ampisilini na amoksilini unazidi kuongezeka. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi huenda zisifanye kazi tena dhidi stafilikokasi (staphylococcus), shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia

Ampisilini na amoksilini hufanya kazi vizuri zaidi zinapotumiwa kwa njia ya mdomo. Sindano ya Ampisillini pia inaweza kutolewa dhidi ya magonjwa makali.

Kama ilivyo kwa dawa za antibiotiki zingine, kila mara toa dawa hizi angalau kwa siku chache zilizooneshwa hapa. Kama mtu bado ana dalili za maambukizi, msaidie aendeleo kutumia kiasi kile kile cha dawa kila siku hadi dalili zote zitapokuwa zimepotea angalau kwa saa 24. Kama mtu atakuwa ametumia dawa kwa muda na dozi ya juu zaidi kama ilivyoelekezwa na bado anaumwa, simamisha kumpa dawa hiyo ya antibiotiki na tafuta msaada wa daktari.

Kwa watu wenye VVU, toa dawa kwa ajili ya siku zote zilizoelekezwa. Vilevile, kiasi cha dawa ya antibiotiki anachopaswa kutumia mgonjwa hutegemea umri au uzito wake na ukali wa maambukizi. Kuna kiwango cha dawa ambacho kinapaswa kutolewa. Kwa ujumla, toa dozi ya chini kwenye kiwango cha matibabu kilichopendekezwa kwa mtu mwembamba au kwa maambukizi yasiyo makali sana, na dozi ya juu kwa mtu mwenye mwili na uzito mkubwa au dhidi ya maambukizi makali sana.

AMOKSILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya miezi 3: mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miezi 3 hadi miaka 3: mpe miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 4 hadi 7: mpe miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

AMPISILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi miaka 3: miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 4 hadi 7: miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 8 hadi 12: miligramu 375, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 7.

AMPISILINI (KWA NJIA YA SINDANO)

Ampisilini inapaswa kutolewa kwa njia ya sindano tu kwa maambukizi makali, au iwapo mgonjwa anatapika

au hawezi kumeza.

Choma miligramu 100 hadi 200 kwa kilo kwa siku, dawa ikiwa imegawanya katika dozi 4 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya mwaka 1: choma miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi miaka 5: choma miligramu 300, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 6 hadi 12: choma miligramu 625, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 875, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Amoksilini yenye asidi ya klavulaniki (amoxicillin-clavulanate potassium)

Amoksilini yenye asidi ya klavulaniki ndani yake (clavulanic acid) huja katika vipimo vyenye nguvu tofauti ya kila dawa mojawapo. Kwa mfano inaweza kuwa 250/125 (maana yake miligramu 250 za amoksilini na miligramu 125 za asidi ya klavulaniki) au 500/125, au 875/125. Dozi hufafanuliwa kwa vipimo vya amoksilini kama inavyooneshwa hapo:

Mpe kwa njia ya mdomo na chakula au maziwa.

Jinsi ya kutumia

Kwa majeraha ya kuumwa au kung'atwa na wanyama

Mpe miligramu 25 hadi 45 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 2. Kama huwezi kumpima uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miezi 3: mpe miligramu 75, mara mbili kwa siku 3 hadi 5.

Miezi 3 hadi mwaka 1: mpe miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 300, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 600, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Penisilini kwa njia ya mdomo, penisilini V, penisilini VK

Penisilini kwa njia ya mdomo (badala ya sindano) inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ya kawaida na maambukizi makali.

Hata kama ulianza na penisilini ya sindano kwa ajili ya maambukizi makali, unaweza kufuatisha penisilini kwa njia ya mdomo mara mgonjwa atakapoonesha dalili za kupata nafuu. Kama hapati nafuu ndani ya siku 2 au 3, fikiria kumuanzishia antibiotiki nyingine na tafuta msaada wa kitabibu.

Jinsi ya kutumia

Ili kuusaidia mwili kuitumia vizuri dawa, tumia dawa ya penisilini kabla hujala chochote, angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya kula.

Mpe miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4, kwa siku 10. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dawa kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 62, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 125 hadi 250, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Kwa ajili ya maambukizi makali, zidisha dozi juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda ambacho huenda kimeambukizwa na tetanasi, baada ya kutoa penisilini G kwa siku 2, fuatisha penisilini V katika dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku zaidi 5 hadi 8.

Kwa majeraha kutokana na kuumwa au kunga'twa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo AU kilindamaisini.

Penisilini kwa njia ya sindano, penisilini G

Sindano ya penisilini inapaswa kutumika kwa ajili ya maambukizi makali yakiwemo tetanasi.

Penisilini kwa njia ya sindano huja katika miundo tofauti. Tofauti kubwa ni muda gani dawa hiyo hukaa mwilini: muda mfupi, muda wa kati, au muda mrefu.

Jinsi ya kutumia

Prokeni penisilini (PROCAINE PENICILLIN, prokeni benzilpenisilini (PROCAINE BENZYL PENICILLIN) hukaa mwilini kwa muda mrefu kiasi.

Choma kwenye msuli tu, siyo kwenye mshipa wa damu.

Mpe uniti 25,000 hadi 50,000 kwa kilo kwa siku. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000. Kama huwezi kumpima mgonjwa mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Miezi 2 hadi miaka 3: choma uniti 150,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 4 hadi 7: choma uniti 300,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 8 hadi 12: choma uniti 600,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Zaidi ya miaka 12: choma uniti 600,000 hadi 4,800,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Usitoe kwa watoto wadogo chini ya miezi 2 isipokuwa kama hakuna aina nyingine ya penisilini au ampisilini. Kama hii ndiyo dawa pekee iliyopo, choma uniti 50,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Kwa ajili ya maambukizi makali katika umri wowote ule, zidisha dozi iliopendekezwa juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kinaweza kuwa kimeambukizwa tetanasi, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. AU, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 2, baada ya hapo fuatisha na penisilini kwa njia ya mdomo. Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi - antitetanus immunoglobulin.

Kloksasilini (cloxacillin)

Kloksasilini ni aina ya penisilini, na ambayo wakati mwingine inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini, kama vile vidonda vyenye usaha kwenye ngozi, na maambukizi ya mifupa. Kama huna kloksasilini, diklosasilini inaweza kutumika kama mbadala.



Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kutapika, kuhara, homa, na maumivu ya viungo.

Muhimu

- Usitoe kwa mtu ambaye ana mzio kutokana na penisilini.
- Dawa hii inaweza kuathiri ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya kupanga uzazi (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hii.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya maambukizi mengi

Kwa watoto wadogo, toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku.

Kwa watu wazima toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miaka 2: toa miligramu 75, mara 4 kwa siku.

Miaka 2 hadi 10: toa miligramu 125, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 10: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kwa siku.

Zidisha dozi hizi mara 2 kwa ajili ya maambukizi makali.

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu au kiko tumboni, toa pia [metronidazo](#).

Kwa mfupa uliovunjika na unajitokeza nje ya ngozi, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, toa pia [metronidazo](#).

Dikloksasilini (dicloxacillin)

Dikloksasilini (Dicloxacillin) ni aina ya penisilini, na wakati mwingine inaweza kutumika kutibu maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini. Kama huna dikloksasilini, [kloksasilini \(cloxacillin\)](#) inaweza kutumika badala yake.



Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, maumivu ya tumbo, kukosa hamu ya kula.

Muhimu

- Usitoe dikloksasilini kwa mtu ambaye ana mzio kwa penisilini. Usitoe kwa watoto wachanga.
- Dawa hii inaweza kupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine (kama vile kondomu) unapokuwa unatumia dawa hii.
- Acha kutumia dawa hii kama utaanza kutoa mkojo wenye rangi nzito, kinyesi chenye rangi ya grei au dalili za homa ya manjano (ngozi na macho kugeuka rangi ya njano).

Jinsi ya kutumia

Mpe pamoja na maji glasi nzima. Toa saa moja 1 kabla ya chakula, au saa 2 baada ya kula.

Kwa watoto chini ya kilo 40, mpe miligramu 12.5 hadi 25 kwa kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 20 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Mwaka 1 hadi 5: toa miligramu 30 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: toa miligramu 80 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 125 hadi 250 kwa mwezi, mara 4 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, toa dozi ilioelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia toa [metronidazo](#).

Kwa jeraha la kuungua ambalo limeambukizwa, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda ndani, au mtu pia ana homa, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Antibiotiki zingine

Erithromaisini (erythromycin)

Erithromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi yanayotibiwa na dawa zilizomo katika kundi la penisilini au tetrasaikilini, na inaweza kutumika kwa watu wanaopatwa na mzio kutokana na penisilini.

Inaweza pia kutumika kwa ajili ya dondakoo na kifaduro.

Madhara ya pembeni

Erithromaisini mara nyingi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa miongoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwani inaweza kusababisha ugonjwa wa manjano.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 2 hadi 4 kila siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dawa kwa kuzingatia umri:

Watoto wachanga hadi mwezi 1: toa miligramu 62, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Mwezi 1 hadi miaka 2: toa miligramu 125, mara 3 au 4 kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 2 hadi 8: toa miligramu 250, mara 3 au 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 8: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa maambukizi makali, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2.

Tetrasaikilini na doksisaikilini (doxycycline)

Tetrasaikilini na doksisaikilini ni antibiotiki zenye tiba pana ambazo hupambana na aina nyingi za bakteria. Hufanya kazi vizuri zinapotumika kwa njia ya mdomo (na sindano zake zinauma sana). Hivyo, hazipaswi kutolewa kwa njia ya sindano. Kuna usugu mkubwa dhidi ya dawa hizi, lakini bado ni muhimu sana katika kupambana na maambukizi.

Doksisaikilini na tetrasaikilini zinaweza kutumika kama dawa mbadala. Lakini doksisaikilini kawaida ni bora zaidi kwa sababu kiasi kidogo huhitajika kila siku na madhara yake ya pembeni ni kidogo.

Madhara ya pembeni

Kiungulia, tumbo kusokota, kuhara, na maambukizi ya kuvu ni kawaida.

Muhimu

- Wanawake wajawazito hawapaswi kutumia dawa hizi, kwa sababu zinaweza kuathiri au kusababisha madoa kwenye meno ya mtoto na mifupa. Kwa sababu hiyo hiyo, watoto chini ya miaka 8 wanaweza kuitumia kama hakuna dawa nyingine bora, na kwa vipindi vifupi tu. Wanaweza kutumia erithiromaisini.
- Usitumie tetrasaikilini au doksisaikilini ambayo muda wake wa matumizi umepita.
- Baadhi ya watu wanapokuwa wanatumia dozi ya dawa hizi wakikaa chini ya jua kali wanaweza kubabuka ngozi haraka au kutokwa na upele. Hivyo, kaa mbali na jua kali au vaa kofia pana.
- Dawa hizi zinaweza kuingiliana na vidonge vya majira na hivyo hupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya kupanga uzazi (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hizi.

Jinsi ya kutumia

TETRASAIKILINI

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia tetrasaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia tetrasaikilini kabla hujala, na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Kwa maambukizi mengi:

Toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

DOKSISAIKILINI (DOXYCYCLINE)

Doksisaikilini hutumika mara 2 kila siku (badala ya mara 4 kila siku kama ilivyo kwa tetrasaikilini). Kwa maaambukizi makali, toa mara 2 kila siku.

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia doksisaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia doksisaikilini kabla hujala na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Kwa ajili ya maambukizi mengi:

Toa miligramu 2 kwa kilo kwa dozi, lakini usitoe zaidi ya miligramu 100 katika kila dozi au zaidi ya miligramu 200 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 50 kila dozi, kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 100, kila dozi kwa siku 7 hadi 10.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa na kuumwa na wanyama, toa dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo au klindamaisini.

Kotrimozazo (cotrimoxazole), sulfamesozazo yenye trimethoprimu (sulfamethoxazole kwa trimethoprim), TMP-SMX

Kotrimozazo ni muunganiko wa dawa 2 za antibiotiki ambayo siyo ghali na hupambana na aina mbalimbali za maambukizi. Ni dawa muhimu kwa watu wanoishi na VVU na inaweza kuzuia maaambukizi mengi ambayo hujitokeza kwa sababu ya VVU. (Angalia [Virusi vya UKIMWI na UKIMWI - inaandaliwa](#)).

Muhimu

Epuka kutoa kotrimozazo kwa watoto chini ya wiki 6 na kwa wanawake katika miezi yao 3 ya mwisho ya ujauzito. Mzio kwa dawa hii ni kawaida. Dalili za mzio ni homa, kupumua kwa tabu, au kututumuka upele. Acha kutoa kotrimozazo kama mgonjwa atatokwa na upele au kama unafikiri kuna mzio.

Jinsi ya kutumia

Kotrimozazo huja katika vipimo tofauti kwa kila dawa 2 zilizopo kwenye muundo wake. Hivyo inaweza kuwa 200/40 (maana yake miligramu 200 za sulfamethozazo na miligramu 40 za trimethoprimu) au 400/80 au 800/160. Dozi yake wakati mwingine huelezewa kwa kiasi cha trimethoprimu (namba ya pili).

Kwa maambukizi mengi:

Wiki 6 hadi miezi 5: toa sulfamethozazo miligramu 100 + trimethoprimu miligramu 20, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Miezi 6 hadi miaka 5: mpe sulfamethozazo miligramu 200 + trimethoprimu miligramu 40, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Miaka 6 hadi 12: mpe sulfamethozazo miligramu 400 + trimethoprimu miligramu 80, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: mpe sulfamethozazo miligramu 800 + trimethoprimu miligramu 160, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe kiasi kilichopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo au klindamaisini (clindamycin).

Klindamaisini (clindamycin)

Klindamaisini ni antibiotiki nyingine ambayo hutumika kutibu aina nyingi za maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini kama vile maambukizi ya ngozi na majipu.

Muhimu

Kama utapata mharo wa kawaida au ukiwa umechanganyika na damu wakati wa kutumia dawa hii, simamisha matumizi mara moja. Hii inaweza kuwa dalili ya maambukizi hatari ambayo yamesababishwa na dawa hii ya antibiotiki. Kwa sababu dawa inaweza kumuathiri mtoto anayenyonya kupitia maziwa ya mama, epuka kutoa dawa hii kwa mama ambaye anayonyesha.

Jinsi ya kutumia

Mpe klindamaisini kwa njia ya mdomo.

Chini ya miaka 3: mpe miligramu 37.5 hadi 75, mara 3 kwa siku.

Miaka 3 hadi 7: mpe miligramu 75 hadi 150, mara 3 kwa siku.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 150 hadi 300, mara 3 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 150 hadi 450, mara 3 kwa siku.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline), kotrimozazo (cotrimoxazole). AU penisilini V.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7.

Kwa ajili ya jeraha la moto ambalo limeambukizwa, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeingia ndani, au mtu huyu pia ana homa, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe sipro (siprofloxacin).

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Metronidazo (metronidazole)

Metronidazo ina uwezo mzuri wa kupambana na bakteria na maambukizi mbalimbali inapotumika peke yake au pamoja na dawa zingine za antibiotiki.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, tumbo kusokota, na kuhara ni kawaida. Matumizi ya dawa hii pamoja na chakula kunaweza kusaidia. Wakati mwingine husababisha ladha ya chuma mdomoni na hata maumivu ya kichwa.

Muhimu

Usitoe wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito. Inaweza kusababisha madhara kwa mtoto aliye tumboni. Pia epuka kutoa metronidazo baadaye katika ujauzito, na wakati wa unyonyeshaji isipokuwa tu kama ni dawa pekee yenye uwezo iliyopo na inahitajika hasa. Usinywe pombe wakati unapokuwa unatumia metronidazo – hadi angalau baada ya siku 2 baada ya kumaliza dozi. Unywaji pombe wakati wa dozi ya metronidazo husababisha kichefuchefu kikali. Usitumie metronidazo kama una matatizo ya ini.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 30 kwa kila kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 37, mara 4 kwa siku.

Chini ya mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 75, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 150, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: Mpe miligramu 500, mara 3 au 4 kwa siku. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kimepata maambukizi, mpe dozi kwa iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe dikloksasilini (dicloxacillin) AU sefaleksini (cephalexin).

Kwa kidonda ambacho kinaweza kuwa kimeambukizwa na tetanasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi- antitetanus immunoglobulin.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline), kotrimozazo (cotrimoxazole), AU penisilini V.

Kwa mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe seftriaksoni (ceftriaxone), sefaleksini (cephalexin) AU kloksasilini (cloxacillin).

Sipro (ciprofloxacin)

Sipro ni antibiotiki yenye tiba pana kutoka kundi la quinolone. Hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi tofauti ya ngozi, mifupa, njia ya chakula na njia ya mkojo (kibofu cha mkojo na figo). Lakini kuna usugu dhidi ya sipro katika sehemu nyingi za dunia. Hivyo, tumia sipro tu dhidi ya maambukizi ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Siyo dawa nzuri kwa watoto.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kuhara, kutapika, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, upele, au maambukizi ya fangasi.

Muhimu

- Usitumie dawa hii iwapo ni mjamzito au unanyonyesha. Usitumie pamoja na bidhaa za maziwa.
- Kwa nadra, sipro huathiri tishu zinazounga misuli kwenye mifupa. Isipokuwa katika matukio maalum machache, haipaswi kutolewa kwa watoto chini ya miaka 16 kwa sababu tishu zao hizo bado zinakua. Kama utapata maumivu kwenye misuli ya miguu nyuma ya miuundi unapokuwa unatumia dawa hii, acha kutumia mara moja.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya maambukizi mengi:

Toa miligramu 250 hadi 750, mara 2 kila siku hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

Kwa ajili ya sumu ya vijidudu iliyoenea kwenye damu (sepsisi), mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 2 hadi 3 baada ya dalili kutoweka. Pia mpe klindamaisini (clindamycin).

Kwa mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi, mpe dozi kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe klindamaisini.

Kwa kidonda cha moto ambacho kimepata maambukizi, mpe dozi iliyoelezwa hapo juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda kimeenda ndani, au ngonjwa ana homa, mpe dozi hiyo kwa siku 10 hadi 14.

Seftriaksoni (ceftriaxone)

Seftrikasoni ni dawa inayotoka katika kundi la dawa za antibiotiki za sefalosporini (cephalosporin).

Sefalosporini ni dawa ya antibiotiki ambazo hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Mara nyingi dawa hii ni ghali na haipatikani kwa urahisi. Hata hivyo, huwa ina madhara madogo yakiwemo madhara ya pembeni kuliko dawa nyingi za antibiotiki na inafaa sana kutibu baadhi ya magonjwa makali.

Seftriaksoni hutumika dhidi ya maambukizi makali yakiwemo sepsisi na homa ya uti wa mgongo na maambukizi yenye usugu kwa dawa ya penisilini. Tumia seftriaksoni tu kutibu maambukizi mahsus ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Hii itasaidia kuzuia usugu na kuiwezesha dawa hii kuendelea kutumika. Seftriaksoni ni muhimu hasa katika kutibu kisonono, ikijumuisha maambukizi ya kisonono kwenye macho ya watoto wachanga. Hata hivyo haipaswi kutolewa kwa watoto wachanga chini ya wiki 1 na ni bora kuwaepusha watoto wachanga chini ya mwezi 1.

Muhimu

Usitumie kwa mtoto mchanga chini ya wiki 1. Usitumie pia kama kuna homa ya manjano.

Jinsi ya kutumia

Seftriaksoni haiwezi kutumika kwa njia ya mdomo. Wakati wa kuchoma, hakikisha sindano inaingia ndani ya msuli. Sindano hii inaweza kuuma sana. Hivyo, changanya na 1% ya lidokeni (lidocaine) kama unajua jinsi ya kuichanganya.

Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo ya uzito kila siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dozi kulingana na umri:

Mwezi 1 hadi miezi 3: choma miligramu 150 mara 2 kwa siku

Miezi 3 hadi mwaka 1: choma miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 2 hadi 4: choma miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 5 hadi 12: choma miligramu 625, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: choma gramu 1 hadi 2, mara moja kila siku kwa siku 5. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu, pia toa metronidazo.

Kwa ajili sumu ya vijidudu ilioenea kwenye damu (sepsisi), mpe dozi iliyoelezwa juu hadi siku 2 hadi 3 baada ya dalili za maambukizi kutoweka. Kama kidonda ni kichafu au hakuna unafuu baada ya saa 24 ya kuanzisha dawa ya seftriaksoni, pia mpe metronidazo.

Sefaleksini (cephalexin)

Sefaleksini ni aina ya antibiotiki kutoka familia ya sefalosporini (cephalosporin). Kundi hili la antibiotiki lina nguvu sana na hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Kawaida bei yake ni ghali na hazipatikani kwa urahisi. Hata hivyo ina madhara kidogo, yakiwemo madhara ya pembeni kuliko na kutumika kutibu baadhi ya magonjwa makali.

Madhara ya pembeni

Mharo wa kawaida au uliochanganyika na damu, homa, mwasho kooni, maumivu ya kichwa, ukurutu mwekundu kwenye ngozi wakati mwingine ukitengeneza malengelenge au kujitoa gamba, mkojo wenye rangi nzito, kuchanganyikiwa au mwili kukosa nguvu.

Muhimu

Usitoe dawa hii kwa mtu ambaye anapata mzio kutokana na dawa zingine za antibiotiki kutoka kundi hili la sefalosporini.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 50 kwa kilo kila siku, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa kwa siku. Usimpe zaidi ya miligramu 4000 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miezi 6: mpe miligramu 100, mara 4 kwa siku.

Miezi 6 hadi miaka 2: mpe miligramu 125, mara 4 kwa siku.

Miaka 3 hadi 5: mpe miligramu 250, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 375, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500, mara 4 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo.

Kwa ajili ya jeraha la moto lenye maambukizi, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda chini, au kama mgonjwa ana homa, mpe dozi kwa siku 10 hadi 14.

Kwa mifupa iliyovunjika na kujitokeza nje, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo.

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu sana, au kipo sehemu ya tumbo, pia mpe metronidazo.

Jentamaisini (Gentamicin)

Jentamaisini ni antibiotiki kali sana ambayo natoka kwenye kundi la aminoglaikosaidi (aminoglycoside). inaweza kutolewa tu kwa sindano au kwa dripu kupitia kwenye mshipa wa damu. Dawa hii inaweza kuharibu figo na uwezo wa kusikia. Hivyo inapaswa kutumika tu wakati a dharura.

Muhimu

Jentamaisini azima itolewe kwa kuzingatia dozi sahihi. Dawa ikizidi inaweza kusababisha uharibifu wa figo au uziwi wa kudumu. Ni bora zaidi kutoa dozi kwa kuzingatia uzito. Na usitoe jentamaisini kwa zaidi ya siku 10.

Jinsi ya kutumia

Choma kwenye msuli au mshipa wa damu.

Kwa ajili ya sepsisi

Miezi 6 hadi miaka 12: choma miligramu 2.5 kwa kilo, mara 3 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 1 hadi 1.7 kwa kilo, mara 3 kwa siku.

Dawa za kupunguza wasiwasi, kukosa utulivu

Diazipamu (diazepam)

Diazipamu inaweza kutumika kulegeza misuli na kutuliza maumivu. inaweza pia kutumika kusimamisha shambulio la mara moja. Kwa watu wenye mashambulizi ya mara kwa mara (kifafa), tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumika kila siku.

Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia.

Muhimu

- Kuzidisha kiasi cha dawa ya diazipamu kinyume na maelekezo huweza kupunguza kasi ya kupumua au kusimamisha kupumua kabisa. **Usitoe zaidi ya dozi ya dawa iliyoelekezwa na usitoe zaidi ya dozi 2.**
- Diazipamu ni dawa inayojenga kiu cha kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitoe dawa hii kwa mjamzito au mama ambaye ananyonyesha isipokua tu kama amepata shambulio (kwa mfano kutokana na kifafa cha mimba).
- Usichome sindano ya diazipamu isipokuwa tu kama una uzoefu au umepitia mafunzo ya kufanya hivyo. Ni vigumu kutoa dawa hii kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka kwenye njia ya haja kubwa (angalia chini).

Jinsi ya kutumia

Kulegeza misuli na kumtuliza mtu

Toa vidonge vya diazipamu kwa njia ya mdomo dakika 45 kabla ya kutoa huduma yenye maumivu kama vile kunyoosha mfupa uliovunjika. Toa miligramu 0.2 hadi 0.3 kwa kila kilo. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kuzingatia na umri:

Chini ya miaka 5: toa miligramu 1.

Zaidi ya miaka 5: toa miligramu 2.

Kwa ajili ya shambulio

Tumia dawa mchanganyiko wenye majimaji kwa ajili ya sindano, au saga kidonge 1 na kuchanganya na maji. Toa sindano kutoka kwenye bomba, halafu nyonya dawa na kuiingiza ndani ya njia ya haja kubwa. Au tumia diazipamu teketeke (gel) ambayo imetengenezwa kwa ajili ya matumizi kwenye njia ya haja kubwa. Mlaze mgonjwa upande na tumia bomba isiyo na sindano kuingiza dawa ndani kabisa ya njia yake ya haja kubwa. Halafu makalio yake yabaki pamoja kwa dakika 10 ili dawa iweze kubaki ndani.

Chini ya miaka 7: mpe miligramu 0.2 kwa kilo, mara moja.

Miaka 7 hadi 12: toa miligramu 3 hadi 5, mara moja.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 5 hadi 10, mara moja.

Kama shambulio halijadhibitiwa baada ya dakika 15 za kutoa dawa hii, rudia dozi. Usirudie zaidi ya mara moja.

Lorazipamu (lorazepam)

Lorazipamu inafanana sana na diazipamu. Inaweza kutumika kulegeza misuli na kumtuliza mtu. Inaweza pia kutumika kusimamisha shambulio la mara moja. Kwa watu wanaopatwa na mashambulio ya mara kwa mara(kifafa), tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumia kila siku.

Madhara ya pembeni



Kizunguzungu.

Muhimu

- Kuzidisha dozi ya dawa ya lorazipamu kunaweza kupunguza au kusimamisha pumzi kabisa.
- Lorazipamu ni dawa inayojenga kiu ya kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitoe dawa hii kwa mjamzito isipokuwa tu kama ana kifafa cha mimba au shambulio
- Usichome diazipamu kwenye msuli au mshipa isipokuwa tu kama una uzoefu au umepitia mafunzo ya kufanya hivyo. Ni vigumu kutoa dawa hii kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka kwenye njia ya haja kubwa (angalia sehemu inayofuata).

Jinsi ya kutumia

Kulegeza misuli na kumtuliza mtu

Toa vidonge vya lorazipamu kwa njia ya mdomo dakika 45 kabla ya kutoa huduma yenye maumivu kama vile kunyoosha mfupa uliovunjika.

Mwezi 1 hadi miaka 12: toa miligramu 0.05 kwa kilo, mara moja.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 1 hadi 2, mara moja.

Huduma ya kwanza: Dawa

Antibiotiki

Antibiotiki ni dawa za kupambana na maambukizi kutokana na bakteria. Hazisaidii dhidi ya maambukizi kutokana na virusi kama vile tetekuwanga (chicken pox), rubella, mafua makali (flu), au mafua ya kawaida. Siyo dawa zote za antibiotiki zina uwezo wa kupambana na maambukizi yanayosababishwa na bakteria.

Antibiotiki ambazo zina muundo wa kikemikali unaofanana huchukuliwa kuwa za familia moja. Ni muhimu kuwa na ufahamu juu ya familia tofauti za antibiotiki kwa sababu 2 muhimu:

1. Antibiotiki kutoka familia moja mara nyingi huweza kutibu matatizo yanayofanana. Hii inamaanisha kuwa unaweza kutumia dawa tofauti kutoka familia moja.
2. Kama una mzio na antibiotiki kutokana na dawa ya antibiotiki ya familia moja, utaweza kupata mzio pia kutokana na dawa zingine kutoka familia hiyo. Hii inamaanisha kuwa siyo tu kwamba utahitaji kutumia dawa tofauti, lakini dawa kutoka familia tofauti kama mbadala.

Dawa ya antibiotiki inapaswa kutolewa kwa dozi kamilifu. Kusimamisha dawa kabla kujakamilisha siku zote za matibabu, hata kama unajisikia nafuu, huweza kuyafanya maambukizi kurudi katika mfumo ambao ni mgumu zaidi kutibiwa.

Penisilini

Dawa kutoka familia ya penisilini ni miongoni mwa dawa muhimu sana za antibiotiki. Penisilini hupambana na maambukizi mengi, yakiwemo yale yanayosababisha usaha.

Penisilini hupimwa kwa miligramu (mg) au uniti (U). Kwa aina ya penisilini G, miligramu 250 = 400,000 U.

Kwa watu wengi, penisilini ni miongoni mwa dawa salama. Kutumia zaidi ya kiasi cha dawa kilichopendekezwa ni kupoteza fedha lakini mara nyingi haimuathiri mtumiaji.

Usugu kwa dawa ya penisilini

Baadhi ya maambukizi yamejenga usugu kwa dawa ya penisilini. Hii inamaanisha kuwa zamani penisilini ingeweza kumponya mtu mwenye maambukizi hayo, lakini kwa sasa haiwezi kumtibu akapona. Kama maambukizi hayatibiwi na penisilini ya kawaida, jaribu aina nyingine ya penisilini au antibiotiki kutoka familia nyingine. Kwa mfano, nimonia wakati mwingine ni sugu kwa penisilini. Jaribu kotrimozazo (cotrimoxazole) au erithromaisini (erythromycin).

Muhimu

Kwa penisilini za aina zote (ikiwemo ampisilini na amoksilini)

Baadhi ya watu hupata na mzio wanapotumia dawa ya penisilini. Mzio wa kawaida husababisha upele. Mara nyingi upele huo hujitokeza saa au siku kadhaa baada ya kutumia penisilini na inaweza kudumu kwa siku kadhaa. Simamisha matumizi ya penisilini mara moja mara utakapona mojawapo ya dalili hizo. Dawa ya antihistamini (antihistamines) husaidia kupunguza mwasho. Mvurugano tumboni na kuharisha kutokana na kutumia penisilini siyo dalili za mzio na, ingawa ni kero, zisiwe sababu za kusimamisha matumizi ya dawa hiyo.

Kwa nadra, penisilini husababisha mshituko kutokana na mzio. Ndani ya dakika au saa chache baada ya kutumia penisilini, mtumiaji anaweza kuiva usoni, koo na midomo kuvimba, kupata shida katika kupumua, kujisikia dhaifu, na kuingia katika hali ya mshituko. Hii ni hatari sana. Anapaswa kuchomwa sindano ya epinefrini (adrenalin) mara moja. Kila mara weka dawa ya epinefrini tayari unapochoma sindano ya penisilini.

Mtu yeyote ambaye aliwahi kupata na mzio kutokana na penisilini hapaswi kupewa tena aina yoyote nyingine ya penisilini—ampisilini, amoksilini, au penisilini zingine, iwe kwa mdomo au kwa sindano. Hii ni kwa sababu akipewa dawa hiyo mara nyingine, mzio unaweza kuwa mkali sana na wenye uwezo wa kumsababishia kifo. Watu wenye mzio kutokana na penisilini wanaweza kutumia erithromaisini (erythromycin) au dawa za antibiotiki nyingine.

Sindano

Penisilini kawaida hufanya kazi vizuri inapotolewa kwa njia ya mdomo. Sindano za penisilini zinaweza kuwa hatari. Zinaweza kusababisha mzio mkali na matatizo mengine, na zinapaswa kutolewa kwa uangalifu. Tumia sindano ya penisilini tu kwa ajili ya maambukizi makali au hatari.

Ampisilini na amoksilini

Ampisilini na amoksilini ni penisilini zenye wigo mpana wa tiba, hii ikimaanisha kuwa zinaweza kuuha aina nyingi za bakteria. Dawa hizi mbili zinaweza kutumika moja mbadala wa nyingine. Ukiona mahali ilipoelekezwa kutumia ampisilini katika kitabu hiki, unaweza kutumia amoksilini katika nafasi yake, kwa kuzingatia dozi sahihi.

Ampisilini na amoksilini kawaida ni dawa inayosaidia sana hususan watoto wachanga na watoto wadogo.

Madhara ya pembeni



Dawa hizi mbili, lakini hasa ampisilini, zina mwelekeo wa kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kuwapa watu ambao tayari wanaharisha kama unaweza kuwapa antibiotiki mbadala. Madhara mengine ya pembeni ni ukurutu. Lakini vimbe kubwa zinazowasha ambazo huja na kutoweka ndani ya saa kadhaa huenda nazo ni dalili ya mzio wa penisilini. Simamisha utoaji wa dawa mara moja na usiwape dawa ya penisilini tena. Mzio utakaowapata siku zijazo unaweza kuwa mkali sana na kuhatarisha maisha. Kwa baadhi ya matatizo, erithromaisini (erythromycin) inaweza kutumika kama mbadala. Ukurutu uliyonea

ambao unafanana na ule wa surua, na kawaida ukijitokeza wiki moja baada ya kuanza dawa na kuchukua siku kadhaa kutoweka, usichukuliwe moja kwa moja kuwa dalili ya mzio. Hivyo, kwa vile ni vigumu kujua kwa uhakika iwapo ukurutu huo unatokana na mzio au la, ni bora kusimamisha dawa.

Muhimu

Usugu kwa dawa ya ampisilini na amoksilini unazidi kuongezeka. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi huenda zisifanye kazi tena dhidi stafilikokasi (staphylococcus), shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia

Ampisilini na amoksilini hufanya kazi vizuri zaidi zinapotumiwa kwa njia ya mdomo. Sindano ya Ampisillini pia inaweza kutolewa dhidi ya magonjwa makali.

Kama ilivyo kwa dawa za antibiotiki zingine, kila mara toa dawa hizi angalau kwa siku chache zilizooneshwa hapa. Kama mtu bado ana dalili za maambukizi, msaidie aendeleo kutumia kiasi kile kile cha dawa kila siku hadi dalili zote zitapokuwa zimepotea angalau kwa saa 24. Kama mtu atakuwa ametumia dawa kwa muda na dozi ya juu zaidi kama ilivyoelekezwa na bado anaumwa, simamisha kumpa dawa hiyo ya antibiotiki na tafuta msaada wa daktari.

Kwa watu wenye VVU, toa dawa kwa ajili ya siku zote zilizoelekezwa. Vilevile, kiasi cha dawa ya antibiotiki anachopaswa kutumia mgonjwa hutegemea umri au uzito wake na ukali wa maambukizi. Kuna kiwango cha dawa ambacho kinapaswa kutolewa. Kwa ujumla, toa dozi ya chini kwenye kiwango cha matibabu kilichopendekezwa kwa mtu mwembamba au kwa maambukizi yasiyo makali sana, na dozi ya juu kwa mtu mwenye mwili na uzito mkubwa au dhidi ya maambukizi makali sana.

AMOKSILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya miezi 3: mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miezi 3 hadi miaka 3: mpe miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 4 hadi 7: mpe miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

AMPISILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi miaka 3: miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 4 hadi 7: miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 8 hadi 12: miligramu 375, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 7.

AMPISILINI (KWA NJIA YA SINDANO)

Ampisilini inapaswa kutolewa kwa njia ya sindano tu kwa maambukizi makali, au iwapo mgonjwa anatapika

au hawezi kumeza.

Choma miligramu 100 hadi 200 kwa kilo kwa siku, dawa ikiwa imegawanya katika dozi 4 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya mwaka 1: choma miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi miaka 5: choma miligramu 300, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 6 hadi 12: choma miligramu 625, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 875, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Amoksilini yenye asidi ya klavulaniki (amoxicillin-clavulanate potassium)

Amoksilini yenye asidi ya klavulaniki ndani yake (clavulanic acid) huja katika vipimo vyenye nguvu tofauti ya kila dawa mojawapo. Kwa mfano inaweza kuwa 250/125 (maana yake miligramu 250 za amoksilini na miligramu 125 za asidi ya klavulaniki) au 500/125, au 875/125. Dozi hufafanuliwa kwa vipimo vya amoksilini kama inavyooneshwa hapo:

Mpe kwa njia ya mdomo na chakula au maziwa.

Jinsi ya kutumia

Kwa majeraha ya kuumwa au kung'atwa na wanyama

Mpe miligramu 25 hadi 45 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 2. Kama huwezi kumpima uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miezi 3: mpe miligramu 75, mara mbili kwa siku 3 hadi 5.

Miezi 3 hadi mwaka 1: mpe miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 300, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 600, mara 2 kila siku kwa siku 3 hadi 5.

Penisilini kwa njia ya mdomo, penisilini V, penisilini VK

Penisilini kwa njia ya mdomo (badala ya sindano) inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ya kawaida na maambukizi makali.

Hata kama ulianza na penisilini ya sindano kwa ajili ya maambukizi makali, unaweza kufuatisha penisilini kwa njia ya mdomo mara mgonjwa atakapoonesha dalili za kupata nafuu. Kama hapati nafuu ndani ya siku 2 au 3, fikiria kumuanzishia antibiotiki nyingine na tafuta msaada wa kitabibu.

Jinsi ya kutumia

Ili kuusaidia mwili kuitumia vizuri dawa, tumia dawa ya penisilini kabla hujala chochote, angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya kula.

Mpe miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4, kwa siku 10. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dawa kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 62, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 125 hadi 250, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Zaidi ya ya miaka 12: mpe miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Kwa ajili ya maambukizi makali, zidisha dozi juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda ambacho huenda kimeambukizwa na tetanasi, baada ya kutoa penisilini G kwa siku 2, fuatisha penisilini V katika dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku zaidi 5 hadi 8.

Kwa majeraha kutokana na kuumwa au kunga'twa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa hapo juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo AU kilindamaisini.

Penisilini kwa njia ya sindano, penisilini G

Sindano ya penisilini inapaswa kutumika kwa ajili ya maambukizi makali yakiwemo tetanasi.

Penisilini kwa njia ya sindano huja katika miundo tofauti. Tofauti kubwa ni muda gani dawa hiyo hukaa mwilini: muda mfupi, muda wa kati, au muda mrefu.

Jinsi ya kutumia

Prokeni penisilini (PROCAINE PENICILLIN, prokeni benzilpenisilini (PROCAINE BENZYL PENICILLIN) hukaa mwilini kwa muda mrefu kiasi.

Choma kwenye msuli tu, siyo kwenye mshipa wa damu.

Mpe uniti 25,000 hadi 50,000 kwa kilo kwa siku. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000. Kama huwezi kumpima mgonjwa mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Miezi 2 hadi miaka 3: choma uniti 150,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 4 hadi 7: choma uniti 300,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 8 hadi 12: choma uniti 600,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Zaidi ya miaka 12: choma uniti 600,000 hadi 4,800,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Usitoe kwa watoto wadogo chini ya miezi 2 isipokuwa kama hakuna aina nyingine ya penisilini au ampisilini. Kama hii ndiyo dawa pekee iliyopo, choma uniti 50,000, mara 1 kwa siku kwa siku 10 hadi 15.

Kwa ajili ya maambukizi makali katika umri wowote ule, zidisha dozi iliopendekezwa juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kinaweza kuwa kimeambukizwa tetanasi, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. AU, mpe dozi iliopendekezwa juu kwa siku 2, baada ya hapo fuatisha na penisilini kwa njia ya mdomo. Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi - antitetanus immunoglobulin.

Kloksasilini (cloxacillin)

Kloksasilini ni aina ya penisilini, na ambayo wakati mwingine inaweza kutumika kwa ajili ya maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini, kama vile vidonda vyenye usaha kwenye ngozi, na maambukizi ya mifupa. Kama huna kloksasilini, diklosasilini inaweza kutumika kama mbadala.



Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kutapika, kuhara, homa, na maumivu ya viungo.

Muhimu

- Usitoe kwa mtu ambaye ana mzio kutokana na penisilini.
- Dawa hii inaweza kuathiri ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya kupanga uzazi (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hii.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya maambukizi mengi

Kwa watoto wadogo, toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku.

Kwa watu wazima toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa siku.

Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miaka 2: toa miligramu 75, mara 4 kwa siku.

Miaka 2 hadi 10: toa miligramu 125, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 10: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kwa siku.

Zidisha dozi hizi mara 2 kwa ajili ya maambukizi makali.

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu au kiko tumboni, toa pia [metronidazo](#).

Kwa mfupa uliovunjika na unajitokeza nje ya ngozi, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, toa pia [metronidazo](#).

Dikloksasilini (dicloxacillin)

Dikloksasilini (Dicloxacillin) ni aina ya penisilini, na wakati mwingine inaweza kutumika kutibu maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini. Kama huna dikloksasilini, [kloksasilini \(cloxacillin\)](#) inaweza kutumika badala yake.



Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, maumivu ya tumbo, kukosa hamu ya kula.

Muhimu

- Usitoe dikloksasilini kwa mtu ambaye ana mzio kwa penisilini. Usitoe kwa watoto wachanga.
- Dawa hii inaweza kupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine (kama vile kondomu) unapokuwa unatumia dawa hii.
- Acha kutumia dawa hii kama utaanza kutoa mkojo wenye rangi nzito, kinyesi chenye rangi ya grei au dalili za homa ya manjano (ngozi na macho kugeuka rangi ya njano).

Jinsi ya kutumia

Mpe pamoja na maji glasi nzima. Toa saa moja 1 kabla ya chakula, au saa 2 baada ya kula.

Kwa watoto chini ya kilo 40, mpe miligramu 12.5 hadi 25 kwa kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 20 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Mwaka 1 hadi 5: toa miligramu 30 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: toa miligramu 80 kwa njia ya mdomo, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 125 hadi 250 kwa mwezi, mara 4 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, toa dozi ilioelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia toa [metronidazo](#).

Kwa jeraha la kuungua ambalo limeambukizwa, toa dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda ndani, au mtu pia ana homa, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Antibiotiki zingine

Erithromaisini (erythromycin)

Erithromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi yanayotibiwa na dawa zilizomo katika kundi la penisilini au tetrasaikilini, na inaweza kutumika kwa watu wanaopatwa na mzio kutokana na penisilini.

Inaweza pia kutumika kwa ajili ya dondakoo na kifaduro.

Madhara ya pembeni

Erithromaisini mara nyingi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa miongoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwani inaweza kusababisha ugonjwa wa manjano.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 2 hadi 4 kila siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dawa kwa kuzingatia umri:

Watoto wachanga hadi mwezi 1: toa miligramu 62, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Mwezi 1 hadi miaka 2: toa miligramu 125, mara 3 au 4 kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 2 hadi 8: toa miligramu 250, mara 3 au 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 8: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa maambukizi makali, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2.

Tetrasaikilini na doksisaikilini (doxycycline)

Tetrasaikilini na doksisaikilini ni antibiotiki zenye tiba pana ambazo hupambana na aina nyingi za bakteria. Hufanya kazi vizuri zinapotumika kwa njia ya mdomo (na sindano zake zinauma sana). Hivyo, hazipaswi kutolewa kwa njia ya sindano. Kuna usugu mkubwa dhidi ya dawa hizi, lakini bado ni muhimu sana katika kupambana na maambukizi.

Doksisaikilini na tetrasaikilini zinaweza kutumika kama dawa mbadala. Lakini doksisaikilini kawaida ni bora zaidi kwa sababu kiasi kidogo huhitajika kila siku na madhara yake ya pembeni ni kidogo.

Madhara ya pembeni

Kiungulia, tumbo kusokota, kuhara, na maambukizi ya kuvu ni kawaida.

Muhimu

- Wanawake wajawazito hawapaswi kutumia dawa hizi, kwa sababu zinaweza kuathiri au kusababisha madoa kwenye meno ya mtoto na mifupa. Kwa sababu hiyo hiyo, watoto chini ya miaka 8 wanaweza kuitumia kama hakuna dawa nyingine bora, na kwa vipindi vifupi tu. Wanaweza kutumia erithiromaisini.
- Usitumie tetrasaikilini au doksisaikilini ambayo muda wake wa matumizi umepita.
- Baadhi ya watu wanapokuwa wanatumia dozi ya dawa hizi wakikaa chini ya jua kali wanaweza kubabuka ngozi haraka au kutokwa na upele. Hivyo, kaa mbali na jua kali au vaa kofia pana.
- Dawa hizi zinaweza kuingiliana na vidonge vya majira na hivyo hupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya kupanga uzazi (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hizi.

Jinsi ya kutumia

TETRASAIKILINI

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia tetrasaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia tetrasaikilini kabla hujala, na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Kwa maambukizi mengi:

Toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

DOKSISAIKILINI (DOXYCYCLINE)

Doksisaikilini hutumika mara 2 kila siku (badala ya mara 4 kila siku kama ilivyo kwa tetrasaikilini). Kwa maaambukizi makali, toa mara 2 kila siku.

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia doksisaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii.

Tumia doksisaikilini kabla hujala na kunywa maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Kwa ajili ya maambukizi mengi:

Toa miligramu 2 kwa kilo kwa dozi, lakini usitoe zaidi ya miligramu 100 katika kila dozi au zaidi ya miligramu 200 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 50 kila dozi, kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 100, kila dozi kwa siku 7 hadi 10.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa na kuumwa na wanyama, toa dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo au klindamaisini.

Kotrimozazo (cotrimoxazole), sulfamesozazo yenye trimethoprimu (sulfamethoxazole kwa trimethoprim), TMP-SMX

Kotrimozazo ni muunganiko wa dawa 2 za antibiotiki ambayo siyo ghali na hupambana na aina mbalimbali za maambukizi. Ni dawa muhimu kwa watu wanoishi na VVU na inaweza kuzuia maaambukizi mengi ambayo hujitokeza kwa sababu ya VVU. (Angalia [Virusi vya UKIMWI na UKIMWI - inaandaliwa](#)).

Muhimu

Epuka kutoa kotrimozazo kwa watoto chini ya wiki 6 na kwa wanawake katika miezi yao 3 ya mwisho ya ujauzito. Mzio kwa dawa hii ni kawaida. Dalili za mzio ni homa, kupumua kwa tabu, au kututumuka upele. Acha kutoa kotrimozazo kama mgonjwa atatokwa na upele au kama unafikiri kuna mzio.

Jinsi ya kutumia

Kotrimozazo huja katika vipimo tofauti kwa kila dawa 2 zilizopo kwenye muundo wake. Hivyo inaweza kuwa 200/40 (maana yake miligramu 200 za sulfamethozazo na miligramu 40 za trimethoprimu) au 400/80 au 800/160. Dozi yake wakati mwingine huelezewa kwa kiasi cha trimethoprimu (namba ya pili).

Kwa maambukizi mengi:

Wiki 6 hadi miezi 5: toa sulfamethozazo miligramu 100 + trimethoprimu miligramu 20, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Miezi 6 hadi miaka 5: mpe sulfamethozazo miligramu 200 + trimethoprimu miligramu 40, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Miaka 6 hadi 12: mpe sulfamethozazo miligramu 400 + trimethoprimu miligramu 80, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: mpe sulfamethozazo miligramu 800 + trimethoprimu miligramu 160, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe kiasi kilichopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe metronidazo au klindamaisini (clindamycin).

Klindamaisini (clindamycin)

Klindamaisini ni antibiotiki nyingine ambayo hutumika kutibu aina nyingi za maambukizi ambayo yamekuwa sugu kwa penisilini kama vile maambukizi ya ngozi na majipu.

Muhimu

Kama utapata mharo wa kawaida au ukiwa umechanganyika na damu wakati wa kutumia dawa hii, simamisha matumizi mara moja. Hii inaweza kuwa dalili ya maambukizi hatari ambayo yamesababishwa na dawa hii ya antibiotiki. Kwa sababu dawa inaweza kumuathiri mtoto anayenyonya kupitia maziwa ya mama, epuka kutoa dawa hii kwa mama ambaye anayonyesha.

Jinsi ya kutumia

Mpe klindamaisini kwa njia ya mdomo.

Chini ya miaka 3: mpe miligramu 37.5 hadi 75, mara 3 kwa siku.

Miaka 3 hadi 7: mpe miligramu 75 hadi 150, mara 3 kwa siku.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 150 hadi 300, mara 3 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 150 hadi 450, mara 3 kwa siku.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline), kotrimozazo (cotrimoxazole) AU penisilini V.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7.

Kwa ajili ya jeraha la moto ambalo limeambukizwa, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeingia ndani, au mtu huyu pia ana homa, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe sipro (siprofloxacin).

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14.

Metronidazo (metronidazole)

Metronidazo ina uwezo mzuri wa kupambana na bakteria na maambukizi mbalimbali inapotumika peke yake au pamoja na dawa zingine za antibiotiki.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, tumbo kusokota, na kuhara ni kawaida. Matumizi ya dawa hii pamoja na chakula kunaweza kusaidia. Wakati mwingine husababisha ladha ya chuma mdomoni na hata maumivu ya kichwa.

Muhimu

Usitoe wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito. Inaweza kusababisha madhara kwa mtoto aliye tumboni. Pia epuka kutoa metronidazo baadaye katika ujauzito, na wakati wa unyonyeshaji isipokuwa tu kama ni dawa pekee yenye uwezo iliyopo na inahitajika hasa. Usinywe pombe wakati unapokuwa unatumia metronidazo – hadi angalau baada ya siku 2 baada ya kumaliza dozi. Unywaji pombe wakati wa dozi ya metronidazo husababisha kichefuchefu kikali. Usitumie metronidazo kama una matatizo ya ini.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 30 kwa kila kilo, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu uzito, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 37, mara 4 kwa siku.

Chini ya mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 75, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 150, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: Mpe miligramu 500, mara 3 au 4 kwa siku. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kimepata maambukizi, mpe dozi kwa iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe dikloksasilini (dicloxacillin) AU sefaleksini (cephalexin).

Kwa kidonda ambacho kinaweza kuwa kimeambukizwa na tetanasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 7 hadi 10. Pia mpe dawa nyingine dhidi ya tetanasi- antitetanus immunoglobulin.

Kwa ajili ya majeraha kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 3 hadi 5. Pia mpe dawa nyingine kama vile doksisaikilini (doxycycline), kotrimozazo (cotrimoxazole), AU penisilini V.

Kwa mfupa ambao umevunjika na kujitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe seftriaksoni (ceftriaxone), sefaleksini (cephalexin) AU kloksasilini (cloxacillin).

Sipro (ciprofloxacin)

Sipro ni antibiotiki yenye tiba pana kutoka kundi la quinolone. Hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi tofauti ya ngozi, mifupa, njia ya chakula na njia ya mkojo (kibofu cha mkojo na figo). Lakini kuna usugu dhidi ya sipro katika sehemu nyingi za dunia. Hivyo, tumia sipro tu dhidi ya maambukizi ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Siyo dawa nzuri kwa watoto.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kuhara, kutapika, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, upele, au maambukizi ya fangasi.

Muhimu

- Usitumie dawa hii iwapo ni mjamzito au unanyonyesha. Usitumie pamoja na bidhaa za maziwa.
- Kwa nadra, sipro huathiri tishu zinazounga misuli kwenye mifupa. Isipokuwa katika matukio maalum machache, haipaswi kutolewa kwa watoto chini ya miaka 16 kwa sababu tishu zao hizo bado zinakua. Kama utapata maumivu kwenye misuli ya miguu nyuma ya miuundi unapokuwa unatumia dawa hii, acha kutumia mara moja.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya maambukizi mengi:

Toa miligramu 250 hadi 750, mara 2 kila siku hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

Kwa ajili ya sumu ya vijidudu iliyoenea kwenye damu (sepsisi), mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 2 hadi 3 baada ya dalili kutoweka. Pia mpe klindamaisini (clindamycin).

Kwa mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi, mpe dozi kwa siku 5 hadi 7. Pia mpe klindamaisini.

Kwa kidonda cha moto ambacho kimepata maambukizi, mpe dozi iliyoelezwa hapo juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda kimeenda ndani, au ngonjwa ana homa, mpe dozi hiyo kwa siku 10 hadi 14.

Seftriaksoni (ceftriaxone)

Seftrikasoni ni dawa inayotoka katika kundi la dawa za antibiotiki za sefalosporini (cephalosporin).

Sefalosporini ni dawa ya antibiotiki ambazo hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Mara nyingi dawa hii ni ghali na haipatikani kwa urahisi. Hata hivyo, huwa ina madhara madogo yakiwemo madhara ya pembeni kuliko dawa nyingi za antibiotiki na inafaa sana kutibu baadhi ya magonjwa makali.

Seftriaksoni hutumika dhidi ya maambukizi makali yakiwemo sepsisi na homa ya uti wa mgongo na maambukizi yenye usugu kwa dawa ya penisilini. Tumia seftriaksoni tu kutibu maambukizi mahsus ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Hii itasaidia kuzuia usugu na kuiwezesha dawa hii kuendelea kutumika. Seftriaksoni ni muhimu hasa katika kutibu kisonono, ikijumuisha maambukizi ya kisonono kwenye macho ya watoto wachanga. Hata hivyo haipaswi kutolewa kwa watoto wachanga chini ya wiki 1 na ni bora kuwaepusha watoto wachanga chini ya mwezi 1.

Muhimu

Usitumie kwa mtoto mchanga chini ya wiki 1. Usitumie pia kama kuna homa ya manjano.

Jinsi ya kutumia

Seftriaksoni haiwezi kutumika kwa njia ya mdomo. Wakati wa kuchoma, hakikisha sindano inaingia ndani ya msuli. Sindano hii inaweza kuuma sana. Hivyo, changanya na 1% ya lidokeni (lidocaine) kama unajua jinsi ya kuichanganya.

Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kilo ya uzito kila siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dozi kulingana na umri:

Mwezi 1 hadi miezi 3: choma miligramu 150 mara 2 kwa siku

Miezi 3 hadi mwaka 1: choma miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 2 hadi 4: choma miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 5 hadi 12: choma miligramu 625, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: choma gramu 1 hadi 2, mara moja kila siku kwa siku 5. Usitoe zaidi ya gramu 4 ndani ya saa 24.

Kwa ajili ya mfupa ambao umevunjika na unajitokeza nje ya ngozi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu, pia toa metronidazo.

Kwa ajili sumu ya vijidudu ilioenea kwenye damu (sepsisi), mpe dozi iliyoelezwa juu hadi siku 2 hadi 3 baada ya dalili za maambukizi kutoweka. Kama kidonda ni kichafu au hakuna unafuu baada ya saa 24 ya kuanzisha dawa ya seftriaksoni, pia mpe metronidazo.

Sefaleksini (cephalexin)

Sefaleksini ni aina ya antibiotiki kutoka familia ya sefalosporini (cephalosporin). Kundi hili la antibiotiki lina nguvu sana na hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Kawaida bei yake ni ghali na hazipatikani kwa urahisi. Hata hivyo ina madhara kidogo, yakiwemo madhara ya pembeni kuliko na kutumika kutibu baadhi ya magonjwa makali.

Madhara ya pembeni

Mharo wa kawaida au uliochanganyika na damu, homa, mwasho kooni, maumivu ya kichwa, ukurutu mwekundu kwenye ngozi wakati mwingine ukitengeneza malengelenge au kujitoka gamba, mkojo wenye rangi nzito, kuchanganyikiwa au mwili kukosa nguvu.

Muhimu

Usitoe dawa hii kwa mtu ambaye anapata mzio kutokana na dawa zingine za antibiotiki kutoka kundi hili la sefalosporini.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 50 kwa kilo kila siku, ikiwa imegawanywa katika dozi 4 kwa kwa siku. Usimpe zaidi ya miligramu 4000 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mgonjwa, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miezi 6: mpe miligramu 100, mara 4 kwa siku.

Miezi 6 hadi miaka 2: mpe miligramu 125, mara 4 kwa siku.

Miaka 3 hadi 5: mpe miligramu 250, mara 4 kwa siku.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 375, mara 4 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500, mara 4 kwa siku.

Kwa ajili ya kidonda chenye maambukizi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo.

Kwa ajili ya jeraha la moto lenye maambukizi, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama jeraha limeenda chini, au kama mgonjwa ana homa, mpe dozi kwa siku 10 hadi 14.

Kwa mifupa iliyovunjika na kujitokeza nje, mpe dozi iliyoelezwa juu kwa siku 5 hadi 7. Kama kidonda ni kichafu sana, pia mpe metronidazo.

Kwa ajili ya vidonda kutokana na visu au risasi, mpe dozi iliyopendekezwa juu kwa siku 10 hadi 14. Kama kidonda ni kichafu sana, au kipo sehemu ya tumbo, pia mpe metronidazo.

Jentamaisini (Gentamicin)

Jentamaisini ni antibiotiki kali sana ambayo natoka kwenye kundi la aminoglaikosaidi (aminoglycoside). inaweza kutolewa tu kwa sindano au kwa dripu kupitia kwenye mshipa wa damu. Dawa hii inaweza kuharibu figo na uwezo wa kusikia. Hivyo inapaswa kutumika tu wakati a dharura.

Muhimu

Jentamaisini azima itolewe kwa kuzingatia dozi sahihi. Dawa ikizidi inaweza kusababisha uharibifu wa figo au uziwi wa kudumu. Ni bora zaidi kutoa dozi kwa kuzingatia uzito. Na usitoe jentamaisini kwa zaidi ya siku 10.

Jinsi ya kutumia

Choma kwenye msuli au mshipa wa damu.

Kwa ajili ya sepsisi

Miezi 6 hadi miaka 12: choma miligramu 2.5 kwa kilo, mara 3 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 1 hadi 1.7 kwa kilo, mara 3 kwa siku.

Dawa za kuzuia tetanasi (pepopunda)

Dawa yenye protini au antibodi za kusaidia kupambana na ugonjwa wa tetanasi (antitetanus immunoglobulin)

Kama ratiba ya mtu ya chanjo za tetanasi iko nyuma (chanjo zote 3, na chanjo za kushtua (boosters) kila miaka 10), basi majeruhi anahitaji kutibiwa na dawa yenye protini au antibodi za kupambana na tetanasi (antitetanus immunoglobulin) haraka iwezekanavyo baada ya kidonda ambacho kinaweza kuambukizwa tetanasi kujitokeza. Mpe antitetanus immunoglobulin kabla dalili za tetanasi hazijaanza. Kama mgonjwa anapata chanjo ya tetanasi (angalia Chanjo - inaandaliwa) na antitetanus immunoglobulin kwa wakati mmoja, tumia sindano tofauti na kuchoma katika sehemu tofauti za mwili.

Usitoe chanjo yenye virusi hai kwa miezi 3 baada ya mtu huyu kupewa antitetanus immunoglobulin kwa sababu inaweza kusababisha chanjo kutofanya kazi ipasavyo.

Madhara ya pembeni



Maumivu yanaweza kujitokeza pamoja na kuvia na wekundu sehemu chanjo ilipochomwa.

Muhimu

Dawa yenye antibodi au protini za kusaidia kupambana na tetanasi (antitetanus immunoglobulin) inaweza kusababisha mzio mkali kwa baadhi ya watu. Wakati wote kuwa na dawa ya epinefrini (epinephrine/adrenaline) karibu ili iweze kutumika mara moja iwapo mzio utajitokeza.

Jinsi ya kutumia

Ingiza sindano ndani kwenye msuli.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kimedumu chini ya saa 24, choma uniti 250 mara moja.

Kwa ajili ya kidonda ambacho kimedumu zaidi ya saa 24, au kidonda ambacho kwa asilimia kubwa kinaweza kuwa kimeambukizwa na virusi vya tetanasi.

Choma uniti 500 mara moja. Pia mpe dawa ya antibiotiki kama vile metronidazo AU penisilini G.

Dawa za vidonda kutokana na kung'atwa au kuumwa na wanyama

Majeraha kutokana na kung'atwa na wanyama yanapaswa kusafishwa vizuri kwa maji na sabuni. Mpe dawa ya antibiotiki kwa sababu majeraha hayo yana uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi.

Amoksilini yenye klavulaniki asidi (amoxicillin with clavulanic acid), ndiyo dawa bora zaidi kwa kutibu majeraha kutokana na kung'atwa na wanyama.

Kama huna amoksilini yenye klavulaniki asidi, mpe dawa mojawapo:

Doksisaikilini (doxycyline) **AU**

Kotrimozazo (cotrimoxazole) **AU**

Penisilini V.

NA dawa mojawapo:

Metronidazo (metronidazole) **AU**

Klindamaisini (clindamycin).

Kama jeraha lilisababishwa na mbwa, choma chanjo ya kichaa cha mbwa na pia chanjo nyingine ya kusaidia kupambana na ugonjwa huo- rabies immunoglobulin (angalia chini).

Dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini (immunoglobulin) na chanjo ya kichaa cha mbwa

Mahali penye wanyama wenye ugonjwa wa kichaa cha mbwa, majeraha yote au mkwaruzo kwenye ngozi kutokana na mnyama yatahitaji kusafishwa kwa sabuni na maji kwa angalau dakika 15, chanjo kadhaa za kichaa cha mbwa, na, kama hatari ya ugonjwa wa kichaa cha mbwa ni kubwa, pia apewe sindano ya ugonjwa huo ya immunoglobulini.

Kuna aina kuu mbili za protini au antibodi kwa ajili ya kusaidia kupambana na kichaa cha mbwa (rabies immunoglobulin): moja imetengenezwa kutokana na majimaji ya damu ya binadamu (HRIG), na nyingine kutokana na majimaji ya damu ya farasi (ERIG). HRIG ni salama zaidi lakini ni ghali zaidi na huenda isipatikane sehemu unapoishi.

Madhara ya pembeni



Kunaweza kutokea uviliaji na maumivu sindano ilipochomwa.

Muhimu

Immunoglobulini kwa ajili ya kichaa cha mbwa inaweza kusababisha mzio mkali kwa baadhi ya watu. Wakati wote, kuwa na dawa ya epinefrini (epinephrine au adrenaline) karibu kama tahadhari mzio utatokea.

Jinsi ya kutumia

Choma immunoglobulini kwa ajili ya kichaa cha mbwa ndani ya kidonda kilichosafishwa na eneo linalozunguka.

Kama kuna vidonda kadhaa na huna chanjo ya kutosha kwa ajili ya kuchoma ndani ya vidonda vyote, ongeza myeyusho wa chumvi na maji (saline) ili kupata kiasi cha kutosha. Kwa njia hii mgonjwa atapata dozi sahihi na vidonda vyote angalau vitapata dawa.

Kutumia chanjo ya HRIG (Human Rabies Immune Globulin)

Choma uniti 20 kwa kilo mara moja.

Kutumia chanjo ya ERIG (Equine Rabies Immune Globulin)

Choma uniti 40 kwa kilo mara moja.

Pia toa chanjo ya kichaa cha mbwa (angalia Chanjo - inaandaliwa), lakini tumia sindano tofauti na kuchoma katika sehemu tofauti kwenye mwili. Choma miligramu 1 kwenye msuli siku ya kujeruhiwa, na baada ya hapo siku ya 3, 7, 14 (wiki 2) na 28 (wiki 4) baada ya siku ya kujeruhiwa.

Jinsi ya kutumia chanjo ya kichaa cha mbwa

Unapotoa dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini, pia toa chanjo ya kichaa cha mbwa, lakini tumia sindano safi tofauti na kuchoma sehemu tofauti kwenye mwili. Choma kichupa chote cha chanjo (aidha 0.5 miligramu au miligramu 1 kutegemea na maelekezo ya mtengenezaji wa chanjo) kwenye msuli, sehemu ya juu ya mkono siku ya kujeruhiwa, na baada ya hapo siku ya 3 na ya 7. Halafu sindano ya 4 inapaswa kutolewa kati ya siku ya 14 (wiki 2) na 28 (wiki 4) baada ya siku ya kujeruhiwa.

Kwa mtoto wa miaka 2 au chini ya hapo, sindano hutolewa sehemu ya juu ya paja. Usichome chanjo ya kichaa cha mbwa kwenye makalio.

Hata kama hakuna dawa ya kichaa cha mbwa ya immunoglobulini, kuosha ngozi husika vizuri bila kuchelewa na kutoa chanjo kadhaa za kichaa cha mbwa kunaweza kusaidia kuzuia ugonjwa huo wa kichaa cha mbwa.

Dawa za vidonda kutokana na kuungua

Vidonda kutokana na kuungua vinauma sana. Mpe dawa ya kupunguza maumivu yenye nguvu kama vile kodeini (codeine) AU mofini (morphine), hasa kabla ya kukisafisha kidonda au kubadilisha pamba au bandeji au vifaa vilivyofunga kidonda.

Majeraha ya kuungua yanaweza kupata maambukizi. Hivyo toa antibiotiki kama vile dikloksasilini (dicloxacillin), kilindamaisini (clindamycin), sefaleksini (cephalexin), AU sipro (ciprofloxacin) kama kuna dalili ya maambukizi.

Kadri kidonda kinavyoendelea kupona, mpe dawa kutoka kundi la antihistamini kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine) AU difenhidramini (diphenhydramine) kupunguza mwasho.

Mpe chanjo ya tetanasi kama ratiba yake ya chanjo za tetanasi siyo kamilifu (angalia Chanjo – inaandaliwa).

Kama mtu alikuwa kwenye moto na kumeza moshi mwingi, dawa ya salbutamo (salbutamol) inaweza kumsaidia aweze kupumua vizuri.

Dawa kwa ajili ya mzio au mwasho: Antihistamini (antihistamines)

Mwasho, chafya na ukurutu ambavyo vimesababishwa na mzio vinaweza kutibika kwa kutumia dawa za antihistamini. Dawa za antihistamini hufanya kazi vizuri kama dawa yoyote nyingine kutoka kundi hilo. Hivyo kama huna klorofeniramini (chlorpheniramine) au difenhidramini (diphenhydramine), tumia dawa nyingine ya antihistamini katika dozi sahihi (dozi itabadilika kwa kila dawa). Dawa zote za antihistamini zina tabia ya kuleweshwa, lakini baadhi huleweshwa kuliko zingine.

Dawa hizi hazisaidii kwa mafua ya kawaida.

Antihistamini zinapaswa kuepukwa wakati wa ujauzito. Kama ni lazima zitolewe, chagua zile za mwanzoni kabisa kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine) au difenhidramini (diphenhydramine), na zisindikizwe na maji mengi.

Kwa ajili ya mzio mkali ukiambatana na kupumua kwa shida, epinefrini (epinephrine/adrenaline) inahitajika sambamba na antihistamini.

Klorofeniramini, klorofenamini (chlorphenamine)

Klorofeniramini (chlorpheniramine) ni aina ya antihistamini ambayo hupunguza mwasho, chafya, ukurutu, na matatizo mengine yanayosababishwa na mzio. Inaweza kutumika baada ya kuumwa na mdudu, mzio mdogo kutokana na chakula au dawa, au kwa ajili ya aina ya homa ya mafua ambayo inajumwisha kupiga chafya na kuwashwa macho kutokana na chavua kwenye hewa (hay fever).

Madhara ya pembeni

Kusinziasinzia (lakini siyo sana ukilinganisha na antihistamini zingine).

Muhimu

Usitoe dawa hii kwa wanawake wajawazito isipokuwa kama hamna njia nyingine. Usitoe wakati wa shambulio la asma (pumu).

Jinsi ya kutumia

Mwaka 1 a hadi 2: mpe miligramu 1, mara 2 kwa siku hadi mtoto atakapojisikia vizuri.

Miaka 3 hadi 5: mpe miligramu 1, kila saa 4 hadi 6 hadi mtoto atakapojisikia vizuri.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 2, kila saa 4 hadi 6 hadi mgonjwa atakapojisikia nafuu.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 4, kila saa 4 hadi 6 hadi mgonjwa atakapojisikia nafuu.

Kwa ajili ya mzio mkali

Kwanza choma epinefrini (epinephrine). Fuatisha na klorofeniramini (chlorpheniramine) kwa njia ya mdomo katika dozi zilizoelekezwa juu kuzuia mzio kurudia pale nguvu ya dawa ya epinefrini itakapokua imekwisha.

Difenhidramini (diphenhydramine)

Difenhidramini ni aina ya antihistamini ambayo husaidia kupunguza mwasho, kupiga chafya, ukurutu, na matatizo mengine yanayosababishwa na mzio. Inaweza kutumika baada ya kuumwa na mdudu, mzio wa kawaida kutokana na chakula au dawa, au kwa ajili ya homa ya mafua au “hay fever” (kupiga chafya na kuwashwa macho kutokana na chavua kwenye hewa).

Madhara ya pembeni



Kusinziasinzia.

Muhimu

- Difenhidramini (diphenhydramine) inaweza kusababisha kizunguzungu, kusinziasinzia au uoni hafifu. Usiendeshe gari au mashine kama unatumia dawa hii. Kunywa pombe kunaweza kuongeza hali ya kusinziasinzia inayosababishwa na difenhidramini.
- Usiwape watoto wachanga au wanawake wanaonyonyesha. Ni bora zaidi kutowapa kabisa dawa hii wanawake wajawazito isipokuwa tu kama hakuna mbadala.
- Ustoe dawa hii wakati wa shambulio la asma.

Jinsi ya kutumia



Dozi ni inalingana iwe kwa ajili ya kutoa difenhidramini kwa mdomo au kwa sindano kwenye msuli.

Miaka 2 hadi 5: mpe miligramu 6 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 37 kwa siku.

Miaka 6 hadi 11: toa miligramu 12 hadi 25 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 150 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 25 hadi 50 kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 400 kwa siku.

Kwa ajili ya mzio mkali

Kwanza choma epinefrini (epinephrine). Pia itasaidia kufuatisha difenhidramini (diphenhydramine) katika vipimo vya dozi vilivyoorodheshwa kuzuia mzio kutojirudia pale nguvu ya dawa ya epinefrini itakapoisha mwilini.

Miaka 2 hadi 11: toa miligramu 1 hadi 2 kwa kilo, kila baada ya saa 6. Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kwa kuzingatia umri, na toa sehemu ambayo ni kubwa zaidi. Usitoe zaidi ya miligramu 50 kwa wakati mmoja, au miligramu 300 kwa siku.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 25 hadi 50, kila saa 2 hadi 4. Usitoe zaidi ya miligramu 100 ndani ya saa 4 au miligramu 400 kwa siku.

Epinefrini (epinephrine/adrenaline)

Epinefrini hutumika kwa ajili ya mzio mkali unaotokana na dawa, vyakula, kuumwa au kung'atwa na wadudu, au vitu vingine vinavyosababisha mzio mkali. Husaidia kudhibiti upumuaji wa shida, upumuaji wa kukorota, mwasho mkali wa ngozi na mabaka kwenye ngozi.

Madhara ya pembeni



Woga, kukosa utulivu, wasiwasi, msongo, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, kasi ya mapigo ya moyo kuongezeka.

Muhimu

Epinefrini huja katika vichupa vidogo vya miligramu 1 kwa kila mililita 1 ya majimaji. Epinefrini pia hupatikana katika sindano ambazo tayari zimechanganywa, lakini katika vipimo tofauti. Hakikisha unasoma na kufahamu kiasi gani cha epinefrini kilichopo kwenye sindano yako ambayo tayari imeandaliwa kwa ajili ya kuchoma ili uwe na uhakika kuwa unachoma kiasi sahihi.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mzio mkali

Choma kwenye msuli sehemu ya nje ya paja la kati.

Mwaka 1 hadi 6: Choma $\frac{1}{4}$ miligramu (miligramu 0.25).

Miaka 7 hadi 12: Choma $\frac{1}{3}$ miligramu (miligramu 0.33).

Zaidi ya miaka 12: Choma $\frac{1}{2}$ miligramu (miligramu 0.5).

Kama itahitajika, unaweza kutoa dozi ya pili ndani ya nusu saa, na dozi ya tatu ndani ya nusu saa baada ya hapo. Usitoe zaidi ya dozi 3.

Baada ya kutoa epinefrini, toa antihistamini kama vile klorofeniramini (chlorpheniramine) au difenhindramini (diphenhydramine). Hii itasaidia kuzuia mzio dawa ya epinefrini itakapopungua nguvu mwilini

Salbutamo (salbutamol/albuterol)

Salbutamo hufanya misuli kwenye njia ya kupumua kulegea na kuongeza kiasi cha hewa inayoingia kwenye mapafu. Hutumika kutibu upumuaji wa kukorota au pumzi fupi fupi ambazo zinatokana na asma (pumu), au kutokana na kuingiza moshi mchafu mwingi mapafuni kutokana na moto.

Madhara ya pembeni



Kutetemeka, wasiwasi, kizunguzungu, mapigo ya moyo kwenda mbio, na maumivu ya kichwa.

Jinsi ya kutumia

Toa hewa ujazo wa (mikrogramu 200) kutoka kwenye kivutia hewa (inhaler) kila saa 4 hadi 6 kadri itakavyohitajika. Weka nafasi kati ya pumzi 1 na nyingine kwa matokeo mazuri zaidi.

Ni sawa kutoa kiasi zaidi kuliko kilichopendekezwa kama mgonjwa ataonekana kuhitaji zaidi.

Dawa za mshituko wa moyo

Kama unahisi mtu anapatwa na mshituko wa moyo, mpe kidonge 1 cha aspirini mara moja (miligramu 300 hadi 325). Mwambie mgonjwa kukitafuna kidonge na kumeza kwa maji. Hata kama huna uhakika kwamba mtu ana mshituko wa moyo, aspirini haitasababisha madhara yoyote. Mkiwa njiani kuelekea hospitalini, unaweza kumpa nitrogliserini (nitroglycerin) kama unayo.

Unaweza pia kumpa mofini (morphine) kusaidia kupunguza maumivu na wasiwasi, na kuurahisishia moyo kusukuma damu.

Nitrogliserini (nitroglycerine/glyceryl trinitrate)

Nitrogliserini hutumika kutibu maumivu kifuani kutokana na mshituko wa moyo. Husaidia kupanua mishipa ya damu na kurahisisha moyo kusukuma damu.

Muhimu

Usitoe nitrogliserini kwa mtu mwenye shinikizo la damu la chini au ambaye ametumia dawa ya *Viagra* ndani ya saa 24 zilizopita. Muunganiko wa dawa hizi unaweza kusababisha shinikizo la damu kushuka sana, na kusababisha mauti.

Madhara ya pembeni

Inaweza kusababisha maumivu ya kichwa, kusikia joto au kizunguzungu.

Jinsi ya kutumia

Mpe ½ miligramu (0.5 miligramu) iyeyushwe chini ya ulimi, kila dakika 5. Lakini usitoe zaidi ya mara 3 ndani ya dakika 15.

Dawa za kutibu sumu

Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini (activated charcoal)

Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini ni mkaa ambao umetengenezwa katika utaratibu maalum na kuamilishwa kwa ajili kutibu madhara ya sumu yanayosababishwa na vitu mbalimbali kama vile kumeza baadhi ya dawa za viuawadudu na viua magugu. Dawa ya mkaa huzuia sumu isinyonywe na mwili. Hivyo toa dawa hii kwa mgonjwa haraka mara baada ya tukio la kula au kunywa sumu. Dawa ya mkaa ya kunyonya sumu mwilini haina madhara. Mpe mtu ambaye unadhani amelishwa sumu, hata kama huna uhakika.

Kama huna dawa hii ya mkaa, unaweza kutumia unga wa mkaa wa kawaida kutokana na kuni au miti iliyochochwa. Chaganya kijiko 1 cha unga wa mkaa na maji yenye vuguvugu kwenye glasi kubwa. Unga huu siyo mzuri kama dawa ya mkaa ambayo imeongezewa uwezo, lakini unakidhi.

Kamwe usitumie unga wa mkaa ambao umetengenezwa kutokana na taka (charcoal briquettes)— ni sumu!

Hata hivyo, dawa ya mkaa ya kunyonya sumu **haisaidii** dhidi ya sumu ambazo zinatokana na:

- **vibabuzi** kama vile ammonia, betri, asidi, dawa ya kusafisha mitaro, soda magadi kali
- **haidrokaboni** kama vile mafuta ya gari au mitambo, mafuta ya taa, dawa za kusafisha na kuyeyusha rangi, kaboliki asidi, kafuri (camphor) nk
- **sinaidi** ambayo hutumika kwenye shughuli za madini, viwandani, usindikaji wa ngozi za wanyama, sumu ya panya
- **ethano (ethanol)**
- **chuma** - vidonge vya chuma, vitaminimseto au vitamini inayotolewa mtoto angali tumboni (prenatal vitamins).
- **lithiamu (lithium)** - hupatikana katika baadhi ya dawa za kutibu matatizo yanayohusiana na ugonjwa wa akili.
- **methano (methanol)** hupatikana kwenye dawa ya kusafisha sakafu, dawa za kulainisha rangi, kemikali zinazoongezwa kwenye mafuta ya gari
- **asidi zinazotokana na madini**
- **viyeyushaji vyenye asili ya kaboni (organic solvents)** ambavyo hupatikana kwenye dawa za kulainisha rangi, dawa za kusafisha gundi, kemikali za kusafisha rangi ya kucha, dawa za kusafisha madoa

Madhara ya pembeni



Huweza kusababisha kinyesi cheusi, kutapika, choo kigumu au kukosa choo kwa muda mrefu, au kuharisha.

Jinsi ya kutumia

Toa mara baada ya tukio la sumu (au uwezekano wa usumishaji) na glasi iliyojaa maji. Dozi inaweza kutolewa tena ndani ya saa 4.

Chini ya mwaka 1: mpe gramu 10 hadi 25.

Mwaka 1 hadi 12: mpe gramu 25 hadi 50.

Zaidi ya miaka 12: mpe gramu 50.

Atropini (atropine)

Atropini hutumika kutibu usumishaji kutokana na viudadu waharibifu, viudadu wa nyumbani, au gesi ambazo hudhofisha mfumo wa neva. Tumia Atropini tu kama jinsi karatasi ya maelekezo juu ya kiuadudu hicho inavyoelekeza. Kiasi cha atropini ambacho kinahitajika hutegemea ukali wa tukio la sumu. Kawaida, sumu kutokana na kabameti (carbamate) huhitaji dawa kidogo kuliko sumu kutokana na oganofosfeti (organophosphate).

Madhara ya pembeni



Kusinziasinzia, kupepesuka, maumivu ya kichwa, mabadiliko katika kufikiri, na kinyesi kigumu.

Muhimu

Mweke mgonjwa sehemu yenye ubaridi baada ya kumpa atropini.

Jinsi ya kutumia

Choma kwenye msuli.

Chini ya miaka 2: choma miligramu 0.05 kwa kilo, kila dakika 5 hadi 10.

Miaka 2 hadi 10: choma miligramu 1, kila dakika 5 hadi 10.

Zaidi ya miaka 10: choma miligramu 2, kila dakika 5 hadi 10.

Usitoe sindano ya atropini kama utaona ngozi inavimba na kukaukia, na mboni za jicho kuongezeka ukubwa. Kama tukio la sumu ni kali, zidisha mara mbili kiasi cha atropini kilichoelezwa hapo juu.

Deferoksamini (deferoxamine)

Deferoksamini husaidia kutibu matukio ya sumu kutokana na madini chuma yenye sumu kwa kuyaondoa kwenye damu.

Madhara ya pembeni



Uoni hafifu na mabadiliko katika kufikiri.

Muhimu

Usitoe kwa mgonjwa wa figo au kama hawezi kukojoa. Usitoe kwa watoto chini ya miaka 3.

Jinsi ya kutumia

Choma polepole kwenye msuli. Choma miligramu 50 kwa kilo, kila saa 6. Usitoe zaidi ya gramu 6 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya miaka 5: polepole choma miligramu 550, kila saa 6, kwa siku 1 (mara 4).

Miaka 5 hadi 12: polepole choma miligramu 1000, kila saa 6, kwa siku 1 (mara 4).

Zaidi ya miaka 12: polepole choma kila saa 6 kwa siku 1: miligramu 2000 (mara 2), baada ya hapo miligramu 1000 (mara 2).

Asetisisteni (acetylcysteine)

Toa asetisisteni haraka iwezekanavyo baada ya kutumia asetaminofeni (acetaminophen) iliyoziidi kipimo kinachohitajika. Asetaminofeni iliyoziidi kipimo kinachohitajika ni zaidi ya miligramu 7,000 kwa mtu mzima, na zaidi ya miligramu 140 kwa kilo kwa mtoto.

Asetisisteni ina harufu kali. Kuichanganya na juisi husaidia mgonjwa kuivumilia.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya asetaminofeni (parasetamo) iliyoziidi kiasi kinachohitajika

Toa miligramu 140 kwa kilo kwa njia ya mdomo. Subiri hadi saa 4 halafu mpe miligramu 70 kwa kilo kwa njia ya mdomo, na kuendelea na kiasi hiki kila saa 4, mara 17. Kama mtu atatajika ndani ya saa 1 ya kutumia dawa hii, mpe dozi hiyo tena.

Naloksoni (naloxone)

Naloksoni hutumika kutibu madhara ya kuzidisha kiasi cha dawa za kupunguza mauvimu kutoka kundi la dawa kali za kupunguza mauvimu zenye asili ya afyuni (opioids). Dawa hizo ni kama vile mofini (morphine), heroini, methadoni (methadone), afyuni (opiamu), oksikodoni (oxycodone), na madawa mengine kali ya kupunguza mauvimu. Toa naloksoni hadi mtu atakapoweza kupumua vizuri mwenyewe. Nguvu ya dawa mwilini inaweza kupungua baada ya muda. Hivyo toa dozi nyingine baada ya dakika 20 kama atanza kupumua kwa shida tena.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kutajika, na kutokwa na jasho. Kukosa raha kabisa.

Jinsi ya kutumia

Chini ya miaka 5 au mtoto mwenye uzito chini ya kilo 20: choma miligramu 0.1 kwa kilo katika msuli kila dakika 2 hadi 3 kadri itakavyohitajika, lakini usitoe zaidi ya miligramu 2 kwa ujumla.

Zaidi ya miaka 5 au mtoto mwenye uzito zaidi ya kilo 20: choma ½ miligramu hadi miligramu 2 kwenye msuli. Kama itahitajika, rudia dozi kila dakika 2 hadi 3, lakini usitoe zaidi ya miligramu 10 kwa ujumla.

Sodiamu naitraiti (sodium nitrite)

Sodiamu naitraiti hutumika kutibu matukio ya sumu kutokana sinaidi pamoja na sodiamu thiosalfeti (sodium thiosulfate). Lazima ichomwe kwenye mshipa. Usichome sindano hii kama hujui jinsi ya kuichoma.

Jinsi ya kutumia

Choma sindano ya sodiamu naitraiti polepole kwa dakika 5 hadi 20 kwenye mshipa.

Chini ya miaka 12: choma miligramu 4 hadi 10 kwa kilo kwenye mshipa. Usitoe zaidi ya miligramu 300

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 300 kwenye mshipa.

Fuatisha sindano ya sodiamu thiosalfeti. Angalia chini kwa ajili ya dozi.

Sodiamu thiosalfeti (sodium thiosulfate)

Sodiamu thiosalfeti hutumika kutibu tukio la sumu kutokana na sinaidi, pamoja na sindano ya sodiamu naitraiti. Lazima ichomwe kwenye mshipa. Usichome sindano hii kama hujui jinsi ya kuichoma.

Jinsi ya kutumia

Choma sindano ya sodiamu thiosalfeti polepole kwa muda wa dakika 10 kwenye mshipa.

Chini ya miaka 12: choma miligramu 400 kwa kilo kwenye mshipa.

Zaidi ya miaka 12: choma gramu 12.5 kwenye mshipa.

Dawa za kupunguza maumivu

Dawa kwa ajili ya kupunguza maumivu ya kawaida na homa ni pamoja na parasetamo (dawa bora na salama sana kwa watoto), aspirini, na ibuprofeni. Aspirini na ibuprofeni pia hupunguza uvimbe uliotunga damu. Hivyo, kwa mfano, ukipata ajali na kifundo chako cha mguu kikijisokota, hazitasaidia tu kwa ajili ya kupunguza maumivu, lakini zitapunguza uvimbe pia. Hii husaidia kupona haraka. Lakini watu wenye homa na maambukizi ya virusi wanapaswa kuepuka aspirini.

Usitoe zaidi ya dozi ya dawa iliyopendekezwa. Dawa zote hizi zinaweza kuwa na madhara mabaya zinapozidishwa kiasi kinachohitajika. Kwa mfano, matumizi ya aspirini kupita kiasi kinachohitajika na ibuprofeni yanaweza kusababisha vidonda vya tumbo. Kiasi kikubwa cha parasetamo huzaa sumu. Kwa ajili ya homa kali au maumivu, chukua tahadhari kutozidisha dawa kwa kutumia parasetamo na ibuprofeni kwa kupokezana.

Parasetamo, asetaminofeni

Parasetamo ni dawa nzuri na yenye bei nafuu kwa ajili ya homa na maumivu ya kawaida.

Muhimu

Usitumie zaidi ya dozi iliyopendekezwa. Ikizidi husumunisha ini na inaweza kuuha. Weka dawa hii mbali na watoto, hasa kama ni sirapu zenye ladha tamu.

Dawa nyingi baridi mara nyingi huwa na parasetamo ndani yake. Hivyo usitoe dawa hizi kama unatoa pia parasetamo au utakuwa unazidisha kiasi cha dawa.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 10 hadi 15 kwa kilo, kila baada ya saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya mara 5 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 62 (nusu ya $\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 125 ($\frac{1}{4}$ kidonge cha miligramu 50), kila saa 4 hadi 6.

Miaka 3 hadi 7: mpe miligramu 250 ($\frac{1}{2}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 375 ($\frac{3}{4}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500 hadi 1000, kila saa 4 hadi 6, lakini usitoe zaidi ya miligramu 4000 kwa siku.

Ibuprofeni (ibuprofen)

Ibuprofeni hupunguza maumivu ya misuli, viungo, na kichwa, na homa.

Madhara ya pembeni



Ibuprofeni inaweza kusababisha maumivu ya tumbo, lakini kuitumia pamoja na maziwa au chakula hupunguza tatizo hilo.

Muhimu

Usitumie ibuprofeni kama una mzio na aspirini. Baadhi ya watu ambao wana mzio na aspirini pia hupata mzio wanapotumia ibuprofeni. Usitoe ibuprofeni kwa ajili ya maumivu ya tumbo au ya kumeng'anya chakula tumboni. Ibuprofeni ina asidi na hili linaweza kuzidisha matatizo hayo. Kwa sababu hiyo hiyo, watu wenye vidonda vya tumbo kamwe wasitumie aspirini. Usitoe ibuprofeni kwa watoto wachanga chini ya miezi 6, na usitoe kwa wanawake wajawazito katika miezi yao 3 ya mwisho.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 5 hadi 10 kwa kilo. Kama huwezi kumpima mtu, toa dozi kwa kuzingatia umri.

Miezi 6 hadi mwaka 1: toa miligramu 50, kila saa 6 hadi 8.

Mwaka 1 hadi miaka 2: toa miligramu 75, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 2 hadi 3: toa miligramu 100, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 4 hadi 5: toa miligramu 150, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 6 hadi 8: toa miligramu 200, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 9 hadi 10: toa miligramu 250, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 11: toa miligramu 300, kila saa 6 hadi 8.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 200 hadi 400, kila saa 4 hadi 6.

Usitoe zaidi ya miligramu 40 kwa kilo, kwa siku moja. Usitoe zaidi ya dozi 4 kwa siku, na usitoe kwa zaidi ya siku 10 mfululizo.

Aspirini

Aspirini ni dawa nzuri na yenye gharama nafuu kwa ajili ya homa na maumivu ya kawaida.

Madhara ya pembeni



Aspirini inaweza kusababisha maumivu ya tumbo au kiungulia. Ili kuepeuka hali hii, tumia aspirini pamoja na maziwa, kiasi kidogo cha magadi bikaboneti (bicarbonate of soda), au maji mengi-au pamoja na chakula.

Muhimu

- Usitoe aspirini kwa ajili ya maumivu ya tumbo au tumbo kutomeng'anya vizuri chakula. Aspirini ina asidi ndani yake na inaweza kuzidisha tatizo. Kwa sababu hiyo hiyo, watu wenye vidonda vya tumbo kamwe wasitumie aspirini.
- Usitoe zaidi ya dozi 1 ya aspirini kwa mtu ambaye amepungukiwa na maji mwilini hadi atakapoanza kukojoa vizuri.
- Ni bora kutowapa aspirini watoto chini ya miaka 12, hasa watoto wachanga (parasetamo ni bora zaidi) au mtu mwenye pumu (hii inaweza kusababisha shambulio). Usiwape watoto wenye dalili za mafua,

kwani hii inaweza kusababisha matatizo.

- Weka asipirini mbali na watoto. Kutumia kiasi kikubwa husababisha sumu.
- Usitoe kwa wanawake wajawazito.

Jinsi ya kutumia

Mwaka 1 hadi miaka 2: toa miligramu 75, kila saa 6.

Miaka 3 hadi 7: toa miligramu 150, kila saa 6.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 300, kila saa 6.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 300 hadi 600, kila saa 4 hadi 6.

Usitoe zaidi ya miligramu 2400 kwa siku moja. Usitoe kwa watoto zaidi ya mara 4 kwa siku.

Kwa ajili ya mshituko wa moyo

Toa miligramu 300 hadi 325 kwa njia ya mdomo. Tafuna na kumeza.

Kodeini (codeine/codeine sulfate)

Kodeini ni dawa ya kupunguza maumivu kutoka kundi la dawa kali zenye asili ya afyuni (opiate). Tumia tu kodeini pale dawa za kawaida za kupunguza maumivu zinaposhindwa kufanya kazi.

Madhara ya pembeni

Inaweza kusababisha choo kigumu au kutopata choo na kushindwa kwa muda kukojoa. Inaweza pia kusababisha kichefuchefu, kutapika, mwasho, na maumivu.

Muhimu

- Kodeini ni dawa yenye uwezo wa kujenga 'kiu' cha kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au matumizi ya mara kwa mara.
- Usinywe pombe wakati unatumia kodeini kwa vile inaweza kusababisha madhara hatari na hata kifo.
- Kodeini inaweza kuathiri namna unavyofikiri na mwitiko wako kwa mambo mbalimbali wakati unaitumia. Chukua tahadhari unapokuwa unaendesha gari au kufanya mambo mengine ambayo yanahitaji uangalifu mkubwa.
- Punguza dozi taratibu kadri utakavyokua unaendelea kuitumia ili hatimaye kuacha kuitumia kabisa. Kuacha mara moja kunaweza kusababisha kero za kukatisha matumizi.
- Usitumie kodeini kama umewahi kupatwa na mzio kutokana na mofini.
- Usitumie kodeini kama una mimba au unanyonyesha.

Jinsi ya kutumia

Toa kodeini pamoja na chakula.

Miaka 3 hadi 6: toa ½ miligramu hadi miligramu 1 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.

Miaka 7 hadi 12: mpe miligramu 15 hadi 30 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 15 hadi 60 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6. Usitoe zaidi ya miligramu 360 kwa siku.

Mofini (morphine), mofini sulfeti (morphine sulfate) au mofini haidrokloraidi (morphine hydrochloride)

Mofini pia ni dawa ya kupunguza maumivu kutoka kundi la dawa yenye asili ya afyuni (opiate). Hutumika kwa ajili ya kutibu maumivu ya kawaida hadi maumivu makali.

Muhimu

- Mofini pia hujenga tabia ya kutaka kuendelea kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitumie pombe unapokuwa unatumia mofini kwa sababu inaweza kusababisha madhara ya pembeni makali na hata kifo.
- Mofini inaweza kuathiri uwezo wako wa kufikiri na utendaji wako unapokuwa unaitumia. Chukua tahadhari unapokuwa unaendesha gari au unapofanya mambo mengine ambayo yanahitaji uangalifu mkubwa.
- Punguza dozi taratibu na hatimaye kuacha kutumia. Kusimamisha matumizi mara moja kunaweza kusababisha kero za kukatisha matumizi.
- Usitumie mofini kama uliwahi kupatwa na mzio kutokana na kodeini.
- Usitumie mofini kama ni mjamzito au unanyonyesha.

Jinsi ya kutumia

Kwa maumivu ya kawaida hadi maumivu makali

Chini ya miezi 6: mpe miligramu 0.1 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 3 hadi 4. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe miligramu 0.5 kwa njia ya mdomo, kila saa 3 au 4.

Zaidi ya miezi 6: mpe miligramu 0.2 hadi 0.5 kwa kilo kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6 kadri inavyotakiwa.

Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Miezi 6 hadi mwaka 1: mpe miligramu 2 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.

Mwaka 1 hadi miaka 5: mpe miligramu 3 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.

Miaka 6 hadi 12: mpe miligramu 8 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 hadi 6.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 10 hadi 30 kwa njia ya mdomo, kila saa 4 kadri itakavyohitajika.

Kwa ajili ya mshituko wa moyo

Choma miligramu 10 polepole kwa dakika 5 (miligramu 2 kwa dakika). Choma miligramu zingine 5 hadi 10 kadri itakavyohitajika.

Dawa za kutia ganzi

Lidokeni (lidocaine), lignokeni (lignocaine)

Lidokeni ni dawa ya ganzi ambayo inaweza kuchomwa eneo linalozunguka kidonda kutia ganzi ili mtu asisikie maumivu. Hii husaidia sana kabla ya kusafisha au kushona kidonda.

Lidokeni mara nyingi huja kama kimiminika chenye 2% ambayo ni miligramu 20 za lidokeni kwa mililita. Kama una dawa ya majimaji yenye asilimia (%) tofauti, rekebisha kiasi utakachotumia.

Jinsi ya kutumia

Choma ndani na chini ya ngozi eneo ambalo unakwenda kuchana au kushona, ukiacha wastani wa sentimeta 1 kutoka sehemu ulipochoma sindano ya kwanza hadi nyingine. Choma lidokeni karibu na sehemu ya juu ya ngozi. Tumia takriban mililita 1 ya lidokeni kwa kila sentimeta 2 za ngozi. Usitumie zaidi ya mililita 20.

1 Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo _____	2
2 Maumivu tumboni au kwenye utumbo _____	7
3 Kupungukiwa maji mwilini _____	25
4 Kutapika _____	31
5 Kuhara _____	33
6 Minyoo _____	41
7 Matatizo mengine ya tumboni _____	48
8 Muwasho au maumivu kwenye njia ya haja kubwa _____	50
9 Matatizo mengine ya tumboni _____	52
10.3 Dawa zingine za kutibu kuhara _____	55
10.1 Dawa za Kuhara _____	57
10.2 Antibiotiki (viuavijasumu) _____	59
10.4 Kutibu kidole tumbo na maambukizi ya ngozi ya fumbatio (Peritonitisi) _____	70
10.5 Kutibu tatizo la asidi nyingi tumboni, kiungulia, na vidonda vya tumbo _____	72
10.6 Dawa za minyoo _____	77
10.7 Huduma ya ganzi _____	81

Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo

Kila mtu hupatwa na matatizo ya maumivu tumboni, kichefuchefu, kutapika, choo kuwa kigumu, au kuharisha wakati mmoja au mwingine. Matatizo mengi ya maumivu tumboni hukufanya ujisikie vibaya lakini siyo hatari. Kama hali ya maumivu au kichefuchefu siyo mbaya sana, vuta subira kwa siku chache kuangalia iwapo utapata ahueni. Kawaida hali hiyo hupungua.

Matatizo ya tumboni yanaweza kusababishwa na mambo mengi. Kwa mfano, mtu anaweza kuwa na maumivu ya kawaida kwa sababu ya mafua, au kutokana na kula chakula kibaya, au kwa sababu ana wasiwasi juu ya watoto wake. Kila sababu huhitaji aina tofauti ya msaada (dawa ya vidonge kwa ajili ya maumivu kama haya haitafanya chochote kuondoa sababu hizo).

Lakini sababu ya kuhara, maumivu tumboni, au kichefuchefu inaweza kutokuwa wazi. Kama ilivyo kwa matatizo mengine ya kiafya, kuelewa chanzo cha tatizo ndiyo mwanzo wa tiba. Anza kwa kuuliza maswali juu ya tatizo, kama vile kuhara, halafu ulizia maswali ya kukusaidia kufahamu zaidi.



Dalili za Hatari

Baadhi ya matatizo tumboni ni hatari na yanapaswa kutibiwa bila kuchelewa.

- Maumivu makali ambayo huzidi kuongezeka.
- Maumivu makali unapogusa sehemu ya tumbo la mtu.
- Kuhara miongoni mwa watoto wadogo au watu wenye utapiamlo.
- Kuhara sana kutokana na kipindupindu.
- Mharo uliochanganyika na damu.
- Kutapika ambako huendelea kwa zaidi ya siku 1 mchana na usiku .
- Kinyesi cheusi ambacho huonekana kama lami (kilichosababishwa na kuvuja damu tumboni na sehemu ya utumbo wa juu).

Maswali ya kuuliza kama kuna maumivu

?

Je maumivu ni makali sana? Yanazidi kuongezeka?



➔ **Maumivu makali yanayoanza ghafla na kuzidi kuongezeka ni hatari!** Chukua hatua haraka. Unapaswa kwenda hospitali.

➔ Mwanamke mwenye dalili hizi anaweza kuwa na maambukizi makubwa eneo la nyonga au mimba iliyyotunga nje ya mji wa mimba au kizazi.

?

Je tumbo linavuruga au kusokota?

➔ Maumivu makali ya ghafla yanayoambatana na kupata choo kidogo au kushindwa kupata choo kabisa pia ni dalili ya tatizo kubwa tumboni.

?

Je maumivu yanaambatana na kichefuchefu na kutapika?

➔ Hii inaweza kuwa imesababishwa na kula ckakula kilichoharibika. Tumia vinywaji kwa wingi kama vile kinywaji maalum cha kuuongezea mwili maji.

?

Je maumivu yanatokea baada ya kula? Je kuna hisia ya kuungua au moto kifuani au tumboni?

➔ Huenda ni kiungulia, au vidonda vya tumbo.

➔ Inaweza pia kuwa tatizo la kibofu cha nyongo.



?

Je kuna maumivu upande mmoja wa mgongo? Ni kama maumivu yamefunika mwili hadi kwenye nyonga?

➔ Hii inaweza kuwa mawe ya tumboni.

Maswali ambayo yanapaswa kuulizwa kama kuna kuharisha

Tatizo la kuharisha limeelezwa hapa. Tiba muhimu zaidi kwa tatizo la kuharisha ni kunywa vinywaji kwa wingi. Haraka iwezekanavyo, mgonjwa anapaswa kula chakula.

? Je ameharisha sana, bila maumivu kwa muda mfupi?

➔ Kuharisha sana choo chenye majimaji inaweza kuwa dalili ya kipindupindu. Kuharisha sana kunaweza kumdhoofisha mtu haraka au kusababisha kifo chake. Kumsaidia haraka kunywa kwa uendelevu na kula haraka iwezekanavyo kunaweza kusaidia kuonya maisha yake.

? Je kuna damu kwenye kinyesi?

➔ Kuharisha kinyesi kilichochanganyika na damu (ugonjwa wa kuhara damu) hutibiwa kwa kunywa vinywaji kwa wingi. Dawa za aina ya viua vijasumu au antibiotiki pia zinaweza kutumika.

Bonyeza hapa kwa ajili ya sababu zingine za kuwepo damu kwenye kinyesi.

? Je mharo una povupovu na unanuka sana? Je mgonjwa anajamba sana?

➔ Hii inaweza kuwa aina ya ugonjwa wa kuharisha unaosababishwa na vijidudu viitwavyo giardia. Kunywa vinywaji kwa wingi. Dawa za aina ya antibiotiki (viuavijasumu) zinaweza kusaidia.

? Ni kwa muda gani amekuwa akiharisha?

➔ Baadhi ya vijidudu vya magonjwa kama vile giardia au ameba, husababisha kuharisha kuendelea kwa muda mrefu. Lakini kuharisha kunaweza kuendelea kwa muda mrefu zaidi kwa sababu mgonjwa ana tatizo lingine la kiafya kama vile:

- Utapiamlo - hutibika vizuri zaidi kwa kumpatia mgonjwa vyakula zaidi vyenye protini.
- Shida tumboni katika kuchakata maziwa.
- Ugonjwa unaochukua muda mrefu, hususan Virusi Vya UKIMWI(VVU). Angalia Virusi vya UKIMWI na UKIMWI (sura inaadaliwa).



? Je mhusika ana dalili nyingine ya ugonjwa-kama vile maumivu sikioni, homa, au mwili kuota upele?

➔ Kuharisha kunaoambatana na homa inaweza kuwa homa ya matumbo au taifodi. Angalia sura kuhusu Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (inaandaliwa). Kuharisha miongoni mwa watoto wakati mwingine husababishwa na maambukizi katika sehemu nyingine ya mwili na kutatoweka pale maambukizi hayo yatakapopona au kutibiwa. Kwa ajili ya:

- Maambukizi sikioni.
- Malaria, angalia sura kuhusu Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (inaandaliwa).

- Surua.

? Je mgonjwa anatumia dawa za antibiotiki?



Dawa za antibiotiki husababisha kuharisha kwa watu wengi na zinapaswa kuepukwa kama siyo lazima.

? Je ni idadi kubwa ya watu katika kaya au jamii ambao wamekumbwa na tatizo la kuhara kwa wakati mmoja?



Watu wengi wanapokumbwa na ugonjwa wa kuharisha, kila mtu anapaswa kuchukua tahadhari kuzuia usienee. Unaweza kusaidia usienee kwa kunawa mikono mara kwa mara, kuosha au kumenya matunda na mbogamboga, kutibu maji ya kunywa, na kujenga vyoo mahali ambapo havipo. Angalia sura ya Maji na usafi wa mazingira. Kula chakula haraka mara bada ya kutayarishwa na kunawa mikono yako pamoja na kusafisha vifaa vinavyotumika kuandaa chakula. Kama kila mtu ambaye anaharisha atakuwa alikula chakula hicho hicho, yawezekana chakula kilikuwa kibaya.

Maswali ya kuulizwa kama huenda tatizo ni minyoo

Minyoo imeelezwa hapa. Baadhi ya minyoo ni kubwa kiasi cha kuonekana kwa macho katika kinyesi. Baadhi inaweza kuonekana tu kwa kutumia darubini.

Kama minyoo ni tatizo la kawaida katika eneo lako, watoto watibiwe minyoo kila baada ya muda.

? Je umeiona minyoo kwenye kinyesi? Minyoo ni tatizo la kawaida eneo lako?



Kama mtu ana minyoo, mpe tiba sahihi ya minyoo.

? Tumbo limevimba?



Hali hii inaweza kusababishwa na mambo mengi yakiwemo:



- Minyoo ambayo imejisokota kama mpira wa miguu.
- Utapiamlo. (Mtoto anaweza kuwa na utapiamlo pamoja na minyoo kwa wakati mmoja.)
- Vijidudu vinavyoambukizwa kupitia maji yasiyo salama na chakula ambacho kimeoshwa na maji hayo na kusababisha kuharisha - giardia.
- Homa ya manjano (hepatitisi)
- Kifua kikuu kwenye utumbo. Angalia Matatizo katika kupumua na kukohoa (sura inaandaliwa).

? Kuna hisia ya kuungua, kuwashwa, au maumivu kwenye njia ya haja



Kawaida hii ni bawasiri, au sehemu ya ngozi iliyochanika kutokana na kujipangusa baada ya

kubwa

kujisaidia.

➔ Kama mtoto atakuwa anajikuna sana kwenye njia ya haja kubwa, hasa usiku, hii inaweza kuwa dalili ya minyoo aina ya mchangouzi (pinworm).

Maswali juu ya matatizo mengine yanayohusiana na kinyesi

? Je choo kina weupe au rangi ambayo haijakolea ikilinganishwa na choo cha kawaida?

➔ Hii ni dalili ya ugonjwa wa ini-homa ya manjano au hepatitisi.

? Je kuna damu nyekundu kwenye kinyesi?

➔ Kawaida hii ni bawasiri au kidonda kingine kwenye njia ya haja kubwa. Kawaida siyo hatari, lakini inaweza kuwa dalili ya saratani ya utumbo mkubwa (angalia sura ya Saratani - inaandaliwa).

➔ Mharo wenye damudamu na kamasi unaweza kuashiria ugonjwa wa kuhara damu.

? Je choo cheusi na kinanata kama gundi?

➔ Kawaida hii ni damu kutoka sehemu za juu kwenye utumbo au tumboni. Hii ni hatari. Bonyeza hapa.

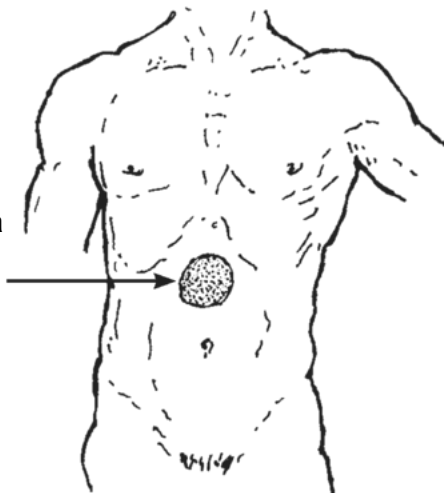
Maumivu tumboni au kwenye utumbo

Kama kuna maumivu, muulize mgonjwa aoneshe hasa wapi maumivu yalipo. Mahali maumivu yalipo inaweza kutoa mwanga juu ya kisababishi. Pia ni muhimu kujua kama matumbo yanafanya kazi – kutembeza chakula na kukichakata. Kama hapana, hii inaweza kuwa dalili ya hatari hasa.

- 1. Uliza:** mgonjwa amekwenda haja kubwa au kujamba? Kama anapata choo kama kawaida ni dalili nzuri. Kama mgonjwa hajaenda chooni kwa siku kadhaa, anaweza kuwa na tatizo la kupata choo kigumu. Kama hajapata choo, hawezi kujamba, na ana maumivu, tatizo linaweza kuwa uzibe kwenye utumbo.
- 2. Sikiliza:** kuna sauti zozote kutoka kwenye utumbo? Sauti ni dalili nzuri kiafya za chakula kuchakatwa na utasikia sauti hata kama kuna tatizo la ugumu wa choo. Kutokuwa na sauti ni dalili hatari ya utumbo kuziba.
- 3. Gusa:** je tumbo ni gumu kama ubao? Unapogusa anasikia maumivu sana? Hizi ni dalili za hatari kubwa.

Kidonda tumboni

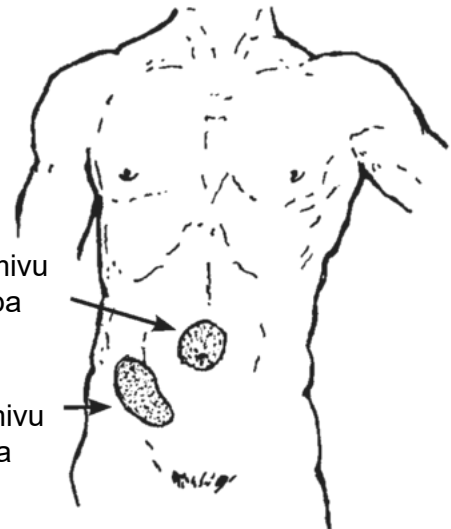
Maumivu sehemu ya katikati tumboni



Kidole tumbo

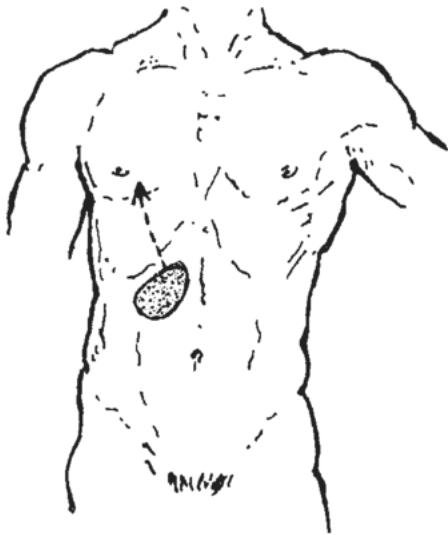
Kwanza maumivu husikika hapa

Baadaye maumivu husikika hapa



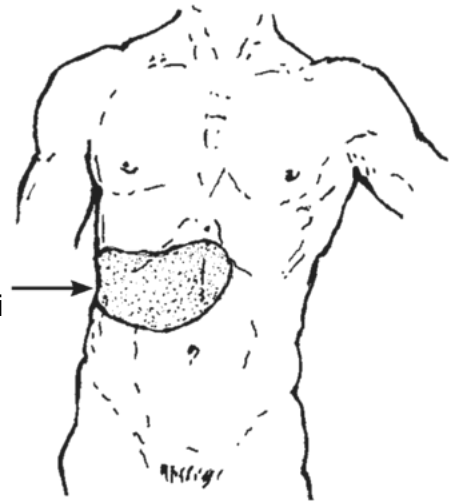
Kibofu cha nyongo

Maumivu mara nyingi hufika hadi mgongoni



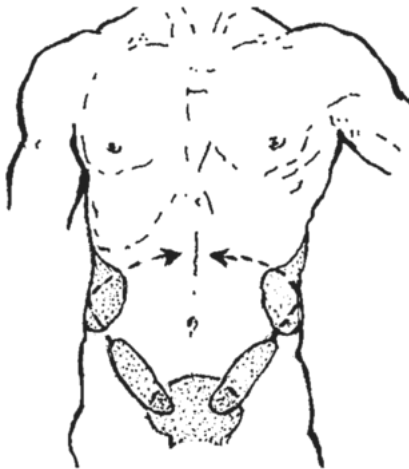
Ini

Maumivu hapa, wakati mwingine huenea kifuani



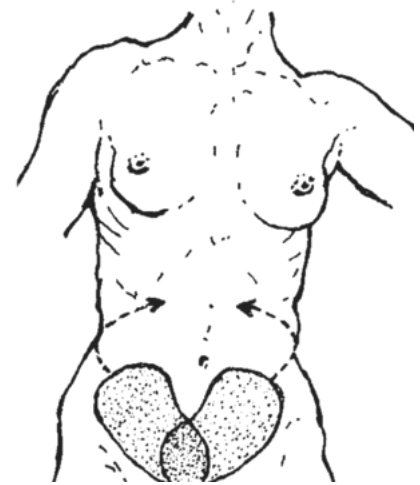
Mfumo wa mkojo

Maumivu mgongoni katikati au sehemu ya chini, mara nyingi yakienea kuzunguka nyonga hadi sehemu za chini tumboni.



Mimba kutunga nje ya mji wa mimba

Maumivu sehemu ya upande mmoja wa bega au shingoni



Jinsi ya kusikilizia

Sikilizia kwenye tumbo kwa kutumia kifaa maalum cha kusikilizia au sikio lako, ili kujua iwapo mgonjwa yupo hatarini. Tumbo lenye afya hutoa sauti ndogo za kugugumia kila baada ya dakika chache. (Kama wewe ni mfanyakazi wa afya, fanya zoezi la kusikilizia tumbo za watu zenye afya ili ujue sauti za kawaida zinazotolewa na tumbo hizi. Inahitaji uzoefu kuzisikia sauti hizi ndogo.)



Sauti nyingi za kugugumia zinaweza kumaanisha kuwa chakula kinatembea haraka kupita matumboni. Je mhusika ana tatizo la kuharisha?

Sauti za juu, au kutokuwa na sauti kabisa kwa dakika 2, ni dalili ya maumivu makali ya ghafla tumboni pasipo kuharisha. Jaribu kuligusa tumbo. Kama ni gumu na linauma, nenda hospitali haraka.

Jinsi ya kuhisi

Mwambie mgonjwa aguse mahali panapouma.

Ukianzia upande mkabala na mahali anapoonsha, bonyeza taratibu kuchunguza kiungo ndani ya mwili ambacho huenda ndicho chanzo cha maumivu (**sehemu inayouma sana ndiyo iwe ya mwisho**). Bonyeza taratibu lakini kwa mkazo, na endelea kwa mpangilio ili uweze kuchunguza kwa kugusa kila sehemu ya tumbo.

Pia angalia iwapo tumbo ni laini au gumu, na iwapo mgonjwa anaweza kuachia na kulegeza tumbo lake. Iwapo tumbo limekakamaa kama ubao, inawezekana kuna uzibe kwenye utumbo.

Jinsi ya kuchunguza maumivu ambayo hujitokeza baada ya kuondoa mkazo wa mkono kwenye tumbo

Polepole lakini kwa mkazo bonyeza tumbo, juu kidogo ya kinena, hadi litakapoanza kuuma kidogo. Halafu ondoa mkono wako haraka. Maumivu makali ya ghafla mara utakapoondoa mkono wako-makali kuliko yale ya mwanzo unapoweka mkazo wa mkono wako-yanaweza kutokea. Kama maumivu hayo hayapo upande wa kushoto, jaribu upande wa kulia. Maumivu haya ni dalili ya kidole tumbo. Nenda hospitali mara moja.

Maumivu makali tumboni yanayoibuka ghafla

Maumivu makali yanaweza kuanza ghafla, na kuendelea pasipo kuharisha.

Maumivu makali tumboni pasipo kuharisha yanaweza kuashiria uzibe kwenye utumbo, kidole tumbo, mimba kutunga nje ya mji wa mimba au kizazi au matatizo mengine hatari. Kama utaona dalili hizi, unaweza kunusuru maisha ya mgonjwa kwa kumsaidia kwenda hospitali mara moja.

Dalili

- Maumivu makali endelevu - kama kuchomwa au kukatwa kwa kisu kali.
- Kutapika
- Kupata choo mara chache au kutopata choo kabisa
- Tumbo gumu, na ambalo halitoi mgugumo wowote
- Kuhisi unaumwa sana

Kawaida, mgonjwa mwenye maumivu makali tumboni anakuwa anajigaragaza kutokana na maumivu, hawezi kujisikia vizuri na anakuwa akiihami tumbo lake kwa mikono yake.

Utumbo kuziba

Iwapo kuna kitu ambacho kimeziba sehemu yoyote ile ya utumbo, chakula na kinyesi haviwezi kupita. Hii inaweza kusababisha maumivu na maambukizi.

Pamoja na maumivu, mtu huyu anaweza kuanza kupata choo kigumu au kutopata choo kabisa na kutapika. Tumbo linaweza kuwa kimya, au kutoa sauti nyingi zenye mlio wa juu.

Tatizo la utumbo kuziba linaweza kusababishwa na:

- Fungu la minyoo lililojiksokota kama mpira.
- Henia.
- Sehemu ya tumbo kujisokota kutokana na kovu la zamani. Hii inaweza kumtokea mtu ambaye aliwahi kupata jeraha au kufanyiwa upasuaji kwenye utumbo.
- Saratani.

Kama unadhani kuna uzibe kwenye utumbo, fanya mambo 2:

- 1. Mpeleke mgonjwa hospitali mara moja.** Huenda upasuaji ukahitajika.
2. Kama kuna minyoo mahali unapoishi, mpe dawa ya minyoo ya askarisi ukiwa unampeleka hospitalini, hasa kama minyoo ndiyo itakuwa imesababisha uzibe huo. Bonyeza hapa kwa ajili ya dawa za minyoo.

Uzibe utumboni huweza kusababisha kutapika kwa nguvu.

Ugonjwa wa kidole tumbo na uvimbe wa ngozi ya fumbatio (peritonitis)

Maumivu yanaweza kuanzia sehemu inayozunguka kitovu

Halafu yakaendelea chini upande wa kulia.

Ugonjwa wa kidole tumbo unatokana na maambukizi ya kimfuko kidogo kilichounganika na utumbo mkubwa sehemu ya chini upande wa kulia wa tumbo. Hakuna njia ya kuzuia ugonjwa wa kidole tumbo. Hujitokeza tu kwa baadhi ya watu.

Dalili kuu ya ugonjwa wa kidole tumbo ni maumivu makali tumboni ambayo huzidi kuongezeka. Mtu mwenye ugonjwa wa kidole tumbo kawaida hapendi kula. Kawaida hakuna kuharisha. Homa ni kawaida, na mgonjwa huumia sana anapotembea au kusafiri kupita juu ya matuta ya barabarani. Ukiweka mkono sehemu hiyo na kubonyeza halafu ukaachia, maumivu makali hutokea.

Tafuta msaada wa daktari. Kama ugonjwa huu hautatibiwa, kidole tumbo kilichoathirika kinaweza kupasuka na kusambaza vijidudu ndani ya tumbo. Hii inaweza kusababisha uambukizo hatari kwenye ngozi ya fumbatio ujulikanao kama **peritonitisi**.

Uvimbe wa fumbatio (Peritonitisi) unaweza pia kusababishwa na jeraha tumboni – kwa mfano kipigo kikubwa au kuchomwa na kitu chenye ncha kali tumboni.

Kama tumbo halitoi mgugumo wowote, ni gumu na linauma lote, huenda kuna ambukizo kwenye ngozi ya fumbatio.

Kama unadhani mgonjwa ana ugonjwa wa kidole tumbo au maambukizi ya ngozi ya fumbatio(peritonitis):

- Mpeleke hospitali.
- Mpe dawa 2: metronidazo (metronidazole) NA sipro (ciprofloxacin) AU seftriazoni (ceftriaxone), AU ampisilini.
Bonyeza hapa kwa maelekezo juu ya dozi.
- Usimpe chakula chochote au kinywaji isipokuwa dawa na maji kidogo ya kumezea tu.

Chunguza kama kuna dalili za mshtuko kama vile pumzi

dhaifu ya haraka haraka, rangi ya mwili kupauka, ngozi kuwa baridi; au kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu. Angalia sura ya Huduma ya kwanza.

Mimba iliyotunga nje ya mji wa mimba au kizazi

Kawaida, mimba hutunga ndani ya mji wa mimba au kizazi.

Mimba inayotunga nje ya mji wa mimba hukulia ndani ya mrija wa uzazi – lakini nafasi haitoshi. Kadri mimba inavyokua, mrija hupanuka na unaweza kupasuka. Hali hii husababisha maumivu makali na uvujaji damu ndani ya mwili.

Kama inavyokua mimba inapoharibika, dalili za mimba kutunga nje ya mji wa mimba hutokea mapema katika ujauzito — mara nyingi hata kabla mwanamke hajajua kuwa ana mimba. Kunakuwa na maumivu tumboni sehemu za chini, na uvujaji damu baada ya kutopata hedhi kwa mwezi 1 au zaidi.

Dalili

- Uvujaji damu kidogo kutoka ukeni - (tofauti na uvujaji mzito wakati mimba inapoharibika).
- Maumivu yanaweza kuongezeka upande mmoja.
- Kama ujauzito utapasua mrija wa uzazi, maumivu huwa makali zaidi.
- Mwanamke anaweza pia kuwa na maumivu begani au shingoni.
- Anaweza kusikia kizunguzungu au kupepesuka kwa sababu ya kutokwa na damu nyingi.

Maumivu makali tumboni sehemu ya chini yanaweza kusababishwa na mambo mengi, yakiwemo maambukizi kwenye kibofu, kidole tumbo, na mengine. Kama inawezekana, mshauri mwanamke apimwe kujua iwapo ni mjamzito. Kama kipimo kitaonesha ndiyo, au kama huwezi kupata kipimo hicho lakini unadhani anaweza kuwa na mimba ambayo imetunga nje ya mji wa mimba, msaidie afike hospitali – unaweza kuponya maisha yake. Kama Kipimo cha mimba kitaonesha hana mimba, basi hana tatizo la mimba ambayo imetunga nje ya mji wa mimba.

Mkiwa njiani kuelekea hospitali, tibu dalili za mshtuko kama vile pumzi dhaifu inayokwenda haraka haraka; rangi ya mwili kupauka, ngozi kuwa baridi; au kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu. Angalia sura ya Huduma ya kwanza.

Mikakamao ya misuli ya tumbo inayoambatana na maumivu

Mikakamao nyingi siyo hatari sana. Inaweza kusababishwa na :

- kula chakula ambacho kimeachwa nje muda mrefu au kimeharibika
- kunywa maji yenye vijidudu ndani yake

- minyoo
- vidonda vya tumbo
- msongo au wasiwasi
- njaa
- hedhi

Kawaida maumivu kutokana na mkakamao wa misuli tumboni hupungua bila tiba baada ya siku 1 au 2.

Unaweza kupata nafuu kwa:

- Kunywa chai iliyochemshwa na tangawizi, budalasini, au aina nyingine ya chai ambayo inaweza kusaidia kutuliza maumivu.
- Kula papai. Husaidia uchakataji wa chakula kwenye utumbo.
- Oga maji ya moto, au tumia kitu cha moto kukanda tumboni, au kupumzika tu kwenye sehemu iliyotulia. Angalia sura Huduma ya kwanza kujifunza jinsi ya kutengeneza kitu chenye vuguvugu cha kujikandia.
- Epuka vyakula ambavyo vinaweza kuchochea tumbo kutengeneza gesi. Vyakula hivyo ni pamoja na maziwa, jibini, kabeji, pilipili, vitunguu, au maharagwe.

Unaweza kuzuia maumivu mengi ya tumbo kwa kupika chakula kikaiva vizuri ili kuuu vijidudu, kula chakula kiingali cha moto, na kunawa mikono yako kabla ya kupika na kula. Kwa taarifa zaidi juu ya uandaaji na uhifadhi wa chakula, [bonyeza hapa](#).

Taratibu kanda tumbo, au chua polepole kwa kufuata mdwara wa mwendo wa saa.

Matatizo katika kuchakata maziwa ya ng'ombe tumboni

Watu wengi hawana uwezo wa kuchakata maziwa ya ng'ombe kutokana na miili yao kushindwa kufyonza kabohaidreti iliyomo kwenye maziwa (laktosi). Kwa watu kama hao, unywaji wa maziwa ya ng'ombe na ulaji wa jibini au bidhaa zingine zitokanayo na maziwa husababisha mikakamao ya misuli tumboni, kuharisha, na gesi inayoumiza. Hii inatokana na ukosefu wa kimeng'enyoo katika miili yao cha kusaidia uchakataji na ufyonzaji wa maziwa hayo. Idadi kubwa ya watu wa bara la Asia, Marekani Kusini, na Afrika, pamoja na watu kutoka sehemu zingine Duniani hawawezi kustahimili laktosi iliyopo kwenye maziwa. Ufumbuzi ni kuepuka idadi kubwa ya bidhaa zitokanazo na maziwa. Maziwa ya mtindi na mengine yaliyochachushwa ni rahisi zaidi kuchakatwa tumboni kuliko maziwa ya kawaida, na yanaweza pia kusaidia kuzuia maumivu tumboni na kuharisha.

Kiungulia na ucheuaji

Kiungulia, kushindwa kuchakata na kufyonza asidi tumboni na ucheuaji vyote vinahusiana na hisia ya kuungua au maumivu katikati kifuani au kwenye njia ya chakula ambayo husababishwa na asidi tumboni kupanda juu kooni. Inaweza kusababisha maumivu makali sana. Maumivu huwa yanatokea unapokuwa umelala chini au baada ya kula-hasa baada ya kula sana, au kula kitu chenye mafuta sana au kilichokolezwa viungo.

Dhana ya 'kuungua moyoni' (heartburn) inaweza kuchanganya: haina uhusiano wowote na moyo. Maumivu ya kweli moyoni huaambatana na uzito fulani au mkazo, au mbanano. (Angalia sura ya [Matatizo ya moyo - inaandaliwa](#)).

Kiungulia husababisha hisia ya kuungua au maumivu kifuani, na wakati mwingine kooni.

Matibabu na uzuiaji

- Kula chakula halafu subiri angalau saa 3 kabla hujaenda kulala.
- Kula milo kidogo, lakini mara nyingi zaidi.
- Epuka vyakula vyenye mafuta na viungo vingi.
- Epuka pombe na uvutaji sigara, ambavyo huzidisha kiungulia.
- Jaribu kutumia dawa za [kupambana na asidi tumboni](#) ili kupunguza maumivu.

Kaa wima baada ya kula, weka miito kujinua wakati wa kulala usiku (au inua sehemu ya juu ya kitanda chako kwa kutumia matofali kadhaa). Hii husaidia kuifanya asidi ibaki chini tumboni.

Kidonda cha tumbo

Maumivu tumboni ambayo huja mara kwa mara yanaweza kuwa yanasababishwa na kidonda cha tumbo. Maumivu ya kidonda cha tumbo kawaida yanakuwa kama vile yanaunguza au kukwaruza, kama njaa na husikika sehemu ya kati ya tumbo upande wa juu. Mara nyingi, kidonda husababisha maumivu kwa wiki chache, na hutoweka kwa wiki au miezi kadhaa kballa ya kurudi. Maumivu yanaweza kupungua mtu anapokula au kunywa. (Au kula kunaweza kuzidisha maumivu, kutegemea na mahali kidonda kilipo.)

Kidonda cha tumbo ni mchubuko au kidonda ndani ya tumbo au utumbo

Matibabu: kupunguza maumivu na kusaidia kidonda kupona

- Acha kutumia [ibuprofeni \(ibuprofen\)](#), [aspirini](#), na [dawa zingine za kupunguza maumivu](#). Matumizi ya dawa hizi mara kwa mara huumiza tumbo, na ni miongoni mwa sababu za kutokea vidonda vya tumbo. Panado (Paracetamol) ni bora kwa watu wenye matatizo ya tumbo kwa sababu haiathiri tumbo, lakini haipaswi kutumika sana au kila siku.)

Hapana!

- Usivute sigara. Watu wanaovuta sigara huwa na vidonda zaidi, na vidonda vyao huchukua muda mrefu zaidi kuona.
- Ulaji wa milo midogo na kunywa maji mengi siku nzima kunaweza kusaidia kupunguza maumivu.
- Unaweza ukakuta vyakula vingine vikikuzidishia maumivu. Jaribu kuepuka vyakula vyenye asidi kama vile ndimo na kahawa. Pilipili, vyakula vyenye mafuta, na pombe huzidisha maumivu kwa baadhi ya watu.
- Msongo unaweza kuwa sababu mojawapo inayochangia watu kupata vidonda vya tumbo, na pia kuzidisha maumivu. Kutafuta njia mbalimbali za kupunguza wasiwasi na maudhi inaweza kusaidia. Kwa taarifa zaidi juu ya kustarehe na kupunguza msongo wa mawazo, angalia sura ya [Afya ya akili \(inaandaliwa\)](#).

Kama baada ya wiki chache za kufanya mabadiliko bado kuna maumivu mengi, jaribu kutumia dawa ya kupunguza asidi tumboni yenye bei nafuu. Maumivu yanaweza kupungua kwa kutumia kalsiamu kaboneti (calcium carbonate), mara 4 kila siku kwa wiki 1. Dawa kwa ajili ya kudhibiti uzalishaji wa asidi tumboni ziiitwayo proton pump inhibitors (PPI), kama vile [omeprazo](#), hufanya kazi vizuri zaidi. Hupunguza asidi tumboni kwa kiwango cha kuweza kupunguza maumivu na mara nyingi kusaidia kidonda kuona. Hata hivyo, kama maumivu yatarudia, utahitaji kutumia dawa ya antibiotiki kuonya vidonda hivyo.

Matibabu: kuonya vidonda vya tumbo

Kwa ajili ya vidonda vya tumbo ambavyo huona na kuibuka tena, utahitaji kutumia kwa pamoja dawa za [antibiotiki, dawa ya kudhibiti uzalishaji wa asidi tumboni \(proton pump inhibitors\), na dawa za kudhibiti asidi](#) kwa wiki 2. Hizi ni dawa nyingi, lakini ikitumika kwa usahihi vidonda vya tumbo havitarudia tena. Bonyeza hapa.

Kama kutakuwa na maumivu tumboni baada ya matibabu haya, huenda kuna tatizo lingine-siyo vidonda vya tumbo. Tafuta msaada.

Dalili za hatari

Je kuna dalili za vidonda vya tumbo kutoa damu? Chunguza iwapo kuna damudamu au vitu vyeusi vinavyofanana na mabonge ya kahawa ya unga kwenye matapishi. Kinyesi pia kinaweza kuwa na damu au vitu vyeusi vinavyofanana na lami au mafuta mazito ya gari. Hii ni hatari. Tafuta msaada haraka.

Baadhi ya watu hutumia sodiamu baikarboneti (sodium bicarbonate) kwa ajili ya kutibu maumivu tumboni. Hii hufanya kazi haraka, lakini husababisha tumbo kutengeneza asidi zaidi baadaye. Hivyo, usiitumie mara kwa mara. Usitumie sodiamu baikarboneti kama una matatizo ya moyo au miguu ambayo imevimba. Inaweza kuzidisha matatizo haya.

Matatizo ya kibofu cha nyongo

Kibofu cha nyongo ni kimfuko kidogo ambacho hukusanya nyongo kwa ajili ya kusaidia uchakataji na ufyonzaji wa vyakula vya mafuta. Nyongo inaweza kubadilika na kuwa gumu, na hatimaye kusababisha uzibe ndani ya kibofu cha nyongo. Hii inaweza kusababisha maumivu ambayo huchukua saa kadhaa. Matatizo ya kibofu cha nyongo hujitokeza sana miongoni mwa wanawake wenye umri wa miaka 40 au zaidi, watu wanene, na watu wenye kisukari. Lakini mtu mzima yeyote anaweza kupatwa na tatizo hili.

Dalili

- Maumivu yanayoendelea kwa muda sehemu ya kati na sehemu ya pembeni ya mbavu za kulia. Maumivu haya yanaweza kuenea hadi mgongoni sehemu ya juu kulia au kwenye bega.
- Maumivu ambayo huzidi kuongezeka, halafu kubaki vilevile kwa muda, na baada ya saa chache hutoweka taratibu.
- Maumivu ambayo huja baada ya kula vyakula vyenye mafuta. Maumivu haya yanaweza kumuamsha mtu ghafla usiku kutoka usingizini.
- Kichefuchefu na kutapika.
- Pale ambapo kutumia aspirini au parasetamo, kubadilisha mkao, au kunyampa hakusaidii kuleta ahueni.

Ingawa dalili hizi zinaweza kusaidia kubainisha kuwepo tatizo la kibofu cha nyongo, kipimo cha kumulikwa ndani (ultrasound) au kupiga picha ya eksirei (x-ray) kinahitajika kupata uhakika.

Matibabu

Maumivu ya kibofu cha nyongo yanaweza kumkosesha mtu raha, lakini kama hakuna homa au dalili zingine za hatari zilizoainishwa hapa, hayana madhara ya haraka. Dawa ya ibuprofeni (Ibuprofen) inaweza kusaidia kupunguza maumivu.

Dalili za hatari

Kama mtu ana matatizo ya kibofu cha nyongo, kuwa mwangalifu katika kubaini mapema dalili za hatari zifuatazo. Mgonjwa atahitaji kufanyiwa upasuaji.

- Maumivu ya kibofu cha nyongo ambayo hudumu zaidi ya saa 4 kwa wakati mmoja.
- Matatizo ya kibofu cha nyongo ambayo yanaambatana na homa.
- Maumivu ya kibofu cha nyongo yakiambatana na homa ya manjano (ngozi au macho kugeuka njano).

Uzuiaji

Epuka nyama zenye mafuta, vyakula vinavyoivishwa kwa kukaangwa kwenye mafuta, au vyakula vingine vyenye mafuta mengi ambavyo huchochea maumivu ya kibofu cha nyongo kwa mtu mwenye tatizo hili. (Haina tatizo kula kiasi kidogo cha mafuta kwenye chakula na kufanya hivyo husaidia kibofu cha nyongo kujisafisha. Mafuta yanayotokana na mimea ni bora kuliko mafuta ya nazi au ya wanyama).

Kama wewe ni mnene, kupunguza uzito kunaweza kusaidia, lakini fanya hivyo taratibu kwa kufanya mazoezi mara kwa mara na kula milo midogo midogo. Kupoteza uzito mkubwa haraka kunaweza kukusababishia tatizo la mawe tumboni.

Watu ambao hufanya mazoezi mara kwa mara angalau wako katika hatari kidogo ya kupatwa na tatizo la mawe tumboni, ukilinganisha na wale ambao hawafanyi mazoezi.

Mikakamao ya misuli na maumivu

kuhusiana na hedhi

Wanawake wengi hupatwa na maumivu sehemu za chini tumboni kabla au wakati wa hedhi zao za kila mwezi. Pumzika, tumia njia ya kukanda, au tumia dawa yoyote ya kupunguza maumivu kama vile iburofeni. Kwa taarifa zaidi juu ya hedhi na jinsi gani ya kupunguza maumivu, angalia [Miduara ya hedhi za wanawake \(kinaandaliwa\)](#).

Chupa ya maji ya moto au kujikanda na kitambaa chenye vuguvugu tumboni vinaweza kusaidia kupunguza maumivu.

Maambukizi sehemu ya nyonga

Mwanamke anapokuwa na maumivu sehemu ya chini tumboni, anaweza kuwa na maambukizi ya kizazi au mji wa mimba ambayo huitwa maambukizi ya sehemu ya nyonga. Kuna sababu kuu 2 zinazosababisha maambukizi ya sehemu ya nyonga, na zote ni hatari. Maambukizi yanaweza kutokea pale ambapo vijidudu hatari vinapoingia ndani ya mwili wa mwanamke, aidha baada ya kujifungua au baada ya mimba kutoka au kutolewa, au kama ugonjwa wowote unaoambukizwa kupitia ngono ukibaki bila kutibiwa na kuenea hadi kwenye kizazi au mji wa mimba.

Dalili

- Maumivu sehemu ya chini ya tumbo –yanaweza kuwa ya wastani au makali.
- Maumivu au kutokwa damu wakati wa tendo la ngono.
- Tumbo la chini kuwa linauma unapolibonyeza.
- Homa.
- Uvujaji damu usio wa kawaida au majimaji yenye harufu mbaya kutoka ukeni.

Matibabu

Tibu maambukizi haya kwa kutumia antibiotiki haraka ili kuzuia ugonjwa mbaya zaidi, ugumba au hata kifo. Kama maambukizi haya yalianza baada ya kupata mimba au kujifungua, [bonyeza hapa](#). Kama mwanamke hajawa na mimba siku za karibuni anahitaji dawa tofauti, zilizoordheshwa katika [Matatizo na maambukizi umeni na ukeni: Madawa \(kinaadaliwa\)](#).

Maambukizi ya kibofu na figo

Maambukizi ya kibofu (maambukizi ya njia ya mkojo) husababisha maumivu au hisia ya moto wakati wa kukojoa, au maumivu nyuma kidogo au juu ya mfupa wa nyonga sehemu ya mbele. Lakini iwapo maambukizi yataenea hadi kwenye figo, maumivu yanaweza kuanza kusikika sehemu mbalimbali ubavuni au mgongoni. Maambukizi ya kibofu kawaida hujitokeza zaidi kwa wanawake. Kwa taarifa zaidi juu ya maambukizi ya kibofu na figo, angalia [Matatizo katika Kukojoa \(sura inaandaliwa\)](#).

*Kusikia maumivu
unapogusa upande mmoja
wa mgongo sehemu ya
chini yanaweza kuashiria
maambukizi au mawe
kwenye figo.*

Mawe ya kwenye figo

Mawe ya kwenye figo ni vijawe vidogo ambavyo huota ndani ya figo, mrija wa mkojo, au kwenye kibofu na kusababisha maumivu makali wakati vikitoka nje pamoja na mkojo. Kawaida makali ya maumivu huongeza taratibu, na baadaye kusimama. Maumivu hudumu dakika 20 hadi saa 1 kila mara. Mara nyingi huzidi zaidi upande mmoja na yanaweza kusikika sehemu yoyote kuanzia mgongoni hadi kwenye mrija wa mkojo. Miongoni mwa wanaume, maumivu yanaweza pia kusikika ndani ya mapumbu. Damu inaweza kuonekana mwenye mkojo. Kawaida huwa hakuna homa na tumbo linakuwa laini. Tiba ya kawaida ni kutumia dawa za kupunguza maumivu na kunywa maji mengi hadi mawe yatakapotoka, lakini angalia [Matatizo katika kukojoa \(sura inaandaliwa\)](#) kwa maelezo zaidi juu ya kuzuia na kutibu tatizo hili.

Ugonjwa wa ini (Hepatitisi au homa ya manjano)

Ugonjwa wa ini (Hepatitisi au homa ya manjano) husababisha ini kuvimba. Ugonjwa huu unaweza kusababishwa na kirusi, kunywa sana pombe, au kula sumu. Aina zote za ugonjwa huu zina dalili zinazofanana. Lakini mtu anaweza kuambukizwa aina tofauti za hepatitisi kupitia njia mbalimbali, na baadhi ni

Ini husafisha damu. Ini linapokua halifanyi kazi vizuri, sumu na mabaki mengine hulundikana kwenye mwili, na kusababisha kuugua.

hatari zaidi au hudumu zaidi kuliko zingine.

Hepatitis A na Hepatitis kawaida kutoweka

ndani ya miezi michache. Lakini Hepatitis B na Hepatitis C zinaweza kudumu kwa miaka mingi na kusababisha saratani ya ini.

Dalili

- Kichefuchefu na kutapika.
- Ngozi kuwasha.
- Mkojo mweusi-rangi ya *Coca-Cola*.
- Kinyesi laini chenye weupe.
- Maumivu upande wa kulia. Au maumivu ya misuli na viungo kote mwilini.
- Udhaifu na uchovu ambao unaweza kuendelea kwa miezi kadhaa.
- Unjano kwenye macho na ngozi.

Unaweza kuhisi ini lililovimba kutoka nje, upande wa kulia, chini kidogo na mbavu.

Kusaidia ini kupona

Hivi sasa kuna dawa ambazo zinaweza kusaidia kutibu Hepatitisi B na C. Hata hivyo hazijaenea sana. Nenda katika kituo chako cha afya iwapo unaweza kuzipata eneo lako. Lakini hata bila dawa, kupumzika, kutumia vinywaji kwa wingi, na kuepuka baadhi ya vitu ambavyo huathiri ini vinaweza kusaidia.

*Homa ya ini hukufanya ujisikie
mchovu sana. Zingatia hali ya mwili
wako na kupumzika kila inapobidi.*

- Tumia vinywaji kwa wingi siku nzima – vikombe 8 au zaidi vya maji, maji ya matunda (juisi), na supu vyote vinaweza kusaidia afya yako.
- Usinywe pombe angalau kwa miezi 6. Pombe ina madhara makubwa kwenye ini. Kama unahitaji msaada kuacha pombe, angalia Madawa, pombe na tumbaku (sura inaandaliwa).
- Epuka parasetamo kwa sababu inaweza kujikusanya kwenye ini na kusababisha matatizo.
- Tumia dawa ya aina nyingine ya kupunguza maumivu inapobidi. Kama una kifua kikuu, unaweza kutakiwa kusitisha kuanza dawa ya kifua kikuu hadi ini litakapoona. Tafuta msaada wa daktari. (Kama dalili za hepatitisi zitaanza kukutokea wakati wa kutumia dawa ya kifua kikuu, simamisha dawa mara moja na kutafuta msaada wa daktari.)
- Kuwa muangalifu katika kutumia dawa. Epuka dawa ambazo siyo za lazima. Aina nyingi za dawa zina madhara kwenye ini, hasa zinapotumika katika vipimo vikubwa na kwa muda mrefu.

Uzuiaji

Hepatitisi A na E huenezwa kutokana na uchafu wa mazingira, hasa kuhusiana na kinyesi, na zinaweza kuzuiwa kwa kutumia vyoo kwa usahihi na kunawa mikono.

Nawa mikono yako mara nyingi kila siku kuwalinda wengine wasiambukizwe. Kila mtu ambaye anaishi kwenye nyumba yako anatakiwa kunawa mikono yake mara kwa mara pia.

Hepatitisi B na C hupatikana kwenye damu na majimaji kutoka ukeni na umeeni. Aina hizi za hepatitisi huenezwa wakati wa tendo la ngono au kupitia vifaa vya kuchanja, kukata au kutoboa vinapotumika kwa zaidi ya mtu mmoja bila kutakaswa kila mara. Hii huruhusu damu, na virusi ndani ya damu kuenea kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Hepatitisi B na C inaweza pia kuenea kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wake wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua, au baada ya kujifungua.

Katika maeneo ambapo hepatitisi B imeenea, zikiwemo sehemu nyingi za Afrika na Asia, huwaathiri pia watoto na wanafamilia wengine bila hata kushirikiana damu. Hii inaweza kutokea hasa iwapo familia inaishi kwenye nyumba ndogo yenye mbanano na watu wanagusana kila mara.

Zuia hepatitisi B na C:

- Epuka sindano pale inapowezekana. Sindano yoyote ile na bomba lake viwe vipya. Kama huwezi kupata vipya, lazima uchemshe sindano na bomba lake kabla ya kutumia. Angalia Dawa, vipimo na matibabu (sura inaandaliwa).
- Tumia kondomu kila unapofanya tendo la ngono.

Hepatitisi A na B zinaweza kuzuilika kwa kutumia chanjo. Chanjo ya hepatitisi B ni muhimu hasa kwa wale waishio katika maeneo ambapo homa hiyo na saratani ya ini vimeenea.

Kama unamhudumia mgonjwa mwenye hepatitisi, linda afya yako kwa kunawa mikono mara kwa mara na kujikinga dhidi ya damu na kinyesi chake.

Jipu kwenye ini

Jipu kwenye ini linaweza kusababishwa na ambukizo la ameba ambalo limeenea hadi kwenye ini. Kawaida hali hujitokeza zaidi miongoni mwa wanaume.

Dalili

Maumivu pale unapotomasa tumbo sehemu ya juu upande wa kulia, na homa. Maumivu yanaweza kuenea hadi upande wa kulia wa kifua. Maumivu huzidi sana mtu anapotembea. Linganisha ugonjwa huu na hepatitisi; sirosis (cirrhosis-ugonjwa mwingine wa ini unaoambatana na uharibifu wa tishu za ini) (angalia Dawa, pombe, na tumbaku - sura inaandaliwa); na maumivu ya kibofu cha nyongo.

Kama mtu mwenye dalili za jipu kwenye ini ataanza kukohoa majimaji yenye rangi ya udongo, inawezekana jipu limeanza kuvujia kwenye mapafu yake. Hii inahitaji msaada wa daktari.

Matibabu

Toa tiba inayofanana na ya kuhara damu kunakotokana na maambukizi ya ameba. Halafu toa dawa ya diloksanaidi furoti (diloxanide furoate) kwa siku 10.

Kupungukiwa maji mwilini

Kupungukiwa na maji mwilini humaanisha kuwa hakuna maji ya kutosha mwilini. Tatizo hili linaelezwa kwenye sura hii kwa sababu chanzo chake kikuu ni kuharisha. Kupungukiwa na maji mwilini kunaweza kutokana pia na kutapika, mwili kupata sana joto kutokana na jua kali, kufanya kazi kubwa kupita kiasi, au kuvaa nguo nyingi nzito. Hasa kwa watoto wadogo, tatizo la kupungukiwa na maji mwilini linaweza kuongezeka haraka na kuweza kusababisha mauti.



Bila kuzingatia kisababishi, tiba ambayo mtu yoyote anaweza kutoa nyumbani kwa mtu mwenye dalili za kupungukiwa na maji mwilini ni kumuongezea maji mwilini kwa kumpatia vinywaji kwa wingi. Kwa njia hii unaweza kuponya maisha yake.

Dalili

- Kiu
- Mdomo na ulimi mkavu (unapogusa ndani ya shavu la mgonjwa, unahisi pakavu)
- Kukojoa mara chache na mkojo ukiwa na rangi nzito

Unapobaini dalili hizo, anza tiba mara moja kabla hali haijawa mbaya zaidi.

Dalili zinazoonisha upungufu mkali wa maji mwilini

- Udhaifu mwili mzima: uchovu, kukosa nguvu, usingizi nk
- Mapigo ya moyo kwenda haraka
- Pumzi nzito
- Macho kuingia ndani yasiyo na machozi
- Ngozi inapofinywa kubaki katika hali hiyo ya kufinywa



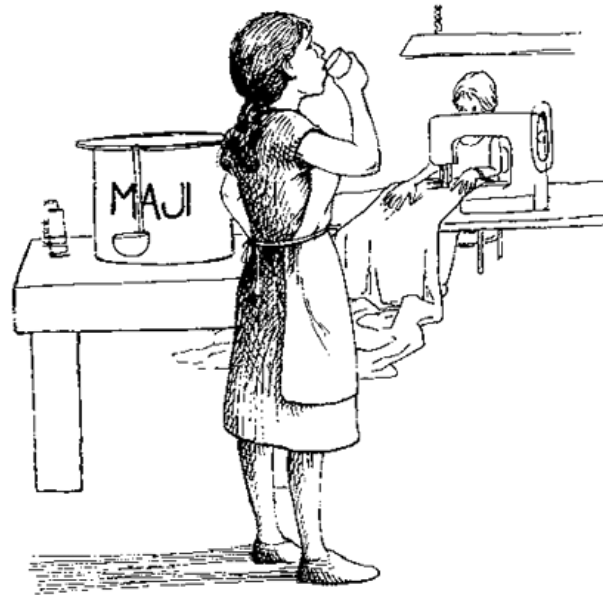
Vuta ngozi katikati ya vidole viwili kama kwenye mchoro... kama ngozi haitarudi katika hali yake ya kawaida, huenda mtu huyu ana upungufu mkali wa maji mwilini.

- Miongoni mwa watoto wachanga, shimo laini juu ya kichwa

Tiba na uzuiaji

Wakati wote, ni bora, salama na rahisi zaidi kuzuia upungufu wa maji mwilini kuliko jitihada za kuutibu pale unapotokea. **Mpatie vinywaji kabla ya dalili za kupungukiwa maji kujitokeza.**

Upungufu wa maji mwilini huweza kuzuilika na kutibika kwa njia ile ile-kunywa vinywaji kwa wingi.



Unaamini kwamba kunywa vinywaji kutasababisha tatizo la kuharisha kuongezeka? Ni rahisi kufikiria hivyo unapoangalia mharo wenye majimaji ukimtoka mtoto. **Lakini vinywaji havisababishi kuharisha.**

Kuhara hutokana na maambukizi ya vijidudu vya magonjwa. Kuhara kutaendelea hata kama mtu atakunywa au la. **Lakini kumpatia vinywaji husaidia mtu anayeharisha kubaki na nguvu za kutosha ili aweze kupona kutokana na maambukizi.**

Mtu anayeharisha asipotumia vinywaji atapungukiwa na maji mwilini na huenda akapoteza maisha. Unaweza kunusuru maisha kwa kutoa vinywaji ili kufidia maji ambayo yamepotea. **Kutotoa vinywaji siyo kinga kwa watoto kutoharisha. Badala yake huwaweka watoto hatarini.**

Kunywa vinywaji kwa wingi hukusaidia kubaki na nguvu, na pia kupata nafuu.



Vinywaji maalum vya kuongeza maji mwilini

Kuongeza maji mwilini humanisha kuurudishia mwili maji ambayo tunakuwa tumepoteza kupitia kuharisha na njia zingine zinazochangia upungufu huo. Tunapokua tunaharisha, tukitapika, na tunapotoa jasho, huwa tunapoteza maji ya mwilini. Hivyo vinywaji maalum vya kuongeza maji mwilini lazima vijumuishe maji. Pia huwa tunapoteza virutubishi ambavyo hutokana na chakula tunachokula, hasa chumvi

na nishati(ambavyo huwa tunapata kutokana na vyakula vyenye sukari au nafaka au protini. Katika kuurudisha maji mwili, tunapaswa kufidia virutubishi hivi pia. Maji + sukari kidogo + vyakula vya wanga(sukari au ugali = kinywaji maalum cha kuurudishia mwili maji).

Mpe kinywaji maalum cha kuurudishia maji mwili kadri atakavyoweza kunywa, kipimo kimoja baada ya kila anapoharisha. Kila kipimo kiwe angalau na ujazo wa kikombe kimoja cha mtoto mdogo, kikombe kimoja au zaidi ya cha mtoto mwenye umri mkubwa kidogo au mtu mzima.

Endelea kutoa kinywaji cha kuurudishia mwili maji hadi tatizo la kuharisha litakaposimama na dalili za kupungukiwa na maji mwilini kutoweka.

Ni vinywaji gani vizuri kwa ajili ya kuurudishia mwili maji? **Karibu kila kinywaji ambacho unaweza kutengeneza kwa urahisi nyumbani ni kinywaji kizuri kwa ajili ya kuongeza maji mwilini!**

Kinywaji cha chumvi na sukari

Nyumbani au kwenye kiliniki, unaweza kutengeneza kinywaji rahisi cha kuongeza maji mwilini. Ni kinywaji chenye gharama ya chini lakini ubora unaolingana na kinywaji kutokana na paketi za mchanganyiko wa chumvichumvi ambao umetengenezewa viwandani.

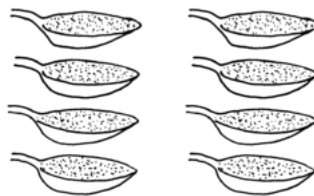
1. Katika lita 1 ya maji masafi.

2. Changaya chumvi ½ kijiko cha chai. 

Onja mchanganyiko huo. Unapaswa kuwa na chumvichumvi kidogo kuliko machozi.

3. Halafu changaya ndani vijiko 8 vya chai vya sukari-vyenye ujazo wa tambarare.

AU, badala ya sukari, changanya ndani vijiko vya chai 8 vilivyojaa kabisa nafaka, kama vile mchele au unga wa mahindi. Kama utatumia nafaka, pika mchanganyiko huu kwa dakika chache kabla ya kumpatia mhitaji.



Kuchangaya kipimo kimoja cha maji ya kuongeza maji mwilini:



Glasi 1

+



Kipimo cha chumvi 1

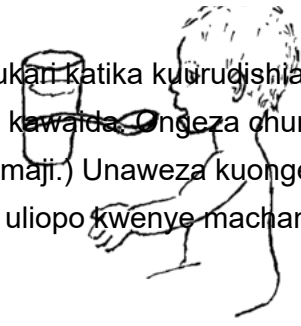
+



Vijiko vya chai 2 au 3
vya sukari au nafaka
zilizochemshwa

Maji ya mchele

Maji ya mchele hufanya kazi vizuri sawa na mchanganyiko wa chumvi na sukari katika kuirudishia mwili maji. Pika mchele kwenye maji mara mbili ambayo ungetumia katika hali ya kawaida. Ongeza chumvi kidogo kwenye maji. (Takriban ½ kijiko cha chai cha chumvi kwa kila lita ya maji.) Unaweza kuongeza sukari kidogo kama utataka. Kunywa kiasi kadri uwezavyo. Unaweza pia kula wali uliopo kwenye mchanganyiko huo.



Nafaka zingine za nyumbani

Kama huwa unatengeneza uji au chakula kingine aina ya ujuuji kwa ajili ya matumizi yako au ya watoto wadogo, chakula aina hiki kinaweza kuongezwa maji ili kiweze kutumika kumuongezea mtu maji mwilini. Unga wa mahindi, viazi au mhogo vyote vinaweza kusaidia kumuongezea mtu maji mwilini (kama vitapikwa vizuri, kupondwapondwa, kuongezwa maji mengi na pia kutiwa chumvi kidogo).

Uji mwepesi kama huo hauwezi kufidia hitaji la chakula. Kama uji utafanywa mwepesi na kutumika kama kinywaji cha kuongeza maji mwilini, pia uji mzito uandaliwe kwa ajili ya kula kama kawaida. Ili kupona haraka kutokana na upungufu wa maji mwilini, mpatie mgonjwa chakula sambamba na vinywaji.

Mtindi au maziwa mengine yaliyochachushwa

Hivi ni vinywaji vizuri kwa ajili ya kuirudishia mwili maji na pia hutoa protini. Kama mtindi utakuwa mzito sana, changanya na maji kidogo. Pia ongeza chumvi kidogo kwenye kila glasi.

Maziwa ya mama

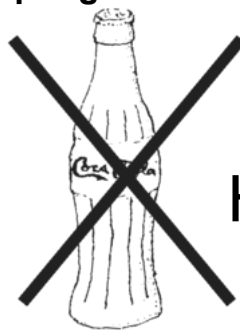
Kama unanyonyesha mtoto anayeharisha, endelea kufanya hivyo. Mnyonyeshe mtoto mara nyingi zaidi – angalau kila baada ya kuharisha. Mruhusu anyonye kadri atakavyotaka. Mtoto mwenye dalili za upungufu wa maji mwilini anapaswa kupewa kinywaji mchanganyiko wa chumvi na sukari kila anapomaliza kunyonya.



Epuka vinywaji ambavyo huzidisha upungufu wa maji mwilini

Vinywaji vilivyokolezwa sukari, vinywaji vyenye kemikali ya kafini (caffeine), na pombe huzidisha tatizo la upungufu wa maji mwilini. Hivyo epuka:

- Soda (*Coke, Fanta, Pepsi*) na vinywaji vingine vilivyokolezwa sukari.
- Kahawa na chai iliyokolea sana.
- Biya, mvinyo na pombe zingine.



Hapana!

Vipi kuhusu maji ya kawaida ambayo hayajachanganywa na chochote?

Unapokuwa umepungukiwa na maji mwilini, maji ya kawaida ambayo hayajachanganywa na chochote siyo bora kama vinywaji maalum kwa ajili ya kuuongezea mwili maji kwa sababu hayana virutubishi ambavyo mwili wako unahitaji. Unapokuwa umepungukiwa maji mwilini, kunywa maji ya kawaida kunaweza

kusababisha uugue kwa sababu unahitaji pia chumvi na nishati. Lakini ni bora kumpa mgonjwa maji ya kawaida ambayo hayajachanganywa na chochote kuliko kutompa kinywaji chochote-angalau kwa muda mfupi. Mpe maji wakati unasubiri maji ya mchele au uji wa nafaka kuiva.

Lazima maji yachemshwe kwanza?

Maji ambayo yamechemshwa au kutibiwa kuua vijidudu ni bora zaidi. Kwa taarifa zaidi juu ya jinsi ya kuyafanya maji kuwa salama zaidi kwa ajili ya kunywa, [bonyeza hapa](#).

Lakini kama huna kuni kwa ajili ya kuchemsha maji, au kupata maji safi ni shida, tumia maji uliyonayo hadi utakapoweza kuboresha usalama wa maji yako.

Paketi ya chumvichumvi kwa ajili ya kuongeza maji mwilini

Paketi za chumvichumvi kwa ajili ya kuongeza maji mwilini zinaweza kupatikana kwenye duka la dawa, kiliniki, au sokoni. Kama vilivyo vinywaji vya kuurudishia maji mwili ambavyo hutengenezewa nyumbani, paketi hizi zina mchanganyiko wa chumvi na sukari kwa kiasi kinachostahili kutibu upungufu wa maji mwilini. Pia ndani kuna madini ya potasiamu, saitreti, na zinki-virutubishi ambayo husaidia sana watu wanaoharisha. Mahali ambapo bidhaa hii inaweza kupatikana, hutoa njia rahisi ya kutengeneza kinywaji cha kuurudishia mwili maji. Kumbuka kuongeza kiasi sahihi cha maji – kawaida lita 1 ya maji kwa kila paketi. (Lakini soma maelekezo kwenye paketi kwa sababu kuchanganya na maji kidogo sana au maji mengi sana kunaweza kusababisha ugonjwa kuzidi.)

Kama paketi za chumvichumvi hizi (ORS) hazipatikani kwa urahisi, ni bora zaidi kutengeneza kinywaji chako mwenyewe cha kuurudishia mwili mali – gharama yake ni nafuu zaidi. Tumia fedha zako kwa kununua mboga mboga, maharagwe, mayai, au vyakula vingine vinavyofaa kiafya. Kinywaji chako ulichotengeneza nyumbani kinalingana katika ubora na paketi iliyotengenezewa kiwandani, na chakula chenye virutubishi kitakusaidia kupona haraka.



Kutapika

Kutapika mara moja au mara mbili kawaida siyo hatari na hutoweka bila matibabu. Kama mtu anataapika akiwa na homa au matatizo ya tumbo:

- Mpe kiasi kidogo (lakini kila baada ya muda mfupi) cha kinywaji cha kuurudishia mwili maji. Baadhi ya watu hupendelea vinywaji vinavyosababisha kucheuwa kama vile soda kupunguza kuchefuchefu. Kama unataapika kila unachokula, kunywa kijiko kimoja kidogo. Subiri dakika 15, kunywa kingine. Kama hutayataapika, kunywa kijiko kingine baada ya dakika 5. Lengo ni kunywa zaidi haraka kadri uwezavyo bila kuchochea kutapika zaidi.
- Kupunguza kichefuchefu, tengeneza chai kwa kutumia tangawizi, au tumia aina nyingine ya mmea ambao unaujua.
- Utakapoanza kujisikia vizuri, kula kidogo kidogo kila baada ya muda, na kuendelea kutumia vinywaji ili kufidia maji ambayo utakuwa umepoteza.

Dalili za hatari

- Kutapika kunakosababisha upungufu wa maji mwilini.
- Kutapika kwa zaidi ya saa 24, au kutapika ambako huzidi kuongezeka.
- Kutapika kwa nguvu matapishi yenye rangi ya kijani kizito au rangi ya udongo, au yakiwa na harufu ya kinyesi (angalia utumbo kuziba).
- Kutapika damu au matapishi yanayofanana na kahawa iliyosagwa (angalia vidonda vya tumbo na sirosis katika Madawa, pombe na tumbaku - sura inaadaliwa).
- Kutapika kunakoambatana na homa, na maumivu ambayo hudumu kwa zaidi ya saa 24. Angalia maumivu makali tumboni (acute abdomen).



Kuhara

Kujisaidia kinyesi chepesi chenye majimaji mara kadhaa kwa siku ni kuharisha.

Mtu anapokuwa anaharisha, hupoteza majimaji mengi na virutubishi haraka sana. Mtu mzima mwenye afya anaweza akawa na tatizo la kuhara kwa siku 1 au 2, na atapona haraka. Lakini kupoteza maji mengi kiasi hicho na lishe ni hatari kwa watoto, watu wazima, na watu wengine ambao tayari ni dhaifu kutokana na utapiamlo na magonjwa mengine.

Huduma kwa watoto wanaoharisha imeelezwa kwenye [Kuwatunza watoto](#). Iwapo unamhudumia mtoto mwenye tatizo la kuharisha, au unaishi kwenye jamii ambapo vifo vingi vya watoto hutokana na kuhara, tafadhali soma sehemu hii inayofuata, halafu soma hapa.



Dalili za hatari

- Kuharisha sana kinyesi chenye majimaji ndani ya muda mfupi. Hii inaweza kuwa dalili ya Kipindipindu. Bila kuzingatia sababu, kuharisha sana ndani ya muda mfupi husababisha upungufu wa maji mwilini.
- Kuharisha kinyesi chenye mchanganyiko wa damu na kamasi huitwa [ugonjwa wa kuhara damu](#).
- Kuharisha kunakodumu wiki kadhaa. Aina hii ya kuhara kwa muda mrefu husababisha mwili kupoteza virutubishi na kudhoofisha utumbo. Kawaida husababishwa na [utapiamlo](#) au ugonjwa wa muda mrefu.

Matibabu

- 1. Tibu upungufu wa maji mwilini.** Upungufu wa maji mwilini ndio hatari hasa katika kuharisha, na ndiyo kisababishi cha watu wanaoharisha kupoteza maisha. Hivyo, hatua muhimu kwa watu wanaoharisha ni kutumia vinywaji kila mara unapoharisha. Unaweza kutengeneza kinywaji cha [kuongezea mwili maji nyumbani](#) kufidia virutubishi ambavyo unahitaji. **Kunywa vinywaji hakuzidishi kuharisha badala yake husaidia kuponya maisha.**
- 2. Mpe chakula.** Mwanzoni, mtu anaposikia kichefuchefu, unaweza kumpatia vitafunwa vidogovidogo au chakula chepesi. Mtindi na ndizi hasa husaidia na vinaweza kuwezesha uponaji wa haraka zaidi. Mpe chakula zaidi kadri atakavyoweza kula zaidi. Watoto hasa wapatiwe chakula.
- 3. Aamua kama dawa zitasaidia** (kawaida, hazisaidii). Kikusaidia kuamua, [bonyeza hapa](#).



Kuhara husababishwa na nini?

Kuharisha husababishwa na mambo mengi. Sababu za kawaida ni:

- **Kijidudu (kirusi, bakteria, au kinyemelezi) kinachosambazwa kupitia hali duni ya usafi wa mazingira.** Zuia kuharisha kwa kutumia vyoo, kunawa mikono, na kupika chakula vizuri na kukila mara baada ya kutoka jikoni (badala ya kukiacha kikakaa wazi kwa saa kadhaa). Unaponunua chakula mitaani, omba kirudishwe kwenye moto tena. Angalia Maji na usafi wa mazingira kwa taarifa zaidi juu ya kuboresha usafi wa mazingira – njia bora zaidi ya kuzuia kuharisha.
- **Ambukizo lingine mwilini.** Maambukizi ya sikio, maambukizi ya kibofu, malaria, au VVU vyote vinaweza kusababisha kuharisha. Kuharisha kutapungua mara utakapotibu chanzo chake kikuu cha maambukizi.
- **Utapiamlo.** Utapiamlo hudhoofisha matumbo, na kuyapuguzia uwezo wa kufyonza chakula na majimaji ambavyo kulazimika kupita haraka na kusababisha kuharisha. Chakula bora, kila siku kinahitajika kutibu utapiamlo. Kwa mawazo zaidi jinsi ya kula vizuri hata unapokuwa na uwezo mdogo bonyeza hapa.
- **Antibiotiki (Viuvavijasumu).** Antibiotiki zinaweza kusababisha kuharisha na maumivu tumboni. Hutumika zaidi kuliko zinavyohitajika na magonjwa mengi yanaweza kupungua nguvu bila kutumia dawa hizo. Kwa mfano, hazisaidii chochote juu ya mafua ya kawaida au magonjwa mengine ambayo husababishwa na virusi. Kwa ujumla, epuka dawa za antibiotiki kwa ajili ya maambukizi ya kawaida, na tumia tu unapokuwa na uhakika kwamba ugonjwa unaotibu unahitaji dawa hizi.

Kazi moja ninayoifanya ni kuwatibu watoto wanaoharisha. Huenda ningeutumia muda wangu vizuri zaidi kwa kuipigania jamii yangu kupata mfumo wa maji safi.



Unaweza kuzuia visababishi vingi va kuharisha kwa kunawa mikono yako mara kwa mara kwa maji na sabuni.

Ulaji na kuharisha

Mtu ambaye anaharisha anapaswa kuanza kula tena mara baada ya kuharisha kadri iwezekanavyo. Kwa mtu ambaye anatapika, au anajisikia mgonjwa sana na hawezi kula, mpe chakula kidogokidogo mara nyingi kila siku. Kama anaharisha sana, mpe chakula kidogo kila baada ya saa 1 au 2 kufidia lishe iliyopotea.

Jaribu kumpa supu au rojo ya wali, mahindi, au viazi. Pia changanya nyama kidogo ambayo imepikwa vizuri, mayai, au mbogamboga kama vinaweza kumkaa tumboni. Maziwa yaliyochachushwa au mtindi hutoa protini. Vyakula vilivyokaangwa na matunda mabichi havifai kwa mtu ambaye anaharisha.

Kwa kuhara ambako kumedumu kwa wiki 2 au zaidi – ugonjwa sugu wa kuhara – kula hasa ni muhimu. Ugonjwa sugu wa kuhara kawaida husababishwa na utapiamlo au ugonjwa amabao huchukua muda mrefu kupona, kama vile VVU. Katika hali yoyote ile, chakula zaidi kinahitajika kufidia kile ambacho kimepotea kutokana na kuharana kusaidia matumbo kufyonza chakula kinacholiwa.

Utapiamlo huzidisha tatizo la kuharisha.

Tatizo la kuharisha huzidisha utapiamlo.

Chakula huvunja mduara huu.

Mtoto mwenye utapiamlo anapaswa kula mara nyingi zaidi-mara 6 kwa siku au zaidi. Kila siku, anahitaji protini na mafuta, kufidia nguvu na nishati iliyopotea. Mboga za majani na matunda huulinda mwili na kusaidia kupambana na maambukizi – yakiwemo maambukizi ambayo huchangia kuhara. [Bonyeza hapa kuhusu jinsi ya kutibu utapiamlo.](#)



Watoto wenye ugonjwa sugu wa kuhara huhitaji vyakula vyenye protini kuliko kawaida.

Madawa

Kwa matatizo mengi ya kuhara, matumizi ya dawa hayatatibu maambukizi ambayo yalisababisha tatizo hilo. Ni kupoteza fedha bure na pia huenda matumizi ya dawa hizo yakasababisha hatari zaidi.

Kwa baadhi ya visababishi vya kuhara, antibiotiki zinaweza kusaidia. Antibiotiki husaidia dhidi ya ugonjwa wa kuhara damu na baadhi ya maambukizi ya kipindupindu. Lakini hata kwa ugonjwa wa kuhara na kipindupindu, kutumia vinywaji ndiyo tiba muhimu zaidi. Kamwe usimpe mtu anayeharisha dawa ya kulainisha tumbo.

Madawa ya kupambana na kuhara kama vile bismasi (bismuth) au loperamidi (loperamide) hupunguza kasi ya kuharisha au kufunga tumbo kabisa lakini hayawezi kuzuia upungufu wa maji mwilini, ambao ndiyo hatari kuu katika tatizo la kuharisha. Hata kama maji hayatoki nje ya mwili, yanakuwa yanatoka kwenye viungo vyote ambavyo vinayahitaji kufanya kazi. Ingawa kwa nadra sana madawa husaidia, kwa mfano, kama utakuwa kwenye basi ukisafiri kwa muda mrefu, hupunguza uwezo wa mwili wa kuondoa bakteria zinazosababisha tatizo hilo na kufanya kuhara kuendelea kwa muda mrefu.

Epuka dawa hizi mgonjwa anapokua na homa, akiharisha damu, au akiharisha mfululizo (kipindupindu). Loperamidi (Loperamide) siyo salama kwa watoto.



Madawa ya kupambana na kuhara hufanya kazi kama kizuizi. Huzuilia maambukizi ndani badala ya kuyaruhusu kutoka.



Kipindipindu

Mharo mkubwa ambao huonekana kama maji yaliyooshea mchele unaweza kuwa kipindupindu. Ugonjwa wa kipindupindu huenea haraka na kuwaathri watu wengi kwenye jamii kwa wakati mmoja. Husababisha upungufu mkali wa maji mwilini ambao unaweza kusababisha kifo. Unaweza kunusuru maisha ya mtu mwenye kipindupindu kwa kumpa vinywaji ili kuuongezea mwili wake maji ambayo anakuwa anapoteza.

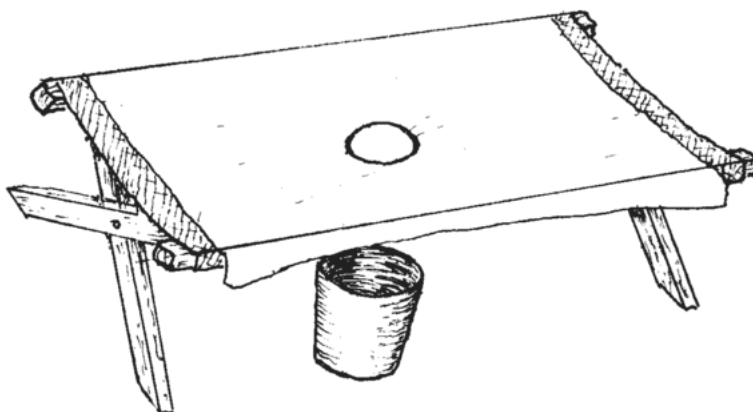
Matibabu

Tibu upungufu wa maji mwilini kwa kuendelea kumpatia kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini. Muwezeshe mgonjwa anywe kadri awezavyo, bila kusimama hadi kuhara kutakaposimama na dalili zote za upungufu wa maji mwilini kutoweka. Hata kama mgonjwa anatapika, anapaswa kuendelea kunywa.

Antibiotiki zinaweza kusaidia katika baadhi ya matukio ya kipindupindu. Antibiotiki itakayotumika itategemea na usugu wa dawa katika eneo lako. Wasiliana na kituo cha kutolea huduma za afya cha karibu, na [bonyeza hapa](#).

Kipindupindu ni tishio kwa kila mtu

Mlipuko wa kipindupindu ni dharura kwa jamii nzima. Bakteria inayosababisha kipindupindu huenezwa kupitia mifumo ya huduma ya maji na hatua za haraka zinapaswa kuchukuliwa kusimamisha ueneaji huo.



Kitanda cha mgonjwa wa kipindupindu kinaweza kuruhusu watu angalau kupumzika na kubaki wakiwa wasafi kiasi.

- Kuwa na uhakika kwamba kila mtu anajua tiba muhimu zaidi ya kipindupindu: **kunywa vinywaji kwa wingi kadri uwezavyo**. Sambaza ujumbe juu ya kinywaji maalum cha kuurudishia maji mwilini kupitia radio, kuwataarifu majirani, na kubandika taarifa kwenye mbao za matangazo.
- Nawa mikono yako mara kwa mara kuwasaidia watu wote kuelewa umuhimu wa kuzingatia usafi katika kuzuia ueneaji wa maambukizi.
- Wasaidie wahitaji kupata msaada wa kiafya. Huenda kukawa kumeazishwa kliniki au kituo maalum cha tiba au mahali ambapo watu wanaweza kupelekwa kupata huduma ya kuongezewa maji mwilini. Wakati mwingine dawa za antibiotiki husaidia na zinaweza kuwa zinatolewa kwenye kituo cha afya cha dharura.
- Saidia juhudi za kuifanya huduma ya maji kuwa salama. [Bonyeza hapa](#).
- Milipuko ya usoni inaweza kuzuilika kwa kujenga vyoo na kuboresha usafi wa mazingira kwa ajili ya kila mtu. Kadri watu watakavyoendelea kukosa vyoo kwa ajili ya kujisaidia, au vyanzo vya maji ya kunywa kuendelea kuchafuliwa na vinyesi, kila mtu atakuwa katika hatari ya kuambukizwa kipindupindu na magonjwa mengine. [Bonyeza hapa](#) kwa taarifa juu ya jinsi ya kujenga vyoo sala.
- Kuna chanjo ambazo zinaweza kusaidia kuzuia kipindupindu. Chanjo hizi hufanya kazi vizuri zaidi pale jamii nzima inapopewa chanjo kwa ajili ya kuzuia ueneaji wa mlipuko.

Kuhara damu

Ugonjwa wa kuhara damu kawaida husababishwa na bakteria ijulikanayo kama shigella, au vijidudu nyemelezi vinavyoishi kwenye utumbo vijulikanavyo kama ameba.

Dalili

- Kinyesi chenye majimaji kikiwa na kiasi kikubwa cha kamasi na damu kwa kawaida.
- Maumivu yanayoambatana na mikakamao ya misuli tumboni na hisia ya kutaka kwenda kujisaidia haja kubwa, hata kama hakuna kitakachotoka, au kutoa kamasi tu .
- Maumivu kwenye unyeo.
- Kuhara kukipishana na vipindi vya kutoa choo kigumu au kutopata choo kabisa.

Jinsi ya kubaini chanzo cha kuhara damu

Kama mtu anahara damu kwenye kinyesi, ni bora zaidi kupima choo hicho kwenye maabara kujua chanzo. Kama huwezi kupata kipimo cha maabara, dalili hizi zinaweza kusaidia kubainisha chanzo.

Shigella, (kuhara damu kunakosababishwa na bakteria) kawaida huibua homa. Kawaida huanza ghafla, na kusababisha mikakamao yenye maumivu na kinyesi chenye majimaji kikiwa na kamasi au damu.

Kuhara + kamasi au damu + homa = shigella (kuhara damu kunakosababishwa na bakteria)

Ameba, (kuhara damu kunakosababishwa na ameba), vinaweza kusababisha kutokwa na damu nyingi. Kawaida haiambatani na homa.

Kuhara + damu+ bila homa = ameba (kuhara kunakosababishwa na ameba)

Matibabu

Ni bora zaidi kutibu ugonjwa wa kuhara damu na dawa za antibiotiki, hasa kwa watoto wadogo au watu ambao tayari ni dhaifu au ni wagonjwa.

Tiba dhidi ya shigella

Shigella huzua haraka usugu kwa dawa. Hivyo hakuna dawa moja ambayo ni bora zaidi kwa maeneo yote. Angalia Dawa, vipimo, na tiba (sura inaandaliwa) kujifunza zaidi juu ya usugu kwa dawa. Katika matukio mengi, sipro (ciprofloxacin) hufanya kazi, lakini ulizia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya cha karibu ili kujifunza zaidi juu ya tiba bora.

Tiba dhidi ya ameba Kutibu ameba, mapatie mgonjwa metronidazo (metronidazole).

Giardia

Giardia ni kijidudu kidogo nyemelezi ambacho huishi kwenye utumbo na ni chanzo cha kawaida cha ugonjwa wa kuhara, hasa kwa watoto.

Dalili

- Gesi nyingi tumboni ambayo husababisha tumbo kujaa na kuvimba, kusokota, kichefuchefu, kujamba na kubeua mara kwa mara. Harufu mbaya kutokana na kubeua, inayofanana na ya mayai yaliyooza.
- Mharo wa njano ukiwa na povu na harufu mbaya, bila damu au kamasi.
- Kawaida hakuna homa.
- Hali hii inaweza kudumu kwa wiki kadhaa, ikisababisha uzito kupungua na dhaifu.

Maambukizi ya kawaida ya giardia yanakera, lakini hupungua yenyewe ndani ya wiki 6. Lishe bora husaidia. Maambukizi ambayo huchukua muda mrefu, hasa kwa mtoto, ni bora yatibiwe kwa dawa ya metronidazo. Dawa ya quinacrine hupatikana kwa] bei nafuu zaidi na mara nyingi hufanya kazi vizuri, lakini ina madhara makali ya pembeni.

Minyoo

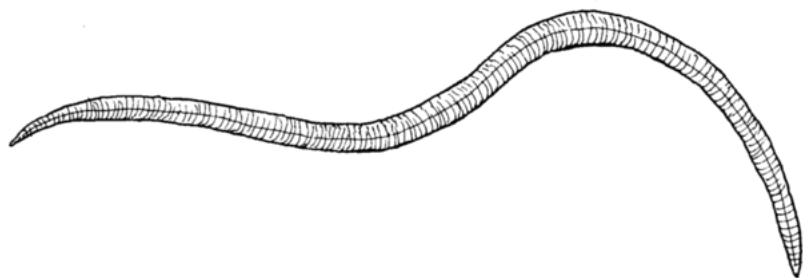
Minyoo ndani ya utumbo wetu huishi kwa chakula tunachokula na damu yetu. Husababisha tumbo kukata na kuhara, na hutunyonya lishe na nishati. Mtoto mwenye maambukizi makubwa ya minyoo anaweza kupatwa na ugonjwa wa anemia (upungufu wa madini chuma) au upungufu wa vitamini A. Hupata shida shuleni na katika kufanya kazi za kawaida nyumbani, kutokana na maumivu ambayo huathiri umakini wake kimasomo.

Aina tofauti ya minyoo huingia kwenye miili yetu kwa njia tofauti, huishi muda tofauti, husababisha matatizo tofauti, na inaweza kuhitaji dawa tofauti. Jaribu kutafiti njia bora zaidi zinazotumika kuzuia na kutibu minyoo katika eneo lako. (Na kama utatafsiri au kutumia kitabu hiki kwa ajili ya kuelimisha katika mazingira yako, ingiza maelezo zaidi kuhusu aina halisi ya minyoo inayoathiri sana eneo lako). Lakini kwa ujumla, maambukizi yanaweza kuzuiwa kwa:

- Kutumia vyoo ili kuboresha usafi wa mazingira.
- Kunawa mikono kwa maji safi na sabuni. Tunza kucha zako zikiwa fupi ili zisihifadhi uchafu ndani.
- Kuchemsha nyama vizuri kabla ya kula. Usiwalishe mifugo wako nyama mbichi au kinyesi.
- Kuvaa viatu au sendo.
- Kuwapatia watoto chini ya mwaka 1 dawa za minyoo za albendazo au mebendazo kila baada ya miezi 3 hadi 6.

Minyoo inayoenea kutoka kinyesi hadi mdomoni: askarisi (roundworm), mchangokiboko (whipworm), mchangouzi (pinworm)

Askarisi (Roundworm)



Urefu wa sentimeta 20 hadi 30, rangi ya pinki au nyeupe.

Mchangokiboko (Whipworm, Trichuris, Trichocephalus)



Urefu wa sentimeta 3 hadi 5, rangi ya pinki au grei.

**Mchangouzi
(Pinworm, threadworm,
seatworm (Enterobius))**



Sentimeta 1 kwa urefu, mieupe, miembamba sana na inafanana na uzi.

Jinsi minyoo hii inavyoenea

Kawaida, kiinyesi kidogo hubaki mkononi mtu anapojitawaza au kujipangusa baada ya kujisaidia, au anapojikuna baada ya kuwashwa nyuma. Au kinyesi kilichotupwa au kuachwa hovyoo juu ya ardhi kinaweza kusafirishwa na kuingizwa ndani ya nyumba na wanyama, watoto, au kwenye miguu, viatu au kandambili. Baada ya hapo, minyoo, au mayai yaliyopo kwenye kinyesi, huingia chini ya kucha au kwenye ngozi. Minyoo hiyo na mayai yake huingia mdomoni pale:



Mtoto anapoingiza mikono au vidole vyake mdomoni.



Mtu anapokamata chakula wakati wakupika au kuandaa chakula cha familia au wateja.



Mtu yoyote anapogusa mdomo wake au mdomo wa mtu mwingine.

Mayai ya minyoo ni madogo sana na hayawezi kuonekana kwa macho-hii ndiyo sababu huenezwa kwa urahisi

Matibabu

Tibu askarisi (roundworm), mchangokiboko (trichuris, whipworm), safura(hookworm), au mchangouzi (pinworm), kwa mebendazo kwa muda wa siku 3. Katika maeneo yanayoathiriwa sana na minyoo ya aina hii, rudia matibabu kila baada ya miezi 3 hadi 6.

Epuka kutumia sibendazo (thiabendazole) kutibu askarisi. Dawa hii inaweza kusababisha minyoo hiyo kupanda hadi puani au mdomoni na kumkaba, na shida katika kupumua.

Unaweza kutibu minyoo hii kwa kutumia dawa zilizotengenezwa nyumbani. Kula kitunguu-saumu kidogo au mbegu za papai zilizosagwa kila siku husaidia kuua minyoo.

Kuzuia

Mkakati muhimu na bora zaidi dhidi ya minyoo ni kuzuia maambukizi. Bila hatua za uzuiaji pamoja na kuzingatia usafi, maambukizi ya minyoo yatamrudia mtu mara kwa mara.

Minyoo: Jenga choo kisafi na chenye faragha ya kutosha kwa ajili ya kujisaidia mbali na nyumba na chanzo cha maji ya kunywa. Ukifanya hivyo watoto na wanyama hawataweza kubeba na kungiza kinyesi ndani ya nyumba. Bonyeza hapa kuhusu jinsi ya kujenga vyoo rahisi na salama.



Nawa mikono yako kwa maji safi na sabuni, na kuwasaidia watoto pia kunawa mikono yao: Nawa vizuri kwa kutumia maji safi na sabuni, au majivu. Nawa kabla ya kuandaa chakula na kabla ya kula, na kila baada ya kujisaidia.

Wasaidie watoto kunawa mikono yao mara nyingi zaidi hata kuliko watu wakubwa-kwa kuwa hupenda kukamata kila kitu na mara nyingi kuweka vidole vyao mdomoni.

Kama mtoto anajikuna unyeo kwa sababu ya minyoo, ni rahisi kujiambukiza au mkuwaabukiza wengine. Kuzuia hali hii:



- Kata kucha za mtoto ili kinyesi na mayai ya minyoo yasijibanze chini yake.
- Mnawishe mikono mtoto vizuri asubuhi kila siku, kabla hajala, na baada ya kujisaidia.
- Mvalishe mtoto chupi wakati wa mchana. Mvalishe nepi au chupi kabla hajaenda kulala — ili asijikune kwenye unyeo anapokua amelala.
- Zuia muwasho kwa kutumia mafuta ya *Vaseline* kwenye unyeo kabla hajalala.

Nawa mikono baada ya kugusa kinyesi: Kama unawahudumia watoto au mtu mzima mgonjwa, tupa kinyesi chao chooni. Wanawishe sehemu zao za nyuma baada ya kujisaidia. Na wewe nawa mikono yako kwa uangalifu. Kwa taarifa zaidi juu ya jinsi ya kuzuia minyoo na magonjwa mengine, angalia Maji na usafi wa mazingira.

Baadhi ya matatizo yanayosababishwa na minyoo

Askarisi (Roundworm): Maambukizi makali ya minyoo aina ya askarisi yasiyotibiwa yanaweza kusababisha matatizo kwenye utumbo na katika kupumua. Minyoo michanga huchimba ndani ya mapafu, na kusababisha sauti kama ya filimbi wakati wa kupumua, kikohozi kavu, au nimonia ikiambatana na kukohoa damu. Mtu mwenye hali kama hiyo anahitaji msaada wa kiafya haraka.

Mtu anapokua na homa, au anapoanza kutumia dawa ya minyoo, minyoo inaweza kutoka kupitia kinyesi au kujivuta yenyewe na kutokea mdomoni au puani. Mara chache, hali hii husababisha msongo wa pumzi.

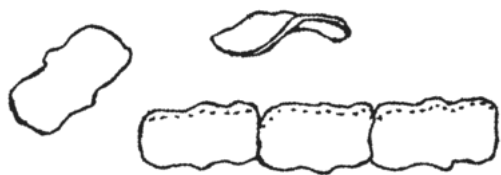
Kwa nadra, minyoo ya askarisi husababisha utumbo kuziba.

Tafuta msaada wa kiafya. Wakati ukitafuta msaada wa daktari, mpatie mebendazo au albendazo.

Mchangokiboko (Whipworm): Mchangokiboko unaweza kusababisha kuhara, wakati mwingine ukiambatana na damu. Katika maambukizi makali, hali hii inaweza kuchangia ugonjwa wa anemia (ukosefu wa madini chuma kwenye damu).

Mchangokiboko unaweza kusababisha mtoto kutumia nguvu nyingi kusukuma kinyesi wakati wa kujisaidia. Hali hii inaweza kusababisha sehemu ya utumbo wa mtoto kutoka nje ya unyeo. Ukimwagiwa maji baridi unaweza kurudi ndani. Kama hii itashindikana, sukuma polepole urudi ndani.

Minyoo ambayo huenea kwa kula nyama ambayo haijapikwa na kuiva vizuri: tegukamba (tapeworm) na trichina



Tegu, na vipande vya tegu. Minyoo hii ina rangi inayoelekea kwenye weupe au njano na urefu wa mitaa kadhaa. Kutegemea na aina ya tegu, unaweza kuviona vipande vya aina hii ya minyoo kwenye kinyesi.



Minyoo aina ya trichina hauwezi kuonekana kwenye kinyesi, lakini kama ungeweza kuonekana ungekuwa na sura hii ukiwa umejichimbia kwenye misuli ya binadamu.

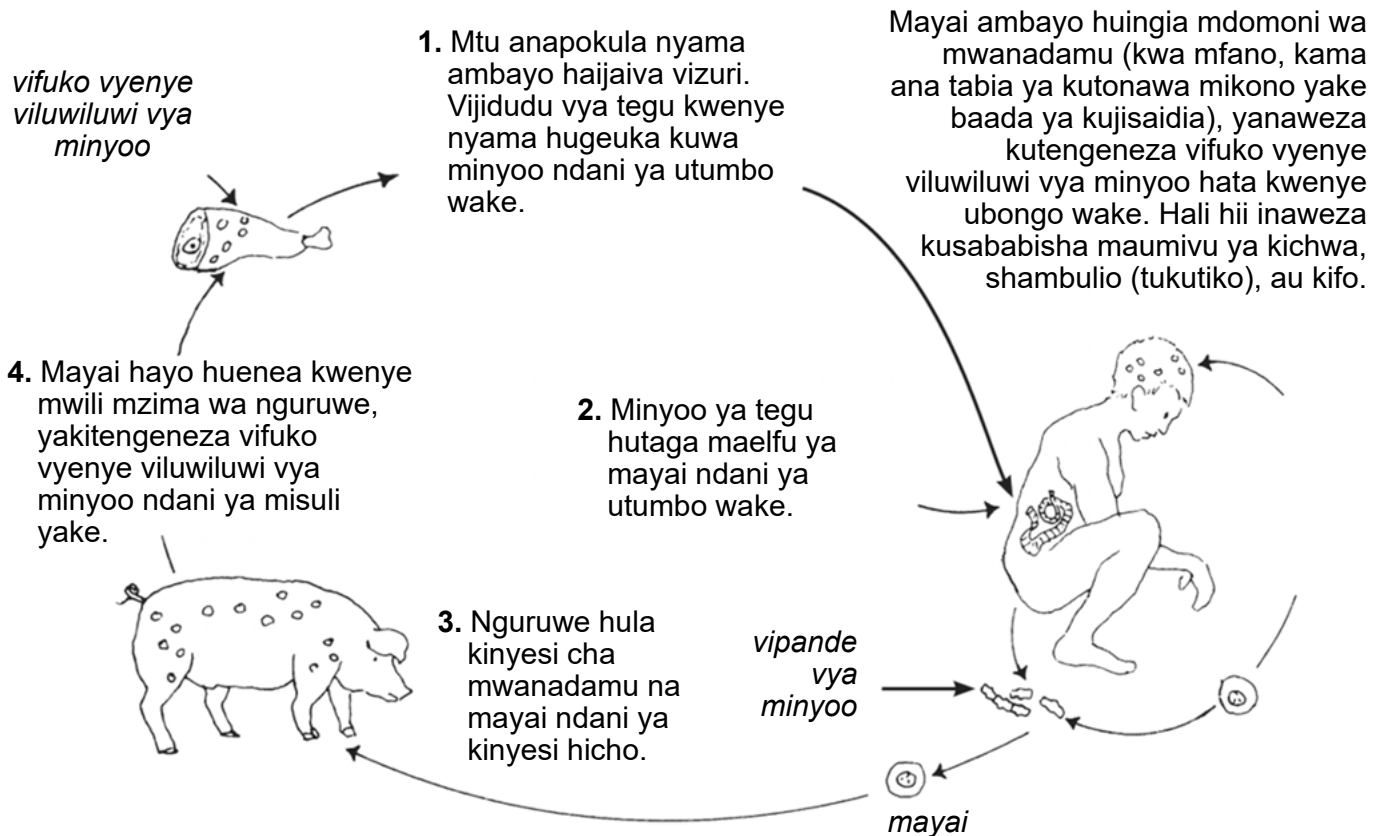
Minyoo ya tegu na trichina huenezwa kwa kula nyama ambayo haijaiva – hasa nyama ya nguruwe. Samaki, ng'ombe, na wanyama wanaokula wanyama wengine wanaweza pia kueneza aina tofauti za minyoo hii.



Mtoto mwenye minyoo mingi anaweza kuwa na tumbo gumu ambalo limevimba.

Tegu

Mduara wa maisha ya tegu ni kama ifuatavyo::



Kama utakuta kipande bapa kidogo cheupe cha tegu kwenye kinyesi au nguo ya ndani, anza matibabu ya tegu mara moja.

Matibabu (maambukizi ya mnyoo aina ya trichina)

Tibu kwa kutumia dawa ya niclosamide au praziquantel. Kama shambulio(tukutiko) litatokea , tafuta msaada wa daktari haraka. Mgonjwa atahitaji dawa za kupambana na shambulio na zingine kutoka kundi la steroidi (steroid).



Trikinosisi (ugonjwa ambao husababishwa na mnyoo aina ya trichina)

Ndani ya wiki ya kula nyama yenye maambukizi, mtu mwenye trikinosisi anaweza kuanza kupata maumivu tumboni, kichefuchefu, na kuhara. Kama kila mtu aliyekula nyama hiyo anaumwa tumbo ndani ya wiki mmoja ya kula nyama hiyo, tafuta tiba kwa ajili ya trikinosisi.

Baada ya wiki moja, maambukizi yanaweza kuenea kwenye misuli au ubongo na kusababisha:

- Homa na baridi.
- Maumivu ya misuli au kwenye maungu.
- Uvimbe kuzunguka macho na wa miguu.
- Uvujaji kwenye sehemu nyeupeya macho, maumivu machoni, au matatizo katika kuona.

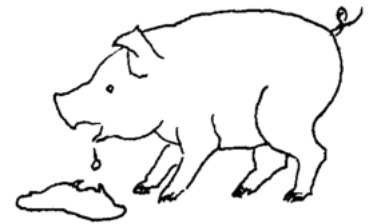
- Michubuko midogomidogo.

Matibabu

Tibu kwa kutumia dawa ya albendazo au mebendazo. Dawa za steroidi pia zinaweza kuhitajika.

Kuzuia tegu na trikinosisi

- Weka banda la nguruwe mbali na nyumba – ili kinyesi chao kisiingie ndani ya nyumba au kuguswa na watoto.
- Usiwalishe nguruwe nyama mbichi au kinyesi, au maambukizi yatafuatia.
- Pika nyama iweze kuiva vizuri, hasa nyama ya nguruwe. Kupika vizuri huua vifuko vyenye viluwiluwi vya minyoo vilivyoko kwenye nyama.
- Nawa mikono yako baada ya kujisaidia na kabla ya kupika chakula au kula.



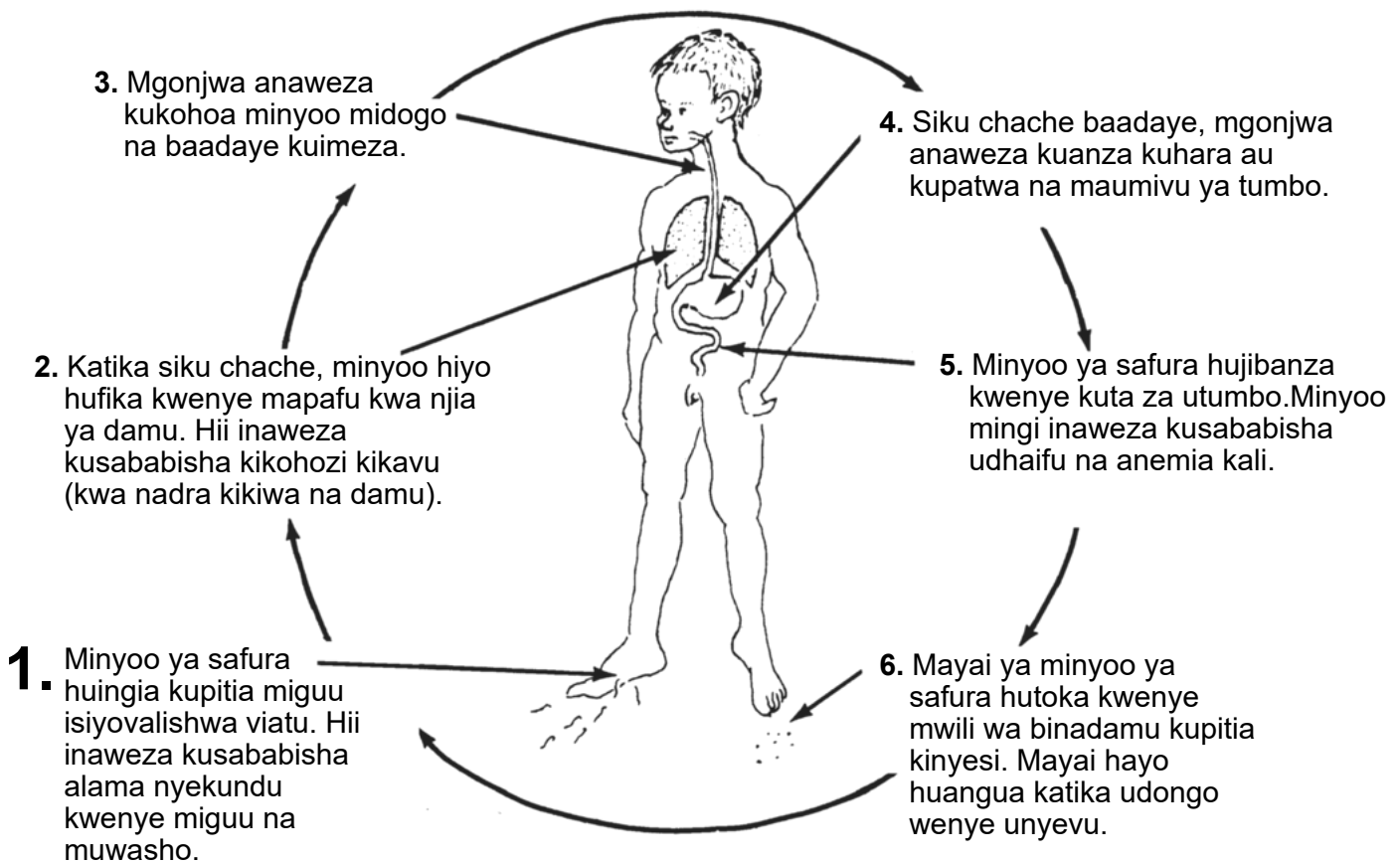
Safura (hookworm)



miekundu na yenye urefu wa sentimeta 1

Safura ni miongoni mwa magonjwa hatari zaidi ya utotoni, kwa sababu huishi kwa damu ya mtoto na hivyo inaweza kusababisha anemia. Mtoto mwenye anemia, ambaye rangi yake imeffia, au anakula uchafu anaweza kuwa na minyoo aina ya tegu. Kama inawezekana kinyesi chake kinapaswa kupimwa kujua iwapo ana minyoo hii au la.

Jinsi minyoo ya safura inavyoenea (anza na 1 chini)



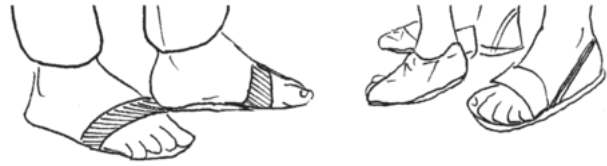
Matibabu

Tumia mebendazo kutibu safura.

Tibu anemia kwa kula vyakula vyenye chuma kwa wingi na pia tumia vidonge vya madini chuma.



Wakinge watoto dhidi ya safura: Jenga vyoo na kuvaa sendo au viatu.



Matatizo mengine ya tumboni

Tumbo kufunga au kupata choo kigumu

Choo kigumu, kikavu, au kwenda chooni kwa nadra vinaashiria tatizo la tumbo kufunga au kupata choo kigumu. Tatizo hili linaweza kuambatana na maumivu tumboni. Tatizo la kupata choo kigumu mara nyingi hutibika kwa urahisi.

Matibabu

- Usitumie vilainisha tumbo au vitu vya kuchochea kutapika. Vitu hivi vinaweza kuwa hatari – hasa kwa watoto.
- Kula matunda kila siku.
- Kula milo ya nafaka nzimanzima ambazo hazijasindikwa au kukobolewa – kama vile mchele au ngano.
- Chotama unapokuwa unajisaidia kurahihisha kinyesi kutoka.
- Tembea, tembeza viungo vya mwili wako na kufanya mazoezi zaidi. Watu wenye umri mkubwa, dhaifu au wagonjwa wanahitaji pia kutembeza viungo vya miili yao. Huenda wakahitaji msaada kufanya hivyo. Mtu yoyote hasitahili kubaki kwenye mkafo mmoja siku nzima.
- Kunywa maji zaidi. Jaribu kunywa angalau vikombe vya chai 8 au zaidi vya maji kila siku.



Kama tatizo la choo kigumu litaendelea, baada ya siku chache za kunywa maji zaidi na ulaji wa matunda na nafaka zaidi, tafuta msaada wa daktari.

Kama choo kigumu na kikavu kinakwama kwenye unyeo na kusababisha maumivu, huenda ukahitajika kukitoka. Paka mafuta kidogo, *Vaseline*, au sabuni kwenye kidole kilichovalishwa glovu na kuondoa kinyesi kilichokwama kwa kutumia mkono wako.



Kupata choo kigumu mara nyingi hujitokeza kama tatizo la pembeni baada ya kutumia vidonge vya madini chuma na dawa zingine kali kama vile morphine na codeine. Fuata maelekezo yaliyoorodheshwa juu. Mwili wako utakapoanza kuikubali dawa hiyo, ugumu wa choo utapungua.

Kinyesi kutokea ukeni

Kama kinyesi kitavuja kupitia ukeni, hii inamaanisha kuna tundu kati ya utumbo na uke, linalojulikana kama fistula. Hali hii mara nyingi husababishwa na kukaa katika uchungu wa uzazi muda mrefu na matatizo katika kujifungua ambayo husababisha sehemu ya mwili wa mwanamke kuchanika na kuacha tundu. Pia fistula inaweza kutokana na kubakwa. Mara nyingi zaidi, tundu hutokea kati ya uke na kibofu, na kusababisha mkojo kuvuja. Hivyo, fistula imeelezwa kwa undani kama sehemu ya matatizo mengine yanayohusiana na mfumo wa mkojo katika sura ya [Matatizo yanayohusiana na kukojoa \(inaandaliwa\)](#).

Damu kutoka kwenye njia ya haja kubwa

Damu nyekundu enye kung'aa kutoka kwenye njia ya haja kubwa mara nyingi ni dalili ya ugonjwa wa bawasiri. Tafuta msaada wa daktari haraka kama kuna damu nyingi, kama kuna mabonge ya damu iliyoganda kutoka kwenye njia ya haja kubwa, au maumivu.

Damu yeyote kutoka kwenye njia ya haja kubwa (nyekundu inayong'aa, nyekundu nzito, au nyeusi) inaweza pia kuwa dalili ya [saratani](#).

Dalili za hatari

- Kinyesi cheusi na ambacho kinaonekana kama lami.
- Matapishi yaliyochanganyika na damu au ambayo yanaonekana kama kahawa iliyosagwa.

Dalili moja wapo inamaanisha kuwepo uvujaji damu juu kwenye mfumo wa chakula. Kawaida hali hii ni hatari na inahitaji msaada wa haraka wa daktari.

Muwasho au maumivu kwenye njia ya haja kubwa

Bawasiri

Bawasiri ni uvimbe wa mishipa ya damu kwenye njia ya haja kubwa. Huonekana kutuna au kujaa kama jipu karibu na unyeo. Inaweza kutoa muwasho, hisia ya kuungua, au maumivu; hasa wakati wa kujisaidia. Wakati mwingine bawasiri hupasuka na kutoa damu kidogo nyekundu inayong'aa kwenye kinyesi.

Bawasiri ni tatizo la kawaida wakati wa ujauzito na miongoni mwa watu wanaokaa au kubeba mizigo mikubwa kutwa nzima, lakini kila mtu anaweza kuupata. Maumivu kutokana na bawasiri huzidi zaidi mgonjwa anapokuwa na tatizo la choo kigumu, kwa sababu kukitoa choo kigumu hulazimisha mishipa kwenye njia ya haja kubwa kupanuka zaidi.

Matibabu

- Epuka tatizo la ugumu wa choo na bawasiri kwa kujenga tabia ya kunywa maji mengi, kula matunda kwa wingi na nafaka nzimanzima ambazo hazijasindikwa.
- Baadhi ya juisi kutokana na mimea chungu ikipakwa kwenye bawasiri husaidia uvimbe kunywea.
- Kaa kwenye benseneni au bafu yenye maji vuguvugu kusafisha bawasiri na kupunguza maumivu.

Wakati mwingine bawasiri hujaa damu iliyoganda. Utahisi kitu kigumu kinachobonyea ndani na mshipa uliovimba. Uvimbe huu unaweza kutoa maumivu makali sana kiasi cha kutomruhusu mtu kukaa. Punguza maumivu kwa kuondoa damu hiyo iliyoganda:



Kwanza, safisha unyeo kwa maji safi na sabuni . Kama inapatikana, choma sindano ya asilimia 1 lidocaine miligramu 5 chini ya bawasiri.

Tumia kifaa cha kukatia kilichotakaswa kukata au kutoboa sehemu ndogo kwenye uvimbe huo. Tumia kibanio kilichotakaswa kuitoa damu iliyoganda. Bana sehemu iliyokatwa au kutobolewa na kitambaa au pamba hadi damu itakaposimama.

Usikate na kuondoa bawasiri. Hii inaweza kusababisha kuvuja damu nyingi.

Jeraha wazi au michubuko kwenye unyeo

Muwasho, uchungu kama mwiba, au uvujaji damu kutoka kwenye unyeo unaweza kusababishwa na mchaniko mdogo wa ngozi. Hii kwa fikra ya haraka inaweza kudhaniwa kuwa bawasiri au minyoo. Mara nyingi mtu mzima mwenye muwasho kwenye unyeo huwa hana minyoo.

Michaniko hiyo kawaida husababishwa na kujifuta baada ya kujisaidia. Hali hiyo huzidishwa na kutosafisha unyeo vizuri baada ya kujisaidia.

- Usifute unyeo kwa kutumia mabunzi, gazeti, au vifaa vingine visivyo laini.
- Badala yake, tumia karatasi maalum ya kutawazia (toilet paper) au chombo cha maji kwa ajili ya kusafisha unyeo baada ya kujisaidia. Baada ya hapo, nawa mikono yako kwa maji safi na sabuni.



- Oga mara kwa mara, na kusafisha unyeo wakati wa kuoga.
- Unaweza pia kujaribu krimu ya hydrocortisone, lakini usitumie kwa zaidi ya wiki au itaathiri ngozi

Maumivu kwenye njia ya haja kubwa

Wakati mwingine, watu hupatwa na uvimbe mwekundu na wenye maumivu pembeni na unyeo. Hujaa usaha na unakuwa aina ya jipu. Jipu linaweza kusababisha tundu kati ya unyeo na ngozi na unapaswa kukamuliwa mara moja. Toboa njia ya kutolea usaha karibu na unyeo, kadri iwezekanavyo. Angalia sura ya Ngozi, kucha, na matatizo ya nywele (inaandaliwa) kuhusu jinsi ya kukamua jibu.

Matatizo mengine ya tumboni

Unaweza kuepuka matatizo mengi ya tumbo kwa kuboresha usafi wa mazingira nyumbani na kwenye jamii, na kwa kula vyakula vinavyofaa kiafya zaidi.

Sura ya Maji na usafi wa mazingira: Funguo za kudumisha afya inaonesha jinsi ya kuyafanya maji kuwa salama zaidi kwa ajili ya kunywa, na usimamizi wa kinyesi cha binadamu ili kulinda afya ya jamii. Kama familia au majirani zako hupatwa mara kwa mara na maumivu ya tumbo, kuhara, au minyoo, soma sura hiyo. Sura ya Lishe bora hutengeneza afya bora inahusu jinsi ya kula vizuri ili kupata afya bora, hali ambayo husaidia kuzuia maumivu tumboni, kichefuchefu, na matatizo mengine ya tumboni.

Njia zingine za kuzuia na kutibu matatizo hayo bila kutumia dawa ni pamoja na:



- Kunywa angalau glasi 8 za maji kila siku, na zaidi unapokuwa unafanya kazi au ukitokwa jasho. Hii inaweza kusaidia kuzuia tatizo la kupata choo kigumu.
- Kula mboga za majani, matunda, na nafaka nzimanzima kila siku. Hii inaweza kuzuia kupata choo kigumu na ni muhimu kwa ajili ya afya kwa ujumla.



• Vyakula vyenye mafuta mengi, viungo vingi, au asidi vinaweza kusababisha maumivu ya tumbo. Kama una tatizo la kuumwa tumbo , epuka vyakula hivi kwa wiki kadhaa, hadi utakapojisikia vizuri.

- Baadhi ya watu hupatwa na tatizo la gesi inayouma tumboni au kuhara wanapokunywa maziwa au kula jibini. Jaribu kuepuka vyakula ambavyo vimetengenezwa kutokana na maziwa. (Kama hii haitasaidia, ndani ya wiki moja au mbili, basi hakuna sababu ya kuendelea kujinyima vyakula hivi.)

- Epuka matumizi ya sigara na pombe. Husababisha matatizo ya tumbo.
 - Je unatumia dawa zozote? Aspirini, ibuprofeni, aina nyingi za antibiotiki , na dawa zingine zinaweza kusababisha maumivu ya tumbo. Kwa magonjwa machache, kama vile VVU, ni inabidi kuendelea kutumia dawa hizo zenye nguvu kwa muda mrefu. Lakini kwa magonjwa mengi, kawaida kuna dawa mbadala ambazo unaweza kutumia kama dawa ambayo umekuwa ukitumia inakusababishia maumivu ya tumbo. Huenda huhitaji dawa yoyote kabisa.
 - Wasiwasi na msongo pia huwasababishia baadhi ya watu maumivu tumboni. Sura ya Afya ya akili (inaandaliwa) inatoa mawazo juu ya jinsi ya kupata utulivu unapokuwa katika kipindi kigumu cha maisha.
-

Dawa zingine za kutibu kuhara

Furoti Diloksanaidi (Diloxanide furoate)

Diloksanaidi (Diloxanide) hutumika pamoja na antibiotiki kutibu ameba. Kama huwezi kupata dawa hii, jaribu paromomaisini (paromomycin) au iodokino (iodoquinol) badala yake.

Madhara ya pembeni

Kwa nadra dawa hii husababisha gesi tumboni, maumivu tumboni, au kichefuchefu. Tumia na chakula.

Muhimu

Usitumie diloksanaidi (diloxanide) ndani ya miezi 3 ya kwanza ya ujauzito. Epuka dawa hii wakati unapokuwa unanyonyesha.

Jinsi ya kutumia

Baada ya kumaliza dozi ya metronidazo au tiba nyingine ya ameba, anza kutumia diklosanaidi (diloxanide).

Tumia miligramu 20 kwa kila kilo ya uzito, ikigawanywa katika dozi 3 kila siku kwa siku 10. Kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dozi kulingana na umri.

Chini ya miaka 3: toa miligramu 62 ($\frac{1}{8}$ ya kidonge cha miligramu 500), mara 3 kila siku kwa siku 10.

Miaka 3 hadi 7: toa miligramu 125, mara 3 kila siku kwa siku 10.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 250, mara 3 kila siku kwa siku 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500, mara 3 kila siku kwa siku 10.

Kwinakrini (Quinacrine)

Dawa ya Kwinakrini (Quinacrine) hufanya kazi vizuri katika kutibu giardia, lakini huwafanya watu kujisikia vibaya zaidi. Hutumika kwa sababu siyo ghali sana.

Madhara ya pembeni

Maumivu ya kichwa, kizunguzungu, na kutapika ni madhara ya kawaida.

Jinsi ya kutumia

Kwa matibabu ya giardia

Chini ya miaka 10: toa miligramu 50, mara 3 kila siku kwa wiki 1.

Zaidi ya miaka 10: toa miligramu 100, mara 3 kila siku kwa wiki 1.

Zinki

Zinki husaidia watu wanaoharisha kupata nafuu haraka. Inapaswa kutolewa pamoja na kinywaji cha kuuongezea mwili maji.

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto wachanga, vidonge vinaweza kusagwa na kuchanganywa na maziwa ya mama au maji kidogo. Unaweza kupata kidonge ambacho huyeyuka haraka kwenye maji au kimiminika kingine.

Watoto wanaotoka kuzaliwa hadi miezi 6: toa miligramu 10, mara moja kwa siku 10 hadi 14.

Zaidi ya miezi 6: toa miligramu 20, mara moja kila siku kwa siku 10 hadi 14.

Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo: Madawa

Dawa za Kuhara

Utaratibu wa kuuongezea mwili maji ndiyo tiba muhimu zaidi kwa ajili ya kuhara bila kujali kunasababishwa na tatizo gani. Katika matukio mengi, kuuongezea mwili maji na lishe bora tu ndiyo mahitaji pekee. Pale panapokuwa na maambukizi ya vijidudu vya giardia, kuhara damu(ameba au shigella), au kipindupindu, hasa miongoni mwa watoto wadogo na watu wazima, dawa za antibiotiki na dawa zingine zinaweza pia kusaidia.

Giardia

[Metronidazo](#) hufanya kazi vizuri zaidi; mpe kwa siku 5 hadi 7. [Quinacrine](#) inaweza pia kutumika na bei yake ni nafuu.

Kuhara damu kutokana na Ameba

Tumia [metronidazo](#) kwa siku 7 hadi 10. Pia tumia [diloxanide](#).

Shigella

Shigella inausugu kwa baadhi ya dawa za antibiotiki. Hivyo ni muhimu sana kutafuta dawa ambazo bado zina uwezo wa kuitibu katika eneo lako. Tafuta ushauri kutoka kituo cha afya. Unaweza kutumia [ampisilini](#), au [kotrimozazo](#). Lakini katika maeneo mengi kuna usugu kwa dawa hizi, na [seftriksoni \(ceftriaxone\)](#) inaweza kutumika kama mbadala. [Sipro \(ciprofloxacin\)](#) inaweza kutumika kwa watu wazima, lakini epuka kuwapa watoto. Kwa dawa yoyote utakayotumia, kama hakutakuwa na mabadiliko baada ya siku 2, jaribu dawa ya antibiotiki nyingine.

Kipindupindu

Utaratibu wa kuuongezea mwili maji ni muhimu kuokoa maisha ya mtu mwenye kipindupindu. Endelea kumpatia kinywaji [maalum cha kuuongezea mwili maji](#) hadi atakaposimamisha kuhara na dalili zote za kupungukiwa maji kutoweka. Halafu endelea kumpa kikombe cha chai cha maji hayo kila baada ya kujisaidia. Kinywaji cha kuuongezea mwili maji ambacho kimetengenezwa kutokana na mchele au uga wa mahindi kinaweza kuwa bora zaidi.

Wagonjwa wa kipindupindu au wenye matatizo makali ya kuhara wanapaswa pia kupewa viongeza madini ya [zinki mwilini \(zinc supplements\)](#).

Dawa za Antibiotiki siyo tiba bora zaidi ya kipindupindu, na katika sehemu nyingi ugonjwa huu umejenga usugu dhidi ya baadhi ya antibiotiki. Toa dawa za antibiotiki pale unapokuwa unafahamu aina gani ambazo zinafanya kazi dhidi ya kipindupindu katika eneo lako. Anzisha antibiotiki kwa njia ya mdomo baada ya mgonjwa kuacha kutapika. Antibiotiki ambazo zinaweza kusaidia ni pamoja na doksaisikilini (doxycycline), tetrasaikilini (tetracycline), kotrimozazo (cotrimoxazole), sipro(ciprofloxacin), na erithromaisini (erythromycin). Erithromaisini ni salama zaidi kwa mama wajawazito na watoto.

Kuna chanjo ambazo zinaweza kusaidia kuzuia kipindupindu. Hufanya kazi vizuri zaidi pale jamii nzima inapopatiwa chanjo hiyo kuzuia uneaji wa mlipuko.

Antibiotiki (viuavijasumu)

Antibiotiki ni dawa za kupambana na maambukizi kutokana na bakteria. Hazisaidii dhidi ya maambukizi ya virusi kama vile tetekuwanga, surua ya rubella, mafua, au homa ya kawaida. Siyo kila antibiotiki inaweza kupambana na maambukizi ya bakteria. Dawa za antibiotiki zenye muundo wa kemikali unaofanana huchukuliwa kuwa katika familia moja. Ni muhimu kuwa na ufahamu juu ya familia za antibiotiki kwa sababu kuu 2:

1. Dawa za antibiotiki kutoka katika familia moja mara nyingi hutibu matatizo yanayofanana.
2. Kama una mzio kutokana na dawa moja ya antibiotiki kutoka katika familia moja, utapata mzio pia kutokana na dawa za antibiotiki zingine kutoka familia hiyo. Hii inamaanisha kwamba unatakiwa kutumia dawa kutoka katika familia nyingine ya antibiotiki.

Dawa ya antibiotiki lazima itumike “kwa dozi kamilifu.” Kukatisha dozi bila kukamilisha siku zote za matibabu, hata kama utakuwa umepata nafuu, kunaweza kusababisha maambukizi kurudia katika muundo ambao utakuwa mgumu zaidi kutibika.

Ampisilini na amoksilini

Ampisilini na amoksilini ni familia ya penisilini yenye tiba pana, maana yake ni kwamba hua aina nyingi za bakteria kuliko dawa zingine katika kundi hili la penisilini. Dawa hizi 2 mara nyingi ni mbadala wa nyingine. Pale ambapo ampisilini imependekezwa katika kitabu hiki, amoksilini inaweza kutumika katika nafasi yake kwa kuzingatia dozi sahihi.

Ampisilini na amoksilini ni dawa salama sana na ni msaada mkubwa kwa watoto wachanga na watoto wadogo. Inapotolewa pamoja na dawa zingine, ampisilini ni tiba muhimu kwa vidonda vya tumbo na kwa ajili ya maambukizi ya ngozi ya fumbatio(peritonitisi).

Madhara ya pembeni



Dawa hizi 2, lakini hasa ampisilini, huwa na tabia ya kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kutoa dawa hizi kwa watoto ambao tayari wanaharisha - kama unaweza wapatie dawa aina nyingine ya antibiotiki.

Madhara mengine ya kawaida ya pembeni ni upele. Uvimbevimbe, mithili ya malengelenge, unaowowasha ambao huja na kutoweka ndani ya saa chache huenda ni dalili ya mzio kutokana na penisilini. Simamisha utoaji wa dawa hiyo mara moja na usimpe mtoto huyu penisilini tena. Matukio ya usoni yanaweza kuwa mabaya zaidi na hata kutishia maisha. Kwa baadhi ya matatizo, [erithromaisini](#) inaweza kutumika. Upele

ulioenea tambarare ukifanana kama wa surua, na kawaida kuanza wiki moja baada ya kuanza kutumia dawa na ambao huchukua siku kadhaa kutoweka, mara nyingi siyo dalili ya mzio. Lakini haiwezekani kujua kwa uhakika iwapo upele huo unatokana na mzio au la, hivyo ni bora kusimamisha dawa.

Muhimu

Usugu dhidi ya dawa hizi unazidi kuenea. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi zinaweza kutofanya kazi tena dhidi ya stafilokokasi(staphylococcus -aina ya bakteria wanaosababisha uvimbe unaotunga usaha, shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia

Ifuatayo ni orodha ya dozi za amoksilini kwa njia ya mdomo, na ampisilini kwa njia ya sindano. Kila inapowezekana toa amoksilini kwa njia ya mdomo. Tumia ampisilini kwa njia ya sindano kwa magonjwa makali, au pale ambapo mtu anatajika au hawezi kumeza.

Kama ilivyo kwa dawa za antibiotiki zingine, muda wa kuendelea kutoa dawa hizo hutofautiana kutokana na sababu mbalimbali. Lakini kanuni ya msingi ni kuendelea kutoa dawa hadi dalili zote za maambukizi(ikiwemo homa) zitakapokuwa zimetoweka angalau kwa saa 24. Kwa watu wenye VVU, toa dawa kwa ajili ya siku zote zilizo rodheshwa. Vilevile, kuna kiwango kwa ajili ya kiasi cha dawa ambacho kinapaswa kutolewa. Kwa ujumla, toa kiasi cha chini kwa mtu mwembamba au kwa maambukizi yasiyo makali sana, na kiasi cha juu kwa mtu mwenye mwili mkubwa zaidi au dhidi ya maambukizi makali sana.

AMOKSILINI (MATUMIZI KWA NJIA YA MDOMONI)

Kwa maambukizi mengi miongoni mwa watoto

Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kila kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya miezi 3: toa miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miezi 3 hadi miaka 3: toa miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Endelea kumpa amoksilini hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

AMPISILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Toa miligramu 50 hadi 100 kwa kila kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi 3: toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 375, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Endelea kumpa ampisilini hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

AMPISILINI (KWA NJIA YA SINDANO)

Ampisilini inaweza pia kutolewa kwa njia ya sindano, lakini kwa magonjwa makali tu, au mahali ambapo mtu anatajika na hawezi kumeza.

Choma miligramu 100 hadi 200 kwa kilo, zikigawanywa katika dozi 4 kila siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kwa kuzingatia umri wake:

Chini ya mwaka 1: choma miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi 5: choma miligramu 300, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 6 hadi 12: choma miligramu 625, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 875, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Erithromaisini (erythromycin)

Erithromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi yanayotibiwa na dawa zilizomo katika kundi la penisilini au tetrasaikilini, na inaweza kutumika kwa watu wanaopatwa na mzio kutokana na penisilini.

Madhara ya pembeni

Erithromaisini mara nyingi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa miongoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwani inaweza kusababisha ugonjwa wa manjano.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 2 hadi 4 kila siku. Toa kwa siku 7 hadi 10 au hadi saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

Watoto wachanga: toa miligramu 65, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Chini ya miaka 2: toa miligramu 125, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 2 hadi 8: toa miligramu 250, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 8: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa maambukizi makali, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2.

Kwa ajili ya kipindupindu(katika maeneo ambapo dawa hii bado ina uwezo dhidi ya kipindupindu):

(where erythromycin works for cholera)

Toa dozi zilizoordheshwa juu, lakini kwa siku 3.

Tetrasaikilini na doksisaikilini (doxycycline)

Tetrasaikilini na doksisaikilini ni antibiotiki zenye tiba pana ambazo hupambana na aina nyingi za bakteria. Hufanya kazi vizuri zinapotumika kwa njia ya mdomo(na zinauma sana zinapotolewa kwa njia ya sindano). Hivyo, hazipaswi kutolewa kwa njia ya sindano. Kuna usugu mkubwa dhidi ya dawa hizi, lakini bado ni muhimu sana katika kupambana na maambukizi.

Doksisaikilini na tetrasaikilini zinaweza kutumika kama dawa mbadala. Lakini doksisaikilini kawaida ni bora zaidi kwa sababu kiasi kidogo huhitajika kila siku na madhara yake ya pembeni ni machache.

Madhara ya pembeni

Kiungulia, tumbo kusokota, kuhara, na maambukizi ya kuvu ni kawaida.

Muhimu

- Wanawake wajawazito hawapaswi kutumia dawa hizi, kwa sababu zinaweza kuathiri au kusababisha madoa kwenye meno ya mtoto na mifupa. Kwa sababu hiyo hiyo, watoto chini ya miaka 8 wanaweza kuitumia kama hakuna dawa nyingine bora, na kwa vipindi vifupi tu. Wanaweza kutumia erithromaisini.
- Usitumie tetrasaikilini au doksisaikilini ambayo muda wake wa matumizi umepita.
- Baadhi ya watu wakikaa juani wanaweza kubabuka ngozi haraka au kutokwa na upele wanapokuwa wanatumia dozi ya dawa hizi. Hivyo, kaa mbali na jua au vaa kofia pana.

- Dawa hizi zinaweza kuingiliana na vidonge vya majira na hivyo kupunguza ufanisi wa vidonge vya majira. Kama inawezekana tumia njia nyingine ya kupanga uzazi (kama vile kondomu) utakapokuwa unatumia dawa hizi.

Jinsi ya kutumia

TETRASAIKILINI

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia tetrasaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii. Tumia tetrasaikilini kabla hujala, pamoja maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Kwa maambukizi mengi:

Toa miligramu 25 hadi 50 kwa kila kilo kila siku, ikigawanywa katika dozi 4 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa ajili ya kipindupindu (sehemu ambazo tetrasaikilini bado ina uwezo juu ya kipindupindu)

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 3.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 3.

DOKSISAIKILINI (DOXYCYCLINE)

Epuka maziwa, vidonge vya madini chuma, na dawa za kupambana na asidi tumboni angalau kwa saa 2 kabla ya kutumia doksisaikilini. Vitu hivi vitaathiri utendaji wa dawa hii. Tumia doksisaikilini kabla hujalapamoja maji mengi angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya mlo.

Doksisaikilini hutumika mara 1 au 2 kila siku badala ya mara 4 kila siku kama ilivyo kwa tetrasaikilini. Kwa maaambukizi makali, toa mara 2 kila siku. Lakini kwa ajili ya maambukizi mengi, toa dozi ya kwanza ya doksisaikilini, halafu baada ya saa 12 toa dozi ya pili. Baada ya hapo, toa dozi mara 2 kwa wakati moja kila siku. Kwa mfano, kama utatoa dozi ya kwanza Jumatatu usiku, basi toa dozi ya pili jumanne asubuhi. Toa dozi mara 2 wakati moja Jumatano asubuhi, na tena alhamisi asubuhi, na kuendelea.

Toa miligramu 2 kwa ajili ya kila kilo kwenye dozi, lakini usitoe zaidi ya miligramu 100 katika kila dozi au zaidi ya miligramu 200 kwa siku. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 50 kila dozi, kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 100, kila dozi kwa siku 7 hadi 10.

Kwa ajili ya kipindupindu (sehemu ambazo doksisaikilini bado ina uwezo juu ya kipindupindu):

Toa miligramu 6 kwa kilo, mara moja tu. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 150, mara moja tu.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 300, mara moja tu.

Metronidazo (metronidazole)

Metronidazo hutumika kutibu maambukizi tumboni ambayo yamesababishwa na ameba, giardia, baadhi ya bakteria.

Madhara ya pembeni



Kichefuchefu, tumbo kusokota, na kuhara ni kawaida. Matumizi ya dawa hii pamoja na chakula kunaweza kusaidia. Wakati mwingine husababisha ladha ya chuma mdomoni na hata maumivu ya kichwa.

Muhimu

Usitoe wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito. Inaweza kusababisha madhara kwa mtoto aliye tumboni. Pia epuka kutoa metronidazo baadaye katika ujauzito, na wakati wa unyonyeshaji isipokuwa tu kama ni dawa pekee yenye uwezo iliyopo na inahitajika hasa. Usinywe pombe wakati unapokuwa unatumia metronidazo — na kwa siku 2 baada ya kumaliza dozi. Unywaji pombe wakati wa dozi ya metronidazo husababisha Kichefuchefu. Usitumie metronidazo kama una matatizo ya ini.

Jinsi ya kutumia

Kwa matatizo mengi, unaweza kutoa dozi kubwa ya dawa hii kwa siku 3, au dozi ya chini kwa siku 5 hadi 10. Wanawake wajawazito wanapaswa kuepuka matibabu kwa kutumia dozi kubwa.

Tiba kwa ajili ya giardia

Toa miligramu 15 kwa ajili ya kila kilo ya uzito kila siku, ikigawanywa katika dozi 2 hadi 3 kila siku, kwa siku 5 hadi 7. Au toa dozi kulingana na umri:

Chini ya miaka 3: toa miligramu 62 ($\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 250), mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 3 hadi 7: toa miligramu 62, mara 3 kila siku kwa siku 5.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 125, mara 3 kila siku kwa siku 5 hadi 7.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 250, mara 3 kila siku kwa siku 5 hadi 7.

AU toa gramu 2, mara moja kila siku kwa siku 3.

Kwa ajili ya kuhara damu kutokana na ameba

Tumia miligramu 30 kwa kila kilo ya uzito kila siku, ikigawanywa katika dozi 3 kila siku, kwa siku 8 hadi 10. Au toa dozi kulingana na umri:

Chini ya miaka 3: toa miligramu 62 ($\frac{1}{4}$ kidonge cha miligramu 250), mara 3 kila siku kwa siku 8 hadi 10.

Miaka 3 hadi 7: toa miligramu 125, mara 3 kila siku kwa siku 8 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 250, mara 3 kila siku kwa siku 8 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500 hadi 750, mara 3 kila siku kwa siku 8 hadi 10.

Baada ya dozi ya mwisho ya metronidazo, tumia diloxanide furoate.

Kwa ajili ya kutibu kidole tumbo au maambukizi ya ngozi ya fumbatio (peritonitis)

Mpe, pamoja na antibiotiki nyingine. Bonyeza hapa.

Kwa ajili ya vidonda vya tumbo

Mpe metronidazo na omeprazo na amoksilini.

Sipro (Ciprofloxacin)

Sipro ni antibiotiki yenye tiba pana kutoka kundi la quinolone. Hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi tofauti ya ngozi, mifupa, njia ya chakula na njia ya mkojo. Lakini kuna usugu dhidi ya sipro katika sehemu nyingi za dunia. Hivyo, tumia tu dhidi ya maambukizi ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Siyo dawa nzuri kwa watoto.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, kuhara, kutapika, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, upele, au maambukizi ya fangasi.

Muhimu

Usitumie dawa hii iwapo ni mjamzito au unanyonyesha. Usitumie pamoja na bidhaa za maziwa. Kwa nadra, sipro huathiri tishu zinazounga misuli kwenye mifupa. Isipokuwa katika matukio maalum machache, haipaswi kutolewa kwa watoto chini ya miaka 16 kwa sababu tishu zao hizo bado zinakua. Kama utapata maumivu kwenye misuli ya miguu nyuma ya miuundi unapokuwa unatumia dawa hii, acha kutumia mara moja.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya maambukizi mengi

Toa miligramu 250 hadi 750, mara 2 kila siku hadi angalau saa 24 baada ya dalili zote kutoweka.

Kwa ajili ya kutibu shigella

Toa miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 3.

Kwa ajili ya kutibu kipindupindu (katika maeneo ambapo sipro ina uwezo dhidi ya kipindupindu).

Toa gramu 1 (miligramu 1000), mara moja tu.

Kwa matibabu ya kidole tumbo au maambukizi ya ngozi ya fumbatio (peritonitis)

Toa sipro na antibiotiki zingine.

Seftriaksoni (ceftriaxone)

Seftriaksoni ni antibiotiki yenye nguvu ambayo hutumika dhidi ya maambukizi makali na maambukizi yenye usugu kwa dawa ya penisilini. Tumia seftriaksoni tu kutibu maambukizi mahsusi ambayo yamependekezwa katika eneo lako. Hii itasaidia kuzuia usugu na kuiwezesha dawa hii kuendelea kutumika.

Madhara ya pembeni

Hutoa maumivu wakati inachomwa. Changanya na 1% ya lidocaine kama unajua jinsi ya kuichanganya.

Muhimu

Usitumie kwa mtoto mchanga chini ya wiki 1. Usitumie pia kama kuna homa ya manjano.

Jinsi ya kutumia

Seftriaksoni haiwezi kutumika kwa njia ya mdomo. Wakati wa kuchoma, hakikisha sindano inaingia ndani sana ya msuli.

Kwa ajili ya maambukizi makali

Dozi hutofautiana kutegemea na maambukizi, lakini kwa ujumla unaweza kutoa miligramu 50 hadi 100 kwa kila kilo ya uzito miongoni mwa watoto, na gramu 1 hadi 4 miongoni mwa watu wazima, mara 1 au 2 kwa siku.

Kutibu shigella

Choma miligramu 50 kwa kila kilo ya uzito, mara 1 kila siku kwa siku 5. Au kama huwezi kumpima mgonjwa, toa dozi kulingana na umri:

Wiki 1 hadi miaka 3: choma miligramu 250, mara moja kila siku kwa siku 5.

Miaka 3 hadi 7: choma miligramu 500, mara moja kila siku kwa siku 5.

Miaka 8 hadi 12: choma miligramu 1000, mara moja kila siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: choma gramu 1 hadi 2, mara moja kila siku kwa siku 5.

Kutibu kidole tumbo na maambukizi ya ngozi ya fumbatio (Peritonitisi)

Idadi kadha ya antibiotiki zinaweza kutumika kutibu peritonitisi, lakini tumia kila mara angalau antibiotiki 2 kuuwa aina nyingi zaidi za bakteria. Kutibu peritonitisi, ni bora zaidi kuchoma sindano ya antibiotiki kwa sababu mfumo wa chakula hautaichakata vizuri dawa ambayo inatumiwa kwa njia ya mdomo. Kama njia ya mdomo itatumika, tumia kiasi cha maji ya kutosha tu kumezea vidonge hivyo. Mgonjwa hapaswi kula au kutumia vinywaji zaidi.

Toa dawa hizi hadi mgonjwa atakapofikishwa hospitali:

METRONIDAZO miligramu 500, mara 4 kila siku

NA

SIPRO miligramu 500, mara 2 kila siku **AU**

SEFTRIAKSONI gramu 2, mara moja kwa siku **AU**

AMPISILINI gramu 2, mara 4 kila siku **NA JENTAMASINI** miligramu 1.5 kwa kila kilo moja ya uzito, mara 3 kila siku.

Kutibu tatizo la asidi nyingi tumboni, kiungulia, na vidonda vya tumbo

Kwanza jaribu kutibu kiungulia na tumbo kunguruma kwa kutumia dawa za kawaida za kudhibiti asidi. Kama hali hiyo itakurudia, utahitaji dawa yenye nguvu zaidi ya kudhibiti asidi. Kama maumivu ya tumbo yatakuwa yanasababishwa na kidonda cha tumbo, huenda ukahitaji kutumia dawa 2 kwa pamoja-dawa za kudhibiti asidi na antibiotiki ili kuponya tatizo. Kuhusu dawa hizo, [bonyeza hapa](#).

Dawa za kudhibiti asidi tumboni

Dawa za kudhibiti asidi tumboni hugarimu fedha kidogo na hutoa ahueni ya muda mfupi katika kupunguza maumivu tumboni na kiungulia. Hakuna dawa kati ya hizo inayofanya kazi kwa muda mrefu, lakini husaidia kupunguza maumivu kwa muda mfupi. Huuzwa chini ya majina tofauti ya kibiashara, ikiwa katika mfumo wa maji au vidonge vya kumumunya, na hutengenezwa kutokana na alminiamu haidroksaidi (aluminum hydroxide), magnesiamu haidroksaidi (magnesium hydroxide), na kalsiamu kaboneti (calcium carbonate), au bismasi (bismuth).

Alminiamu haidroksaidi (aluminum hydroxide), magnesiamu haidroksaidi (magnesium hydroxide), *milk of magnesia*, *cream of magnesia*

Dawa hizi za kudhibiti asidi zinaweza kutumika mara moja moja kutibu tatizo la asidi tumboni na kiungulia, au kama sehemu ya utaratibu wa kawaida wa kutibu vidonda vya tumbo.

Muhimu

Dawa hizi huingiliana na tetrasaikilini na dawa kadhaa zingine. Kama unatumia dawa nyingine, subiri hadi baada ya saa 2 kabla ya kutumia dawa hizi dhidi ya asidi.

Madhara ya pembeni

Dawa za kudhibiti asidi zenye magnesiamu wakati mwingine husababisha kuhara, na zile zenye alminiamu zinaweza kusababisha kupata choo kigumu.

Jinsi ya kutumia

Tumia dawa ya kudhibiti asidi unapokuwa na maumivu, kawaida saa 1 baada ya kula chakula. Au tumia kabla ya kulala ili kuzuia maumivu utakapokuwa umelala. Tafuna kidonge 1 au 2, au kunywa miligramu 10 (wastani wa vijiko 2 vya chai). Ni sahihi kutumia dawa hizi mara 4 au 5 kwa siku, lakini kama unajikuta unatumia kiasi hiki kwa siku kadhaa mfululizo, huenda unahitaji aina nyingine ya tiba.

Kalsiamu kaboneti

Kalsiamu kaboneti inafanya kazi vizuri kwa matukio ya mara moja moja ya asidi(gesi) nyingi tumboni au kiungulia. Tafuna kidonge 1 cha miligramu 850 au 2 vya miligramu 350 pale dalili zinapojitokeza. Ikibidi, tumia dozi nyingine ndani ya saa 2.

Sodiamu baikaboneti, bicarbonate of soda, baking soda

Sodiamu baikaboneti (sodium bicarbonate) inapaswa kutumika mara moja moja tu kwa ajili mvurugano tumboni unaoambatana na kiungulia au asidi (gesi) nyingi. Usitumie dawa hii kutibu tatizo la ugumu wa choo la muda mrefu au vidonda vya tumbo. Ingawa mwanzoni husaidia, sodiamu baikaboneti husababisha tumbo kuzalisha asidi zaidi, ambayo baada ya muda mfupi huzidisha tatizo hilo. Kama dawa ya kudhibiti asidi au gesi tumboni ambayo itatumika kwa nadra, changanya ½ kijiko cha chai cha dawa hiyo na maji na kunywa.

Alka-Seltzer ni muunganiko wa sodiamu baikaboneti na asipirini. Kama una vidonda vya tumbo, asipirini itazidisha zaidi kidonda hicho.

Muhimu

Watu wenye ugonjwa wa moyo au miguu au uso uliovimba hawapaswi kutumia sodiamu baikaboneti na bidhaa zingine zenye sodamu ndani yake.

Bismasi (Bismuth)

Bismasi kawaida hupatikana katika muundo wa majimaji yenye rangi ya pinki. Hutumika kutibu kiungulia, maumivu tumboni, kuhara, au gesi (tumbo lililojaa na ambalo linauma, na kulazimika kujamba mara kwa mara). Inaweza kutumika pamoja na dawa zingine za kutibu vidonda vya tumbo. [Bonyeza hapa](#).

Madhara ya pembeni

Wakati mwingine dawa hii hubadili rangi ya ulimi au kinyesi kuwa nyeusi. Hii haina madhara na hutoweka baada ya kusimamisha matumizi ya dawa hiyo.

Muhimu

Usitoe kwa watoto wenye homa. Kama ilivyo asipirini, inaweza kusababisha matatizo ya afya miongoni mwa watoto wenye maambukizi ya virusi.

Jinsi ya kutumia

Isitumike ndani ya saa 2 baada ya kutumia tetrasaikilini. Itaingilia kati na kupunguza ufanisi wa dawa zote mbili.

Toa vidonge 2 au miligramu 30 za dawa ya maji, mara 1 kwa saa kadri itakavyohitajika Usitoe zaidi ya vidonge 16 au miligramu 240 ndani ya saa 24.

Dawa zenye nguvu zaidi za kupunguza asidi tumboni

Dawa za kisasa zaidi kwa ajili ya kiungulia na vidonda vya tumbo hufanya kazi vizuri kuliko dawa za asidi za zamani, lakini huwa ni ghali zaidi. Kuna aina 2 za dawa za kisasa za kudhibiti asidi: H2 Blockers ambazo hufanya kazi kwa kuziba utendaji wa seli kwenye tumbo katika kuzalisha asidi na Proton Pump Inhibitors (PPIs) ambazo pia hupunguza kiasi cha asidi inayozalishwa na tezi kwenye ngozi ya ndani ya tumbo.

Kati ya makundi hayo 2, PPI hufanya kazi vizuri zaidi lakini ni ghali zaidi. Kwa ujumla dawa kutoka makundi hayo 2 hazina tofauti kubwa katika ubora kiutendaji. Hivyo, chagua dawa yoyote kutoka kundi moja wapo yenye gharama nafuu.

Omeprazo (Omeprazole)

Omeprazo(Omeprazole) ni aina ya PPI. Kama PPI zingine, inaweza kutuliza maumivu na kusaidia kidonda kupona. Kutibu kidonda, jaribu kutumia omeprazo peke yake kwa wiki 8. Kama kidonda na maumivu yatarudi, jaribu omeprazo tena pamoja na antibiotiki. [Bonyeza hapa](#) kwa ajili ya tiba yenye muunganiko wa dawa.

Kama hutapata matokeo mazuri kutokana na omeprazo, jaribu aina nyingine ya dawa kutoka kundi la PPI.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 20 hadi 40, mara 1 kwa siku.

Anza na miligramu 20, na kama maumivu hayatapungua, ongeza dozi hadi miligramu 40.

Kama kidonda au maumivu yatarudi tena ndani ya miezi 6 baada ya kutumia omeprazo, pia tumia antibiotiki kutibu kidonda. [Bonyeza hapa](#).

Ranitidine

Ranitidini (Ranitidine) inatoka kwenye kundi la H2 blocker. Kama zilivyo dawa zingine kwenye kundi hili, inaweza kupunguza maumivu na kusaidia kidonda kupona. Lakini kama maumivu yatarudi ndani ya miezi 6 ya kutumia ranitidini, pia tumia antibiotiki kutibu kidonda. [Bonyeza hapa](#).

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 150 mara 2 kila siku, au miligramu 300 pamoja na chakula cha jioni, kwa wiki 4 hadi 8.

Kutibu kidonda

Toa kwa pamoja dawa za kudhibiti asidi na antibiotiki. Kuna aina nyingi ya michanganyiko ambayo hufanya kazi vizuri. Aina nyingi zinajumuisha dawa mojawapo kutoka kundi la PPI na antibiotiki 2. Mara nyingi bismasi (bismuth) nayo huongezwa. Kama huna dawa aina ya PPI, dawa kutoka kundi la H2 blocker inaweza kutumika kama mbadala.

Ifuatayo ni mchanganyiko mojawapo:

Omeprazo miligramu 40, (au aina nyingine ya PPI) mara moja kila siku kwa wiki 1 au 2

NA

Metronidazo miligramu 500, mara 2 kila siku kwa wiki 1 au 2

NA

Amoksilini miligramu 500, mara 3 kila siku kwa wiki 1 au 2.

AU, kuna mchanganyiko mwingine:

Omeprazo miligramu 40, (au aina nyingine ya PPI) mara 1 kila siku kwa wiki 1

NA

Metronidazo miligramu 250, mara 4 kila siku kwa wiki 1

NA

Tetrasaikilini miligramu 500, mara 4 kila siku kwa wiki 1

NA

Bismasi (bismuth) miligramu 525, mara 4 kila siku kwa wiki 1

Usitumie tetrasaikilini na bismasi kwa wakati mmoja. Subiri saa 2 hadi 3 baada ya kutumia dawa moja, ndiyo umeze nyingine.

Dawa za minyoo

Dawa tu hazitoshi kuondoa minyoo mwilini au kudhibiti maambukizi yake kwa muda mrefu. Usafi wa mtu binafsi na jamii kwa ujumla pia unahitajika. Maambukizi ya minyoo yanaweza kuenea kwa urahisi miongoni mwa wanafamilia. Hivyo mwanafamilia 1 anapokuwa na minyoo, ni muhimu kutibu familia nzima.

Mebendazo (Mebendazole)

Mebendazo hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, mchangokiboko (trichuris au whipworm), mchangouzi (pinworm au threadworm), na aina nyingine ya mchango. Pia husaidia dhidi ya trikinosisi (trichinosis) lakini siyo sana. Ingawa kawaida haina madhara ya pembeni, mara chache huenda kukawa na maumivu tumboni au kuharisha iwapo mgonjwa ana minyoo mingi mwilini.

Muhimu

Epuka mebandazo wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito kwa sababu inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa mtoto mwenye umri chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi (pinworm au threadworm)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 1 kwa njia ya mdomo. Rudia ndani ya wiki 2 kama inahitajika.

Kwa ajili ya askarisi, trikurisi (whipworm au trichuris) na safura

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 (jumla ya vidonge 6). **AU** toa kidonge 1 cha miligramu 500, mara 1 tu.

Kuzuia askarisi (roundworm) mahali ambapo imeenea

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 500, kila miezi 4 hadi 6.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 200 hadi 400, mara 3 kila siku, kwa siku 3. Halafu toa miligramu 400 hadi 500, mara 3 kila siku kwa siku zingine 10. Kama kutakuwa na maumivu au hata matatizo ya kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi kama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Albendazo (Albendazole)

Albendazo inafanana na mebendazo, lakini huwa ni ghali zaidi. Hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, trikinosisi, mchangokiboko (whipworm), mchangouzi (pinworm au threadworm), na aina zingine za mchango. Madhara ya pembeni ni nadra sana.

Muhimu 

Epuka albendazo katika miezi 3 ya kwanza ya ujuzito kwani inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa watoto chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi, askarisi, mchangokiboko (trichuris au whipworm), na safura.

Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 200, mara 1.

Zaidi ya miaka 2: toa miligramu 400, mara 1. Rudia ndani ya wiki 2 kama itahitajika.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Toa miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 8 hadi 14. Kama kuna maumivu au matatizo katika kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi ama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku 10 hadi 15.

Pamoti pirante (Pyrantel pamoate), Emboneti pirante (pyrantel embonate)

Pirante (pyrantel) hufanya kazi dhidi ya mchangouzi, safura, na askarisi, lakini inaweza kuwa ghali. Mara chache husababisha kutapika, kizunguzungu, au maumivu ya kichwa. Usitoe kwa mtu yeyote ambaye pia anatomia piperazini (piperazine) - dawa nyingine ya minyoo.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya safura na askarisi: toa dozi 1 tu.

Kwa ajili ya mchangouzi: toa dozi 1, subiri wiki 2, halafu toa dozi nyingine.

Toa miligramu 10 kwa kila kilo. Kama huwezi kumpima mtoto toa dozi kwa kuzingatia umri kama ifuatavyo:

Chini ya miaka 2: toa miligramu 62 ($\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 250).

Miaka 2 hadi 5: toa miligramu 125 ($\frac{1}{2}$ kidonge cha miligramu 250).

Miaka 6 hadi 9: toa miligramu 250 (kidonge 1 cha miligramu 250).

Miaka 10 hadi 14: toa miligramu 500 (vidonge 2 vya miligramu 250).

Zaidi ya miaka 14: toa miligramu 750 (vidonge 3 vya miligramu 250).

Kutibu mchangokamba (tapeworm)

Dawa ya Prazikante au niklosamaidi (niclosamide) hutibu aina yote ya minyoo katika kundi la chango. Kama maambukizi ya mchangokamba yatakuwa yameufikia ubongo na kusababisha mashambulio, mgonjwa atahitaji albendazo na dawa za kudhibiti mashambulio, na msaada wa haraka.

Prazikante (Praziquantel)

Madhara ya pembeni

Prazikante (Praziquantel) inaweza kusababisha uchovu, kizunguzungu, maumivu ya kichwa, kukosa hamu ya kula, na kichefuchefu, lakini madhara haya ni nadra pale dozi ndogo inapotumika kutibu mchangokamba.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya aina nyingi ya mchangokamba, ikiwemo inayotokana na nyama ya ng'ombe au nyama ya nguruwe:

Tumia miligramu 5 hadi 10 kwa kila kilo ya uzito, mara moja tu. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 150 ($\frac{1}{4}$ kidonge), mara moja tu.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 300, mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 600, mara 1 tu.

Kutibu mchangokamba fupi (H. nana)

Tumia miligramu 25 kwa kila kilo katika dozi 1. Halafu rudia siku 10. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 300 hadi 600 ($\frac{1}{2}$ kidonge hadi kidonge 1) kwa kila dozi.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 600 hadi 1200 kwa akila dozi.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 1500 kwa kila dozi.

Niklosamaidi (Niclosamide)

Dawa ya Niklosamaidi (Niclosamide) hutibu maambukizi ya mchangokamba kwenye utumbo, lakini siyo vifuko vyenye viluwiluwi vya minyoo hiyo nje ya utumbo.

Jinsi ya kutumia

Tumia niklosamaidi (niclosamide) baada ya kula mlo mdogo asubuhi. Vidonge vinapaswa kumumunywa vizuri na kumezwa. Dozi inaweza kutofautiana na aina ya mchangokamba. Hivyo, tafuta ushauri kutoka kituo cha afya eneo lako au kama hili haliwezekani tumia dozi ifuatayo:

Mumunya vizuri na kumeza dozi zifuatazo. Kama mtoto mdogo hawezi kumumunya, saga kidonge na kuchangaya na maziwa ya mama kidogo au chakula.

Chini ya miaka 2: toa miligramu 500, mara 1 tu.

Miaka 2 hadi 6: toa gramu 1 (miligramu 1000), mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 6: toa gramu 2, mara 1 tu.

Huduma ya ganzi

Lidokeini (Lidocaine), Lignokeini (Lignocaine)

Lidokeini (Lidocaine) ni dawa ya ganzi ambayo inaweza kuchomwa eneo linalozunguka kidonda kuachia ganzi ili mtu asisikie maumivu. Hii ni muhimu kabla ya kukamua jipu au kushona kidonda. Kama utaamua kuondoa damu iliyoganda kutoka kwenye bawasiri, tumia lidokeini kwanza.

Jinsi ya kutumia

Choma sehemu mbili-ndani na chini ya ngozi inayozunguka eneo ambalo unakwenda kukata au kushona, ukiacha sentimeta 1 katikati. Kwanza, safisha ngozi vizuri, halafu choma sindano hiyo ya lidokeini. Tumia wastani mililita 1 ya dawa ya ganzi kwa kila sentimita 2 za ngozi. (Usitumie zaidi ya mililita 20 kwa pamoja.)

Angalia [Dawa, vipimo, na matibabu \(inaandaliwa\)](#) kuhusu jinsi ya kutoa huduma ya sindano kwa usalama.



1 Saratani ni Ugonjwa gani _____	2
2 Matibabu ya saratani _____	6
3 Saratani na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma _____	14
4 Saratani za kawaida _____	16
5 Saratani miongoni mwa watoto _____	25
6 Kama una saratani _____	26
7 Wafanyakazi wa afya wanaweza kutoa msaada zaidi kwa watu wenye saratani _____	29
8 Kupunguza maumivu makali ya saratani _____	31
9 Saratani nyingi zinaweza kuzuilika _____	33

Saratani

Saratani ni ugonjwa gani?

Mili yetu na viumbehai vimeundwa na seli. Seli ni chembe au uniti ndogo za aina tofauti ambazo kwa kufanya kazi pamoja hutengeneza kiumbehai. Kila seli pia ni hai. Hujigawa ili kutengeneza seli mpya, na kila seli hatimaye hufa.

Wakati mwingine seli mpya hutengenezwa zikiwa na hitilafu na kuwa hafifu. Kawaida hii haisababishi madhara yoyote kwa mwili kwa ujumla, kwa sababu ni seli moja tu kati ya mamilioni ya seli, na baada ya muda mfupi hufa. Lakini wakati mwingine seli yenye hitilafu hujigawa na kutengeneza seli zaidi na zaidi zinazofanana. Seli hizi zenye hitilafu huzaliana na kutengeneza tungamo au kivimbe chenye madhara kwa afya (tyuma).

Kivimbe kinaweza kuwa siyo hatari, maana yake hakienei au kusababisha madhara. Au kinaweza kuwa na madhara, kikiendelea kukua na kuvamia sehemu zingine za mwili. Hii ni saratani. Kutegemea na aina ya seli na mahali zinapoota, saratani inaweza kukua polepole na bila madhara, au kusababisha ugonjwa hatari au hata kifo.

Saratani siyo ugonjwa mmoja. Kila aina ya saratani ni tofauti. Baadhi zinaweza kuzuilika na zingine hutibiwa kwa urahisi na hata kupona. Saratani zingine ni hatari sana.

Kama una hofu kuwa una saratani

Kufikiria kuwa una saratani kunaweza kukutia hofu sana. Usichelewe kutafuta msaada iwapo una dalili yoyote ambayo inaweza kuashiria saratani, lakini kuwa mtulivu na kumbuka dalili nyingi za saratani pia ni dalili za magonjwa mengine ya kawaida yasiyo hatari. Kwa aina nyingi za saratani, njia pekee yenye uhakika ya kujua kama unayo ni kupata kipimo cha biopsi ambacho kinahusisha uchunguzi wa tishu iliokatwa kutoka mwili-hai kwa kutumia hadubini. Kipimo cha biopsi hupatikana kwenye hospitali na baadhi ya vituo vya afya. Wakati wa kupimwa, mfanyakazi wa afya huondoa kipande kidogo



Seli ni ndogo sana, unaweza kuziona tu kwa kutumia darubini.

Inaweza kuwa saratani — au yanaweza kuwa maambukizi ya kawaida!

sana cha tishu kutoka sehemu ambayo inafikiriwa

kuathiriwa na saratani na kukichunguza kwa kutumia hadubini kuangalia kama kuna seli zenye hitilafu.

Kama kivimbe kipya kinaanza kuota au kusababisha maumivu, chini ya ngozi yako au sehemu yoyote ndani ya mwili wako, kinapaswa kuchunguzwa. Hii ni muhimu hasa kama ni kigumu au nakitembei. Kivimbe kinaweza kuwa ni maambukizi au uvimbe wa kawaida tu ambao hauna mshara na utatoweka wenyewe. Lakini inaweza kuwa dalili ya saratani, aina ambayo inawezekana kugundulika haraka na kutibiwa. Muulize daktari kama una kivimbe ambacho:



- Kinakua na kuongezeka
- Ni kipya na kinaendelea kuwepo baada ya wiki kadhaa
- Kinasababisha maumivu
- Ni kigumu ukikigusa

Mwili hupambana na maambukizi kupitia mfumo wa limfu, lakini tezi za limfu zinaweza pia kuwa sehemu ambapo saratani huanzia. Muone mfanyakazi wa afya iwapo una uvimbe au kivimbe ambacho kimeendelea kuwepo:

- Nyuma ya sikio
- Kwenye shingo au chini ya kidevu
- Chini ya kwapa na kwenye kinena

Kama mtu ana kivimbe kwa miaka mingi ambacho hakiongezeki au kubadilika, huenda siyo saratani.

Zipo dalili za kawaida ambazo huashiria aina tofauti za saratani, lakini siyo saratani zote huwa na dalili hizi. Na dalili zote zinaweza kusababishwa na matatizo sugu ya kiafya ambayo hayahusiani na saratani. Katika sura hii, utasoma juu ya dalili ambazo zinahusiana mahsusi na:

- saratani ya mapafu
- saratani ya utumbo mpana na rektamu
(njia ya haja kubwa)
- saratani ya shingo ya kizazi
- saratani ya kibofu cha mkojo
- saratani ya ini
- saratani ya matiti
- saratani ya tumbo
- saratani ya tezi dume
- saratani ya ngozi
- saratani ya Kaposi sarcoma

Dalili za kawaida kwa saratani nyingi

Kwa ujumla, dalili hizi hujitokeza saratani inapokuwa imefikia kiwango kikubwa, hivyo siyo dalili nzuri za kutegemea katika kubainisha saratani mapema.

- Kupungua uzito
- Kujisikia mchovu muda wote
- Maumivu makali ambayo hayapungui

Kama unadhani unaweza kuwa na saratani, tafuta mfanyakazi wa afya wa kukushauri juu ya njia mbalimbali zilizopo kwa ajili ya matibabu au huduma na wapi pa kuzipata. Tafuta mtu wa kukusindikiza kila unapokwenda kukutana na daktari kukusaidia kuuliza maswali na kukumbuka taarifa.

Programu za uchunguzi wa saratani

Baadhi ya saratani zinaweza kugundulika mapema, kabla hazijaonesha dalili, kupitia programu za uchunguzi zinazopima watu walio katika hatari ya kupatwa na saratani mbalimbali. Programu za uchunguzi kwa ajili ya saratani mara nyingi hulenga saratani ya shingo ya kizazi na saratani ya matiti kwa sababu inawezekana kugundua saratani hizi kabla hazijaleta madhara, na saratani hizi mara nyingi zinaweza kutibiwa vizuri bila kuleta madhara zikigundulika mapema.



Saratani inapogundulika mapema, uwezekano wa matibabu kufanikiwa unakuwa mkubwa zaidi.

Nani anapata saratani?

Tunajua mambo mengi juu ya nini kinachosababisha saratani, lakini mara zote hatujui kwa nini baadhi ya watu hupata saratani na kwa nini wengine hawapati. Kila mtu anaweza kupata saratani na uwezekano huongezeka kadri umri unapongezeka. Kwa aina chache za saratani (hasa saratani ya matiti), kuwa na mtu mmoja kwenye familia mwenye saratani ni kiashiria kuwa huenda mtu mwingine naye atakuwa nayo. Lakini saratani nyingi haziwi na mbegu kifamilia. Tunajua kuwa:

- Uchawi, laana, au ibilisi havisababishi saratani.
- Njia za uzazi wa mpango hazisababishi saratani.
- Saratani siyo adhabu kwa ajili ya kosa ulilofanya.
- Saratani haienei kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine — haiwezekani kupata saratani kwa karibu au kukaa muda mrefu, au kumhudumia mtu mwenye saratani.

Baadhi ya mambo kama vile uvutaji sigara husababisha saratani. Vilevile, baadhi ya kemikali ambazo huingia katika miili yetu kazini au kupitia vyakula, bidhaa tunazotumia, na kutokana na uchafuzi wa hewa au maji huweza kusababisha saratani. Kuna njia za kuzuia saratani lakini kuna mambo mengi yanayosababisha saratani ambayo mtu mmoja mmoja ana udhibiti juu yake. Hata kama watu 2 tofauti watawekwa katika mazingira hatari, haimaanishi kuwa wote 2 watapata saratani.

Kwa sababu saratani na visababishi vyake vinaweza kuonekana kutatiza, watu wenye saratani mara nyingi hunyanyapaliwa au hutendewa vibaya na wengine. Hii inaweza kuwazidishia ugonjwa. Watu wenye saratani wanahitaji upendo na misaada kama wagonjwa wengine.

Matibabu ya saratani

Matibabu ya saratani hutumika kujaribu kuuponya ugonjwa na vilevile kumsaidia mgonjwa kuishi maisha marefu zaidi akiwa na unafuu.

Aina ya matibabu ya saratani hutegemea aina ya saratani inayomsumbua mgonjwa, aidha ipo sehemu moja tu ya mwili au imekwisha kusambaa sehemu zingine za mwili, na hali ya afya ya mhusika. Njia za matibabu zinaweza kuwa tiba kwa njia moja moja au njia zaidi kwa pamoja. Njia nyingine ya matibabu inaweza kutumika kama njia ya kwanza haikufanikiwa vizuri. Kuna aina 4 za matibabu ya saratani.

1. Upasuaji — huondoa seli za saratani kutoka kwenye mwili.
2. Tibakemikali (chemotherapy) — hutumia dawa kuuu seli za saratani.
3. Tibamionzi — hutumia mionzi yenye nguvu kubwa kuuu seli za saratani.
4. Tiba ya homoni — uhutumia dawa kusimamisha homoni ambazo huzidisha saratani.

Ingawa matibabu yanaweza kuwa na madhara ya pembeni yanayokera, matibabu haya kawaida ndiyo njia pekee ya kuangamiza saratani, inayomwezesha mtu kuendelea kupata ahueni.

Baadhi ya njia za matibabu zina gharama zaidi kuliko zingine, na baadhi hazipatikani sehemu zote. Hivyo, kwa bahati mbaya, hakuna usawa pia katika matibabu ya saratani.

Kwa jinsi saratani inavyowathiri watu kwa namna tofauti, vivyo hivyo ndivyo matibabu ya saratani yalivyo. Kwa mfano, baadhi ya watu hupatwa na madhara ya pembeni mabaya wakati wengine hukabiliana na matibabu hayo vizuri zaidi. Au tiba moja inaweza kufanikiwa kupambana na saratani kwa mtu mmoja lakini hushindwa kufanya kazi ipasavyo kwa mwingine. Matibabu pia huathiri hisia za watu na afya ya akili kwa njia tofauti.

Kutoweka kwa dalili

Matibabu ya saratani yanapofanikiwa, vipimo haviwezi tena kuonesha uwepo wa saratani mwilini.

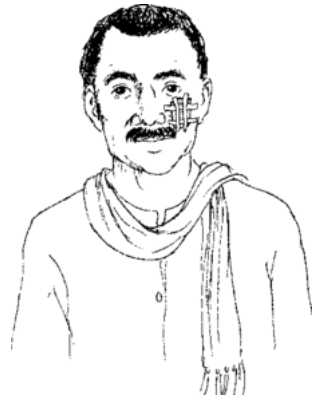
Tumetumia msemu wa 'kutoweka kwa dalili' badala ya 'kupona', kwa sababu bado kuna uwezekano wa saratani kurudi baadaye. Mtu anaweza kuwa katika hali hiyo ya kutokuwa na dalili zozote baada ya matibabu kusimamisha saratani kuongezeka, lakini kivimbe au tyuma ikabaki pale pale.

Utahitaji uchunguzi wa mara kwa mara baada ya matibabu ya saratani. Uchunguzi huu hutegemea aina ya saratani.

Upasuaji

Saratani inapogudulika katika sehemu moja ya mwili, kuna uwezekano wa kuiondoa kwa mafanikio kupitia upasuaji. Wakati mwingine saratani ndogo ndogo (vivimbe au tyuma) vinaweza kuondolewa katika vituo vya afya vya kawaida. Saratani zingine huhitaji kulazwa hospitalini kwa ajili ya upasuaji na mtu atahitaji muda zaidi kupata ahueni.

Wakati mwingine upasuaji hufanyika pamoja na tibakemikali (chemotherapy) au tibamionzi (radiation) kuuu saratani yoyote iliobaki ambayo haikuondolewa kupitia upasuaji.



Tibakemikali

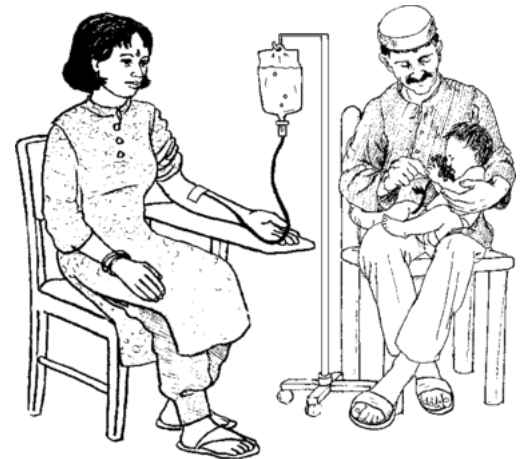
Baadhi ya saratani zinaweza kutibiwa kwa dawa. Hii ndiyo tibakemikali. Dawa za tibakemikali kawaida ni ghali ingawa nyingi zimeanza kupatikana kwa bei nafuu. Programu za kitaifa za afya zinapaswa kurahihisha upatikanaji wa dawa hizi ili watu zaidi waweze kutibiwa na kunusurika kutokana na saratani.

Tibakemikali inaweza kutumika:

- Kusimamisha saratani kusamba sehemu zingine za mwili.
- Kupunguza kasi ya ukuaji wa saratani au kuifanya kunywea.
- Kuiuia saratani.

Wakati mwingine tibakemikali ndiyo tiba pekee inayohitajika, lakini kawaida hutumika pamoja na tiba ziingine. Kwa mfano, tibakemikali inaweza kutumika kuifanya saratani kunywea ili iwe rahisi kuiondoa kwa upasuaji. Au inaweza kutumika baada ya tibamionzi kuua saratani yoyote itakayokuwa imebaki.

Dawa za tibakemikali huwa katika miundo tofauti. Zinaweza kuwa kama vidonge au kama kimiminika kinachotumika kwa njia ya mdomo. Mara nyingi, dawa za tibakemikali hutolewa kupitia mshipa kama dripu. Ni kawaida pia kutumia zaidi ya dawa moja ya tibakemikali.



Kila baada ya muda gani tibakemikali huhitajika, na kwa muda gani, hutegemea aina ya saratani na dawa ya tibakemikali inayotumika. Hutegemea pia jinsi mwili wako unavyoitikia matibabu hayo, mwitikio ambao hutofautiana kati ya mtu na mtu. Tibakemikali inaweza kutolewa kila siku, kila wiki, au kila mwezi, lakini kawaida kuna kipindi cha kupumzika katika ratiba za matibabu kuruhusu mwili kupumzika na kupata ahueni.

Tibakemikali ni nzuri kwa kuua seli za saratani, lakini pia huathiri seli zenye afya. Seli zenye afya kawaida hupata ahueni na kurudia hali yake, lakini tibakemikali huuchosha mwili. Tibakemikali kawaida husababisha madhara ya pembeni yafuatayo:

- Kichefuchefu (angalia [Kusaidia kupunguza kichefuchefu](#)).
- Muwasho ndani ya pua na mdomo. Huenda ukajitokeza wekundu, vidonda, na wakati mwingine maumivu mdomoni na kooni. Uwezo wa mtu kuhisi ladha sahihi unaweza kubadilika, na anaweza kuhisi ladha ya chakula kuwa ya chuma au chungu kwa ujumla au hata tamu tamu. Kupunguza vidonda mdomoni, sukutua mdomoni mara kadhaa kila siku mchanganyiko wa: kikombe 1 cha maji safi au ambayo yamechemshwa na kupoozwa ili kubaki vuguvugu, $\frac{1}{4}$ kijiko cha chai cha magadi soda (baking soda), na $\frac{1}{8}$ kijiko cha chai cha chumvi. Halafu baada ya kusukutua suza mdomo na maji safi.
- Uchovu. Pumzika pale utakapojihisi kutaka kupumzika. Matembezi ya dakika 15 kila siku yanaweza kukusaidia kupata nguvu. Inasaidia kunywa maji mengi na vinywaji vingine.
- Kupoteza nywele. Tibakemikali hua seli za saratani na seli zingine zinazokua haraka. Nywele zitaota tena baada ya kuhitimisha matibabu.

Madhara ya pembeni yanaweza kuzidi kuwa mabaya zaidi siku chache baada ya matibabu, lakini huendelea kupungua taratibu.

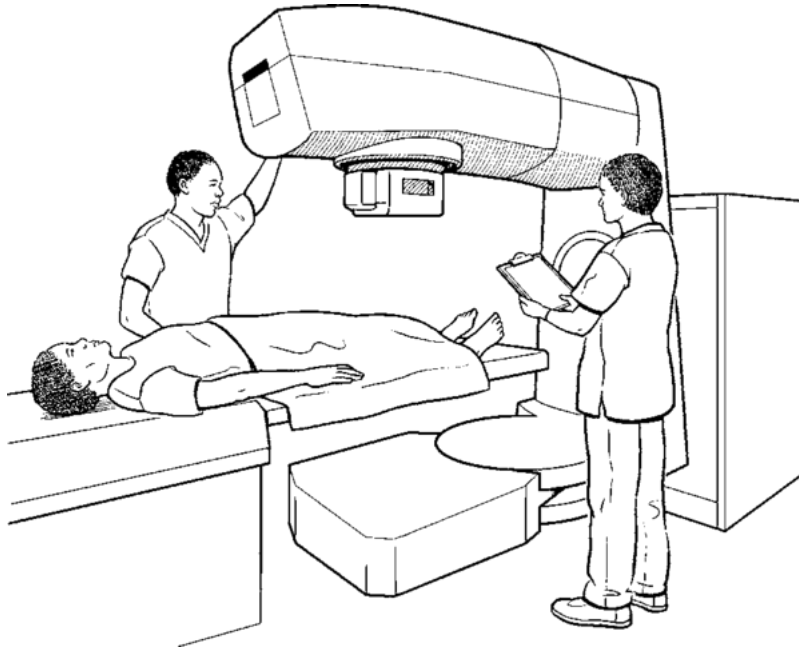
Chukua tahadhari na afya yako wakati unapata matibabu kwa tibakemikali:

- Pumzika kila unapojisikia.
- Kula vyakula vyenye afya.
- Epuka pombe, kwani inaweza kuathiri matibabu yako kwa tibakemikali na ini.

Tibamionzi (radiotherapy)

Kama ilivyo tibakemikali, tibamionzi hua seli za saratani na seli zingine zinazokua haraka. Tibamionzi inaweza kutumika kuondoa saratani, au kupunguza kasi na kukua kwa saratani. Tibamionzi inaweza kutumika peke yake au pamoja na upasuaji au tibakemikali.

Mashine za tibamionzi huachia miali/mionzi yenye nguvu kubwa kuua seli za saratani. Tibamionzi inaweza kuwa tiba nzuri iwapo saratani itagundulika mapema, kabla ya kuenea sehemu zingine mwilini. Hii ni kwa sababu, tofauti na tibakemikali, tibamionzi hulenga sehemu mahsusi ya mwili na haitibu mwili mzima. Matibabu kwa tibamionzi yanaweza kuondoa saratani mwilini kwa muda au kuiondoa kabisa.



Tibamionzi haina maumivu. Utalazwa kwenye meza ya matibabu chini ya mashine ya tibamionzi kwa dakika 15 hadi 30. Idadi ya matibabu na mara ngapi hutolewa hutegemea na aina ya saratani na ukubwa wa kivimbe (tyuma).

Madhara ya kawaida ya tibamionzi:

- Uchovu. Pumzika kila unapojisikia. Matembezi ya dakika 15 kila siku yanaweza kukupa nguvu zaidi. Pia kunywa maji mengi na vinywaji vingine.
- Kupoteza hamu ya chakula. Inaweza kuwa rahisi zaidi kula milo midogo mingi kuliko milo mikubwa michache. Kama unapata maumivu wakati wa, au baada ya kula, jaribu supu au vyakula laini ambavyo ni rahisi kumeza.
- Mabadiliko ya ngozi. Ngozi juu ya sehemu iliotibiwa inaweza kugeuka pinki au nyeusi zaidi. Inaweza pia kuanza kuuma, kuhisi moto, kuwa kavu au kuwasha, kuonekana imeanza kuvimba, au kuanza kuota upele au malengelenge.
- Kichefuchefu (angalia [Kusaidia kupunguza kichefuchefu](#)).

Madhara ya pembeni yatatoweka baada ya muda.

Jitunze vizuri wakati wa matibabu ya tibakemikali:

- Pumzika kila unapojisikia.
- Kula vyakula vyenye afya kama vile matunda na mbogamboga, vyakula vya protini, na nafaka ambao hazijasindikwa.
- Kutunza ngozi ya sehemu iliotibiwa. Taratibu safisha ngozi hiyo kila siku. Epuka kitu chochote ambacho kinaweza kusababisha muwasho kwenye ngozi kama vile mavazi yanayobana, poda, au manukato.
- Linda ngozi yako dhidi ya jua kwa kuvaa kofia na mavazi yasiobana ambayo yanafunika mwili mzima.

Tiba ya homoni

Dawa ambazo huathiri homoni za mwilini zinaweza kusababisha kivimbe au tyuma kunywea, au kupunguza kasi ya ukuaji. Hii inaitwa tiba ya homoni. Dawa hizi kawaida huwa katika muundo wa vidonge, lakini baadhi hutolewa kupitia sindano. Tiba ya homoni inaweza kutolewa pamoja na tiba ya saratani moja au zaidi: upasuaji, tibakemikali, au tibamionzi.

Madhara ya pembeni ambayo yanaweza kutokea:

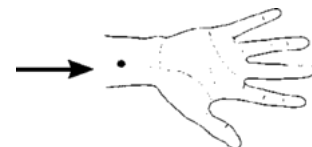
- Uchovu
- Kuongezeka uzito
- Matatizo katika kutunza kumbukumbu au usahaulifu
- Mabadiliko ya hisia au huzuni
- Kuhisi joto kali ghafla, na kutokwa na jasho
- Kukosa hamu ya ngono



Kusaidia kupunguza kichefuchefu

Kuhisi kichefuchefu kunaweza kuwa moja wapo ya madhara ya pembeni ya tibakemikali au tibamionzi. Pamoja na kukufanya kujisikia vibaya, kama kichefuchefu hakitakuzuia kula, utapata lishe ya kutosha. Kliniki au kituo cha afya cha karibu kinaweza kuwa na dawa za kupunguza kichefuchefu. Baadhi ya watu watahitaji kujaribu dawa tofauti kabla hawajapata ile inayoweza kuwasaidia. Pia jaribu njia zingine za kupunguza kichefuchefu zifuatazo ili kupata nafuu wakati wa siku na wiki ambazo utakuwa unapata matibabu hayo:

- Kula mkate mkavu, chapati kavu, au nafaka zingine kwa ajili ya kutuliza tumbo lako. Epuka chakula chochote ambacho hukufanya ujisikie vibaya zaidi, hasa vyakula vilivyokaangwa au vyenye viungo vingi.
- Kula milo midogo mingi badala ya milo 2 au 3 mikubwa, na kunywa, kila baada ya muda mfupi, kiasi kidogo kidogo cha vinywaji. Pia itasaidia kunywa kiasi kikubwa cha maji kuliko kawaida.
- Kaa wima kwa muda mara baada ya kula badala ya kulala chini.
- Tumia tiba asili ya kubonyeza sehemu mbalimbali mwilini ya kurekebisha presha (acupressure) ili kupunguza kichefuchefu. Bonyeza sehemu ya ndani kwenye mkono wako iliyooneshwa kwenye picha, ukitembeza kidole chako katika miduara



midogo. Bonyeza kwa nguvu lakini siyo kiasi cha kuumiza. Kama tiba hii inaelekea kusaidia, utaanza kusikia nafuu baada ya dakika chache.

- Kunywa chai ya majani ya mnanaa (mint) au tangawizi. Kutengeneza chai ya mnanaa, weka kijiko cha chai 1 cha majani ya mnanaa kwenye kikombe cha maji yanayochemka. Ruhusu majani kutulia kwa dakika chache kabla ya kunywa. Kutengeneza chai ya tangawizi, chemsha tangawizi iliyopondwa au kukatwa katika vipande vidogo kwenye maji angalau kwa dakika 15.
- Mahali marijuana au bangi inaruhusiwa kisheria, baadhi ya watu huitumia kupunguza kichefuchefu au kumfanya mtu apate hamu ya kula.



Katika siku ya matibabu, baadhi ya watu hula kitafunwa au mlo mdogo kabla ya kutibiwa. Kwa wengine, kula au kunywa kitu chochote kabla au mara baada ya kutibiwa huwafanya kujisikia vibaya na hivyo huepuka utaratibu huo. Wakati wa matibabu, jaribu kutafuna kipande cha tangawizi kama kichefuchefu kitaanza. Baada ya matibabu, subiri angalau saa 1 kabla ya kula au kunywa chochote.

Tiba zingine za saratani

Kuna njia nyingine nyingi ambazo watu hujaribu kutumia kuonya saratani au angalau kupunguza madhara yake. Njia hizi zinajumuisha uonyaji kwa njia ya kiroho, hipnosisi taamuli (meditation), mitishamba, vyakula maalum, mazoezi ya kimwili, tibasindano au akupancha (tiba kwa kuchomachoma pini maalum maeneo mahsusi mwilini), na uchuaji au usuguaji mwili kuleta ahueni (massage). Mara nyingi njia hizi husaidia watu wanaopata tibakemikali au tibamionzi kwa sababu husaidia mwili kupata nafuu haraka na kupunguza madhara kutokana na saratani au tiba ya saratani. Pata ushauri wa daktari juu ya njia zipi ambazo zinaweza kwenda pamoja vizuri. Njia hizi zinaweza kupunguza wasiwasi au msononeko au huzuni ambavyo huwapata watu wengi wanaougua saratani na hivyo zinaweza kuwafanya kujisikia vizuri zaidi. Na zinaweza kumsaidia mtu kujisikia angalau vizuri kiasi kama anaelekea kufariki kutokana na saratani, kama hapati tena matibabu, au kama ameamua kutopata matibabu mengine tena. Hakuna njia yoyote miongoni mwa njia hizi ambayo imethibitika kuonya saratani.

Kwa bahati mbaya, kuna watu, wakiwemo madaktari, ambao hutumia fursa ya matumaini au kukata tamaa kwa watu wanaougua saratani kudai kuwa wana tiba maalum au za siri ambazo zinaweza kuonya saratani. Vibaya zaidi, kwa sababu ya ahadi hizi za uongo, watu hupoteza fedha zao au huchelewa kuanza matibabu ambayo yanguweza kuwasaidia zaidi.

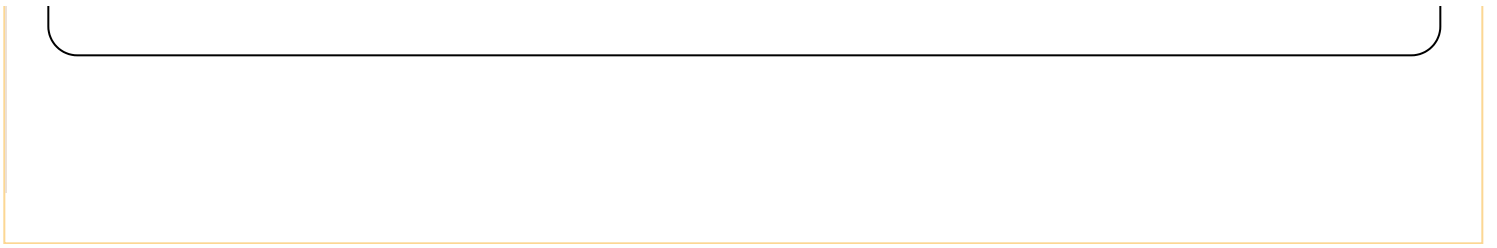
Saratani na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma

Saratani ni tatizo gumu kwa kila mtu, lakini ni gumu zaidi kwa watu maskini. Watu wenye hali duni au ambao hawapati huduma za msingi wako katika hatari kubwa ya kupatwa na saratani, kwani huishi mahali ambapo uchafuzi wa mazingira umekithiri. Hufanya kazi hatarishi, na hukabiliwa na msongo zaidi. Kula mchanganyiko wa vyakula vizuri (matunda na mbogamboga kutoka shambani, protini, na nafaka ambazo hazijasindikwa) vinaweza kusaidia kuzuia saratani, lakini baadhi ya watu hawawezi kumudu kula vizuri. Na watu wenye hali duni kawaida hawawezi kumudu gharama za uchunguzi wa afya, dawa, na huduma za afya zenye uwezo wa kubainisha na kutibu saratani zao.

Kwa sababu zote hizi, tunaweza kusema umasikini na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma huchangia tatizo la saratani.

Kampuni za utengenezaji dawa kwa ajili ya saratani kawaida hazina masilahi na afya ya watu, lakini lengo lao kuu ni kutengeneza faida. Mwaka 2014, mkuu wa kampuni ya maarufu ya dawa ya Bayer pharmaceutical company alisema kuwa dawa yao mpya ya saratani ni ghali sana na siyo kwa ajili ya watu wa India, lakini ni kwa “wagonjwa katika nchi za magharibi (Ulaya na Marekani) ambao wanaweza kumudu bei yake”.





Saratani za kawaida

Kila aina ya saratani ni tofauti, na ina visababishi, dalili, na njia za matibabu tofauti. Baadhi ya saratani ni rahisi kuzuiwa na kutibiwa, na zingine ni hatari sana kwa maisha. Hata katika maeneo ambapo watu wanaishi katika umasikini, aina nyingi za saratani zinaweza na zinapaswa kutibiwa.

Saratani ya mapafu

Dalili

- Kukohoa
- Kukohoa damu
- Maumivu ya kifua, kawaida upande mmoja
- Ugumu katika kupata pumzi ya kutosha

Mara mtu anapokua na dalili hizi, saratani ya mapafu inakuwa imefika kiwango cha juu.

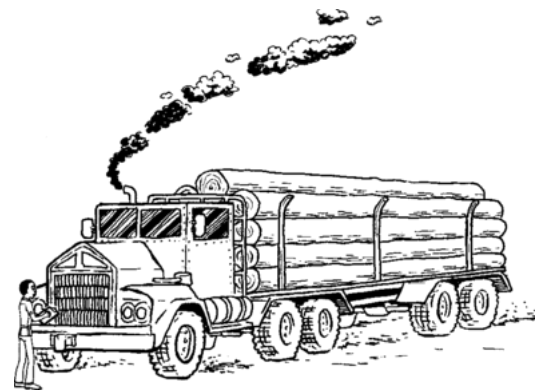
Saratani ya mapafu ndiyo saratani inayojitokeza sana kwenye jamii kuliko saratani zingine, na pia ni miongoni mwa saratani ambazo zinazuilika zaidi. Kawaida husababishwa na uvutaji, na bila kujali umevuta kwa muda gani. Kuacha uvutaji katika hatua yoyote ile hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya mapafu. Uvutaji sigara pia husababisha aina zingine za saratani. Mtu ambaye anaishi kwenye nyumba ambapo kuna mvutaji au anafanya kazi sehemu ambapo watu huvuta pia ataathirika, hata kama yeye mwenyewe siyo mvutaji.

Aina zingine za moshi pia huchangia saratani ya mapafu. Kwa mfano, moshi wa dizeli kutoka kwenye magari, moshi kutoka viwandani, na moshi kutokana na shughuli za upikaji. Kama unavuta na pia unakaa katika mazingira ya moshi sehemu za kazi au nyumbani, uwezekano wa kupata saratani ya mapafu ni mkubwa zaidi.

Saratani ya mapafu kawaida inaua. Njia bora ya kuzuia saratani ya mapafu ni kuacha uvutaji. Kwa msaada zaidi, angalia sura ya [Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku \(inaandaliwa\)](#).

Saratani za utumbo mkubwa na rektamu (njia ya haja kubwa)

Kuhusiana na aina hizi 2 za saratani ya sehemu ya chini ya mfumo wa mmeng'enywa wa chakula, kuna uwezekano zaidi wa kuzipata kama wanafamilia wa karibu nao wanazo. Pia hujitokeza zaidi miongoni mwa watu ambao tayari wana aina zingine za magojwa ya matumbo, kama vile vidonda ndani ya matumbo.

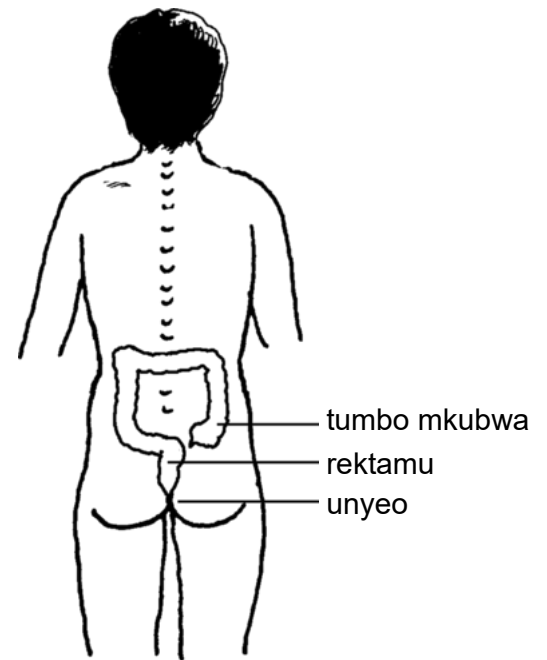


Baadhi ya kiliniki huchunguza aina hizi za saratani kwa kuchukua sampuli ya kinyesi cha mtu na kupima iwapo kuna dalili za damu.

Aina hizi za saratani kujitokeza kwa kiwango kidogo kwa wanaume na wanawake ambao hutumia sana mbogamboga, matunda, nafaka ambazo hazijasindikwa, na vyakula vingine vyenye nyuzinyuzi kila siku. Unywaji mdogo wa pombe na kutovuta sigara humlinda mtu dhidi ya saratani hizi.

Dalili

- Kinyesi cheusi au chenye damu
- Maumivu tumboni
- Mabadiliko katika jinsi unavyojisaidia haja kubwa: kuongezeka au kupungua kwa mara ngapi unakwenda chooni, au kuharisha au kufunga choo (kutopata choo barabara).



Anemia inaweza pia kuwa dalili. Hisia za uchovu, na kupungua uzito ni dalili za saratani hiyo inapokuwa imefikia kiwango cha juu.

Matibabu

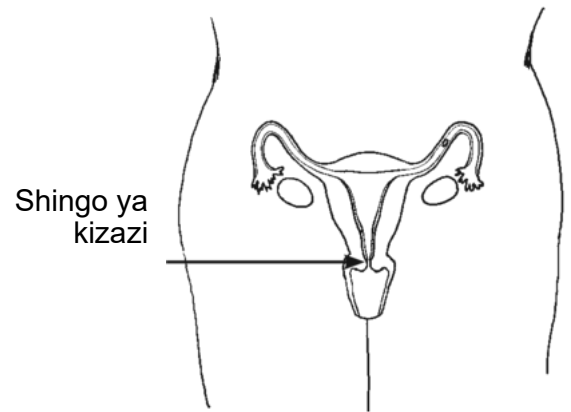
Zikigundulika mapema, saratani hizi zinaweza kutibiwa kwa njia ya tibakemikali au kuondolewa kwa upasuaji. Kutegemea na wapi ilipo na ukubwa wa sehemu ya matumbo ambayo inapaswa kuondolewa, upasuaji unaweza kujumuisha uundaaji wa unyeo bandia wa muda au wa kudumu kwa kutoboa tundu katika utumbo mpana. Katika operesheni ya uundaaji wa unyeo bandia, daktari huunganisha, kwa kushona, sehemu hai ya utumbo na mlango au tundu kwenye tumbo ili kinyesi kiweze kuchepushwa kwa kukwepa sehemu ambayo saratani iliondolewa na kwenda moja kwa moja kwenye chombo, kawaida mfuko maalum nje ya mwili. Kadri stadi za matibabu na upasuaji saratani za utumbo mkubwa na rektamu zinavyozidi kuboreshwa, operesheni za uundaaji wa unyeo bandia chache zinahitajika.

Saratani ya shingo ya kizazi

Saratani inapoathiri sehemu kubwa ya tumbo la uzazi (kizazi), huitwa saratani ya tumbo la uzazi. Lakini inapoathiri mlango wa tumbo la uzazi, huitwa saratani ya shingo ya kizazi. Saratani ya shingo ya kizazi ni aina ya saratani ambayo hujitokeza sana na kukua polepole. Saratani hii inatibika kama itagundulika mapema. Na kukiwa na programu nzuri za huduma ya afya, inaweza kuzuilika kabisa. Saratani ya shingo ya kizazi hujitokeza sana miongoni mwa wanawake wenye VVU kwa sababu mifumo yao ya kinga haiwezi kupambana na maambukizi vizuri. Ni muhimu sana kwa wanawake wenye VVU kupata kipimo cha saratani ya shingo ya kizazi mara kwa mara-angalau mara moja kwa mwaka, kama inawezekana.

Kirusi cha HPV, ambacho huambukizwa kupitia ngono (angalia sura Maambukizi sehemu za ukeni au umeni na matatizo mengine – inaandaliwa), ndiyo kisababishi kikuu cha saratani ya shingo ya kizazi. Kirusi hiki cha HPV kimeenea sana kiasi kwamba wanaume na wanawake wengi huambukizwa. Lakini ni baadhi ya aina za HPV tu ambazo husababisha saratani.

Chanjo dhidi ya kirusi cha HPV huzuia aina nyingi za kirusi hiki ambacho husababisha saratani (kuna aina nyingi za HPV). Programu ya chanjo kwa wasichana na wavulana wote kwenye jamii yao inaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa idadi ya wanawake ambao wanapata saratani ya shingo ya kizazi, lakini haitaondoa saratani hii moja kwa moja. Uchunguzi na kuibainisha mapema ndiyo muhimu zaidi ili iweze kutibika mapema. Vyote 2 –uchunguzi wa saratani ya shingo ya kizazi na matibabu yake ni rahisi kufanyika na kwa mafanikio makubwa.



Saratani ya shingo ya kizazi hujitokeza sana miongoni mwa wanawake wenye VVU kwa sababu mifumo yao ya kinga haiwezi kupambana na maambukizi vizuri. Ni muhimu sana kwa wanawake wenye VVU kupata kipimo cha saratani ya shingo ya kizazi mara kwa mara-angalau mara moja kwa mwaka, kama inawezekana.

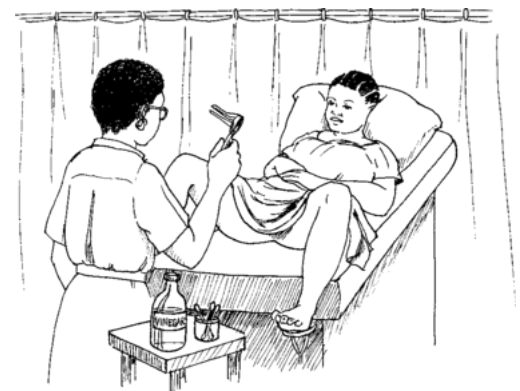
Dalili

Mwanzoni, saratani ya shingo ya kizazi haina dalili ambayo inaonekana wazi. Baadaye, kunaweza kuwa na damu ikitoka ukeni wakati wa tendo la ngono, au wakati wote nje ya hedhi. Kama saratani haitatibiwa, inaweza kusababisha maumivu - kwanza mgongoni sehemu ya chini au kwenye nyonga, na baadaye chini miguuni sehemu ya nyuma.

Uchunguzi

Saratani ya shingo ya kizazi ni nadra kuua kama ikigundulika mapema. Programu za uchunguzi ambazo huwapima wanawake wote mara kwa mara ni rahisi kuanzisha, hata kwenye kiliniki ndogo vijijini. Kila mojawapo ya vipimo 3 tofauti kwa ajili ya saratani ya shingo ya kizazi kina manufaa yake:

- **Kukagua kwa macho au kipimo cha siki (vinegar test),** (kuangalia shingo ya kizazi baada ya kupaka siki au Lugol's iodine). Kipimo hiki kina gharama ndogo sana, hakihitaji maabara, na ni rahisi kujifunza. Wakati mwingine seli zenye afya huonekana kuwa na hitilafu, hivyo kama hilo litatokea vipimo vingine hutumika kuhakiki matokeo. Kujifunza jinsi ya kufanya ukaguzi kwa kuangalia kwa macho, angalia [*Kitabu cha Wakunga*](#), ambacho kinapatikana kutoka Hesperian.
- **Kipimo cha Pap (Pap smear).** Kipimo cha Pap kinaaminika sana lakini kinaweza kutobainisha saratani hiyo kila mara. Hivyo kipimo kinapaswa kurudiwa kila miaka 3 au karibu na hapo.
- **Kipimo cha HPV.** Hiki ni kipimo kwa ajili ya kirusi cha HPV ambacho husababisha saratani ya shingo ya kizazi. Kipimo hiki kinaweza kufanyika peke yake, au pamoja na kipimo cha Pap, au baada ya Pap kuonesha kama kuna saratani.



Vipimo vya saratani ya shingo ya kizazi vinaweza kufadhaisha kidogo, lakini havisababishi maumivu.

Matibabu

Saratani za shingo ya kizazi zikigundulika mapema ni miongoni mwa saratani ambazo hutibika kwa mafanikio zaidi. Baadhi ya matibabu ni rahisi na gharama yake ni nafuu kiasi kwamba huweza kufanyika kwenye kiliniki na mfanyakazi aliyepitia mafunzo, mara baada ya uchunguzi kuibainisha saratani.

- **Tibabaridi (Cryotherapy)** hugandisha sehemu ya shingo ya kizazi (seviksi) kwa kutumia dioksidi ya kaboni au gesi ya nitrous oxide. Ugandishaji huu seli zenye hitilafu na kuzizuia kuendelea kugeuka saratani. Tibabaridi haina maumivu na ni salama. Tibabaridi ina gharama nafuu na ni rahisi kwa wafanyakazi wa afya na wakunga kujifunza kuitoa. Angalia *Kitabu cha Wakunga*, kinapatikana kutoka Hesperian.
- **Utaratibu wa upasuaji wa LEEP (Loop electrosurgical excision procedure)** ni utaratibu wa upasuaji wa kutoa tishu yenye hitilafu kutoka kwenye shingo ya kizazi. Utaratibu wa LEEP hutumia waya laini wenye umbo la kitanzi unaopitisha umeme, kuondoa sehemu ya shingo ya kizazi yenye seli zenye hitilafu. Utaratibu wa LEEP unahitajika kama eneo lenye seli zenye hitilafu kwenye shingo ya kizazi ni kubwa, au linafika hadi ndani ya mlango wa shingo ya kizazi.
- **Utaratibu wa upasuaji kwa kisu (Cold knife conization).** Utaratibu huu hutumia kisu cha upasuaji kuondoa sehemu kubwa ya shingo ya kizazi kama eneo ambalo limeonekana kuathiriwa na saratani ni kubwa sana. Upasuaji huu hufanywa na mtaalam. Upasuaji kwa kisu husababisha uwezekano mkubwa wa mimba kuharibika au matatizo mengine mwanamke huyu atakapopata ujauzito siku za usoni.

Kama saratani imefikia hatua mbaya sana, inaweza kuhitaji kuondoa kabisa mji wa mimba (uterasi) kwa njia ya upasuaji. Hii itaondoa kabisa uwezekano wa kupata ujauzito tena, lakini huongeza uwezekano wa kunusurika saratani.

Saratani ya kibofu

Kuna sababu kuu 3 za saratani ya kibofu:

- Uvutaji.
- Kuathiriwa na kemikali zenye sumu, kawaida sehemu za kazi, viwandani na migodini. Kwa mfano, saratani ya kibofu hujitokeza sana miongoni mwa wafanyakazi wanaotengeneza au kushughulika na vyuma, rangi, mpira (rubber), ngozi, nguo, kapeti, saruji, na plastiki. Pia hujitokeza sana miongoni mwa wafanyakazi migodini, mafundi umeme, na wengine ambao hushughulika na kemikali na moshi wake.
- Kichocho (angalia sura *Magonjwa mengine hatari, inaandaliwa*). Katika maeneo mahali ugonjwa huu umeenea, hiki ndicho chanzo kikuu.

Dalili

- Damu kwenye mkojo.
- Kutoa mkojo kwa kasi sana, au mara nyingi zaidi.
- Maumivu mgongoni upande mmoja, sehemu ya chini, juu kidogo ya katikati ya mfupa wa nyonga, au kwenye msamba (kati ya unyeo na ukeni au korodani).

- Kukojoa kwa shida, lakini watu wengi wenye saratani ya kibofu huwa hawana maumivu wanapokuwa wanakojoa.

Dalili hizi pia ni dalili za matatizo mengine ya kibofu. Angalia sura [Matatizo katika ukojoa \(inaandaliwa\)](#).

Matibabu

Saratani ya kibofu kawaida hutibiwa kwa njia ya upasuaji kuondoa kivimbe au tyuma, au sehemu ya kibofu ambayo imeathirwa na saratani. Tibakemikali pia inaweza kutumika kukifanya kivimbe kunywea kabla ya upasuaji, au kuzuia saratani kurudi baada ya upasuaji. Kama kivimbe ni kikubwa sana, kibofu kizima kinaweza kuondolewa kwa njia ya upasuaji.

Saratani ya kibofu inaweza kurudi. Uchunguzi wa ziada mara kwa mara unahitajika baada ya matibabu kuhakikisha kuwa saratani hairudi.

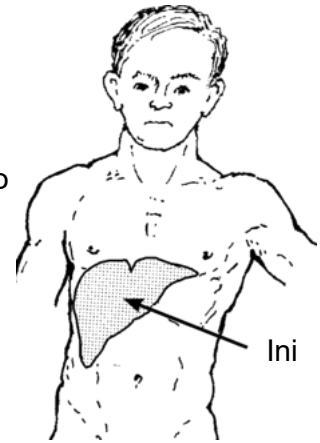
Saratani ya ini

Saratani ya ini ni hatari hasa na ugonjwa mgumu kutibika. Hujitokeza sana miongoni mwa wanaume.

Dalili

Kawaida haina dalili. Hata hivyo, karibu kila mtu mwenye saratani ya ini amewahi kuugua ugonjwa wa homa ya ini (hepatitis) au sirosisi-ini kuharibiwa kwa sababu ya matumizi makubwa ya pombe au kwa sababu ya ugonjwa. Hivyo mtu mwenye saratani ya ini anaweza kuwa na dalili za ugonjwa wa ini:

- Umanjano (rangi ya manjano kwenye ngozi na machoni)
- Maumivu tumboni sehemu ya juu kulia
- Tumbo kuvimba
- Kusikia uchovu kila mara



Uzuiaji

Saratani hii ni ngumu kutibika, lakini chanjo ya homa ya ini (hepatitis B) husaidia kuzuia matukio mengi. Angalia taarifa juu ya [homa ya ini \(hepatitis\)](#).

Kuzuia sirosisi ambayo inasababishwa na pombe, epuka kunywa zaidi ya kipimo 1 au 2 vya pombe kwa siku. Kama tayari unaugua ugonjwa wa ini, mathalan homa ya ini (hepatitis), unaweza kupunguza hatari ya kupata saratani ya ini kwa kutokunywa pombe kabisa.

Saratani ya matiti

Saratani ya matiti ni miongoni mwa saratani zinazowaathiri sana wanawake ingawa wanaume nao wanaweza kupata saratani ya matiti. Inapogundulika mapema, saratani ya matiti inaweza kutibika kwa mafanikio. Inaweza kutibiwa kwa upasuaji, tibamionzi, tibakemikali, tiba ya homoni, au baadhi ya njia hizo kwa pamoja.

Mtu yoyote anaweza kujifunza kuchunguza matiti kwa ajili ya vivimbe au dalili isiyo ya kawaida. Vivimbe vyenye asili ya saratani kawaida huwa vigumu, havina maumivu, umbo lake huwa na manundu, na huwa halitembei chini ya ngozi. Chunguza kila titi kwa wakati. Uchunguzi zaidi kwa njia ya eksirei au kwa njia ya mashine inayonasa mawimbi ya sauti ndogo mwilini, ambayo hayawezi kusikika kwa sikio la kawaida (ultrasound), unaweza kubainisha kama kivimbe kina uwezo wa kuwa saratani. Lakini utahitaji biopsi (uchunguzi wa kwa darubini wa tishu iliokatwa kutoka mwili-hai) ili kuwa na uhakika.



Uchunguzi makini wa titi huchukua dakika kadhaa. Mwanamke au daktari kwa mpangilio hugusa na kusugua kwa nguvu kila pointi kwenye titi kabla ya kwenda pointi nyingine. Huhisi kitu chochote ambacho siyo cha kawaida kama vile kivimbe, sehemu ambayo inaanza kugandamana na kuwa gumu, au mabadiliko ya rangi. Fanya hivi kwa titi lote na chini ya mkono.

Hakuna mengi ya kufanya katika kuzuia saratani ya titi, ingawa kula vizuri, kuepuka pombe na sigara, na kupata mazoezi ya mara kwa mara husaidia. Unyonyeshaji pia husaidia kutoa kinga.

Saratani ya tumboni

Dalili

- Maumivu tumboni
- Kupungua uzito
- Matatizo katika kumeza
- Kitu kama vile tungamo au rundo ambacho unaweza kuhisi na kugusa tumboni
- Choo cheusi (kinaweza kuonekana kama lami)



Sababu kuu ya saratani ya tumboni ni maambukizi ya bakteria anayejulikana kama *H. pylori*, ambaye ndiyo chanzo kikuu cha vidonda vya tumbo. Ingawa *H. pylori* huongeza hatari ya saratani ya tumboni, mambo mengine pia huchangia uwezekano wa saratani ya tumboni, kama vile uvutaji sigara, kula sana nyama zilizosindikwa, nyama nyekundu, vyakula vilivyokaangwa sana, na vyakula ambavyo vimehifadhiwa kwa chumvi.

Saratani nyingi za tumboni ni ngumu kutibika kwa mafanikio. Ni bora zaidi kuzuia saratani hizi. Ulaji wa matunda, mbogamboga mbichi, na nafaka ambazo hazijasindikwa kila siku hutoa kinga kiasi.

Saratani ya tezi dume

Wanaume wana tezi dume, sehemu ya chini kidogo na kibofu, ambayo huongezeka ukubwa kadri wanavyozeeka. Saratani ya tezi dume kawaida hukua polepole na inaweza kuchukua miaka kadhaa ndiyo iweze kusababisha matatizo. Kama ilivyo kwa saratani zingine, matibabu ya saratani ya tezi dume hufanikiwa zaidi saratani inapogundulika mapema. Hata saratani ya tezi dume ambayo imeenea inaweza

kutibiwa kwa mafanikio. Saratani ya tezi dume hujitokeza zaidi miongoni mwa wanaume wenye umri zaidi ya miaka 65, na wale wenye umri mkubwa zaidi wenye saratani hiyo huishi nayo hadi kifo, mara nyingi kikisababishwa na mambo mengine.

Dalili

Saratani ya tezi dume inaweza kutoonesha dalili zozote katika hatua za mwanzo. Wanaume wengi huwa hawajui wanayo hadi inapogundulika wakati wa uchunguzi wa kitabibu.

Dalili kubwa ni matatizo katika kukojoa, lakini hili linaweza pia kusababishwa na tezi dume kuongezeka ukubwa ambako hakuhusiani na saratani. Jambo hili ni kawaida kwa wanaume wenye umri mkubwa.

Sababu za kumuona mfanyakazi wa afya:

- Matatizo katika kuanza kutoa mkojo au kusimamisha mkojo.
- Hisia za kutaka kukojoa kila baada ya muda mfupi, hasa usiku
- Maumivu au hisia za kuungua wakati wa kukojoa
- Damu kwenye mkojo au shahawa
- Maumivu makali na ya mara kwa mara sehemu ya chini mgongoni, tumboni, kiunoni, au sehemu za nyonga

Kipimo maalum cha damu cha PSA (prostate-specific antigen) kinaweza kusaidia kubainisha kuwepo kwa saratani ya tezi dume. Kiwango cha juu cha PSA humaanisha uwepo wa saratani ya tezi dume, lakini kinaweza pia kumaanisha tezi kupanuka au kupata maambukizi (angalia sura [Matatizo katika kukojoa, kinaadaliwa](#)).

Matibabu

Jinsi saratani ya tezi dume itakavyotibiwa (upasuaji, tibamionzi, tibakemikali, tiba ya homoni, au mchanganyiko wa tiba hizi) hutegemea aina ya seli za saratani, kama zimeenea, umri wako na afya kwa ujumla, na upendeleo wako. Baadhi ya saratani za tezi dume huota polepole mno na matibabu pekee yaliyopo ni kuchunguzwa afya mara kwa mara.

Saratani ya ngozi

Saratani za ngozi hujitokeza sana miongoni mwa watu wenye ngozi nyepesi nyeupe, na ni nadra miongoni mwa watu wenye ngozi nyeusi, lakini inaweza kumpata mtu yoyote. Huwapata mara nyingi watu wazima ambao walipata majerajahua mabaya walipokuwa watoto.

Kuna aina kuu 2 za saratani ya ngozi. Saratani ya ngozi aina ya Non-melanoma, ndiyo hujitokeza sana, na inatibika kwa urahisi kwa sababu huota polepole na inaweza kuondolewa na mfanyakazi wa afya. Aina ya pili, melanoma, ndiyo hatari zaidi kuliko saratani za ngozi zote.

Saratani aina ya non-melanoma kawaida huonekana kama kivimbe chekundu au cha pinki ambacho kinakua polepole, kidonda, au ganda la kidonda usoni au sehemu nyingine kwenye ngozi. Saratani hizi zinaweza

kukatwa na kuondolewa kama zitaendelea kukua kwa sababu husambaza saratani ndani ya mwili.

Melanoma ni aina ya saratani ya ngozi ambayo hukua haraka na ni hatari. Inapaswa kutibiwa mara moja bila kuchelewa. Kwanza eneo lililoathirika hukatwa na kutolewa nje. Matibabu mengine yanaweza kuhitajika kama saratani itakuwa imeenea sehemu zingine za mwili.

Dalili za saratani ya melanoma ya ngozi

Melanoma huonekana tofauti na baka jeusi kwa kigezo kimoja au zaidi:



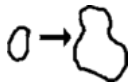
Umbo lake lina sura isiyo ya kawaida-siyo mduara au wala umbo wa yai



Mwisho wake pembeni hakujasawazika-kuna manundu



Huwa na rangi tofauti katika baka moja



Hubadilika ukubwa, rangi, au umboe



Uzuiaji

Walinde watoto, hasa wenye ngozi laini nyeupe, kwa kutumia kofia, nguo ambazo zinafunika mikono na miguu, na mafuta ya kuwakinga dhidi ya madhara ya miali ya jua.

Kama huwa unafanya kazi juani au sehemu za nje, funika ngozi yako na vaa kofia.

Saratani ya Kaposi sarcoma

Hii ni saratani ya ngozi ambayo huwaathiri baadhi ya watu ambao wameambukizwa na VVU. Saratani ya Kaposi sarcoma hudhihirishwa na vivimbe au vidoa vyekundu, vyenye rangi ya udongo, au zambarau ndani ya mdomo au sehemu yoyote kwenye mwili.

Dalili

Madoa yasiyo na maumivu ambayo huonekana kama mavilio kuzunguka au ndani ya mdomo, au sehemu yoyote kwenye mwili. Madoa au mavilio hayo kawaida hayana maumivu, isipokuwa yanapopasuka au kutobolewa.

Matibabu

Muone daktari au mfanyakazi wa afya mwenye uzoefu na suala la VVU. Dawa za kupunguza VVU kuzaliana (ARV) husaidia kuzuia aina hii ya saratani kwa watu wenye VVU, na kuanza matibabu ya ARV huweza kusaidia kudhibiti isiongezeke. Wakati mwingine saratani ya Kaposi sarcoma hutibiwa kwa

tibakemikali, au na dawa zingine.

Saratani miongoni mwa watoto

Saratani haijitokezi sana katika umri wa utoto. Ikijitokeza, aina ya saratani ambazo huwakumba sana watoto ni saratani ya damu (leukemia) na uvimbe(tyuma) kwenye ubongo. Kwa ujumla, saratani za watoto hutibiwa na kupona kwa urahisi zaidi kuliko za watu wazima.

Saratani nyingi miongoni mwa watoto siyo rahisi kubainishwa. Kawaida dalili siyo bayana, kama vile kuendelea kupungua uzito, maumivu ya kichwa pamoja na kutapika hasa saa za asubuhi, uvimbe wa muda mrefu au maumivu, homa za muda mrefu, au mavilio au kutokwa na damu kusio kwa kawaida. Zote hizi zinaweza kuwa dalili za matatizo mengine — baadhi yanaweza kuwa matatizo makubwa, na mengine siyo makubwa. Kama mtoto ana tatizo lolote la kiafya ambalo limechukua muda mrefu, anatakiwa kuchunguzwa afya yake na daktari au mfanyakazi wa afya.

Saratani ya Burkitt lymphoma

Hasa katika maeneo ya Afrika, saratani ambayo hujitokeza sana ni saratani ya Burkitt lymphoma. Huanza kama bongwe usoni, kwenye taya ya juu au chini. Tofauti na matumbwitumbwi (mumps), au tezi ambazo huvimba mara nyingi kuhusiana na VVU, ni upande mmoja tu wa uso ambao huvimba na huvimba haraka sana. Uvimbe unaweza kuongezeka mara 2 katika siku moja. Hauna maumivu, ingawa siku za mwanzoni unaweza kusababisha kutojisikia vizuri. Meno karibu na uvimbe hutoka katika nafasi yake au kulegezwa. Saratani hii inaweza kufikiriwa kimakosa kuwa jipu la jino.



Saratani ya Burkitt lymphoma hutibiwa kwa tibakemikali. Matibabu yanapoanza mapema, kawaida hufanikiwa zaidi.

Kama una saratani

Kugundua kuwa una saratani kawaida ni jambo la kushtua, kwa maelezo rahisi. Lakini kuna mambo kadhaa ambayo unaweza kufanya kupambana na saratani na kupata unafuu zaidi.

- Kama unafikiri una saratani, jaribu kutafuta daktari au kiliniki yenye uzoefu wa kushughulikia saratani. Unaweza kuhitaji zaidi ya kipimo 1 kupata uhakika.
- Kama utambiwa una saratani, muulize daktari juu ya ugonjwa huo. Mambo gani huwapata watu wengi ambao wana aina hii ya saratani? Unaweza kufanya nini ili kuishi maisha marefu zaidi au kunusurika na saratani?
- Tafuta matibabu haraka. Saratani nyingi zinaweza kutibiwa kwa mafanikio ikiwa zitabainishwa mapema. Kuna njia gani tofauti za matibabu? Njia hizi za matibabu zina madhara gani ya pembeni?
- Ongea na watu wengine wenye saratani. Kawaida wana ushauri muhimu na ni waelewa na wasikilizaji wazuri hasa kama wamekuwa na saratani kama ya kwako na sasa wanaendelea vizuri.
- Usiamini maneno ya kupotosha au hadithi zisizo za busara kutoka kwa marafiki na wanafamilia. Mara nyingi hazina ukweli.
- Kula chakula chenye virutubishi hukufanya uendeleo kuwa na nguvu zaidi.
- Fanya mazoezi kila siku — hata matembezi mafupi. Tafuta njia ya kupumzika, kwa mfano yoga, taamuli (meditation), au kuamua tu kubaki peke yako kwa dakika chache.
- Tafuta watu ambao wanaweza kukusaidia. Saratani na matibabu yake yanaweza kusababisha uchovu, kichefuchefu, na maumivu. Saratani pia inaweza kulemaza na kufanya vigumu mtu kutembea hapa na pale au kufanya kazi. Mfanyakazi wa afya anaweza kufahamu miongozo, vitabu na machapisho mbalimbali vya kukusaidia.

Juhudi za kuboresha afya na maisha ya mgonjwa lazima zipewe kipaumbele katika matibabu ya saratani.

Kugundua kwamba una saratani, kutibiwa na kuukubali ugonjwa huu ni mambo magumu kisaikolojia. Fikra na hisia za kupoteza matumaini au kujawa na wasiwasi ni kawaida. Hivyo huduma ya kukabiliana na matatizo ya kisaikolojia (kiakili na kihisia) ina umuhimu sawa na huduma zingine za kitabibu. Kuna njia kadhaa za kupata huduma na misaada ya kisaikolojia.

- Pata muda wa kutosha kukaa na watu unaowapenda.
- Zungumzia hisia na wasiwasi wako na mtu unayemwamini.
- Omba au shiriki katika shughuli za kiroho na waumini wenzako.
- Endelea na shughuli ambazo huwa unafurahia.
- Pumzika na kustarehe kwa muziki, taamuli (meditation), na mazoezi ya kistaarabu.

Kwa taarifa zaidi jinsi ya kusaidia kutuliza hisia za msongo au wasiwasi, angalia sura ya Afya ya akili (inaandaliwa).



Wafanyakazi wa afya wanaweza kutoa msaada zaidi kwa watu wenye saratani

Wafanyakazi wa afya wa jamii wanaweza kujifunza juu ya uzuiaji na matibabu ya saratani na kuwasaidia wanajamii wengine pia kujifunza.

Msaidie mtu mwenye saratani na familia:

- Kutojisikia wapweke.
- Watambulisha kwa watu wengine ambao nao wamepitia uzoefu unaofanana.
- Wasaidie katika kutafuta vyakula vyenye afya, usafiri, na hata usimamizi wa nyumba na watoto wao, ikiwezekana kwa kushirikisha wanandugu, vikundi vya kijamii, makanisa au misikiti, na huduma za serikali.
- Tunza orodha ya kliniki, madaktari, na taasisi ambazo husaidia watu wenye saratani katika eneo, wilaya, mkoa au nchi yako.
- Msaidie mtu mwenye saratani kudhibiti maumivu, kero au kutojisikia vizuri, na wasiwasi au uoga.
- Wasaidie watu wenye saratani na familia zao kuepuka watu wadanganyifu ambao watachukua fedha zao na kuaahidi uponyaji wa kimiujiza ambao haupo au utafanya hali zao kuwa mbaya zaidi.



Changia juhudi za kuongeza uelewa na uzuiaji wa saratani:

- Himiza watu kujifunza dalili za mwanzo za saratani na kutoogopa kwenda kupimwa kwa sababu kupima mapema ni muhimu sana.
- Saidia kufundisha makundi kuacha uvutaji wa tumbaku na madawa ya kulevya.
- Elimisha jamii juu ya umuhimu wa chanjo dhidi ya homa ya manjano (hepatitis B) na kirusi cha HPV.

- Himiza wanawake kuchuguzwa saratani ya shingo ya kizazi na saratani zingine kama huduma ya uchunguzi wa saratani inatolewa katika eneo lako.
 - Tafuta fursa za mafunzo kwa ajili yako na wafanyakazi wengine kuweza kutibu baadhi ya saratani. Wakunga wanaweza kujifunza kuchunguza na kuzuia baadhi ya saratani.
 - Wasaidie watu kujipanga kuzuia kemikali zenye sumu na vichafuzi vingine kuingia kwenye vyanzo vya maji ya jamii, ardhi na hewa.
 - Himiza jamii kuwasaidia na kuwatendea watu wenye saratani kwa huruma, na siyo kuwalaumu kwa ajili ya magonjwa yao.
-

Kupunguza maumivu makali ya saratani

Maumivu ya saratani yanaweza kusababishwa na saratani yenyewe au matibabu yake. Kwa mfano, watu wanaopata tibakemikali wanaweza kupata maumivu mdomoni.

Kadri saratani inavyozidi, maumivu yanayosababishwa na saratani yanaweza kuongezeka na kuwa makali zaidi. Dawa zenye nguvu za kupunguza maumivu kama vile mofini au kodeini (morphine or codeine) hutuliza maumivu kwa mafanikio zaidi, na dozi ya dawa hizi inaweza kuongezwa kuanzia kiwango cha chini hadi cha juu ili iweze kufanya kazi vizuri.

Kwa sababu dawa hizi zinaweza kujenga tabia ya kutaka kuzitumia wakati wote, dawa zenye nguvu za kupunguza maumivu (zenye asili ya kutia usingizi-narcotics) mara nyingi hazipatikani. Serikali na wafanyakazi wa afya kwa nia njema hudhibiti matumizi yake kwa kuogopa kuchangia matumizi mabaya na tabia ya ulevi wa dawa hizi. Hali hii husababisha mateso zaidi yasiyostahili kwa watu wanaoteseka na saratani na magonjwa mengine yasiyopona. Dawa hizi zimeorodheshwa kwenye orodha ya Dawa za Msingi ya Shirika la Afya Duniani lakini juhudi zaidi zinahitajika kuhakikisha zinapatikana kwa watu wenye saratani na wengine wanaoteseka na maumivu makali. Tunapaswa kupambana na unyanyapaa kuhusiana na dawa hizi, na kutambua umuhimu wake katika kupunguza maumivu kama haki ya binadamu.

Njia zingine za kutuliza maumivu ya saratani au matibabu ya saratani ni pamoja na akupancha (tiba ya visindano), ukandaji na usuguaji sehemu za mwili, na kufanyiwa mazoezi ya viungo mbalimbali vya mwili.

Huduma kwa ajili ya siku za mwisho wa uhai

Kuna saratani ambazo haziwezi kupona, bila kujali unaishi wapi au unatumia fedha kiasi gani. Ingawa mgonjwa hatapona saratani, mtazamo chanya utasaidia kuinua moyo na kuboresha siku za mwisho za mtu mwenye saratani, na hata kuleta unafuu kiasi kwa wapendwa wake. Kuwa na mtazamo chanya kunaweza kumsaidia mtu kupata nguvu zinazohitajika kila siku, hata kama atakuwa anapata matibabu au la.

Kwa saratani ambazo haziwezi kupona, hatimaye utakuja wakati ambapo inakuwa wazi kwamba kifo kinakaribia. Hatua hii inapofika, msaidie ngonjwa na wale wanaompenda kuelewa kinachoendelea, na kujiandaa. Mkumbushe kwamba utakuwepo kwa ajili yake kwa maisha yake yaliyobaki hadi siku ya kifo. Anaweza kuhitaji matibabu kupunguza maumivu, na huduma yenye upendo kumpa faraja na urahisi katika kufariki. Angalia sura ya [Kuwahudumia wagonjwa \(inaandaliwa\)](#) kwa taarifa zaidi juu ya kumhudumia mtu wakati anafariki.



Saratani nyingi zinaweza kuzuilika

Mambo mengi tofauti yanaweza kusababisha saratani, na kawaida hakuna njia yoyote ya kujua kama kitu gani kilisababisha saratani hiyo isipokuwa kwa:

- Saratani ya mapafu, kawaida husababishwa na uvutaji sigara.
- Saratani ya shingo ya kizazi, kawaida husababishwa na maambukizi ya kirusi.

Saratani zingine nyingi zinaonekana kutokana na kuathiriwa na muunganiko wa vitu hatari kadhaa.

Ingawa hatuwezi kuzuia saratani zote, tunaweza kupunguza hatari ya kupata saratani kwa kudhibiti mambo ambayo yanachangia saratani.

Epuka moshi na uvutaji

- Uvutaji tumbaku ni miongoni mwa sababu kubwa za saratani duniani. Uvutaji husababisha saratani ya mapafu na pia saratani ya utumbo mkubwa, kibofu, na shingo. Huchochea magongwa ya moyo, kiharusi, maambukizi kwenye mapafu, na vidonda vya tumbo, na wanawake wajawazito wakivuta au kupumua ndani moshi wa sigara wa watu wengine, kuna uwezekano mkubwa vichanga vyao kuugua au kuzaliwa vikiwa vidogo sana. Kuacha uvutaji hupunguza hatari ya saratani kwa mvutaji, bila kuzingatia una umri gani unapoacha uvutaji, na hulinda familia, wakiwemo watoto, na marafiki pia. Angalia sura ya Madawa ya kulevyo, pombe na tumbaku (inaandaliwa) kwa taarifa zaidi jinsi ya kuacha uvutaji.
- Moshi kutokana na kupikia ndani huongeza uwezekano wa saratani na magonjwa mengine ya mapafu. Kutengeneza jiko lisilotoa moshi au jiko ambalo hutoa moshi kidogo na kuutoa nje kupitia bomba (inaandaliwa) hupunguza uwezekano wa saratani kwa familia nzima. Angalia kitabu
- Uchafuzi kutoka viwandani, magari madogo na magari ya mizigo husababisha saratani. Pale watu wanapopandisha madai yao na sheria zikaunga mkono madai yao, uchafuzi wa mazingira unaweza kupungua na saratani pia.
- Kufanya zazi katika mazingira yenye moshi ni hatari. Kama wewe na wafanyakazi wenzako mnaweza kumshawishi kiongozi kazini kuboresha mfumo wa kuingiza na kutoa hewa, au angalau kuwapatia vifaa vya kuvaa puani na mdomoni kujikinga, afya yenu itakuwa bora zaidi.



Punguza unywaji wa pombe



Kunywa zaidi ya glasi 1 au 2 za pombe kwa siku huchangia uwezekano wa kupata saratani mbalimbali. Saratani ya matiti, saratani ya ini, saratani ya tumbo na matumbo, na saratani ya mdomoni na kooni zote zinaweza kuhusishwa na unywaji pombe. Kunywa kidogo kunaweza pia kuokoa fedha zaidi kwa ajili ya chakula na mahitaji mengine ya familia. Angalia sura Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku (inaandaliwa) kwa taarifa zaidi juu ya kuacha pombe.

Jilinde dhidi ya maambukizi na tafuta matibabu mapema

- Bakteria *H. pylori*, ambayo husababisha vidonda vya tumbo, inaweza pia kusababisha saratani ya tumbo kama haitatibiwa. Kama una vidonda vya tumbo ambavyo hupotea na kurudi, pata matibabu kwa kutumia dawa zilizoenezwa sehemu za "Kidonda" na kwenye "Kutibu kidonda" katika Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo.
- Homa ya ini, Hepatitis B na C, zinaweza kusababisha saratani ya ini. Ipo chanjo ya homa ya ini, hepatitis B, na zote 2 hepatitis B na C zinaweza kuzuilika kwa kutumia kondom wakati wa tendo la ngono na kutotumia sindano ambazo zimekwisha kutumika. Angalia kwa taarifa zaidi juu ya homa ya ini.
- Kirusi cha HPV (human papilloma virus), ambacho huambukizwa kupitia ngono, husababisha saratani ya shingo yaa kizazi kwa wanawake na baadhi ya saratani zingine miongoni mwa wanaume na wanawake. Ipo chanjo ya kuzuia maambukizi ya kirusi cha HPV.
- VVU huchangia ueneaji wa baadhi ya saratani, hasa saratani ya Kaposi sarcoma, non-Hodgkin's lymphoma, na saratani ya shingo yaa kizazi. Unaweza kujikinga dhidi ya VVU kwa kutumia kondom wakati wa ngono na kukataa kutumia sindano ambazo zimekwisha kutumika.

Lishe bora hutengeneza afya bora

Tabia za ulaji zinaweza kuchangia au kuzuia saratani. Kula nafaka ambazo hazijasindikwa, na mbogamboga na matunda ambayo yametoka shambani kila siku husaidia kukuinga dhidi ya saratani nyingi na magonjwa mengine. Angalia "Jinsi ya kula vizuri unapokuwa na uwezo mdogo". Kuhifadhi nafaka na maharagwe sehemu ambayo inapitisha hewa vizuri huzuia uharibifu kutokana na kuvu inayosababisha saratani ya ini.

Upatikanaji wa huduma za afya

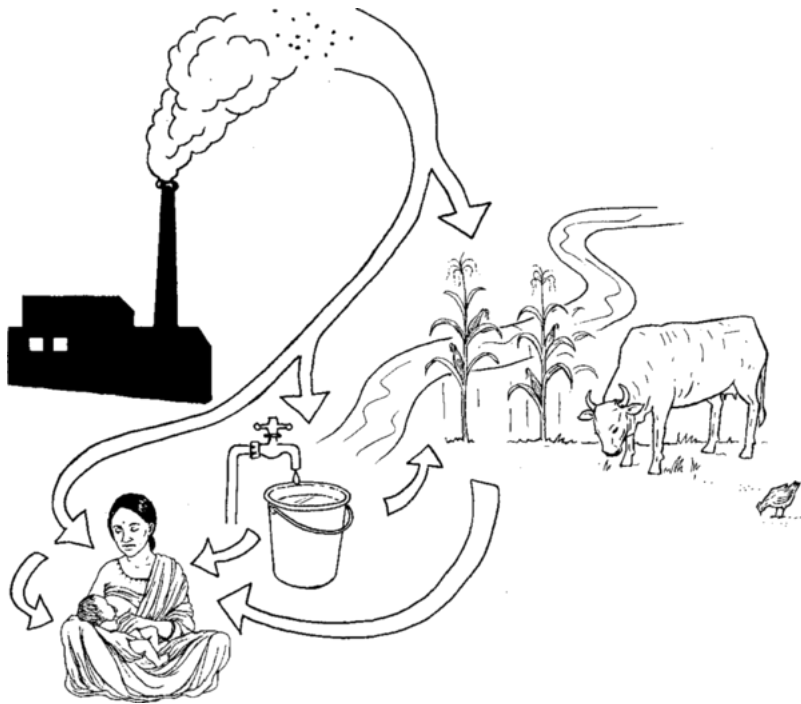
Watu wanapokuwa wanapata huduma bora za afya, wanakuwa na afya bora na hupunguza hatari ya saratani. Upatikanaji wa huduma za afya pia husaidia kubainisha mapema saratani, hali ambayo huwezesha matibabu kufanikiwa zaidi.

Epuka mgusano na kemikali zenye sumu au mazingira yake

Maelfu ya kemikali hutengenezwa na kutumika viwandani na katika kilimo, na baadaye huachiwa na kuingia kwenye hewa tunayopumua, maji tunayokunywa, na chakula tunachokula. Baadhi ya kemikali hizi ni hatari kwa afya yetu, zikiwemo zile ambazo husababisha au kuchangia saratani. Kwa bahati mbaya hakuna sheria ambayo inalazimisha kemikali kuthibitishwa kuwa ni salama kabla ya kuanza kutumika, hivyo mara nyingi tunachelewa kugundua hatari ya kemikali hizo. Ongezeko la matumizi ya kemikali hizo duniani ni sababu mojawapo ya kuongezeka kwa kiwango cha saratani. Njia muhimu za kujilinda dhidi ya kemikali na saratani ni pamoja na:

- Kuichukulia kemikali yoyote kuwa hatari hadi itakapothibitishwa kuwa siyo hatari.
- Epuka matumizi ya viuatilifu na kemikali za kufanyia usafi, au kutumia vyombo ambavyo vinaweza kuwa viliwahi kutumika kuhifadhi kemikali.
- Kutochoma taka za plastiki au taka zingine (hii huachia moshi wenye sumu kwenye hewa tunayopumua).

- Kama huwezi kumshawishi kiongozi wako kazini kubadili na kuanza kutumia kemikali salama kazini, jaribu kuepuka kuzigusa au kupumua hewa, moshi au majivu yake. Vaa glovu, kifunika pua na mdomo, na mavazi maalum ya kujikinga, na nawa mikono yako mara kwa mara ili kemikali zisingie kwenye chakula chako au mdomo wako.
- Himiza serikali zihakikishe mitambo ya nishati na viwanda vinashughulikia vizuri taka wanazozalisha ili wasisababishe uchafuzi wa mazingira. Kwa taarifa zaidi juu ya uhamasishaji jamii dhidi ya uchafuzi wa mazingira na kemikali, angalia Mwongozo wa Jamii juu ya Afya ya Mazingira, ambacho pia kinapatikana kutoka Hesperian.



Uchafuzi wa viwanda hatimaye huingia milini mwetu. Kusimamisha uchafuzi kutachangia saratani kupungua.

Tutakapothamini maisha ya binadamu kuliko faida, saratani itapungua.

1 Kisukari ni ugonjwa gani _____	2
2 Kisukari aina ya 2 husababishwa na nini _____	8
3 Kwa nini watu wengi wana kisukari _____	12
4 Kupimwa kisukari _____	15
5 Kuendelea kuwa mwenye afya hata ukiwa na kisukari _____	20
6 Kudhibiti sukari kwenye damu kwa kutumia dawa _____	26
7 Zuia na kudhibiti matatizo ya kisukari _____	31
8 Kisukari kama fursa ya pili _____	35
9 Juhudi za jamii dhidi ya kisukari _____	37
10 Dharura za kisukari _____	43
11.1 Madawa- Dawa za kisukari aina ya 2 kwa njia ya mdomo _____	47
11.2 Kisukari - Madawa- Dawa za kisukari kwa njia ya sindano _____	54

Kisukari

Kisukari ni ugonjwa gani?

Chakula kinapomeng'enywa ndani ya miili yetu huingiza sukari kwenye damu yetu. Sukari hii huitwa glukosi au sukari asilia na miili yetu huitumia kupata nishati ambayo tunahitaji. Vitu vitamu hubadilika kuwa glukosi lakini na vyakula vingine pia, hasa vyakula vyenye wanga kama wali, mahindi, magimbi, viazi, na mkate au vyakula vingine kutokana na ngano.

Kisukari humaanisha kuwa na sukari nyingi mwilini kuzidi mahitaji. Tukiwa na kisukari, badala ya sukari kutuongezea nguvu au nishati, hulundikana kwenye damu na kusababisha uharibifu mwilini.



Weka kipande cha mkate mweupe mdomoni na kutulia kwa dakika chache. Je unaweza kuhisi kiwango cha sukari kilichomo kwenye mkate?

Aina kuu ya ugonjwa wa kisukari ni kisukari Aina ya 2 (Type 2 diabetes). Kisukari Aina ya 2 kawaida husababishwa na kutofanya mazoezi au kutojishughulisha vya kutosha, kula vyakula ambavyo havina tija kiafya- hasa vyakula vilivyochakatwa sana, vyakula vilivyofungashwa viwandani- na ongezeko la msongo, na ukosefu wa usawa katika upatikanaji wa huduma za msingi katika maisha yetu. Kisukari ni ugonjwa usiopona, maana yake unaweza kutulia na kupungua, au unaweza kuzidi na kuwa mmbaya zaidi, lakini kamwe hautoweke kabisa.

Kuishi maisha yenye afya zaidi ukiwa na kisukari, kunahitaji udhibiti wa kiwango cha sukari kwenye damu yako. Kisukari ni hatari kwa sababu kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu yako kinaweza kusababisha matatizo kama upofu, kupoteza viungo (mikono au miguu), kupoteza uwezo wa kufanya ngono, kiharusi, au hata kifo. Unapodhibiti kiwango chako cha sukari, matatizo haya yanaweza kuepukwa, na unaweza kuendelea na maisha yenye afya na tija. Huo ndiyo 'udhibiti' wa kisukari.

Je, unaweza kuishi maisha yenye afya ukiwa na kisukari?

Dawa na huduma za kitabibu haziwezi kuponyesha kisukari. Lakini watu wanaweza kuwa na afya nzuri wakiwa na kisukari kama watajifunza juu ya ugonjwa huu na kuchukua hatua za kuudhibiti wao wenyewe. Mambo muhimu ambayo yanahitajika ni kula vyakula vyenye afya, kufanya mazoezi, kutunza meno na fizi katika hali ya usafi, kutunza miguu yako vizuri, kutafuta njia za kupunguza msongo, na kupumzika vya kutosha. Wakati mwingine, dawa pia huhitajika.

Wafanyakazi wa afya wanaweza kusaidia kudhibiti kisukari kwa kuvileta pamoja vikundi vya kusaidiana kujifunza juu ya ugonjwa huu na jinsi ya kujihudumia wao wenyewe.



Ilikuwa vigumu kuiambia familia yangu kwamba nilihitaji vyakula vyenye afya zaidi. Lakini sasa wanaona jinsi ninavyoendelea vizuri na wanaelewa kwamba kwa kubadilisha ulaji wetu afya zetu pia zitabadilika.

Dalili za kisukari

Dalili za mwanzo za kisukari kawaida huwa ni ngumu kubainisha. Wakati mwingine kunakuwa hakuna dalili yoyote. Hivyo watu wengi wana kisukari lakini hawajui.

Dalili ambazo zinaweza kutokana na kisukari

- Kiu
- Kukojoa mara kwa mara
- Kutoona vizuri
- Kukosa nguvu au kuchoka kwa urahisi
- Vidonda ambavyo huchukua muda mrefu kupona
- Ganzi miguuni
- Maambukizi ya kuvu au fangasi yanayorudia kwa wanawake

Dalili hizi pia hutokana na matatizo mengine ya kiafya. Hivyo huwezi kusema kwa uhakika mtu ana kisukari kwa dalili hizi tu. Kupata uhakika, pata kipimo cha damu.

Dalili za hatari

Kiwango cha sukari kwenye damu kinapopanda sana, husababisha:

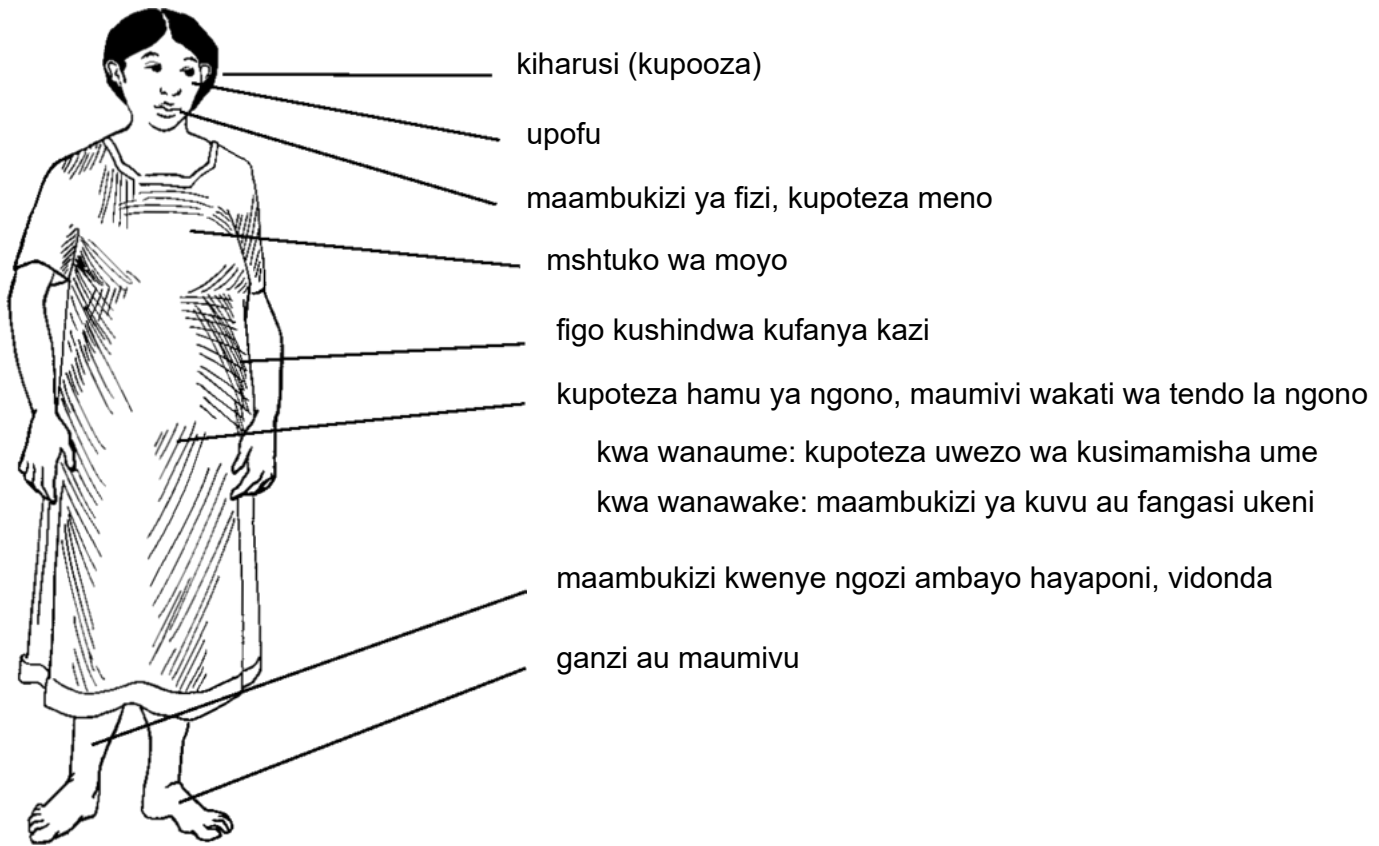
- Kiu kikali
- Uchovu mkubwa na kusinziasinzia au kuchanganyikiwa
- Kusikia njaa kila baada ya muda mfupi
- Kupoteza uzito hata kama mtu anakula chakula cha kutosha



Mtu mwenye dalili hizi za hatari anapaswa kupimwa na kutibiwa haraka. Bila kutibiwa, anaweza kupoteza maisha kutokana na kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu. Angalia Kiwango cha sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi (hyperglycemia).

Matatizo yanayosababishwa na kisukari ambacho hakijadhibitiwa

Kama kisukari kimeachwa bila kutibiwa kwa miezi au miaka, kiwango kikubwa cha sukari kinaweza kuharibu viungo, neva na mishipa ya damu. Hali hii husababisha matatizo makubwa mwilini ambayo yanaweza kuchangia madhara ya kudumu au hata kifo.



Kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu kinaweza kusababisha uharibifu wa neva. Watu wengi wenye viwango vya juu vya sukari kwenye damu huanza kuhisi maumivu miguuni au miguu hufa ganzi. Viwango vya juu pia husababisha matatizo kuhusiana na mzunguko wa damu ambayo yanaweza kuchangia vidonda kwenye ngozi kuchukua muda mrefu kuona. Mtu pia anaweza kuchoka haraka. Kiwango cha juu cha sukari kwenye damu kinaweza pia kuchangia uharibifu wa macho na figo, na kusababisha viungo hivyo visifanye kazi vizuri au kuacha kufanya kazi.

Matatizo haya yote huzidishwa na:

- Shinikizo juu la damu, na sura ya Ugonjwa wa moyo - inaandaliwa
- Uvutaji tumbaku

Kuwa na tatizo la presha ya juu (shinikizo la damu la juu) husababisha moyo wako kufanya kazi na kusukuma damu kwa shida, uharibifu kwa viungo vingine, na viwango vya sukari kwenye damu kupanda sana kuliko kawaida. Uvutaji sigara husababisha shinikizo la juu la damu na huchangia uwezekano zaidi wa kupatwa na mshtuko wa moyo na kiharusi (angalia sura: Ugonjwa wa moyo - inaandaliwa). Ni muhimu kwa mtu mwenye kisukari kuacha uvutaji na kupunguza kiwango chake cha shinikizo la damu.

Lakini kisukari hakipaswi kusababisha matatizo hayo. Kwa kula vyakula vyenye afya, kupata mazoezi ya kutosha, na kupunguza msongo, unaweza kusaidia kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu yako. Maambukizi ya mdomoni na miguuni yanaweza kuzuiwa kwa urahisi kwa kujifunza njia chache za kutunza miguu yako, meno, na fizi.

Aina za kisukari

Kuna aina 3 za kisukari:

Kisukari Aina ya 1 kawaida huwapata watu wenye umri mdogo na huja haraka sana. Sababu ya kisukari Aina ya 1 haijulikani. Lakini hakijaenea sana kama Aina ya 2.

Kama mtoto au kijana atasikia kiu mara kwa mara, uchovu, au kupungua uzito ingawa anakula vizuri, mpime haraka. Kama ana kisukari Aina 1, anahitaji matibabu haraka.

Kisukari Aina 1 humaanisha kwamba mhusika hawezi kuchakata sukari vizuri. Ili aweze kuendelea kushi atahitaji kupatiwa homoni inayoitwa insulini kila siku kwa maisha yake yote. Atahitaji insulini na vifaa vyake, na elimu na msaada wa jinsi ya kuvitumia kwa usahihi.



Tumbo ni sehemu ya kawaida ya kuchoma sindano ya insulini.

Kisukari Aina ya 2 kawaida huanzia katika umri wa utu uzima na kuendelea polepole, lakini watu wenye umri mdogo nao wanaweza kukipata. Watu wengi wana kisukari aina ya 2 na aina hii ya 2 ndiyo inazungumziwa sana katika sura hii.

Watu wanaokula sana vyakula vyenye sukari na wanga ambavyo vimechakatwa viwandani na kubadili sana asili yake, na ambao hawapati mazoezi ya kutosha wana uwezekano mkubwa wa kupata kisukari Aina ya 2. Vivyo hivyo watu wenye vitambi vikubwa, ambao ndugu zao wana kisukari, au wamepitia vipindi virefu vya njaa.

Matibabu ya kisukari Aina ya 2 huanza na ulaji wenye afya, kuongeza mazoezi ya viungo, na kupunguza msongo. Watu wenye kisukari Aina ya 2 wanaweza kunufaika na baadhi ya dawa au dawa za mitishamba.

Kisukari cha mimba ni aina ya kisukari Aina ya 2 ambacho huwapata wanawake wenye mimba. Mwanamke mwenye kisukari cha mimba anakuwa na kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu yake na pia mtoto wake aliye tumboni. Baada ya kujifungua, kiwango cha sukari katika damu yake kinaweza kupungua na kurudia hali yake ya kawaida, au mwanamke anaweza kupatwa na kisukari Aina 2.



Wamama wenye kisukari cha mimba wanaweza kupata ujauzito wenye matatizo na watoto wao huwa wanakuwa wakubwa sana kwenye tumbo, na kusababisha ugumu katika kujifungua. Mwanamke mwenye kisukari anapaswa kujifungilia hospitali kwa sababu huenda akahitaji upasuaji. Mtoto anaweza kuzaliwa akiwa na kiwango cha sukari kikubwa au kidogo kwenye damu, au na matatizo ya kupumua.

Kisukari cha mimba mara nyingi hudhibitiwa kwa ulaji wenye afya na wakati mwingine kwa dawa au mitishamba.

Wanawake wengi wenye kisukari wanaweza kuzaa watoto wenye afya.

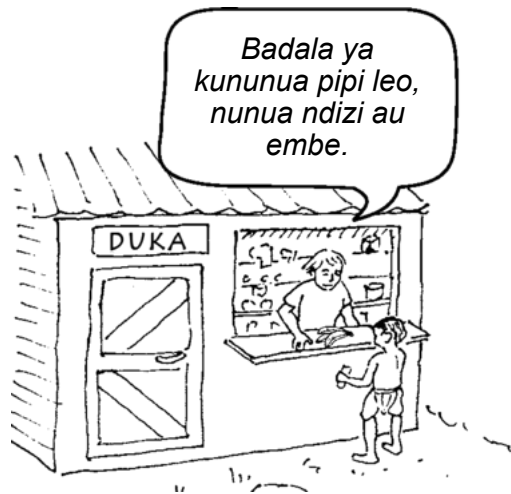
Kujiandaa kwa ajili ya ujauzito unapokuwa na kisukari

Kama una kisukari na unataka kubeba ujauzito, ni bora zaidi kudhibiti kiwango chako cha sukari kwenye damu kabla ya kupata ujauzito huo. Ongea na mfanyakazi wa afya kama unatumia dawa za kisukari, kwa sababu dawa hizi zinaweza kuhitaji kubadilishwa utakapokuwa na ujauzito. Ingawa wamama hawawambukizi watoto wao kisukari, kisukari kinaweza kuathiri ujauzito wako na kusababisha madhara kwa afya ya mtoto. Hivyo ni muhimu kupata ushauri wa wafanyakazi wa afya.

Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Kisukari aina ya 2 husababishwa na nini?

Mazingira yasiyo salama kiafya huchangia sana kisukari Aina ya 2. Watu wengi huugua kisukari kwa sababu ya kula zaidi vyakula vingi vilivyochakatwa sana viwandani ambavyo huingizwa kwenye jamii zao, na mabadiliko yasiyo ya kiafya katika mitindo yao ya maisha. Sababu za kisukari ni pamoja na:



Vyakula visivyo na tija kiafya

Vinywaji vilivyokolezwa sukari, pipi na vyakula vilivyochakatwa sana, na unga wa nafaka zilizokobolewa, mfano sembe, vyote huongeza sukari kwenye damu, na pia kuufanya mwili kujenga tabaka la ziada la mafuta. Vyakula vilivyochakatwa sana na kufungashwa kwa namna ya kuvutia vinaweza kuwa vigumu kuepukwa. Wakati mwingine bei yake huwa nafuu zaidi, na katika majiji kawaida hupatikana zaidi kuliko vyakula vyenye afya kutoka shambani. Lakini vyakula hivi vilivyochakatwa sana huchangia uwezekano wa kupata kisukari na matatizo mengine ya kiafya.

Kutoushughulisha mwili wako vya kutosha

Watu wanaofanya kazi mashambani, wanaotembea vya kutosha, wanaofanya kazi za mikono au kucheza michezo ya viungo, huchoma sukari ya ziada kwenye damu yao kama mafuta. Lakini watu wanaokaa au kusimama sehemu moja muda wao wote siku nzima hawachomi sukari ya kutosha. Hivyo sukari nyingi hubaki kwenye damu yao.

Msongo

Watu wanapokua na msongo mkubwa kila mara, miili yao huing'ang'ania sukari badala ya kuiachia kutumika. Hii husababisha kiwango cha sukari kwenye damu kuongezeka.

Mafuta kuzunguka tumbo

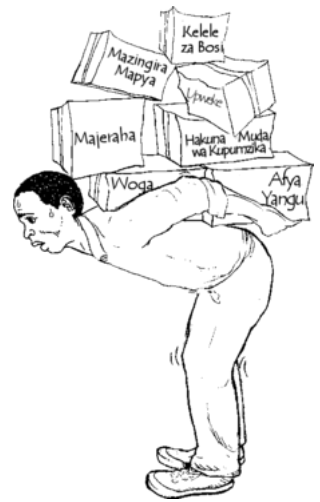
Kiuno kikubwa au kiribatumbo huongeza uwezekano wa watu kupata kisukari.

Wanafamilia wenye kisukari

Kisukari kinaweza kuriithiwa. Kuna uwezekano mkubwa wa kupata ugonjwa huo iwapo miongoni mwa familia yako kuna watu wenye kisukari.

Utapiamlo

Kama watu hawatapata chakula cha kutosha, miili yao itang'ang'ania sukari wanayokula. Hii inaweza kuanza katika umri wa utotoni au hata mtoto angali bado tumboni.



Msongo unapoongezeka, unaweza kuathiri afya yako.

Kuzeeka

Watu wenye umri mkubwa zaidi wana uwezekano zaidi wa kupata kisukari.

Kemikali

Baadhi ya kemikali huathiri uwezo wa miili yetu kutumia sukari. Kemikali zinaweza kutufikia kupitia sehemu za kazi, kupitia uchafuzi ndani ya jamii zetu, au kwa sababu huongezwa kwenye chakula au bidhaa zingine ambazo tunatumia.



Jinsi kemikali hatari zinavyochangia kisukari

Sambamba na chakula tunachokula na jinsi tunavyoishi, baadhi ya kemikali huchangia kisukari. Kufanya kazi, kula, kunywa, au kupumua ndani ya mazingira yenye kemikali hatari zifuatazo huongeza uwezekano wa kupata kisukari:

- **Dioksini (Dioxins)** huzalishwa katika utengenezaji wa viuatilifu na karatasi, na kutokana na kuchoma plastiki.
- **PCB** ni aina ya kemikali ambazo hutumika viwandani kwa ajili ya ufunikaji wa kuhami (insulation) na ulainishaji wa mitambo.
- **Phthalates** kawaida hupatikana kwenye krimu za kupaka kwenye ngozi na mafuta.
- **Bisphenols** hupatikana kwenye chupa za plastiki ambazo hutumika kwa ajili ya kufungasha maji, juisi na soda.
- **Madini tembo** kama vile risasi, zebaki, aseniki, na cadmium, huachiwa kwenye mazingira kupitia shughuli za uchimbaji na usafishaji mafuta, uchimbaji madini, na baadhi ya viwanda.
- **Viuatilifu** hutumika kuua wadudu au magugu.

Njia bora zaidi ya kujikinga dhidi ya kemikali hizi ni kutozitumia. Kama kuna kemikali hatari kazini kwako na huwezi kumshawishi mkuu wako wa kazi kubadili na kutumia kemikali zilizo salama zaidi, jiepuche kupumua moshi au harufu yake au kuzigusha. Vaa kifaa cha kukinga pua na mdomo na mavazi mengine ya kuukinga mwili, na kunawa mikono yako mara kwa mara ili zisiingie kwenye chakula chako au mdomoni.

Kila mahali tumezungukwa na kemikali hatari. Jitahidi kula vyakula ambavyo havijanyunyiziwa viuatilifu. Jaribu kutafuta dawa za kufanyia usafi nyumbani na bidhaa za kutunza mwili zenye kiwango kidogo cha kemikali hatari au ambavyo havina kabisa.

Uchafuzi wa maji, hewa na chakula na viuatilifu ni changamoto kubwa sana. Changamoto hii inaweza kutatuliwa tu pale jamii itakaposhinikiza wenye viwanda, na serikali kuhakikisha sheria za usalama kuhusiana na viwanda na mazingira zinatekelezwa.

Kwa taarifa zaidi juu ya kulinda chakula chetu, maji, ardhi na hewa, angalia [Mwongozo kwa Jamii juu ya Afya ya Mazingira](#).



Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Kwa nini watu wengi wana kisukari?

Kisukari na matatizo yanayohusiana na moyo kama vile shinikizo la juu la damu miaka ya nyuma yalikuwa yakiwaathiri zaidi watu kwenye nchi tajiri. Hivi sasa nchi zenye vipato vya chini nazo zimekumbwa na matatizo hayo, ambayo huandamana na mabadiliko ya mitindo ya maisha na tamaduni za asili. Vyakula vipya, kemikali mpya, kazi au ajira mpya, na mitindo mipya ya maisha inabadili ulaji wa watu na kiwango cha kujishughulisha. Baadhi ya mabadiliko yanaonekana kurahihisha maisha, lakini pia yanaongeza hatari ya kisukari na magonjwa mengine ya muda mrefu. Kila mwaka, watu wengi zaidi wanapata kisukari na wanaupata ugonjwa huo katika umri mdogo.



Kawaida ajira nyingi za mjini na maisha ya mjini kwa ujumla hayahitaji watu kutembea sana kwa mguu. Mara nyingi huketi

muda mrefu wanapokuwa kazini, au hula vyakula visivyo na afya ambavyo vimechakatwa sana.

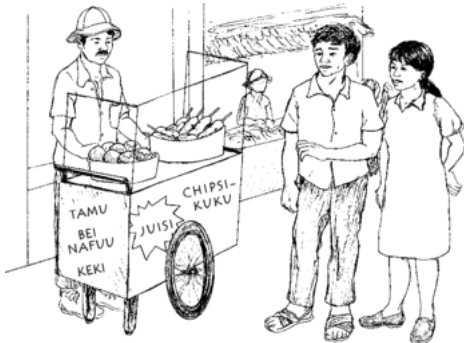
Mazingira Mapya, Maisha Mapya

Miaka 10 iliyopita, Amilcar na Serena walitoka kijijini kwao kwenda jijini kutafuta kazi.

Kwa namna moja, maisha sasa ni rahisi. Badala ya shuruba ya kulima na kuvuna mazao shambani siku nzima, Serena anafanya kazi kwenye kiwanda. Huketi siku nzima akishona nguo. Amilcar anafanya kazi ya ufagiaji katika stesheni ya treni.



Walipokuwa kijijini, walitembea kila mahali. Walipo sasa jijini, kutembea kwa mguu ni hatari, hivyo hupanda basi. Amilcar zamani alikuwa anacheza mpira saa za jioni. Siku hizi mara nyingi huenda kwenye baa ya karibu na kuangalia michezo kwenye televisheni, angalau kupata burudani.



Ulaji wao umebadilika pia. Badala ya kula chakula wanacholima au kukusanya kutoka shambani, siku hizi hununua chakula ambacho kimekwisha kutayarishwa, na vinywaji vyenye sukari kutoka kwa wachuzi mitaani, au vyakula vilivyofungashwa kutoka grosari. Vyakula hivi vina ladha nzuri. Hupatikana haraka na kwa urahisi. Lakini vyakula vingi ambavyo vimechakatwa viwandani vina kiwango kikubwa cha sukari na kemikali.

Serena na Amilcar wote wanaongezeka uzito na kuota vitambi. Misuli yao haina nguvu kama zamani walipokuwa wanafanya kazi shambani. Katika wiki ya upimaji kisukari kwa umaa iliyofanyika eneo lao, Amilcar aligundulika kuwa na kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu yake, na Serena tayari ana kisukari na anakabiliwa na maumivu ya neva kwenye miguu.

Mfanyakazi wa afya katika zoezi hilo la upimaji alimsaidia Serena kuandaa ratiba ya mazoezi ya kutembea haraka haraka kuzunguka kiwanda chao na wafanyakazi wenzake, kila siku baada ya chakula cha mchana. Alimshauri Amilcar kuwa anakunywa maji badala ya vinywaji vilivyokolezwa sukari.



Nyumbani, waliamua kuwa wanakula mbogamboga kutoka shambani ambazo hununua sokoni. Kuna matarajio kwamba mabadiliko haya yatasaidia kudhibiti

tatizo lao la kisukari.



Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Kupimwa kisukari

Kiwango cha sukari kwenye damu kinaweza kupimwa kwa kipimo cha damu au mkojo. Kipimo cha damu huwa na uhakika zaidi.

Nani anapaswa kupimwa?

Mtu anaweza kupimwa kwa ajili ya kisukari kama:

- Ana dalili za kisukari.
- Kuna mtu kwenye familia yake ambaye ana kisukari.
- Ana kiuno kikubwa au kiribatumbo na zaidi ya umri wa miaka 40.
- Ana historia ya shinikizo la juu la damu.
- Alijifungua mtoto mkubwa sana (zaidi ya kilo 4).
- Ana umri mdogo na ana dalili zinazoweza kuwa za Kusukari Aina ya 1.



Vipimo vya damu

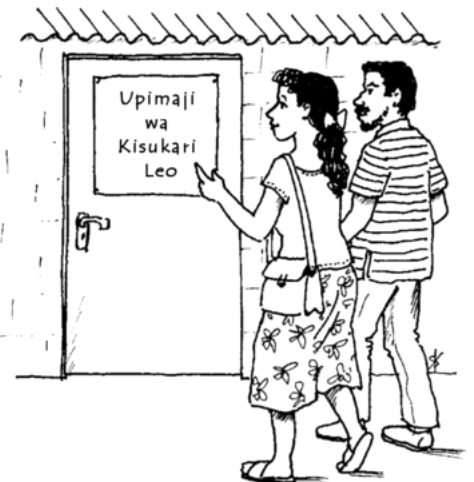
Aina zote za kisukari zinaweza kugundulika kwa kupima viwango vya sukari kwenye damu. Mfanyakazi wa afya anaweza kukupima vipimo tofauti kwa ajili ya kisukari au anaweza kurudia kipimo. Vipimo vinaweza pia kutumika kukidhibiti kisukari kwa kukusaidia kuangalia matokeo kulingana na mabadiliko ambayo unafanya katika ulaji wako, kujishughulisha, au dawa.

Vipimo vya damu hupima iwapo kiwango cha sukari kwenye damu ni sawa, au kama kiko juu kiasi, au kama kuna ugonjwa wa kisukari.

Kama sukari kwenye damu iko juu lakini siyo kufikia kiwango cha kuashiria kisukari, mtu anaweza kuzuia kupata kisukari kwa kula vyakula vyenye afya, na kufanya mazoezi zaidi.

Kuna vipimo 2 vya kawaida vya kisukari, FBS na A1C.

Kipimo cha sukari kwenye damu kabla mtu hajala chochote -FBS au FPG). FBS au FPG ndiyo kipimo kikuu. Kipimo hiki hufanyika asubuhi kabla mtu hajala chochote. Baadhi ya kliniki hupima sukari kwenye damu kwa kutumia kifaa cha glukomita, kwa kupima tone la damu kutoka kwenye ncha ya kidole. Au kliniki inaweza kuchukua damu kwenye bomba la sindano na kuipeleka maabara. Matokeo ya kipimo hiki kabla mtu hajala chochote hutegemea mfumo wa vipimo ambao unatumika katika eneo lako au taasisi ya afya husika. Kama vipimo vinatumia mfumo wa mmol/l (millimols kwa lita), matokeo yatakuwa kati ya 4 na 20.



Kama matokeo yataonesha una 6.9 mmol/l au zaidi, unaweza kuwa na kisukari. Kama eneo lako linatumia mfumo wa mg/dl (miligramu kwa decilita), matokeo yatakuwa kati ya 80 na 350. Kwa kipimo hiki, watu wenye 125 mg/dl au zaidi wanaweza kuwa na kisukari.

Chini ya 5.6 mmol/l au 100 mg/dl: Sukari kwenye damu yako ni sawa.

Zaidi ya 5.6 mmol/l au 100 mg/dl lakini chini ya 6.9 mmol/l au 125 mg/dl: Hii ni ishara ya tahadhari-unapaswa kufanya mabadiliko katika maisha yako sasa ili kupunguza hatari ya kupata kisukari. Kama matokeo yamekaribia kiwango cha juu, ni muhimu hasa kufanya juhudi za ziada za ulaji wenye afya, na kupata mazoezi au kujishughulisha.

Zaidi ya 6.9 mmol/l au 125 mg/dl: Una kisukari na unahitaji matibabu. Kadri kiwango kinavyopanda, ndivyo kuongezeka kwa hatari ya dharura kutokana na kiwango cha sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi, au matatizo makubwa ya kiafya.

Baadhi ya vipimo vinaweza kufanyika kwa kutumia tone la damu kutoka kwenye ncha ya kidole. Kuhusu vipimo vingine, damu kutoka kwenye mshipa wa mkono itachukuliwa. Mfanyakazi mwenye uzoefu anaweza kulifanya zoezi hili kwa usalama kwenye kliniki, bila maumivu kabisa au kwa maumivu kidogo.



Kipimo cha A1C hutoa matokeo ya wastani wa kiwango cha sukari kwenye damu ya mtu kwa miezi 3 iliyopita. Mtu hahitaji kutokula ili kufanyiwa kipimo hiki. Kliniki itatoa sampuli ya damu kwa kutumia sindano na kuipima kwenye maabara. Matokeo ya kipimo cha A1C yatakuwa katika asilimia (%) kawaida kati ya 4% na 14%. Kama matokeo yatakuwa karibu na 6.4%, au zaidi, unaweza kuwa na kisukari. Kama matokeo yatakuwa chini kidogo ya 6.4% utahitaji kujilinda mwenyewe kwa kuchukua hatua kadhaa, na kupimwa tena kisukari siku zinazofuata.

Chini ya 5.7%: Kiwango cha sukari kwenye damu yako ni sawa.

Zaidi ya 5.7% lakini chini ya 6.4%: Hii ni inashiria tahadhari -fanya mabadiliko katika maisha yako sasa ili kuepuka kisukari. Kama matokeo yatakaribia 6.4%, ni muhimu hasa kufanya juhudi zaidi za ulaji wa kiafya, mazoezi na kujishughulisha.

Zaidi ya 6.4%: Una kisukari na unahitaji matibabu. Kadri namba inavyokuwa juu zaidi, ndivyo uwezekano unaongezeka wa kupatwa na dharura kutokana na kiwango cha sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi au matatizo makubwa ya kiafya.

Kipimo cha mkojo

Kipimo cha mkojo kinaweza kuonesha kama mtu ana kisukari. Vipande vya karatasi maalum vya kupimia mkojo hubadili rangi kama kuna sukari kwenye mkojo. Pima mara baada ya mtu kukojoa. Mtu hahitajiki kujizuia kula au kunywa chochote kabla ya kipimo kufanyika.

Vipimo vya mkojo vinaweza kushindwa kubainisha uwepo wa kisukari katika baadhi ya sampuli kwa sababu kiwango cha sukari kinapaswa kupanda sana (10 mmol/l au 180 mg/dl) kabla ya sukari kuingia kwenye mkojo. Hivyo kama kipimo cha mkojo hakioneshi kisukari lakini kuna sababu nyingine ya kufikiria kuwa huenda kuna kisukari, fanya kipimo cha damu.

*Ingawa unajisikia vizuri
sasa, kisukari tayari
kimeanza kuuathiri mwili
wako. Lakini kwa
mabadiliko kidogo tu katika
ulaji wako, unaweza
kuendelea kuwa mwenye
afya.*



Je nifaye nini kama nina kisukari?

Kugundulika kuwa una kisukari ni jambo ambalo linaweza kutia hofu. Angalia Juhudi za jamii dhidi ya kisukari kwa ajili ya njia za kupata msaada. Watu wengi huwa wanapata wakati mgumu kukubali wana kisukari. Hakuna mtu ambaye anataka kuamini kuwa ana ugonjwa ambao ataishi nao kwa maisha yake yote. Unaweza kutoamini kuwa kuna tatizo kama hujihisi kuumwa. Lakini hata kama hujihisi kuumwa, kiwango kikubwa cha sukari kwenye damu yako kinaweza kuathiri mwili wako. Hiyo ndiyo habari mbaya. Lakini habari nzuri ni kwamba unaweza kuishi maisha bora na marefu kwa kujitunza vizuri.

Kuendelea kuwa mwenye afya hata ukiwa na kisukari

Unaweza kuzuia na kudhibiti kisukari kwa kula vyakula vyenye afya, kujishughulisha na kufanya mazoezi yanayostahili, na kupunguza msongo. Mambo hayo yanaweza kukusaidia kuwa na afya njema hata kama huna kusukari.

Ufanye nini unapokuwa na kiu:

HAPANA!



NDIYO!



Kinywaji kilichokolezwa sukari ni kama sumu kwenye mwili wako — kinaweza kusababisha kisukari. Maji huutunza mwili wako vizuri.

Kula vyakula vyenye afya

Vyakula ambavyo mababu na mabibi zetu walikula havikuchochea kisukari. Kama inawezekana, kula zaidi chakula ambacho wewe na wenzako mnalima, kukusanya, kufuga au kuwinda. Epuka vyakula vilivyofungashwa na kuchakatwa viwandani, na vyakula vingine na vinywaji ambavyo havina ubora kilishe. Vina madhara na hugarimu fedha nyingi. Angalia zaidi juu ya [jinsi ya kula vizuri ukiwa na fedha kidogo](#).

Tengeneza orodha ya kila kitu ambacho familia yako hula kwa wiki. Pitia orodha hiyo tena na mfanyakazi wa afya kuzungumzia juu ya vyakula vyenye afya zaidi au vile ambavyo vinaweza kusababisha matatizo. Baada ya hapo ongea na familia yako jinsi ya kufanya mabadiliko.



Punguza vyakula vya wanga na kula mbogamboga na matunda zaidi

Vyakula vyenye wanga kama vile wali, mahindi, ngano, magimbi, viazi vitamu, ndizi, na muhogo ndiyo mlo mkuu kwa watu. Lakini vyakula vyenye wanga hutengeneza sukari ndani ya miili yetu. Mtu mwenye kisukari kawaida anakuwa na uwezo wa kumudu kiasi kidogo cha chakula cha wanga. Kupunguza baadhi ya vyakula vya wanga na kula zaidi mbogamboga na matunda huongeza kiwango cha vitamini na virutubishi vingine tofauti katika lishe ya familia.

Mwili wako unapokuwa unafanya kazi ngumu, ulaji wa vyakula zaidi vya wanga hakutasababisha madhara. Kwa mfano, mtu ambaye anafanya kazi shambani siku nzima anaweza kula wanga zaidi ya yule ambaye huketi au kusimama sehemu moja muda mwingi.



Mwanamke huyu ana ajira kiwandani inayemlazimu kuketi siku nzima. Anapaswa kula chakula kidogo tu cha wanga, kwa mfano: Kikombe 1 cha maharagwe au vipande 2 vya matunda, 'nusu ngumi' ya ugali au kikombe 1 cha wali. Anaweza kula mbogamboga zaidi au vyakula vya protini badala yake.



Mwanamke huyu huwa anafanya kazi za nje siku nzima na hutembea sana. Vyakula vya wanga kwenye mlo wake, pamoja na mbogamboga na vyakula vya protini, vitamsaidia kupata nguvu za kutosha.

Nafaka ambazo hazijakobolewa ni bora zaidi

Nafaka ni vyakula vyenye wanga ambayo tunahitaji kwa ajili ya nishati kuupatia mwili nguvu. Nafaka ambazo hazijakobolewa, kama vile mchele wa rangi ya udongo na ngano ambayo haijakobolewa, ni vyakula vyenye afya zaidi. Chagua unga ambao umetengenezwa kwa nafaka ambazo hazijakobolewa.

Mchele mweupe na mahindi vikikobolewa viwandani huondoa kiini-tete na ganda la juu ambavyo vimesheheni virutubishi. Nafaka hizo hukobolewa ili bidhaa zake ziweze kukaa muda mrefu dukani bila kuharibika. Lakini bila kiini-tete na ganda la juu, nafaka zilizokobolewa hubadilika na kutengeneza sukari haraka sana mwilini na zinaweza kusababisha sukari kwenye damu kupanda hadi kufikia viwango vya hatari. Jitahidi kuepuka nafaka zilizokobolewa.

Kula vyakula vyenye nyuzinyuzi

Nyuzinyuzi ni sehemu ngumu ya mimea, kama vile majani, mashina, na mizizi. Nyuzinyuzi husaidia kupunguza kasi ya ufyonzwaji wa sukari kwenye damu. Hii husaidia kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu, kuikinga mwili na kuboresha umeng'enyaji wa chakula. Vyakula vyenye nyuzinyuzi ni pamoja na mbogamboga, maharagwe na jamii ya mikunde, nafaka ambazo hazijakobolewa, matunda, njugu, na mbegumbegu.

Kupata nyuzinyuzi zaidi:

- Baada ya kutwanga na kuchemshwa, ni salama kula majani ya muhogo (kisamvu). Ingawa watu wamezoea kula mizizi ya muhogo zaidi, majani yake yana nyuzinyuzi nyingi zaidi.
- Tengeneza unga kutoka kwenye maharagwe kama ufanyavyo kwa soya.
- Kula mboga za kijani mara kwa mara kadri uwezavyo.
- Kula wali ambao haujakobolewa na nafaka zingine.

Kula vyakula vyenye protini

Ukichanganya na vyakula vingine vyenye afya, vyakula vya protini kama vile samaki, mayai, nyama, njugu, na mbegumbegu haviongezi sukari kwenye damu na ni vizuri kwa ajili ya kisukari.

Kula kiasi kidogo sana cha vyakula vilivyochakatwa sana na kufungashwa viwandani na kupunguza matumizi ya vinywaji vitamu na pombe

Vyakula vilivyochakatwa na kufungashwa viwandani au kufungwa kwenye makopo huwa vinavutia sana. Kawaida ni rahisi kuvihifadhi na kuviandaa, na ladha yake ni nzuri. Lakini vyakula hivyo mara nyingi huwa na sukari nyingi, chumvi nyingi, na viambato ambavyo siyo vizuri kwa afya. Kama umechoka, una njaa, au umetingwa na msongo, vyakula vilivyofungashwa viwandani ni vigumu kuepukwa. Kama yalivyo madawa ya kulevya au sigara, vyakula hivyo, baada ya kula, hukufanya ujisikie vizuri kwa muda mfupi. Baadaye sukari yake hutoweka na utanza kujisikia vibaya hata kuliko mwanzo. Kila mtu kwenye familia atanufaika kwa kutokula vyakula hivyo au kupunguza sana matumizi yake. Vyakula vingi vilivyochakatwa hutumia mafuta yenye gharama nafuu lakini ambayo siyo salama kiafya ukilinganisha na mafuta kutokana na mimea.



yanaweza hata kukudangaya kwamba chakula chao ni kuzuri kwako wakati siyo. Lengo lao ni kutengeneza fedha, siyo kuboresha afya yako.

Vinywaji vilivyokolezwa sukari hasa ni vibaya kwa afya yako. Huwa vina kiwango kikubwa cha sukari na hupandisha kiwango cha sukari kwenye damu yako haraka. Hata juisi za matunda zina sukari nyingi sana. Kunywa maji au chai bila sukari badala yake. Unaweza kuongeza mnanaa au ndimo kwenye maji au chai yako ili kupata ladha nzuri zaidi. Unaweza kuzoea kutumia sukari kidogo kwenye chai au kahawa yako kwa kupunguza kiasi unachokoroga kidogo kidogo kila wiki. Ingawa matunda yana sukari, ulaji wa tunda zima badala ya juisi ni bora katika kudhibiti kisukari kwa sababu nyuzi kwenye tunda ni nzuri kwa afya yako. Vinywaji vyenye pombe pia hutengeneza sukari kwenye mwili. Hivyo, ni bora zaidi kuepuka au kupunguza sana pombe.

Ule mara ngapi

Kuruka mlo kunaweza kuchangia upungufu wa sukari mwilini au kukufanya ule zaidi katika mlo unaofuata. Kula mlo mkubwa kunaweza kuchangia kupanda kwa kiwango cha sukari kwenye damu yako. Hivyo kula milo inayolingana mara 3 kwa siku, au kula milo midogo mara 4 kwa siku ili kusaidia kutuliza kiwango cha sukari kwenye damu yako.



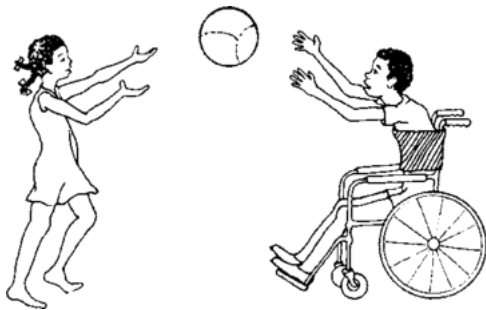
Ni vigumu kubadili tabia haraka. Kama mfanyakazi wa afya, huwa nawasaidia watu kuchagua kitu kimoja cha kufanyia kazi kwa wakati, kama kupunguza vinywaji vitamu au kuacha uvutaji. Hatua moja ya dhati inaweza kuwa mwanzo wa mabadiliko makubwa.

Fanya mazoezi zaidi

Mazoezi ya kimwili ni njia nzuri sana ya kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu yako. Kufanya angalau matembezi kila siku, na siyo tu mara moja baada ya siku au wiki kadhaa, ni muhimu. Katika kutibu na kuzuia kisukari, jaribu kutembea haraka haraka, kucheza muziki, kufanya michezo, au zoezi lolote ambalo huufanya moyo wako kupiga haraka angalau kwa dakika 30 au zaidi. Kufanya mazoezi zaidi ni bora kwa afya yako.

Katika sehemu ambapo kazi za kila siku ni ngumu na zinahusisha kutokwa jasho, huenda ukapata mazoezi ya kimwili ya kutosha. Lakini kama huwa unaketi au kusimama muda mrefu sehemu moja siku nzima, unaweza kuhitaji njia zaidi za mazoezi.

Watu wengi hujishughulisha kwa urahisi wakiwa na wenzao kuliko wakiwa peke yao. Kujishughulisha pia ni rahisi kunapokuwa na burudani ndani yake, kama vile matembezi ya pamoja, kufanya michezo, au kucheza muziki.



Kama unatumia dawa kama vile sulfonylurea (sulfo) au insulini kwa ajili ya kisukari chako, angalia ukurasa 19 hadi 20 kufanya mazoezi kunaweza kusababisha kiwango cha sukari kwenye damu yako kushuka sana. Katika kuepuka hili, kula chakula chenye protini na mafuta yenye afya (kama mayai au samaki) kama sehemu ya mlo kabla ya mazoezi. Kama unajua sukari yako kwenye damu hushuka wakati au baada ya mazoezi, unaweza kunywa juisi ya matunda au kula pipi kuirudisha katika hali yake. Kwa sababu hiyo, ni jambo zuri

kuwa na vyakula kama hivyo karibu.

Kuhusu dalili za kiwango cha sukari kwenye damu kushuka sana, angalia: Dharura za kisukari.

Uzito

Watu wenye kisukari Aina ya 2 mara nyingi wana uzito mkubwa. Kupunguza uzito kunaweza kusaidia kuwa na afya njema na kujisikia vizuri. Hii ndiyo sababu mara nyingi watu huambiwa kupunguza uzito ili kudhibiti kisukari. Hata hivyo, kwa watu wengi, ni vigumu kupunguza uzito. Jitahidi kubakikwenye shabaha yako ya kudhibiti sukari kwenye damu yako: fanya mazoezi zaidi, kula vyakula vyenye afya, na punguza msongo.



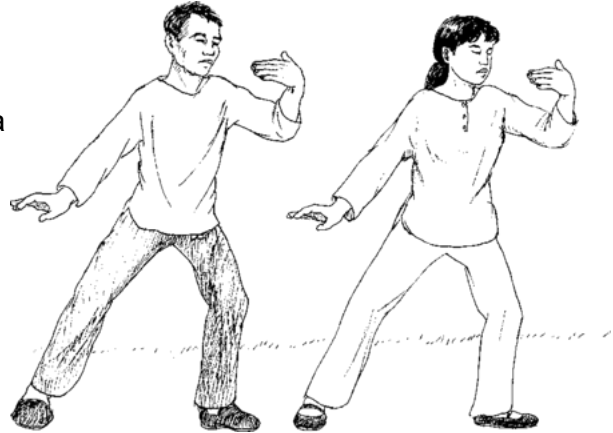
Punguza msongo

Msongo ni hisia ya kuwa na matatizo mengi yanayozidi uwezo wako wa kuyatatua. Matatizo hayo yanaweza kuhusiana na fedha, familia, nyumba, usalama, ubaguzi, au changamoto zingine. Kuwa na msongo mara kwa mara husababisha matatizo ya kimwili, yakiwemo kupanda kwa kiwango cha sukari kwenye damu.

Ni muhimu kuongelea jambo

linalokusumbua na rafiki anayeaminika, mwana familia, au kikundi cha kusaidiana ili kupunguza msongo. Hii inafaa sana, hasa kwa watu ambao wanatafuta njia za kusaidiana. Usiogope kuomba msaada.

Kujenga moyo wa kujiamini pia hupunguza msongo. Mara nyingi huwa tunaishi na woga kwa sababu watu wengine wana nguvu zaidi kutuzidi. Tunaweza kujisikia wadhaifu kwa sababu afya zetu ni mbaya au hatuna fedha za kutosha. Lakini tunaweza kujifunza kujiendeleza kwa kutumia nguvu na vipaji vyetu wenyewe. Baadhi ya matatizo yanaweza kutokuwa makubwa kiasi kwamba sisi wenyewe hatuwezi kuyatatua. Kwa matatizo matatizo makubwa tunahitaji kuwashirikisha wengine. Lakini bado kuna mengi zaidi ambayo tunaweza kufanya sisi wenyewe. Jitahidi kuthubutu jambo jipya kwa lengo la kuboresha afya yako, kama kutembea zaidi, kupunguza au kuacha pombe, kuacha uvutaji au kujaribu chakula kipya. Ukifanikiwa, utakuwa umejenga uwezo wa kufanikisha mambo mengi zaidi.



Sala, taamuli au mazoezi ni njia nzuri za kupunguza msongo.

Kudhibiti sukari kwenye damu kwa kutumia dawa

Jifunze jinsi ulaji, mazoezi, na dawa vinavyoweza kuusaidia mwili wako kuzuia sukari kwenye damu kupanda sana kiasi cha kukufanya kujisikia vibaya, au kupatwa na dharura (sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi). Dawa za kisukari husaidia kupunguza kiwango cha sukari kwenye damu na hata zaidi, lakini kiasi kikubwa cha insulini au cha dawa za sulfo kinaweza kusababisha tatizo la upungufu wa sukari mwilini. Kama utatumia dawa, unapaswa kupima kiwango cha sukari kwenye damu yako mara kwa mara hadi utakapojua kitu gani huwa kinasababisha sukari kupanda. Kwa njia hiyo unaweza kujua iwapo unadhibiti kisukari chako vizuri.

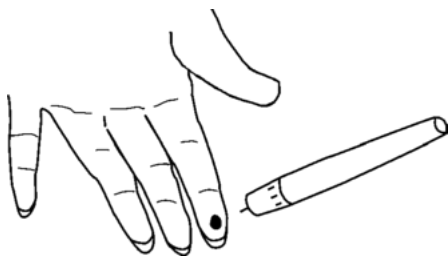
Kupima sukari kwenye damu yako

Kama ilivyoelezwa kwenye Vipimo vya Kupimwa kisukari, vipimo vya damu vinaweza kutumika kubainisha kisukari. Watu pia hutumia vipimo vya damu kudhibiti kisukari. Kutumia kifaa cha kupima sukari kwenye damu (glukomita) na kutumia kipimo cha A1C ni njia 2 za kufuatilia kiwango cha sukari kwenye damu. Njia hizo 2 hutoa taarifa tofauti, lakini zote husaidia.

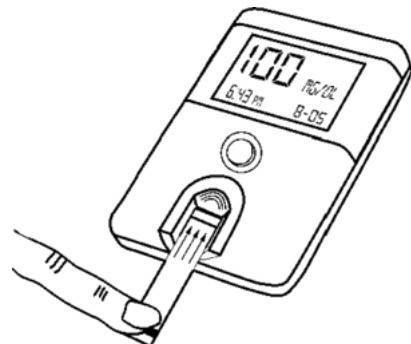
Glukomita ni kifaa rahisi ambacho huonesha kiwango cha sukari kwenye damu dakika hiyo unapopima. Ni bora zaidi kupima muda tofauti wa siku ili kuona iwapo matokeo ya vipimo yanabadilika kabla na baada ya mlo, na kutoka siku moja hadi nyingine. Unaweza kupima:

- Kabla ya mlo. Kiwango kizuri ni kati ya 4.4 - 7.2 mmol/l (80 - 130 mg/dl).
- Saa 2 baada ya mlo. Kiwango kizuri ni chini ya 10 mmol/l (180 mg/dl).

Katika kupima, weka tone la damu kutoka kwenye ncha ya kidole kwenye kipande cha karatasi maalum cha kupimia na kiwango cha sukari kitaoneshwa kwenye glukomita. Kutegemea na glukomita, unaweza kuelekezwa kuweka kipande cha karatasi maalum cha kupimia kwenye glukomita kabla ya kuongeza tone la damu kwenye kipande hicho (angalia chini), au unaweza kuelekezwa kuweka tone la damu kwanza kwenye kipande cha kupimia.



Tumia sindano au lancet kupata tone moja la damu litakalokwenda kwenye kipande cha



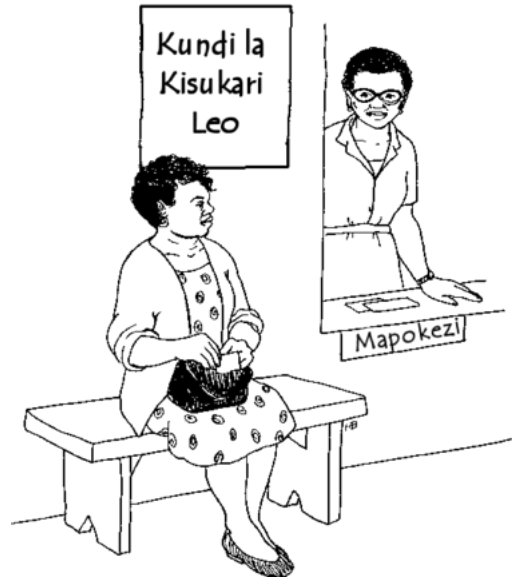
Kwa glukomita ya aina hii, chomeka kwanza kipande cha kupimia, baada ya hapo gusa kidole chako

kupimia.

chenye damu kwenye ncha ya kipande cha kupimia.

Baadhi ya watu wana kifaa cha glukomita nyumbani kwao na wanaweza kujipima mara kwa mara. Wengine hutumia glukomita kwenye kiliniki ya karibu au kwenye kikundi cha kusaidiana cha wenye kisukari. Glukomita inaweza kutumiwa na watu wengi kwa usalama. Lakini usitumie sindano au kifaa cha kutobolea kwa zaidi ya mtu mmoja kutoa damu- kinaweza kueneza VVU na magonjwa mengine kupitia damu.

Kipimo cha A1C (glycosylated hemoglobin test) kinapatikana tu kwenye kliniki au kituo cha afya au hospitali. Kipimo hiki hukupa wastani wa kiwango cha sukari kwenye damu kwa miezi iliopita. Hivyo kinaonesha jinsi unavyokidhibiti kisukari chako kwa ujumla, na siyo kwa siku husika tu. Kwa watu wenye kisukari, kiwango kizuri ni chini ya 8.0%. Kama kipimo hiki kinapatikana, jaribu kupima angalau mara 1 au 2 kwa mwaka.



Daktari au mfanyakazi wa afya au programu ya kisukari inaweza kutumia namba tofauti kidogo kwa ajili ya hali yako binafsi. Kitu muhimu unachohitaji ni kuuelewa mwili wako, mambo yanayoathiri kiwango chako cha sukari na kiwango gani kinakufanya ujisikie vizuri zaidi.

Dawa za kisukari

Dawa haziwezi kuponya kisukari. Lakini baadhi ya dawa zinaweza kushusha na kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu. Pia baadhi ya mitishamba husaidia.

Watu wengi huanza kudhibiti ugonjwa wa kisukari Aina ya 2 bila kutumia dawa. Ulaji wenye afya, mazoezi, na dawa za mitishamba kawaida huwa zinatoshia kushusha kiwango cha sukari kwenye damu ili mtu aweze kuwa na afya. Kama ulaji wenye afya, mazoezi zaidi, na dawa za mitishamba hazitasaidia kupunguza dalili, dawa za kisasa zinaweza kutumika kuzuia sukari isipande sana, na pia kuzuia matatizo mengine ya kiafya yasijitokeze. Wakati mwingine mfanyakazi wa afya anaweza kukuelekeza kutumia dawa zote mbili kwa pamoja au, baada ya muda kukubadilishia dozi au dawa ambayo unapaswa kutumia.



Dawa zinapaswa kutumika kwa kuzingatia maelekezo ya mfanyakazi wa afya na wakati sahihi. Hakikisha wanafamilia wanaelewa madhara ya kawaida ya pembeni ya dawa na wafanye nini wakati wa dharura. Na kumbuka: dawa ni sehemu tu ya mkakati wa kujihudumia. Bado unahitaji kula vyakula vyenye afya na na kuushughulisha mwili wako unapokuwa unatumia dawa za kisukari.

Metformin

Metformin ni dawa inayotumika sana kwa ajili ya kisukari na ndiyo chaguo bora zaidi kwa watu wengi. Metformin kawaida hutumika mara 2 kwa siku. Unapoanza metformin, inaweza kusababisha mvurugano tumboni na kuharisha. Hali hii kawaida hutoweka ndani ya wiki 1 hadi 2 na inaweza kuepukwa kwa kutumia

dawa hiyo kwa wakati mmoja na chakula. Kama madhara ya dawa ya pembeni yatakuwa mabaya sana au kutopungua baada ya muda, mfanyakazi wa afya anaweza kusimamisha dawa hiyo au kupunguza dozi. Watu wenye ugonjwa wa figo au ini hawapaswi kutumia metformin.

Sulfonylureas (Dawa za sulfo)

Dawa za **Sulfonylurea (sulfo)**, kama vile glibenclamide, glipizide, na tolbutamide, kawaida hutumika mara 1 hadi 2 kwa siku kabla ya chakula.

Hatari ya dawa za sulfo ni kwamba zinaweza kusababisha viwango vya sukari kwenye damu kushuka sana kupita kiasi, na matokeo yake ni pamoja na kizunguzungu, udhaifu mwilini, kuzirai, kutetemeka, kutokwa jasho, au hata kifo. Kama dalili yoyote mojawapo itaanza, kula kitu kitamu haraka kupandisha sukari mwilini. Hakikisha wanafamilia wanazijua dalili hizo na wafanye nini kusaidia.

Katika kuzuia kiwango cha sukari kwenye damu kisishuke kupita kiasi wakati unatumia dawa za sulfo:

- Usikose kula milo yako. Kama hujala, usitumie dawa ya sulfo.
- Kula vyakula vya protini na vyakula vingine vyenye virutubishi kwa ajili ya mlo wa asubuhi (kifungua kinywa).
- Kula chakula zaidi kama unafanya kazi ngumu za kimwili, mazoezi, au michezo.
- Weka karibu akiba ya juisi ya matunda, pipi, au sukari kwa sababu unaweza kuanza kujisikia uchovu au kizunguzungu.

Kama sukari kwenye damu itakuwa inashuka sana mara kwa mara, mfanyakazi wa afya anaweza kusimamisha dawa au kupunguza dozi.

Madhara ya pembeni mengine ambayo yanaweza kutokana na dawa za sulfo ni kuongezeka uzito. Unapaswa kuwa makini zaidi na ulaji wako na mazoezi, au kubadilisha dawa za sulfo na kuanza kutumia metformin au insulini. Baada ya mtu kutumia dawa za sulfo kwa muda mrefu zinaweza kushindwa kufanya kazi vizuri katika kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu. Kama hii itatokea, ongea na mfanyakazi wa afya.

Insulini

Insulini hutolewa kwa njia ya sindano. Hii ndiyo njia ya haraka zaidi ya kushusha sukari kwenye damu. Uchomaji wa sindano ya insulini unaweza kuibua woga mwanzoni, lakini taratibu watu hujifunza na hatimaye kuzoea jinsi ya kujichoma. Watu wenye kisukari Aina 1 wanahitaji insulini kuweza kuishi.

Insulini ni homoni ambayo mwili wako hutengeneza ili kudhibiti sukari kwenye damu yako katika kiwango kizuri. Watu wenye kisukari Aina 1 hawatengenezi insulini yoyote. Wale wenye kisukari Aina ya 2 hawatengenezi kiasi cha kutosha. Kuna hadithi za uwongo nyingi juu ya insulini. Insulini haisababishi upofu, haizidishi kisukari, na haimfanyi mtu kujenga tabia ya kuendelea kuitumia. Insulini hukusaidia kudhibiti kisukari chako na kuishi maisha yenye afya zaidi.

Kuna aina tofauti za insulini. Ipo aina ya insulini ambayo hufanya kazi mwilini taratibu lakini kwa muda mrefu, na hutakiwa kutumiwa mara 1 au 2 kwa siku kudhibiti sukari kwenye damu katika kiwango kizuri mchana na usiku. Aina nyingine ya insulini huanza kufanya kazi baada ya muda mfupi na hutakiwa kutumiwa kabla ya kula chakula ili chakula hicho kisipandishe sana kiwango cha sukari kwenye damu.

Hatari moja ya insulini ni kwamba inaweza kushusha kiwango cha sukari kwenye damu kupita kiasi. Mtu anaweza kuchanganyikiwa, kupatwa na kizunguzungu, kupoteza fahamu, na hata kufariki kutokana na kiwango kikubwa cha insulini. Zuia viwango vya sukari kushuka kupita kiasi kwa njia ile ile inayotumika kwa dawa za sulfo, kwa kula milo yako yote na kuweka karibu vitu vitamu kama vile pipi na vinywaji vyenye sukari kwa ajili ya dharura.

Kama utatumia insulini, kifaa cha glukomita cha nyumbani kitakusaidia kufuatilia kiwango cha sukari mara kwa mara na kuhakikisha kisishuke sana. Kama huna kifaa hiki cha glukomita, ni bora zaidi kutumia dozi ya chini ya insulini kuzuia sukari kwenye damu kushuka kupita kiasi. Bila njia ya kupima, ni heri sukari kwenye damu kuzidi kidogo kuliko sukari kushuka sana.

Kama una glukomita nyumbani, fuatilia viwango vya sukari wakati unapotumia insulini kuhakikisha visishuke kupita kiasi. Kama huna kifaa cha kupimia, ni bora zaidi kutumia dozi ndogo ya insulini kuzuia sukari kwenye damu kushuka hadi kiwango hatarishi.



Watu wengi hutumia sindano kuchoma insulini



Insulini pia huja katika muundo wa 'kalamu' maalum mahali sindano huhomekwa kwa ajili ya kila sindano inayochoywa. Kifaa hiki ni rahisi kutumia lakini ni ghali zaidi.

Insulini lazima ihifadhiwe katika hali yenye ubaridi. Kama hakuna friji, itunzeni kwenye bakuli ya maji yenye ubaridi na mbali na jua.

Baadhi ya dawa za mitishamba zinaweza kusaidia kushusha sukari

Waulize wataalam wa tiba za asili dawa gani za mitishamba zinapatikana katika eneo lako kwa ajili ya kupunguza sukari kwenye damu, njia bora zaidi za kuzitumia, na kama ni salama kuzitumia sambamba na insulini na dawa zingine.

Duniani kote, wataalam wa tiba za asili wamegundua vyakula na dawa za mitishamba ambazo zinaweza kusaidia kupunguza sukari kwenye damu. Ifuatayo ni mifano kadhaa:

- Bitter melon
- Uwatu (Fenugreek)



- Mdalasini
- Nopal (cactus)



- Fenugreek
- Berberine

- Siki
- Forsadi (Mulberry)
- Mate tea



- Binzari ya manjano

- Tangawizi
- Gymnema
- Bitter leaf
- Majani ya mlonge



Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Zuia na kudhibiti matatizo ya kisukari

Tunza miguu yako

Utunzaji vizuri wa miguu ni miongoni mwa mambo muhimu ya kuzingatia kwa watu wenye kisukari. Uharibifu wa neva ambao husababishwa na kisukari unaweza kuchangia kupoteza hisia au kutia ganzi kwenye miguu, na kufanya vigumu kusikia maumivu unapojeruhiwa. Kisukari pia husababisha matatizo katika uponaji wa vidonda, na kurahihisha maambukizi. Fangasi kwenye miguu (angalia sura ya [Matatizo ya ngozi - inaandaliwa](#)) zinaweza kuchangia maambukizi.

Maambukizi kwenye mguu yanaweza kuenea mguu mzima kama hayatatibiwa. Mguu unaweza kuathirika kiasi cha kuhitaji kutolewa. Lakini matunzo mazuri ya miguu na udhibiti wa sukari mwilini yanaweza kuepusha kukatwa viungo.

Kagua miguu yako kila siku

Ni vigumu kugundua kuwa umejeruhiwa kama huna hisia. Hivyo, kama utagundua kuwa sehemu za mguu wako zinaanza kufa ganzi, hakikisha unakagua mguu wako kwa kuangalia na kugusa sehemu mbalimbali kila siku. Kama huwezi kuifanya shughuli hiyo wewe mwenyewe, tafuta mtu wa kukusaidia. Baadhi ya watu hutumia kioo kujiangalia chini ya miguu. Angalia kama kuna sehemu zilizoivia, nyekundu, ngozi iliyochanika, au vidonda. Gusa na kutafuta sehemu ambazo zinaweza kuwa za vuguvugu au zimevimba, ambazo zinaweza kuwa dalili za mwanzo za maambukizi. Hakikisha pia unakagua katikati ya vidole.

Tafuta msaada wa wafanyakazi wa afya kwa kila kidonda ambacho kinaonekana kutozona au sehemu ambazo zinabaki nyekundu, zikiwa na joto au vuguvugu, au zilizovimba. Ni muhimu kutibu vidonda mapema kuepuka matatizo makubwa baadaye.

Matunzo ya majeraha kwenye mguu

Weka sehemu zilizojeruhiwa katika hali ya usafi na ukavu. Usitumie mguu wenye jeraha kukanyagia kwa nguvu kadri iwezekanavyo. Tumia magogo ya kutembelea ili kupunguza mgandamizo kwenye vidonda.



Kidonda

Kidonda chenye maambukizi



Safisha vidonda na maji safi pamoja na dawa ya kuua wadudu. Ondoa tishu zozote ambazo zimekufa. (Tishu zilizokufa huwa baridi ukizigusa na huonekana kuwa na weusi.) Kuuloweka mguu kwenye maji ya vuguvugu (siyo ya moto) husaidia katika kuondoa tishu zilizokufa. Paka mafuta ya antibiotiki na kufunika kidonda na kitambaa cha gozi (gauze) au kitambaa kingine kisafi na laini. Weka padi juu yake.

Angalia kama kuna dalili za maambukizi, kama vile kuvimba, ugumu, joto, au misitari nyekundu inayokwenda juu kutoka kwenye kidonda. Tibu maambukizi na antibiotiki kama vile tetrasakilini, doksisakilini, penisilini, au metronidazo.

Kama kidonda hakitapona kwa huduma yako binafsi na ya wengine, tafuta msaada wa wafanyakazi wa afya.

Zuia majeraha ya mguu

Vaa viatu vya kawaida au viatu vya kamba (sendo), hata ukiwa ndani.

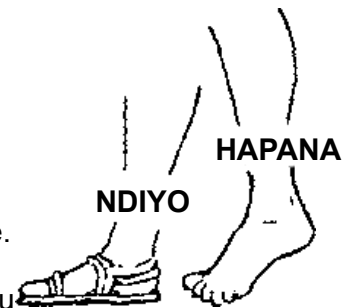
Unaweza kukanyaga kitu chenye ncha kali na kutohisi maumivu.

Nawa miguu kila siku na kuikausha vizuri. Kila mara kausha katikati ya vidole.

Kila mara kagua ndani ya viatu na mikono yako kuhakikisha kuwa hakuna kitu

chenye ncha kali au chenye uwezo wa kujeruhi kabla hujavivaa. Kitu

chochote ambacho kinaweza kujeruhi kinapaswa kufunikwa au kuondolewa.



Kucha za vidole vya miguu

Kucha za vidole vya mguu zikirefuka kwa kuingia ndani zinaweza kukata ngozi na kusababisha maambukizi. Kata kucha na hakikisha usijeruhi kidole, au tumia tupa ili kuzuia zisirefuke sana. Kata kucha kutoka upande mmoja hadi mwingine kwenye mstari ulionyooka badala ya kufuata kizingo kuzuia kucha kurefuka na kuingia ndani nyama.

Pima shinikizo la damu

Kila mtu mwenye kisukari anapaswa kupimwa shinikizo la damu (presha), na kila mtu mwenye shinikizo la damu anapaswa kupimwa kisukari. Kama kilivyo kisukari, shinikizo la juu la damu husababisha uharibifu kwa moyo, mishipa ya damu, figo, na sehemu zingine za mwili. Hivyo kama una vyote 2 –kisukari na shinikizo la juu la damu, uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo, kiharusi, ugonjwa wa figo, au matatizo mengine makubwa ya kiafya ni mkubwa zaidi kuliko kuwa aidha na kisukari au shinikio la damu peke yake.

Shinikizo la damu la kawaida ni chini ya 140/90 mmHg (angalia sura: Ugonjwa wa moyo - inaandaliwa).

Kama shinikizo la damu iko juu, jaribu kuishusha kwa kuushughulisha mwili - kwa mfano kufanya mazoezi yanayostahili, kupunguza msongo, na kula vyakula vyenye afya zaidi. Hatua hizo pia husaidia kudhibiti

kisukari.

Dawa inayoitwa ACE Inhibitors husaidia kushusha shinikizo la damu na inaweza pia kuzuia tatizo la figo kushindwa kufanya kazi. Kundi lingine la dawa inayoitwa statins husaidia kupunguza kiasi cha kolestro kwenye damu, na kupunguza uwezekano wa matatizo ya moyo au kiharusi kutokea kwa watu wenye kisukari. Kwa taarifa zaidi juu ya dawa ambazo husaidia kushusha shinikizo damu na kolestro, angalia sura: Ugonjwa wa moyo - inaandaliwa.

Acha uvutaji

Watu wanaovuta hupata kisukari kwa urahisi zaidi. Na watu wenye kisukari wanaovuta hupata matatizo mengine makubwa ya kiafya kuliko wale wasiovuta. Uvutaji tumbaku huharibu viungo zaidi mwilini na siyo mapafu tu. Huziba mzunguko wa damu na kuongeza shinikizo la damu. Uvutaji ni hatari sana kwa watu wenye kisukari kiasi kwamba kuacha kuvuta ni muhimu zaidi hata kuliko kupunguza kiwango cha sukari kwenye damu yako. Angalia sura Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku (inaandaliwa) kwa msaada zaidi jinsi ya kuacha uvutaji.



Kula vizuri kudhibiti kisukari kutasaidia pia kuzuia shinikizo la juu la damu (tatizo la presha ya juu). Kula chumvi kidogo husaidia kudhibiti shinikizo la damu.





Uwezo wa kuona

Kiwango cha sukari kwenye damu kikipanda sana huweza kusababisha uoni hafifu. Tatizo hili kawaida hutoweka mara baada ya sukari kwenye damu kurudi kwenye kiwango salama. Hata hivyo, kisukari kinaweza kusababisha uharibifu wa kudumu kwa mshipa ya damu kwenye macho, na kuchangia, taratibu, kupoteza uwezo wa kuona au kupofuka kabisa. Mtu mwenye kisukari anapaswa kupimwa macho angalau mara moja kwa mwaka, au mara kwa mara kama tayari ana tatizo la macho. Kama uharibifu wa mshipa ya damu kwenye macho utagundulika mapema, unaweza kutibiwa na mtaalam wa macho na kuzuia kupoteza uwezo wa kuona.

Utunzaji wa mdomo

Kisukari huzidisha maambukizi ya fizi ambayo pia huzidisha kisukari. Watu wenye kisukari wanapaswa kupiga mswaki angalau mara 2 kwa siku, kwa kutumia mswaki na dawa ya meno au kijiti cha mwarobaini. Njiti za meno pia zinaweza kusaidia kusafisha katikati ya meno. Kwa taarifa zaidi jinsi ya kuzuia maambukizi ya fizi, angalia sura: [Matatizo katika meno na fizi \(inaandaliwa\)](#).

Mtu mwenye kisukari anaweza kumuona daktari wa meno kwa ushauri zaidi. Kila mara hakikisha unamfahamisha daktari wa meno kuwa una kisukari.



Chanjo

Watu wenye kisukari wanapaswa kupata chanjo za mara kwa mara kuzuia magonjwa kama vile homa ya mafua (influenza) na nimonia, kwa vile yanaweza kusababisha hali mbaya zaidi kwa mtu mwenye kisukari.

Kisukari kama fursa ya pili

Kisukari ni ugonjwa hatari lakini unaweza kudhibitiwa. Udhibiti wa kisukari huwapa watu fursa ya kufanya mabadiliko chanya ili waweze kuishi maisha yenye afya, uchangamfu na tija.

Bila kujua jinsi ya kudhibiti kisukari chako, maisha yanaweza kuwa magumu sana. Lakini kwa kupata misaada na maarifa yanayostahili, watu wanaweza kuwa na afya zaidi kuliko siku za nyuma. Kwa sababu afya yao inategemea hali yao ya kisukari, kinapodhibitiwa wanaweza kuanza kushughulika na mambo mengine muhimu katika maisha yao na jamii zao. Watu ambao wamefanikiwa kukidhibiti kisukari wanaweza kusaidia kupigania lishe bora kwa jamii, mishahara bora, kusimamisha uchafuzi wa mazingira na kemikali zenye sumu, kudai usalama ili watu waweze kutembea kwa miguu, au mambo mengine ambayo yanaweza kuwasaidia kushughulisha miili yao, kula vizuri zaidi, na kupunguza msongo katika maisha yao.

Unaweza kuishi na kisukari

Watu wenye kisukari wanapaswa kubadili jinsi wanavyokula na kuishi. Ufuatao ni ushauri wa kuwasaidia kufanya mabadiliko:

- **Anza na mabadiliko madogo madogo.** Kwa mfano, badala ya kuacha utumiaji wa vinywaji vilivyokolezwa sukari mara moja, jaribu kupunguza matumizi ya vinywaji hivyo taratibu. Kupunguza taratibu kiasi cha sukari unayokula au kuongeza kiasi cha mazoezi ni rahisi kutekeleza na kuna uwezekano mkubwa utazoea na kuendelea na utaratibu huo.
- **Amua mwenyewe unataka kubadili nini.** Weka lengo kama vile kutembea zaidi, kupunguza uvutaji au kutovuta kabisa, au kuweza kucheza na wajukuu zako.
- **Tafuta msaada.** Familia, marafiki, au watu wengine wenye kisukari wanaweza kukusaidia kufanya mabadiliko. Vikundi vya watu wenye kisukari na madarasa au kliniki za kisukari huunganisha watu wenye kisukari ili waweze kusaidiana.
- **Tafuta msaada kwa matatizo ya kisaikolojia.** Ni jambo la kawaida kwa watu wenye kisukari kuogopa maisha ya baadaye, kuhuzunika juu ya kuugua mara kwa mara, au kuwa na hasira juu ya mabadiliko yanayohitajika. Hisia za uchungu, huzuni, au kukosa matumaini vinaweza kumzuia mtu mwenye kisukari kufanya mabadiliko ambayo yanahitajika au ambayo anataka kufanya. Ni muhimu kuzungumzia hisia hizi na watu wengine wa karibu wenye weledi, na kujifunza njia za kuishi vizuri kwa matumaini. Kwa taarifa zaidi juu ya huzuni na matatizo mengine ya kisaikolojia, angalia sura [Afya ya akili \(inaandaliwa\)](#).



- **Tafuta sababu zako za kutaka kuwa na afya bora zaidi.** Unataka kufanya nini na unataka kujisikia vizuri namna gani? Kwa mfano, fikiria familia yako na kwa nini unataka kuendelea kuishi ukiwa mwenye afya ya kukuwezesha kuwasaidia wanafamilia kwa muda mrefu zaidi. Malengo chanya hukusaidia kufanya mabadiliko na kuendelea vizuri.

Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Juhudi za jamii dhidi ya kisukari

Wakati mtu mmoja mmoja ndiye anayepata kisukari na anaweza kufanya mabadiliko kuboresha afya yake, mabadiliko ambayo yanaweza kuzuia watu wengi zaidi wasipate kisukari yanapaswa kufanyika tu katika ngazi ya jamii. Kwa mfano, mtu mmoja anaweza kuchagua aina ya vyakula gani atakavyoweka mdomoni mwake, lakini uchaguzi wake una ukomo kwani unategemea vyakula gani vinapatikana katika eneo lake na unafuu wa bei. Mtu mmoja anaweza kutaka kufanya mazoezi zaidi, lakini hawezi kulazimisha eneo jirani kuwa salama kwa ajili yake kufanya mazoezi. Ni bora zaidi kuziweka familia na jamii pamoja kubadili mambo ambayo yanachangia kisukari au kuzidisha zaidi madhara ya ugonjwa huo.

Walinde watoto wachanga na watoto wadogo

Wamama na watoto wanapaswa kupatiwa lishe bora ili wasipatwe na kisukari. Wavulana na wasichana pia wapatiwe vyakula vyenye virutubishi vya kutosha. Watoto wanaopata utapiamlo wangali tumboni na wenzao wakati wa umri wa utotoni huwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kupata kisukari baadaye. Epuka kuwapa watoto sukari, pipi, au vyakula vingine visivyo na manufaa kiafya.

Boresha upatikanaji wa vyakula vyenye afya

Katika kuongeza aina tofauti za vyakula, wingi, na unafuu wa bei ya vyakula vyenye afya kwenye jamii yako:

- **Andaa darasa la mapishi** kufundisha juu ya ulaji wenye afya. Watu wakiona kuwa vyakula vyenye afya vina ladha nzuri na kujifunza jinsi ya kuviandaa, watapenda kuvitumia.
- **Saidia kuendeleza utamaduni wa kula vyakula vya asili vyenye afya.** Kama vyakula ambavyo vinapendwa sana kwenye jamii havina tija kiafya, ni bora zaidi kupunguza matumizi yake. Chagua vile vyenye manufaa zaidi kiafya na kuwaomba wazee kwenye jamii kutoa elimu jinsi ya kuviandaa.
- **Tumia shule kuwashirikisha watoto katika kuzalisha, kupika, na kula vyakula vyenye afya.** Vyakula ambavyo vinatolewa shuleni vinaweza kutengenezwa kutokana na nafaka za kawaida, matunda, na mbogamboga. Simamisha uuzaji wa vyakula vsivyo na tija kiafya na vinywaji vilivyokolezwa sukari kwa watoto ndani na karibu na shule.
- **Anzisha sehemu za bustani za jamii mahali ambapo watu wanaweza kupanda mbogamboga, matunda na vyakula**



vingine vyenye virutubishi ambavyo huchukua muda mfupi kukomaa. Hata kuzalisha chakula kidogo chenye virutubishi vingi kunaweza kuleta mabadiliko katika ulaji wako. Baadhi ya watu kwenye majiji hupanda mazao maghorofani, kwenye veranda au ndani ya viwanja ambavyo havitumiki.

- **Hamasisha vikundi vya wakulima au wazalishaji chakula** kuhakikisha upatikanaji wa chakula chenye afya kwa watu wote, na wakulima waweze kupata soko la uhakika kwa ajili ya mazao yao. Kwa taarifa zaidi juu ya miradi ya chakula, angalia *Mwongozo kwa Jamii juu ya Afya ya Mazingira*.

Tengeneza sehemu za kufanyia mazoezi na michezo

Katika sehemu za mjini, watu wanaweza kutokuwa na maeneo salama ya kufanyia mazoezi. Jamii zinapaswa kushirikiana kujenga viwanja vya mpira, sehemu za kuchezea mpira wa vikapu na netiboli, na viwanja vya kuchezea. Maeneo haya kawaida hupata umaarufu kama makutano ya jamii.

Ongoza juhudi za kuielimsha jamii

Elimisheni jamii ili kuiwezesha kufahamu kisukari ni ugonjwa gani, kinatokana na nini, kinasababisha matatizo gani, na kwa nini. Wahimiza wanajamii kueleza shuhuda zao juu ya kisukari, kupeana maarifa, na kuuliza maswali. Wanaweza kuamua kuanza kula vyakula vyenye afya au kufanyia mazoezi pamoja.

Masuala mengine ya kujadili na kuyafanyia kazi ni pamoja na uchafuzi wa maji na hewa, na masuala ya kiuchumi au kisiasa ambayo yanaweza kuwa yanachangia msongo kwa watu binafsi na jamii.



Andaa upimaji wa kisukari kwa makundi

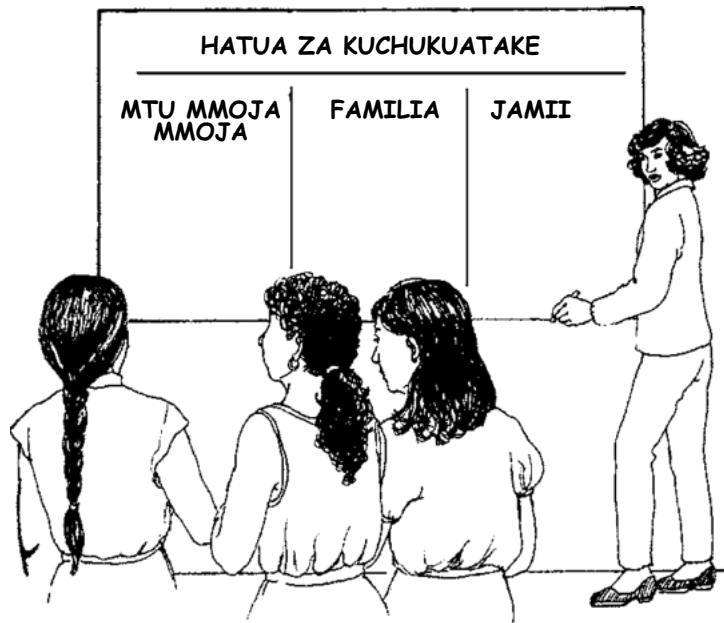
Siku maalum za upimaji wa kisukari ni fursa nzuri kwa watu kujua iwapo wana kisukari, hata kama hawana dalili. Wapime watu wenye dalili za hatari au ambao wana umri wa zaidi ya miaka 40 na wana wanafamilia wenye kisukari.

Kwa ajili ya vipimo kwa makundi, kipimo cha mkojo kinaweza kuwa ndiyo njia rahisi zaidi. Vipimo vya damu pia ni muhimu lakini vinapaswa kufanyika pale ambapo mtu hajakula chochote kwa siku hiyo, vizuri zaidi kifanyike asubuhi kabla ya mlo wa asubuhi. Kupata kipimo cha mkojo, haijalishi kama mtu amekula, lakini mpimaji anapaswa kuandika muda ambao kipimo kinafanyika, na mlengwa mara ya mwisho amekula saa ngapi, kwa sababu sukari kawaida hupanda baada ya chakula. Angalia zaidi juu ya upimaji.

Jinsi wafanyakazi wa afya wanavyoweza kusaidia zaidi

Mfanyakazi wa afya anaweza kumsaidia mtu mmoja mmoja, lakini pia anaweza kusaidia kuwaleta watu pamoja kujifunza, na kufanya mabadiliko pamoja na hatimaye kwenye jamii kwa ujumla.

Kupitia shughuli za vikundi vya kusaidiana, wanaweza kuwezesha watu wenye kisukari na familia kupeana taarifa na maarifa juu ya ugonjwa huu, na kuongoza juhudi za kutafuta msaada kupitia mfumo wa afya. Vilevile wanaweza kuwawezesha kusaidiana kufanya mabadiliko, kutumia dawa zao kama inavyostahili, na kutoa taarifa juu ya matibabu na programu mbalimbali zilizopo ambazo zinaweza kuwasaidia watu wenye kisukari. Vilevile, wanaweza kuhamasisha juu ya upimaji wa kisukari, kusambaratisha hadithi na taarifa za uwongo juu ya kisukari, na hivyo kukuza juhudi za jamii za uzuiaji wa kisukari.



Vikundi vya kusaidiana

Kikundi cha kusaidiana ni kikundi cha watu ambao hukutana mara kwa mara (mfano mara moja kwa wiki au wiki mbili) kusaidiana. Kikundi cha kusaidiana kinaweza kuanzishwa katika ujirani mmoja, shule, kanisa, au sehemu ya kazi-popote pale ambapo watu wanaweza kutaka kuanzisha kikundi cha kusaidiana. Wakati mwingine mfanyakazi wa afya, tabibu, au mwalimu anaweza kuanzisha na kushiriki katika kikundi cha kusaidiana. Baadhi ya vikundi huomba kukutana na wafanyakazi wa afya na wataalam wengine mara chache tu.

Watu wenye kisukari hukutana pamoja kupeana maarifa ambayo wamejifunza katika kujihudumia, kujadili mambo ambayo ni magumu, na kujisikia kuwa jamii mmoja. Watu ambao wamegundua ghafla kuwa wana kisukari wanaweza kunufaika kutokana na kukutana na wenzao, ambao wamekuwa wakiishi na kisukari kwa muda. Vikundi vya kusaidiana vinaweza kujadili changamoto mbalimbali, kupika na kula pamoja kama familia baada ya kugundua kuwa mtu mmoja mmoja anahitaji kubadili ulaji wake ili aweze kuwa na afya nzuri. Kikundi kinaweza kuanzisha miradi ya kuboresha afya ya jamii nzima kwa manufaa ya kila mtu. Kikundi cha kusaidiana pia kinaweza kukua na kudumu kwa miaka mingi kama washiriki wataona kinawasaidia.



Juhudi zingine za jamii

- Himiza idara ya afya, mahospitali, vituo vya afya na wafanyakazi wa afya kutoa huduma za upimaji bila malipo kwa watu ambao wanaweza kuwa na kisukari, na kuhakikisha kuwa dawa na vifaa vya kupima sukari vinapatikana kwa gharama nafuu.
- Pigania maji safi ili kupunguza gharama za kutegemea maji ya chupa au vinywaji vilivyokolezwa sukari ambavyo siyo vizuri kiafya.
- Simamisha uchafuzi wa mazingira na kemikali za sumu kuanzia kwenye vyanzo, mfano viwandani.
- Punguza matumizi ya viuatilifu.



Kufanya mazoezi pamoja nchini Ecuador

Katika nchi ya Ecuador, Amerika Kusini, serikali ilianzisha kampeni kubwa mwaka 2012 kumfanya kila mtu ahakikishe anaushughulisha mwili wake ipasavyo kwa lengo la kuboresha afya. Waandaji wa kampeni hiyo "Ecuador fanyeni mazoezi" waliamua kuwa kila bustani ya umaa ya kupumzikia, eneo la shule, au kituo cha jamii kiwe sehemu ya kukutanisha watu, kupata burudani, na kufanya mazoezi. Serikali ilitoa mafunzo kwa vijana na kuwalipa ili wawe wawezeshaji kwa jamii katika kucheza muziki, na kufanya mazoezi. Majiji na jamii zenyewe zilitenga maeneo maalum ya kuchezea muziki na kufanya mazoezi pamoja bila malipo wakati wa mapumziko ya chakula cha mchana, au kabla ya kwenda au baada ya kutoka kazini au shuleni. Kampeni hii iliwarahihishia watu wenye marika yote kushiriki, na kuwawezesha wanawake wajawazito na watu wenye ulemavu pia kushiriki.



Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Dharura za kisukari

Kuna aina 2 za dharura ambazo zinaweza kuwapata watu wenye kisukari. Dharura kutokana na upungufu mkubwa wa sukari mwilini (hypoglycemia) hutokea kwa mtu ambaye anajua ana kisukari na anatumia dawa au insulini kukidhibiti. Dharura hii husababishwa aidha na kutumia kiasi kikubwa cha dawa au insulini, au kula kidogo kuliko kawaida. Dharura ya upugufu mkubwa wa sukari mwilini inaweza kutokea bila tahadhari. Lakini kwa kuchukua hatua haraka, unaweza kumsaidia mtu aliyepungukiwa sana na sukari mwilini kupona.

Dharura kutokana na kiwango cha sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi (hyperglycemia) kawaida hutokea baada ya mtu kuwa amepata dalili za tahadhari hata kama mtu huyu hajui kwamba ana kisukari.

Kama una kisukari, vaa bangili yenye maneno kuwa una kisukari, au beba kadi ambayo inaonesha kuwa: "Nina kisukari." Weka jina la dawa yoyote ambayo huwa unatumia kwenye kadi au bangili pia. Hii itasaidia watu wengine kukusaidia kama huwezi kujihudumia au wakati wa dharura. Elimisha wanafamilia wako na wengine juu ya dalili za hatari za kisukari na nini cha kufanya.

Kama mtu ana tatizo kutokana na kisukari lakini huna uhakika kama tatizo limetokana na kiwango cha sukari kwenye damu kupungua au kuzidi, mtibu kama vile sukari kwenye damu imepungua (mpe sukari kidogo) wakati ukitafuta msaada wa daktari.

Upungufu wa sukari mwilini (hypoglycemia)

Hali hii inaweza kutokea tu kwa mtu ambaye anatibu kisukari chake na dawa. Sukari kwenye damu inaweza kushuka sana kama ametumia dozi kubwa ya insulini kupita kiasi au dawa nyingine ya kisukari, hajala chakula cha kutosha, amefanya mazoezi makubwa mara moja, anakaa muda mrefu bila kula - kati ya mlo na mlo, au anatumia pombe. Kama mtu amepata matatizo ya kupungukiwa na sukari mwilini, msaidie kupata njia bora ya kudhibiti kisukari chake. Asikae muda mrefu bila kula chakula au ale vyakula vyenye afya ili kupunguza dharura hizi.

Mtu mwenye tatizo la upungufu wa sukari mwilini anaweza kuanza kujisikia hovy hovy, kutokwa na kijasho, au kutetemeka, halafu ghafla kuwa goigoi, kuchanganyikiwa, kupatwa na wasiwasi, au hali ya kuudhika. Kwa dalili hizi za mwanzo, analazimika kula mara moja. Kama hatafanya hivyo, hali yake itazidi kuwa mbaya zaidi. Kuwa mwangalifu na dalili za hatari zifuatazo:

Dalili za hatari

- Matatizo katika kutembea
- Kujisikia mdhaifu au mchovu
- Uoni hafifu
- Kuchanganyikiwa au utendaji usio wa kawaida (unaweza kufikiria amelewa)

- Kupoteza fahamu
- Mashambulio

Matibabu

Kama ana fahamu, haraka mpe sukari: juisi ya matunda, pipi, au glasi ya maji yaliyochanganywa na vijiko vya sukari kadhaa vitamsaidia. Anapaswa kula mlo kamili mara baada ya hapo pia. Kama unaweza kumpima sukari na glukomita, utajua kama matibabu yanafanikiwa. Kama bado amechanganyikiwa au hajaanza kujisikia vizuri dakika 15 baada ya kumpa sukari, tafuta msaada wa daktari.

Kama hana fahamu, weka sukari kidogo au asali chini ya ulimi wake. Endelea kumpatia kidogo kidogo. Huwa inachukua muda kwa mwili kufyonza sukari. Atakapoamuka, unaweza kumuongezea zaidi. Pata mtu wa kukaa karibu naye kwa saa 3 au 4 kuhakikisha kuwa dalili za hatari hazirudi.

Sukari kwenye damu kuzidi kupita kiasi (hyperglycemia)

Mtu mwenye kisukari anaweza kuwa na sukari nyingi sana kwenye damu kama atakula chakula kingi, hafanyi mazoezi kama kawaida, ana ugonjwa au maambukizi, hatumii dawa yake ya kisukari, au amepungukiwa na maji mwilini. Hali hii inaweza kumtokea mtu yeyote hata kama hajajua kuwa ana kisukari. Kabla dharura hizi hazijatokea, dalili zifuatazo zinaweza kuashiria kuwa mtu ana kisukari, au aina ya kisukari alichonacho inahitaji matibabu tofauti:

Dalili

- Kusikia kiu na kunywa maji sana
- Kukojoa kila baada ya muda mfupi
- Kutoona vizuri
- Kupungua uzito

Kama mtu hatapa matibabu ya kudhibiti sukari nyingi kwenye damu, kiwango hicho kinaweza kufikia hatua ambayo ni hatari zaidi na kusababisha kuzimia na hata kifo. Unaweza kunusuru maisha ya mtu mwenye tatizo la sukari kuzidi kupita kiasi kwa kutafuta msaada haraka kila unapona dalili za hatari zifuatazo:

Dalili za hatari

- Mapigo ya moyo kwenda mbio
- Pumzi ambayo ina harufu inayofanana na ya matunda
- Ngozi kavu
- Maumivu tumboni, kichefuchefu, kutapika
- Shinikizo la chini la damu
- Kuchanganyikiwa
- Pumzi nzito za haraka haraka
- Kupoteza fahamu

Matibabu

Mpeleke mtu mwenye dalili hizi za hatari kwenye kituo cha afya haraka. Kama ana fahamu, mpe maji mengi ya kunywa, lakini kiasi kidogo kidogo kila baada ya muda.

Kama una uhakika ana sukari nyingi kwenye damu, na tayari umepima sukari yake kwenye damu na glukomita, na unajua dozi yake ya insulini, mpe insulini kidogo wakati unatafuta msaada. Lakini kama huna uhakika kwamba tatizo ni sukari kupanda, usimpe insulini. Kumpa insulini mtu ambaye sukari kwenye damu imeshuka kunaweza kusababisha kifo.

Kisukari: Madawa

Dawa za kisukari aina ya 2 kwa njia ya mdomo

Metformin

Dawa ya Metformin husaidia insulini inayozalishwa mwilini kufanya kazi vizuri zaidi, na pia hupunguza uzalishaji wa sukari kwenye ini. Dawa hii hufanya kazi vizuri kwa watu wenye kisukari Aina 2 ambao hawawezi kudhibiti kisukari chao kupitia mabadiliko katika ulaji na mazoezi. Lakini haitumiki kwa watu wenye kisukari Aina 1. Bei yake ni nafuu kuliko dawa zingine za kisukari, haisababishi sukari kwenye damu kupungua kupita kiasi, na haisababishi kuongezeka uzito. Metformin wakati mwingine hutolewa pamoja na matibabu mengine ya kisukari (dawa za sulfo au insulini).

Madhara ya pembeni



Kuharisha, kichefuchefu, tumbo kusokota, gesi, na ladha mbaya ya mate mdomoni. Inasaidia kutumia metformin pamoja na chakula ili kupunguza madhara hayo ya pembeni. Kawaida, madhara yake ya pembeni huwa siyo makubwa na hutoweka baada ya wiki 1 au 2 baada ya kuanza dawa au dozi inapoongezwa. Kama madhara ya pembeni yataendelea, jaribu dozi ya chini au dawa tofauti.

Muhimu

Mtu ambaye amepungukiwa na maji mwilini, au ana maambukizi makubwa anapaswa kusimamisha matumizi ya metformin hadi atakapopata nafuu.

- Watu wenye matatizo ya figo wanapaswa kupimwa damu kujua hali ya figo zao kabla hawajaanza dawa ya metformin.
- Watu wenye matatizo madogo ya figo wanapaswa kupewa dozi ndogo ya metformin (isiyozidi miligramu 1000 kwa siku).
- Watu wenye matatizo makubwa ya figo hawapaswi kutumia dawa ya metformin.

Watu wenye matatizo makubwa ya moyo, ini, au ambao ni watumiaji wakubwa wa pombe kwa kawaida hawapaswi kutumia dawa ya metformin.

Mtu mwenye kisukari Aina 2 ambaye atafanyiwa upasuaji au kupigwa eksirei zinazotumia rangi hapaswi kutumia dawa ya metformin siku 1 kabla na siku 2 baadaye. Hii ni muhimu kuzuia tatizo hatari la ongezeko la kiwango cha asidi ya lactic (lactic acidosis) kwenye damu ambayo huathiri utendaji wa viungo mbalimbali mwilini na kusababisha matatizo makubwa ya kiafya.

Jinsi ya kutumia

Kwa mtu yeyote ambaye anatumia dawa za kisukari, kipimo cha kiwango cha sukari kwenye damu kwa kuchunguza tone la damu huweza kuonesha jinsi gani dawa, au dozi mahsusi ya dawa, inavyofanya kazi. Kawaida, mtu huanza na dozi ya chini na baada ya hapo dozi huongezwa taratibu-kidogo kidogo. Hivyo ili kusaidia kutafuta dozi ambayo inafanya kazi vizuri zaidi, vipimo zaidi kuliko kawaida vinapaswa kufanyika kila inapoanzishwa dawa mpya ya kisukari.

Metformin huwa katika vidonge vya miligramu 500, 850, au 1000, na vinapaswa kutumika pamoja na chakula.

➔ Kwa watu wazima, kawaida mtu huanza na miligramu 500 mara 1 kwa siku, pamoja na mlo wa jioni. Kama viwango vya sukari bado viko juu, dozi inaweza kuongezwa kuanzia wiki inayofuata kwa kutumia kidoge chenye dawa zaidi au kwa kugawa dozi hiyo na kuitumia zaidi ya mara 1 kwa siku.

Kwa mfano:

wiki 1: Tumia miligramu 500 AU

Tumia $\frac{1}{2}$ ya kidonge cha miligramu 850 kila usiku

wiki 2: kutumia miligramu 850 kila siku, tumia $\frac{1}{2}$ ya kidonge cha miligramu 850 na mlo wa asubuhi na $\frac{1}{2}$ ya kidonge cha miligramu 850 na mlo wa jioni AU

Kutumia miligramu 1000 kila siku, tumia miligramu 500 na mlo wa asubuhi na miligramu 500 na mlo wa jioni kila siku.

Kwa watu wazima wengi, metformin hufanya kazi vizuri wanapotumia jumla ya miligramu 1000 hadi 2000 kila siku, nusu asubuhi na mlo wa asubuhi na nusu jioni na mlo wa jioni.

Inawezekana pia kutumia metformin mara 3 kila siku (pamoja na mlo wa asubuhi, mlo wa mchana na mlo wa jioni. Kwa mfano:

Kutumia jumla ya miligramu 1500 kwa siku: tumia miligramu 500 na mlo wa asubuhi, miligramu 500 na mlo wa mchana, na miligramu 500 na mlo wa jioni kila siku.

Zaidi ya miligramu 2000 kwa siku mara nyingi haisaidii.

Kamwe usitoe zaidi ya miligramu 2550 kwa siku.

Dawa ya metformin inapotumiwa na mtoto, daktari au mfanyakazi wa afya mwenye uzoefu huelekeza na kufuatilia kiwango cha dozi.

Dawa zingine ambazo zinaweza kusaidia

Dawa za sulfo na insulini ni dawa ambazo wakati mwingine hutumika badala ya, au pamoja na metformin.

Dawa za sulfo (Sulfonylureas)

Dawa za sulfo (sulfonylureas) ni kundi la dawa tofauti kwa ajili ya watu wenye kisukari Aina 2. Husaidia kongosho kutengeneza insulini zaidi na kuuwezesha mwili kutumia insulini vizuri zaidi. Aina moja ya dawa za sulfo hufanya kazi haraka kudhibiti kiwango cha sukari ambacho kimepanda kupita kiasi, lakini zinapaswa kutumika mara 2 tu kwa siku. Aina nyingine ya dawa za sulfo hufanya kazi taratibu lakini hudumu muda mrefu mwilini. Hivyo, isipokuwa kama inahitajika dozi kubwa zaidi, kawaida dozi yake hutumika mara 1 kwa siku.

Dawa za sulfo zinaweza kutumika peke yake au pamoja na matibabu mengine ya kisukari (metformin au insulini) kudhibiti viwango vya sukari kwenye damu vizuri zaidi. Ufanisi wake unaweza kupungua kama mtu amekaa na kisukari Aina 2 kwa muda mrefu.

Madhara ya pembeni

Dawa ya sulfo inaweza kushusha sukari kwenye damu kupita kiasi haraka sana na kusababisha tatizo la upungufu wa sukari mwilini (angalia [Hypoglycemia](#)), hasa kama mtu hajala baada ya kutumia dawa, au amefanya mazoezi sana kuliko kawaida. Hatari hii inaweza kujitokeza zaidi kuhusiana na aina ya dawa za sulfo ambazo hufanya kazi taratibu kama vile glibenclamide (glyburide) na chlorpropamide kwa sababu hudumu muda mrefu mwilini.

- Ongezeko la hamu ya kula na uzito ni miongoni mwa madhara ya pembeni ambayo yanaweza kutokea. Ulaji wenye afya na kupata mazoezi ya kutosha vinaweza kusaidia kuzuia hali hiyo.
- Kunywa pombe wakati unatumia dawa za sulfo, hasa chlorpropamide, huweza kusababisha kutapika.
- Kwa baadhi ya watu, dawa za sulfo husababisha upele mwilini au kudhurika rahisi kutokana na jua.

Muhimu

Watu wenye ugonjwa wa figo au ini, au ambao kawaida ni watumiaji wa pombe wanapaswa kutumia dawa za sulfo kwa uangalifu.

Kwa watu wenye umri mkubwa zaidi (zaidi ya miaka 65) au watu wenye ugonjwa wa figo, ni salama kutumia dawa za sulfo zinazofanya kazi haraka, kama vile glipizide, na kuanza na dozi ya chini zaidi, kuzuia sukari ya damu kupungua kupita kiasi.

Dawa ya sulfo haiwezi kutumika kwa watu wenye kisukari Aina 1 au kwa watu ambao wana mzio na dawa hizo.

Isipokuwa glibenclamide (glyburide), wanawake wajawazito wanapaswa kuepuka kutumia dawa za sulfo isipokuwa kama hakuna dawa nyingine.

Watoto wenye kisukari Aina 2 kawaida hawapewi dawa za sulfo.

Dalili za kuzidisha dawa (dozi)

Dalili za hatari za upungufu wa sukari kwenye damu ni pamoja na matatizo katika kutembea, kujisikia mdhaifu, matatizo katika kuona, kuchanganyikiwa, kupoteza fahamu, au mashambulio. Kama mtu ana fahamu, mpe kitu kitamu ale haraka na mlo kamili haraka iwezekanavyo. Kama hana fahamu, weka sukari

au asali chini ya ulimi wake na endelea kumpa kidogo kidogo hadi atakapoamuka na kuweza kula mwenyewe.

Mwingiliano na dawa zingine

Dawa zingine zinaweza kutofanya kazi vizuri kama mtu atakuwa anatumia pia dawa za sulfo. Na kama mtu anatumia insulini, baadhi ya dawa za sulfo zinaweza kutomsaidia. Ongea na mfanyakazi wa afya juu ya dawa zote ambazo unatumia.

Jinsi ya kutumia

Kwa mtu yoyote ambaye anatumia dawa za kisukari, kipimo cha tone la damu kwa ajili ya sukari kunaweza kuonesha dawa au dozi inafanya kazi kwa ufanisi gani. Kawaida, mtu huanza na dozi ya chini na baada ya hapo dozi hupandishwa pole pole. Hivyo vipimo zaidi kuliko kawaida hufanyika wakati wa kuanza dawa mpya kusaidia kujua dozi ipi inafanya kazi vizuri zaidi.

Dawa za sulfo ni kwa ajili ya watu wazima wenye kisukari Aina ya 2.

- Tumia dawa ya sulfo dakika 30 kabla ya kula. Ni muhimu kula baada ya kutumia dawa hii kwa sababu kama hutakula sukari kwenye damu yako inaweza kupungua sana kupita kiasi hadi kufikia kiwango hatarishi.
- Kama unakula vizuri na kutumia dawa kama inavyotakiwa lakini sukari kwenye damu yako ikabaki juu, ongea na mfanyakazi wa afya. Unaweza kuhitaji kubadilishiwa dozi au dawa.
- Matibabu ya dawa za sulfo kawaida huanza na dozi ndogo ambayo hutumika mara 1 kwa siku kabla ya mlo wa asubuhi. Dozi hupandishwa polepole katika muda wa wiki kadhaa kama kiwango cha sukari kwenye damu kitabaki juu.

Kila dawa ya sulfo kwa watu wazima hutolewa katika dozi tofauti. Mtu huanza na dozi ya chini na hupimwa siku kadhaa baadaye kujua kama imeshuka vya kutosha. Kama atahitaji dozi kubwa zaidi, dozi yake itaongezwa.

Baada ya wiki moja, atapimwa tena na dozi inaweza kurekebishwa kama itahitajika. Dozi kubwa ya sulfo ni hatari sana. Hivyo dozi hubadilishwa kidogo kidogo tu kila mara.

GLIBENCLAMIDE (GLYBURIDE)

Dawa ya Glibenclamide ni dawa kutoka kundi la sulfo ambayo hufanya kazi polepole na kawaida huwa katika vidonge vya miligramu 1.25, 2.5, na 5.

➔ Dozi ya kuanzia kawaida ni kati ya miligramu 1.25 na miligramu 5, mara 1 kila siku, kabla ya mlo wa asubuhi.

Kama itahitajika, dozi inapaswa kuongezwa. Watu wengi hustahimili vizuri dozi kati ya miligramu 2.5 na 10 kila siku. Kama unatumia miligramu 10 au zaidi kila siku, ni kawaida kugawa dozi ya siku 1 mara 2, na kutumia mara 2 kwa siku, nusu ya kwanza mara moja kabla ya mlo wa asubuhi, na nusu ya pili mara moja kabla ya mlo wa jioni.

Kwa mfano:

➔ Kutumia miligramu 10 kila siku: tumia kidonge cha miligramu 5 kabla ya mlo wa asubuhi na kidonge cha miligramu 5 kabla ya mlo wa jioni.

➔ Kutumia miligramu 15, tumia vidong 3 vya miligramu 2.5 na mlo wa asubuhi na vingine 3 vyenye miligramu 2.5 kabla ya mlo wa jioni. Usitumie zaidi ya miligramu 20 katika siku moja.

GLIMEPIRIDE

Glimepiride ni miongoni mwa dawa za sulfo ambazo zinafanya kazi taratibu na kawaida huwa katika vidonge vya miligramu 1, miligramu 2, na miligramu 4.

➔ Dozi ya kuanzia ni kati ya miligramu 1 na miligramu 2, mara 1 kila siku, kabla ya mlo wa asubuhi.

Kama itahitajika, dozi inaweza kuongezwa. Watu wengi hupata maendeleo mazuri na dozi kati ya miligramu 1 na miligramu 4 kila siku, ikitumika mara 1 kila siku. Usitumie zaidi ya miligramu 8 katika siku moja.

GLIPIZIDE

Glipizide ni dawa ya sulfo ambayo inafanya kazi haraka na kawaida huwa katika vidonge vya miligramu 5, na miligramu 10.

➔ Dozi ya kuanzia kawaida ni miligramu 2.5, mara 1 kila siku, kabla ya mlo wa asubuhi. Kama ni kuanza na dozi ya miligramu 2.5 kila siku, tumia $\frac{1}{2}$ kidonge cha miligramu 5.

Kama itahitajika, dozi inaweza kuongezwa. Watu wengi hupata maendeleo mazuri na dozi ya kati ya miligramu 2.5 na miligramu 20 kila siku. Kama unatumia dozi ya miligramu 10 au zaidi kwa siku, ni kawaida kugawa dozi ya siku katika nusu na kutumia mara 2 kila siku, nusu mara moja kabla ya mlo wa asubuhi, na nusu nyingine mara moja kabla ya mlo wa jioni.

Kwa mfano:

➔ Kutumia dozi ya miligramu 10 kila siku: tumia kidonge cha miligramu 5 kabla ya mlo wa asubuhi na kingine cha miligramu 5 kabla ya mlo wa jioni.

Usitumie zaidi ya miligramu 20 katika siku moja.

GLICLAZIDE na GLICLAZIDE MR

Dawa ya gliclazide huwa katika miundo 2.

Dawa ya gliclazide ya kawaida huwa katika vidonge vya miligramu 80.

➔ Dozi ya kuanzia kawaida ni kati ya miligramu 40 na 80, mara 1 kila siku, kabla ya mlo wa asubuhi. Kama unaanza na dozi ya miligramu 40 kila siku, tumia $\frac{1}{2}$ kidonge cha miligramu 80.

Kama itahitajika, dozi inaweza kuongezwa. Watu wengi hupata maendeleo mazuri na dozi ya miligramu kati ya 40 na miligramu 240 kila siku. Kama unatumia dozi ya miligramu 160 au zaidi kwa siku, ni kawaida kuigawa dozi ya siku katika nusu na kutumia mara 2 kila siku: nusu ya kwanza mara moja kabla ya mlo wa asubuhi, na nusu ya pili mara moja kabla ya mlo wa jioni. Kwa mfano:

➔ Kutumia dozi ya miligramu 160 kila siku: tumia kidonge cha miligramu 80 kabla ya mlo wa asubuhi na kingine cha miligramu 80 kabla ya mlo wa jioni.

Usitumie zaidi ya miligramu 320 katika siku moja.

Gliclazide MR (iliyorekebishwa) huwa katika vidonge vya miligramu 30 na ina dozi tofauti na gliclazide ya kawaida. Dozi ya kuanzia kwa kawaida ni miligramu 30 za gliclazide MR kila siku.

Kama itahitajika, dozi inaweza kuongezwa. Watu wengi hupata maendeleo mazuri na dozi ya miligramu kati ya 30 na miligramu 120 kila siku kabla ya mlo wa asubuhi. Kama unatumia gliclazide MR, usitumie zaidi ya miligramu 120 katika siku moja.

CHLORPROPAMIDE

➔ Dozi ya kuanzia kwa kawaida ni kati ya miligramu 100 na 250 kila siku, kabla ya mlo wa asubuhi.

Kama itahitajika, dozi inaweza kuongezwa. Watu wengi hupata maendeleo mazuri na dozi ya miligramu kati ya 100 na miligramu 500 mara 1 kila siku kabla ya mlo wa asubuhi.

Usitumie zaidi ya miligramu 750 katika siku moja.

Dawa za kisukari kwa njia ya sindano

Insulini

Insulini ni homoni ambayo huzalishwa katika kongosho na huusaidia mwili kuchakata sukari kwenye vyakula. Ni muhimu kwa ajili ya uhai, na kama mwili hauwezi kuzalisha homoni hiyo, kemikali ya insulini hutumika badala yake. Watu wote wenye kisukari Aina ya 1 watahitaji kutumia dawa ya insulini kwa maisha yao yote kama miili yao haiwezi kuzalisha homoni hiyo. Katika hali hii, dawa za kumeza kama vile metformin au dawa za sulfo zinakuwa hazitoshelezi. Hivyo, insulini inaweza kuwa ndiyo njia pekee ya kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu.

Insulini lazima itolewe kwa njia ya sindano. Inaweza kuwa katika vichupa vidogo, na unaweza kutumia sindano kuandaa dozi sahihi. Insulini inaweza pia kuwa katika kifaa kinachofanana na kalamu ambacho hupima dozi sahihi na ni rahisi zaidi kutumia.

- Insulini inayofanya kazi haraka: aina kuu ya insulini inayofanya kazi haraka hujulikana kama insulini ya “kawaida”. Lispro na aspart ni miongoni mwa insulini ambazo hufanya kazi haraka. Aina hii ya insulini hutumika kabla ya mlo.
- Insulini inayofanya kazi taratibu: NPH ndiyo aina kuu ya insulini ambayo hufanya kazi taratibu lakini hukaa mwilini muda mrefu. Glargine na detemir pia zinafanya kazi taratibu kwa muda mrefu. Aina hii ya insulini hutumika mara 1 au 2 kwa siku.
- Dozi ya insulini mchanganyiko: dozi mchanganyiko wa insulini ambazo hufanya kazi taratibu lakini kwa muda mrefu na insulini ambazo hufanya kazi haraka inayotumika sana ni NPH /regular 70/30, na hutumika mara 2 kwa siku. Dozi nyingine ya insulini mchanganyiko inayotumika sana ni NPH /regular 50/50.

Madhara ya pembeni



Insulini inaweza kusababisha sukari kwenye damu kushuka sana na haraka mno kiasi cha kuhatarisha maisha (angalia Dharura za kisukari).

Tatizo la kuongezeka uzito linaweza kudhibitiwa kwa kula vyakula vyenye afya na kujishughulisha kimwili baada ya kuanza matumizi ya insulini.

Muhimu

Miongoni mwa hatari kuu kuhusiana na matumizi ya insulini ni kwamba inaweza kusababisha sukari kwenye damu kupungua mno kupita kiasi, hali ambayo ni dharura ya kitabibu. Hii inaweza kutokea zaidi kama mtu ataruka mlo, atakuwa amefanya mazoezi makubwa, au baada ya kutumia insulini nyingi

kimakosa.

Ni muhimu kwa mtu ambaye anatumia insulini kuelewa jinsi ya kuitumia kwa usahihi na kutambua dalili za hatari kuashiria upungufu wa sukari kwenye damu kupita kiasi. Kama sivyo, lazima apate msaada nyumbani. Mtu ambaye tayari ana tatizo la kuona atahitaji msaada wa ziada kuhakikisha anatumia dozi sahihi.

Kama mtu atakuwa anatumia insulini zote- zinazofanya kazi taratibu na zinazofanya kazi haraka, ni muhimu sana kuelewa tofauti katika insulini hizo na kuzitumia kwa usahihi.

Jinsi ya kutumia

Insulini inapaswa kuhifadhiwa sehemu yenye ubaridi, mbali na joto kali au ubaridi mkali. Inaweza kuhifadhiwa kwenye friji sehemu isiyo na ubaridi mkali lakini siyo kwenye friza. Kamwe usiruhusu insulini kuganda barafu.

Kwa mtu yoyote ambaye anatumia dawa za kisukari, kipimo cha tone la damu kwa ajili ya sukari kinaweza kuonesha ni kwa ufanisi gani dawa, au dozi mahsusi ya dawa inavyofanya kazi. Kawaida mtu huanza na dozi ya chini, halafu dozi huongezwa kidogo kidogo. Hivyo vipimo zaidi kuliko kawaida hufanyika wakati wa kuanza dawa mpya ili kusaidia kupata dozi ambayo inafanya kazi vizuri zaidi.

KWA KISUKARI AINA 1: Watu ambao wana kisukari Aina 1 wanahitaji insulini kila siku kuendelea kuwa na afya. Insulini inayofanya kazi taratibu inahitajika kutuliza hali ya mtu usiku mzima na kesho yake siku nzima, na mtu huyu atajifunza jinsi ya kurekebisha dozi ya insulini inayofanya kazi haraka kutegemea na milo na wakati anapokuwa anafanya mazoezi. Wafanyakazi wenye uzoefu watamsaidia mtu mwenye kisukari na familia yake kutambua aina za insulini na dozi ambayo inafanya kazi vizuri zaidi.

KWA KISUKARI AINA 2

Watu wenye kisukari Aina 2 mara nyingi huanza kwa kutumia insulini inayofanya kazi taratibu kwa njia ya sindano mara moja kila siku, aidha dozi hiyo ya sindano peke yake au kama nyongeza kwa dawa zingine za kumeza kama vile metformin au dawa za sulfo.

Dozi za kuanzia za insulini inayofanya kazi taratibu zinapaswa kuwa za chini, kama vile uniti 10. Kama utaanza na sindano moja ya NPH, inapaswa kutolewa usiku. Lakini kwa sababu NPH hudumu mwilini saa 12 tu, watu wengi huitumia mara 2 kwa siku kuepuka kiwango cha sukari kubadilika ghafla.

Mfanyakazi wa afya anaweza kukuongezea kidogo kidogo kiasi cha insulini inayofanya kazi taratibu hadi sukari kwenye damu itakaposhuka na kukaa vizuri. Mara sukari kwenye damu inapofikia kiwango kizuri, utaendelea kutumia dozi hiyo hiyo kila siku. Inaweza kuchukua wiki kadhaa kupata dozi iliyo sahihi.

Sukari kwenye damu inaweza kuwa katika kiwango kizuri muda wa asubuhi, lakini kuwa katika kiwango cha juu baada ya kula. Kama hali hii itatokea, mtu anaweza kuhitaji insulini inayofanya kazi haraka kama vile insulini ya kawaida ikitolewa kabla ya mlo. Insulini inayofanya kazi haraka inapaswa kuanza kutolewa katika dozi ndogo, takriban uniti 4. Kawaida huanza kutolewa mara moja kwa siku kabla ya mlo mkubwa zaidi wa siku, lakini baadhi ya watu watahitaji kuitumia kabla ya kila mlo. Insulini ya kawaida inapaswa kutumika

dakika 30 kabla ya kula. Kupima sukari kwenye damu yako mara kwa mara mwanzoni kutamsaidia mfanyakazi wa afya kurekebisha dozi yako ya insulini inayofanya kazi haraka, ili kupata kiasi sahihi ambacho unahitaji.

Dozi mchanganyiko ya insulini ni mbadala mwingine kwa watu ambao wanahitaji zaidi ya insulini inayofanya kazi taratibu. Kwa mfano, NPH /Regular 70/30 hutolewa mara 2 kwa siku, dakika 30 kabla ya mlo wa asubuhi na dakika 30 baada ya mlo wa jioni.

Dalili za kuzidisha dozi ya insulini

Dalili za hatari za kiwango cha sukari kwenye damu kushuka sana ni pamoja na matatizo katika kutembea, kujisikia mchovu, uoni hafifu, kuchanganyikiwa, kupoteza fahamu au mashambulio. Kama mtu ana fahamu, anahitaji kula kitu chenye sukari haraka na baada ya hapo kupata mlo kamili. Kama mtu amepoteza fahamu, weka sukari kidogo au asali chini ya ulimi wake na endelea kumpa kidogo kidogo hadi atakapoamuka na kuweza kujihudumia.

Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

1 Uzazi wa mpango _____	2
2 Jinsi mwanamke anavyopata mimba _____	6
3 Njia za uzazi wa mpango (Jinsi ya Kuchagua, na Jinsi ya Kuzuia Mimba Wakati wa Dharura) _____	8
4 Njia ya vijiti na sindano za kuzuia mimba _____	20
5 Njia ya kitanzi _____	22
6 Njia za asili za uzazi wa mpango _____	25
7 Kufunga uzazi kabisa, upasuaji _____	28
8 Njia ambazo hazisaidii _____	29
9 Kutumia vidonge vya majira (Uzazi wa Mpango) _____	30
10 Uzazi wa mpango wa dharura (vidonge vya dharura vya kuzuia mimba) _____	32

Uzazi wa mpango

Sura hii inajadili njia mbalimbali za kuzuia mimba au kupanga muda wa kupata mimba nyingine. Njia zote ambazo zimeelezewa katika sura hii hutumika sehemu zote duniani.

Kwa nini uzazi wa mpango?

Kuna njia nyingi salama na zenye uhakika za kuzuia mimba, au kukusaidia kuchagua lini upate mtoto na idadi ya watoto ungependa kuzaa. Unaweza kupata njia za kuzuia mimba zenye gharama nafuu au zisizo na malipo kabisa kutoka kliniki za uzazi wa mpango katika mazingira yako ya kawaida. Uzazi wa mpango hujulikana pia kama njia ya kudhibiti uzazi. Haijalishi maneno gani ambayo yanatumika, uzazi wa mpango una manufaa mengi:



- Kuzaa idadi ndogo ya watoto ni bora zaidi kwa afya ya mwanamke kuliko kuzaa watoto wengi. Kwa kutumia njia ya uzazi wa mpango, unaweza kuamua lini mwili wako uko katika hali nzuri kiafya kubeba mimba.
- Kuvuta subira katika uzazi na kuacha muda wa kutosha kati ya mtoto mmoja na mtoto mwingine hukuwezesha kuwaandalia watoto utakaowazaa maisha ya uhakika, na kukupa muda zaidi, nguvu, na fedha kwa ajili ya kuwahudumia watoto ambao tayari unao.
- Kuamua kama unataka kupata watoto na lini, bila watu au mtu mwingine kukuamrisha kupata mimba au usipate mimba: kuchukua hatamu ya maisha yako.
- Kufurahia tendo la kukutana kimwili bila kuwa na wasiwasi wa kupata mimba kama wewe na mwenzako hamtaki au hamjawa tayari kupata mtoto.
- Uzazi wa mpango huwasaidia wanawake kuepuka utoaji mimba usiyo salama, tatizo ambalo husababisha vifo vya maelfu ya wanawake kila mwaka.

Uzazi wa mpango, tendo la ngono, mimba — wakati mwingine ni mambo magumu kuyazungumzia. Kitabu cha Hesperian kijulikanacho kama *Juhudi za afya kwa wanawake* (*Health Actions for Women*) kimependekeza njia za kuwawezesha wanaume na wanawake kuuzungumzia uzazi wa mpango na masuala mengine ya afya ya wanawake.

Baadhi ya watu hupenda kuzaa watoto wengi—hasa watu wa kawaida na mara nyingi wenye hali duni (baadhi ya watoto kufariki wakiwa wadogo) kwa sababu watoto husaidia kufanya kazi na kuwatunza wazazi wao wanapozeeka.



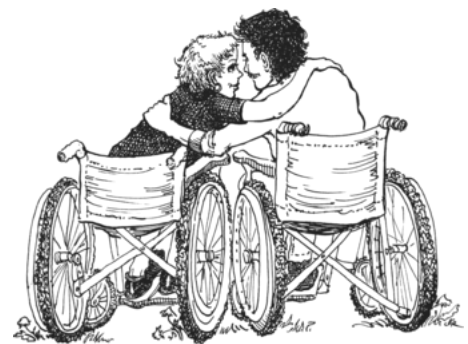
Hali ni tofauti katika nchi zenye mgawanyo mzuri wa rasilimali na manufaa yatokanayo. Mahali ambapo ajira, makazi, na huduma za afya vinapatikana kwa urahisi zaidi, na mahali ambapo wanawake wana fursa sawa na wanaume kielimu, ajira, na katika kuendesha maisha yao, watu mara nyingi huchagua kuwa na familia ndogo. Sababu ni kwamba, kwa kiasi fulani, hawahitaji kuwa tegemezi kwa watoto wao kiuchumi, na wana imani kubwa zaidi kuwa watoto wao wataishi maisha bora kiafya, kijamii na kiuchumi.

Watu hutumia njia za uzazi wa mpango ikiwa:

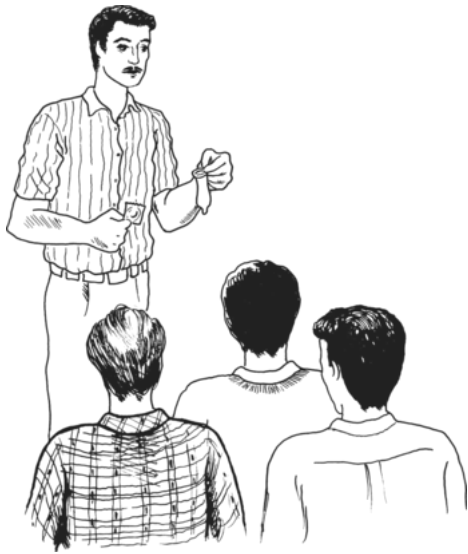
- Inatolewa kwa gharama nafuu au bila malipo.
- kuna njia za uzazi wa mpango tofauti ili watu waweze kuchagua njia ipi inayowafaa.
- hakuna mtu anayeshinikizwa au kulaghaiwa kutumia njia hiyo ya uzazi wa mpango.
- wanaume wanaelewa na kuamini manufaa ya uzazi wa mpango, na kuwasikiliza wanawake wanachotaka.
- mtu yeyote ambaye anataka kutumia uzazi wa mpango anaweza kuipata huduma hiyo kwa urahisi, wakiwemo vijana au watu wazima, ambao wameolewa na hawajaoa au kuolewa, na watu wenye ulemavu.

Uzazi wa mpango ni kwa ajili ya nani ?

Baadhi ya watu hufikiri kuwa uzazi wa mpango ni kwa ajili ya wanawake walioolewa tu. Lakini wanawake wengi ambao wameolewa na hawajaolewa hufanya tendo la ngono, na wengi wanataka kufurahia tendo hilo bila kuwa na wasiwasi au uoga wa kupata mimba. Vilevile, wanawake mara nyingi huwa hawana maamuzi ya mwisho juu ya tendo la ngono. Baadhi hushinikizwa au kulazimishwa. Hata hivyo, bila uzazi wa mpango, mwanamke yeyote, aliyeelewa au hajaolewa, mwenye umri mdogo au mkubwa, anaweza kupata mimba. Ukiwa mfanyakazi wa afya au katika nafasi yotote ya uelimishaji, ni muhimu kueneza elimu ya uzazi wa mpango kwa wanawake wote.



Uzazi wa mpango ni kwa ajili ya yoyote ambaye anaweza kupata mimba-lakini hataki kupata mimba kwa wakati huo.



Unapaswa pia kutafuta njia za kuwapa elimu wanaume juu ya uzazi wa mpango. Baadhi ya njia za uzazi wa mpango, mfano kondomu, huhitaji azma ya wanaume. Na mara nyingi mwanaume hutarajiwa kuchangia uamuzi juu ya njia ya uzazi mwenzi wake atakayoitumia. Kuwasaidia wanaume kuelewa manufaa au faida za uzazi wa mpango huwasaidia kuondokana na wasiwasi wao juu ya njia husika na kuelewa jinsi uzazi wa mpango unavyowasaida pia.

Kuwapa elimu wanaume juu ya uzazi wa mpango pia humrahihishia mwanamke kuongea na mume au mwenzi wake juu ya uzazi wa mpango na na kuamua njia ipi watumie. Kama mwanaume bado hataki kutumia uzazi wa mpango hata baada ya kujifunza na kuelewa

faida zake, mwanamke atahitaji kuamua iwapo anapaswa kuendelea kuitumia katika hali kama hiyo. Kuna njia ambazo mwanamke anaweza kutumia bila mwanaume kujua.

Elimisha jinsi njia za uzazi wa mpango zinavyofanya kazi na nini cha kutarajia

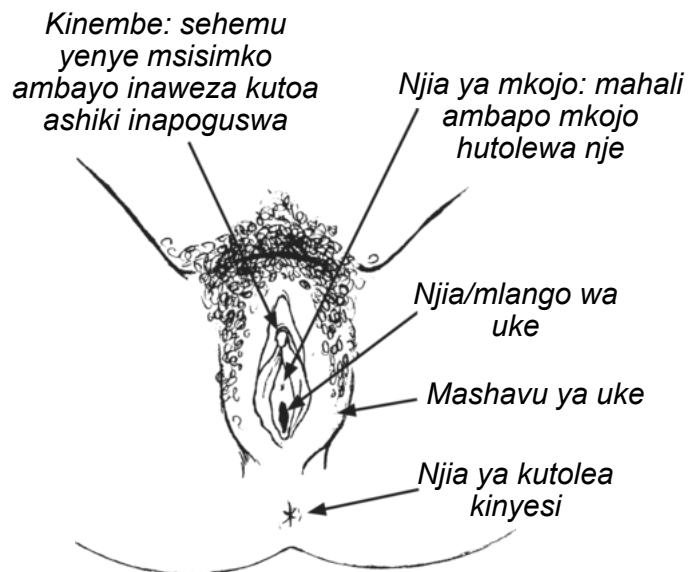
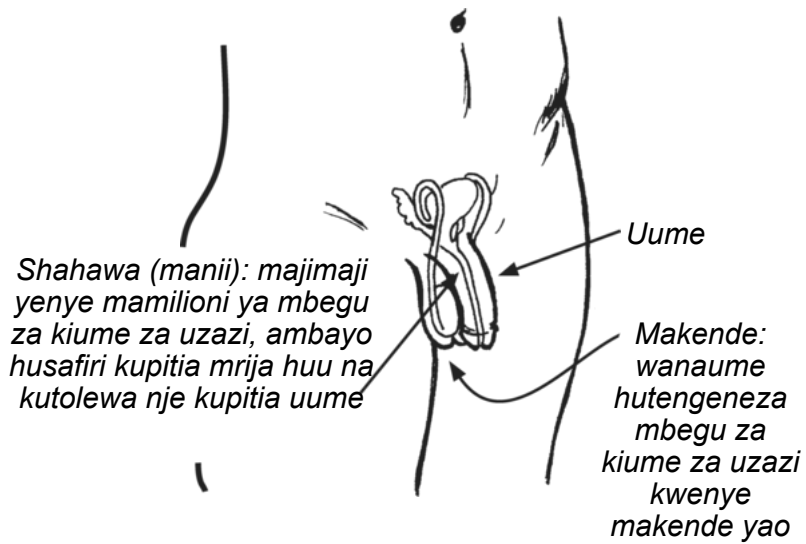
Elezea jinsi ya kutumia njia mbalimbali za uzazi wa mpango kwa usahihi na kuwa mkweli juu ya madhara yake ya pembeni. Sababu kuu ya wanawake kuacha kutumia njia ya uzazi wa mpango ni kutokana na kero ya madhara yake ya pembeni. Lakini kama atajua mapema juu ya madhara hayo, anaweza kuwa tayari kuendelea na njia hiyo hadi madhara yatakapopungua au kuachagua njia nyingine inayomfaa zaidi.

Kuwasaidia vijana

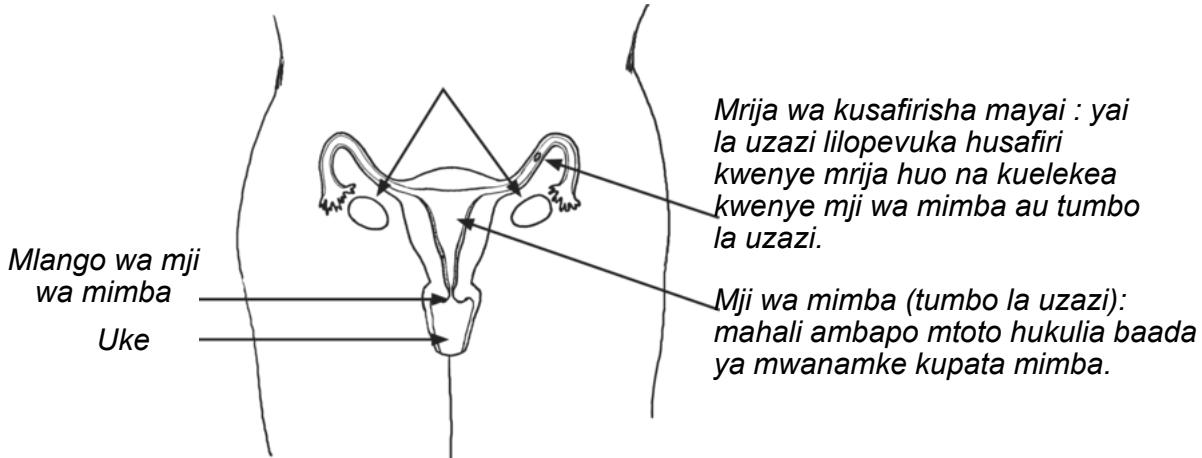
Vijana wanaweza kuanza mahusiano ya kimapenzi au hata kingono kabla hawajajua jinsi ya kuzuia kupata mimba. Jamii zinaweza kuwasaidia vijana kupata taarifa ambazo wanahitaji ili kufanya maamuzi sahihi.

Shule zinaweza kuwapatia vijana elimu ya afya ambayo inajumuisha suala la mimba. Vijana pia wanaweza kufundishwa kuwa walelimishaji rika na muda maalum unaweza kupangwa kwenye kliniki na sehemu zingine ili kuwapatia vijana unasihi na nyenzo za kuzuia mimba.

Jinsi mwanamke anavyopata mimba



Mifuko ya mayai ya kike (Ovari): baada ya wastani wa mwezi mmoja, mojawapo ya mifuko ya mwanamke ya mayai huachia yai la kike la uzazi lililopevuka kwenye njia au mirija ya kusafirisha mayai.



Mwanaume anapofikia kilele na kuachia shahawa ndani au karibu na uke, shahawa kutoka kwenye ume huingia kwenye mji wa mimba au kizazi cha mwanamke na kwenye njia za kusafirisha mayai ya kike ya uzazi. Kama ni wakati wa kipindi cha rutuba(kipindi cha mwanamke kushika mimba), mbegu ya kiume inaweza kuungana na yai la kike lililopevuka. Kama mbegu ya kiume itarutubisha yai hilo, basi hujibanza kwenye ukuta wa mji wa mimba(kizazi). Hapo mimba itakuwa imetunga. Njia za uzazi wa mpango huzuia mimba kwa kuzuia mbegu za kiume kuingia kwenye uke, au kusimamisha mwili wa mwanamke usiachie mayai ya uzazi, au kuzuia mbegu za kiume kukutana na yai.

Magonjwa ya Kuambukizwa kupitia Ngono

Kama mtu mmoja atakuwa na ambukizo, akifanya ngono anaweza kumuambukiza mwenzi wake. Maambukizi kupitia ngono yanaweza kusababisha vidonda na maumivu kwenye uume au uke, na pia kusababisha matatizo makubwa ambayo huathiri mwili mzima na pia mtoto wakati wa kuzaliwa. Angalia Matatizo na maambukizi ya sehemu za uke na uume (kinaandaliwa) kuhusu jinsi ya kutambua na kutibu maambukizi ambayo yanaweza kuenezwa kupitia ngono. Mtu anaweza kuwa na maambukizi yanayoambukizwa kupitia ngono bila kujua.

Njia za uzazi wa mpango

Sura hii inaelezea njia tofauti za uzazi wa mpango. Kwa ajili ya taarifa juu ya njia zingine za uzazi wa mpango, na zile ambazo hazitumiki sana, angalia Sura ya 13 ya kitabu *Mahali wanawake hawana daktari* (*Where Women Have No Doctor*) au Sura ya 17 ya *Kitabu kwa ajili ya wakunga* (*A Book for Midwives*) ambavyo vinapatikana kutoka Hesperian.


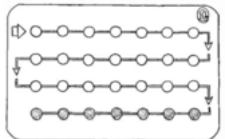
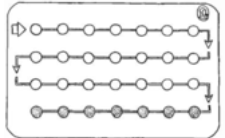


Jinsi ya kuchagua njia ya uzazi wa mpango


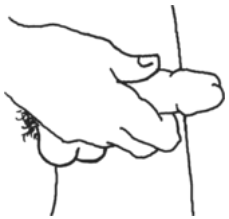

Njia zote tofauti za uzazi wa mpango zina manufaa na mapungufu. Ni muhimu kuongea na mwenzi wako, wanawake wengine, au mfanyakazi wa afya juu ya njia tofauti kukusaidia kuchagua njia inayokufaa. Baadhi ya mambo ambayo unatakiwa kuzingatia katika kuchagua njia ya uzazi wa mpango ni pamoja na:

- Ina ufanisi kiasi gani katika kuzuia mimba?.
- Ina ufanisi kiasi gani katika kukinga dhidi ya magonjwa ya ngono?.
- Kama mwenzi wako anaafiki matumizi ya njia hiyo ya uzazi wa mpango, au kama unapaswa kuficha asijue.
- Kama njia hiyo inapatikana kwa urahisi, na mara ngapi unatakiwa kiutumia katika muda fulani.
- Inagharimu kiasi gani ?.
- Kama ina madhara ya pembeni.
- Kama una mahitaji na wasi-wasi mwingine. Kwa mfano: unanyonyesha? Bado unahitaji watoto zaidi ?



*Una haki wewe mwenyewe
kufanya maamuzi
yanayohusu uzazi wa
mpango.*

NJIA YA UZAZI WA MPANGO	Uwezo wa kuzuia mimba	Uwezo wa kukinga dhidi ya maambukizi kupitia ngono	Matumizi yake	Maelezo mengine muhimu
Kondom 	Mkubwa	Mkubwa zaidi	Wakati wote	Hufanya kazi kwa ufanisi zaidi inapotumika na dawa ya kuuu mbegu za kiume na kilainishi cha asili ya maji. Kondom hutakiwa kutumika kila mara unapofanya tendo la ngono.
Vidonge vya majira-Vidonge mseto 	Mkubwa sana	Sifuri	Kila siku	Hufanya kazi vizuri zaidi inapotumika muda ule ule kila siku. Wanawake wenye <u>matatizo ya kiafya yafuatayo</u> hawapaswi kutumia njia hii.
Vidonge vya majira (vyenye homoni moja-siyo mseto) 	Mkubwa sana	Sifuri	Kila siku	Hufanya kazi pale tu inapotumiwa saa ile ile kila siku. Inaweza kutumiwa hata na wanawake wanaonyonyesha (anza angalau baada ya mtoto kufikisha wiki 6).
Vijiti 	Mkubwa zaidi	Sifuri	Miaka 3 hadi 5	Lazima vingizwe na kutolewa na mfanyakazi wa afya ambaye amepitia mafunzo maalum na kubadilishwa kila baada ya miaka 3 au 5 kutegemea na aina ya vijiti.
Sindano 	Mkubwa sana	Sifuri	Mwezi 1, 2, au 3	Inatakiwa kurudiwa kila baada ya mwezi 1, 2, au 3 (kutegemea na aina ya sindano).
Kitanzi	Mkubwa zaidi	Sifuri	Miaka 5 au 12	Hufanya kazi kwa muda wa miaka 5 au 12 (kutegemea na aina). Lazima kiingizwe na kutolewa na mfanyakazi wa afya ambaye amepitia maafunzo maalum.

				
<p>Kuchomoa uume mwanaume anapofikia kileleni</p> 	Mdogo sana	Sifuri	Wakati wote	Mwanaume anatakiwa kuchomoa uume wake haraka anapofika kileleni kila mara mnapofanya tendo la ngono. Hata kama atachomoa uume, majimaji kidogo kutoka umeni yanaweza kuingia ukeni wakati wa tendo la ngono na kusababisha mimba kutunga, hali ambayo pia inaweza kusababisha maambukizi yanayopitia ngono.
<p>Unyonyeshaji (wakati wakati wa miezi miezi 6 tu ya kwanza)</p>	Mkubwa sana	Sifuri	Mara kadhaa mchana na usiku	Njia hii hufanya kazi tu kama mwanamke ananyonyesha mtoto wake maziwa ya mama tu na kama hedhi zake hazijaanza tena.
<p>Njia ya kuhesabu siku (kushika mimba)</p> 	Mkubwa	Sifuri	Kila mara	Njia hii haifanyi kazi vizuri kwa wanawake wenye mzunguko wa hedhi unaobadilika.
<p>Tendo la ngono lisilohusisha uume kuingizwa kwenye uke</p>	Mkubwa zaidi	Inategemea	Kila mara	Kama uume haugusi uke, mwanamke hawezi kupata mimba. Ngono kwa njia ya haja kubwa inaweza kusababisha maambukizi kwa urahisi. Ngono kwa njia ya mdomo ina uwezekano mdogo wa kusababisha maambukizi ya magonjwa yanayopitia ngono. Mguso tu wa kingono bila kuingiliana ni nadra kusababisha maambukizi yoyote.
<p>Kufunga kizazi kabisa</p>	Mkubwa zaidi	Sifuri	Mara moja	Mara mwanamke au mwanaume anapofunga kizazi kabisa, hatabeba mimba au kusababisha mimba tena.

Mara nyingi watu hutumia njia tofauti kutegemea na mazingira yao.



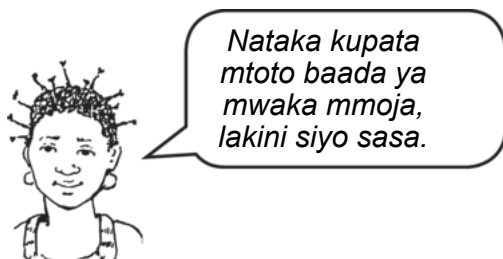
Unaweza **kuchagua** : Njia ya vijiti, sindano, kitanzi

Unaweza **kuepuka**: Njia ya vidonge vya majira, njia ya kuhesabu siku



Unaweza **kuchagua**: sindano, kondomu

Unaweza **kuepuka**: Vidonge vya majira



Unaweza **kuchagua**: Kondomu, vidonge vya majira na kuhesabu siku

Unaweza **kuepuka**: Njia ya vijiti, sindano, kitanzi,



Unaweza **kuchagua** : Vidonge vya majira, njia ya vijiti, kondomu za kiume, kuhesabu siku

Unaweza **kuepuka**: Kondomu ya kike, kitanzi



Unaweza **kuchagua**: Njia ya vijiti, njia ya sindano, kitanzi, mwanaume au mwanamke kufunga kizazi kabisa

Unaweza **kuepuka**: Njia ya kuhesabu siku



Unaweza **kuchagua**: Njia ya kutumia kondomu kila mara

Epuka : Kufanya ngono bila kutumia

Mtu anaweza kutumia zaidi ya njia moja.



Tunatumia njia ya kuhesabu siku, na kwenye siku zangu zenye uwezekano mkubwa wa kupata mimba, huwa tunatumia kondomu kuzuia mimba.



Mpenzi wangu wa kike hutumia njia ya sindano na huwa tunatumia kondomu kuzuia uwezekano wa maambukizi kupitia ngono.

Kondomu

Kondomu ni kimfuko laini chembamba ambacho mwanaume huvaa kwenye uume wake wakati wa kufanya tendo la ngono. Shahawa za mwanaume hubaki ndani ya kondomu, na hivyo haziwezi kuingia ukeni na kusababisha mimba. Kondomu ni salama na hazina madhara ya pembeni.

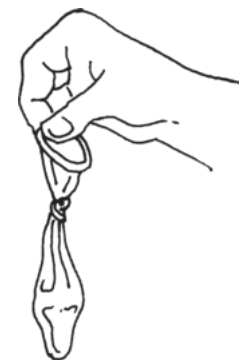


Kondomu ni njia yenye uwezo mkubwa zaidi wa kuzuia maambukizi ya magonjwa ya ngono, ukiwemo VVU. Hata kama unatumia njia nyingine ya uzazi wa mpango, unaweza wakati huohuo kutumia kondomu kwa ajili ya kujikinga wewe na mwenzi wako dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono.



Kondomu ndiyo njia pekee ya uzazi wa mpango ambayo inaweza, kwa kiwango kikubwa, kuzuia mimba na kukinga dhidi ya maambukizi kupitia ngono kwa wakati mmoja. Lakini mwanaume lazima awe tayari kutumia kondomu kila mara atakapofanya ngono.

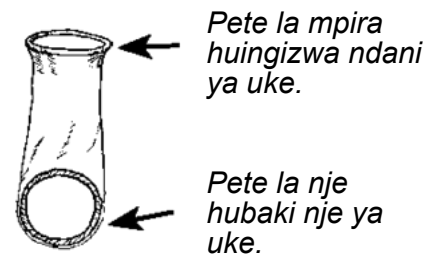
Minya ncha ya kondomu na kuivalisha kwa kuviringisha juu ya uume uliosimama. Ncha ya chini yenye nafasi hupokea shahawa za mwanaume baada ya kuachiwa. (Kama hutaacha nafasi kwa ajili ya shahawa, kondomu inaweza kupasuka.)



Baada ya kufikia kileleni, ume ungali bado umesimama, shikilia kondomu kwa juu ili ibaki kwenye ume wakati ukichomoa ume kutoka ukeni. Baada ya hapo, toa kondomu kwenye ume. (Tupa kondomu kwenye chombo cha taka – usitupe kondomu hovyoyi ili watu wengine wasiiguse au kuiokota!) Tumia kondomu mpya kila mara unapofanya tendo la ngono.

Kondomu ya kike

Kondomu ya kike hufitishwa kwenye uke na kufunika mlango wa uke. Ni kubwa kuliko kondomu ya kiume na uwezekano wa kuvunjika ni mdogo sana. Kondomu za kike hutoa kinga dhidi ya VVU na maambukizi mengine ya ngono. Usitumie kondomu ya kiume na ya kike kwa pamoja katika tendo la ngono.



Vilainishi

Ili kusaidia kondomu isipasuke, tumia vilainishi vya maji kama vile mate au jeli. Usitumie mafuta ya kupikia, mafuta ya kupaka ya mtoto, mafuta ya kupaka ya vaselini, au mafuta ya ngozi ya losheni nkwenye kondomu. Vilainishi hivyo vina kemikali ambazo zinaweza kudhoofisha kondomu na hatimaye kuchanika. Vilainishi sahihi vinaweza kufanya tendo la ngono kuwa lenye furaha zaidi kwa wanawake na pia wanaume.

Dawa za kuua mbegu za kiume (Spermicide)

Dawa za kuua mbegu za kiume kwenye shahawa zinaweza kuwa katika mfumo wa povu, vidonge, mafuta ya krimu, jeli au vidonge ambavyo huyeyuka kwenye uke na kuua mbegu za kiume ili zisiweze kurutubisha yai.



Kifaa cha kuingizia dawa

Dawa za kuua mbegu huingizwa ukeni mara kabla ya tendo la ngono. Dawa haifanyi kazi vizuri ikitumika peke yake, lakini hutoa kinga zaidi dhidi ya mimba inapotumika pamoja na kondomu. Dawa za kuua mbegu za kiume hazitoi kinga dhidi ya maambukizi yanayopitia kwenye ngono au VVU.

Vidonge vya kuzuia mimba (vidonge vya majira)

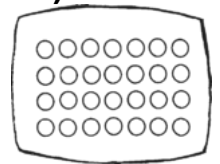
Vidonge vya kuzuia mimba vina homoni ambazo zinafanana na homoni za asili kwenye mwili wa mwanamke. Huzuia mimba kwa kusimamisha ovari za mwanamke kuachia yai. Kuna aina kuu 2 za vidonge vya majira: vidonge mseto vyenye homoni 2, estrojini na projestini, na vidonge vidogo ambavyo vina homoni moja tu ya projestini. Baadhi ya majira ya kibiashara maarufu yanaoneshwa kwenye sehemu ya Vidonge vya majira vya kumeza. Vidonge vya majira havitoi kinga dhidi ya VVU au maambukizi mengine kupitia ngono. Ili uweze kujilinda dhidi ya magonjwa hayo, unapaswa kutumia pamoja na kondomu.

Baadhi ya wanawake huamua kutumia vidonge vya majira kwa sababu vidonge hivyo husaidia kuweka vizuri mpangilio wa hedhi, ili waweze kujua lini siku zao za hedhi zitaanza. Vidonge vya majira pia hupunguza wingi wa damu ya hedhi, na mabonge ya damu na maumivu wakati wa hedhi.

Vidonge vya majira havisabishi saratani.

Vidonge vya majira mseto (vyenye homoni za estrojini na projestini)

Aina tofauti za vidonge mseto vya majira vina dozi tofauti za homoni hizi mbili. Kuna mseto wenye dozi za kawaida kama vile miligramu 1 au chini yake ya projestini na maikrogramu 30 au 35 za estrojini (ethinyl estradiol), au maikrogramu 50 ya estrojini nyingine iitwayo mestranol.



Baadhi ya vidonge vya majira vina homoni ya projestini tu.

Vidonge vya majira hufanya kazi vizuri kuzuia mimba vinapotumika kila siku na muda ule ule. Ni salama kwa wanawake walio wengi.

Jinsi ya kutumia vidonge mseto vya majira

Kama una uhakika kuwa huna ujauzito, unaweza kuanza kutumia vidonge vya majira wakati wote. Vidonge vya majira havitazuia mimba hadi uwe umekua ukivitumia angalau kwa wiki. Hivyo katika siku 7 za mwanzo baada ya kuanza kutumia vidonge vya majira, tumia kondomu au epuka ngono.



Unatakiwa kutumia kidonge 1 cha majira kila siku kuzuia mimba, hata kama hutafanya tendo la ngono siku hiyo. Jitahidi kutumia kidonge muda ule ule kila siku. Kuweka vidonge mahali unapolala, kunaweza kukusaidia kukumbuka kumeza kidonge kila siku kabla hujalala. Aina nyingi za vidonge vya majira mseto huwa katika paketi ya vidonge 28 au 21.

Madhara ya pembeni ambayo yanaweza kuhusiana na vidonge mseto vya majira

Madhara ya pembeni siyo hatari sana lakini mengine yanaweza kukera. Kawaida hupungua au kutoweka baada ya miezi 3. Wakati mwingine unaweza kujaribu aina nyingine ya vidonge vya majira.

Mabadiliko katika hisia kama vile kuhisi huzuni au

Maumivu ya kichwa

Kutokwa na damu kidogo katikati ya vipindi vya

kuudhika kwa urahisi



kawaida vya hedhi.



Matiti kuvimba na kuuma

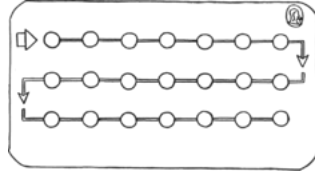
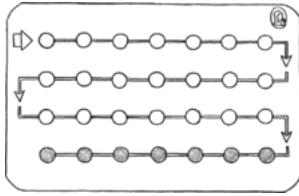


Kichefuchefu



Vidongo mseto vya majira vinaweza kutumika kupitia njia 3

Kutumia siku 28: Tumia vidonge vyenye homoni kwa siku 21 na baada ya hapo, kwa siku 7, tumia vidonge vilivyobaki. (Vidonge vya ziada kwenye paketi havina homoni), au usitumie tena vidonge. Utakuwa unapata hedhi kila mwezi wakati wa siku hizo 7 kama hedhi nyingine ya kawaida.



Kama una paketi ya siku 28, tumia kidonge 1 kila siku. Vidonge 7 vya mwisho ni kwa ajili ya kukumbusha kuwa havina homoni – Vimewekwa kukusaidia kukumbuka kutumia kidonge cha majira kila siku. Vidonge 7 vya mwisho kwenye paketi vitakuwa vya rangi tofauti.

Kama una paketi ya siku 21, tumia kidonge 1 kila siku kwa siku 21 – paketi nzima. Basi usitumie kidonge kwa siku 7. Anza paketi nyingine.

Matumizi ya muda mrefu: Tumia vidonge vyenye homoni kwa siku 84 vinavyofuatana na baada ya hapo pumzika kwa siku 7. Wakati mwingine vidonge huwa kwenye paketi zenye vidonge 91 (84 vyenye homoni na 7 kwa ajili ya kukumbusha tu ambavyo havina homoni). Wakati wa siku hizo 7, utakuwa unapata hedhi kama inavyokuwa katika hedhi ya kawaida lakini mara moja tu katika kipindi cha miezi 3. Matone ya damu (hedhi nyepesi sana) yanaweza kutokea lakini hutoweka baada ya miezi michache.

Matumizi endelevu: Tumia vidonge vyenye homoni kila siku bila kuacha. Kama utaona usumbufu na hedhi isiyotabirika, acha kutumia vidonge kwa siku 3 au 4 ili kupata siku chache za hedhi ya kawaida, halafu endelea kutumia kidonge tena kila siku.

Utaratibu wote huu wa kutumia vidonge mseto ni salama. Mtu yeyote ambaye anatumia vidonge mseto vya majira anatakiwa kujua afanye nini kama ataruka kemeza kidonge kimoja au viwili:

Kama utasahau kumeza kidonge 1 au 2, tumia kidonge 1 haraka mara utakapokumbuka. Baada ya hapo tumia kidonge kinachofuata katika muda wa kawaida. Hii inaweza kumaanisha kwamba utatumia vidonge 2 katika siku moja.

Kama utasahau kutumia vidonge 3, siku 3 zinazofuatana, tumia kidonge 1 mara moja. Baada ya hapo, tumia kidonge 1 kila siku katika muda ule ule. Tumia kondomu hadi utakapoanza hedhi yako, au usifanye ngono hadi utakapokuwa umetumia kidonge kila siku kwa siku 7 mfululizo.

Kama hedhi yako haitakuja muda wake wa kawaida na umesahau kumeza baadhi ya vidonge, endelea kutumia vidonge vyako, lakini pata kipimo cha mimba. Kama utakuta una mimba, simamisha kutumia vidonge.

Kusitisha matumizi ya vidonge mseto vya majira

Unaweza kusimamisha matumizi ya vidonge wakati wote. Unaweza kupata mimba mara moja, hivyo iwapo unataka kuepuka kupata mimba, tumia kondomu au njia nyingine.

Nani hapaswi kutumia vidonge mseto vya majira

Baadhi ya wanawake wana matatizo ya kiafya na matumizi ya vidonge mseto vya majira vinaweza kuhatarisha maisha yao. Usitumie vidonge mseto vya majira iwapo:

- Una tatizo la presha kubwa ya juu (160/110 au juu zaidi). Angalia Magonjwa ya moyo (kinaandaliwa) kwa ajili ya taarifa zaidi juu ya tatizo la Shinikizo la Presha ya Juu.
- Ugonjwa wa kisukari kwa zaidi ya miaka 20.
- Kama una zaidi ya miaka 35 na ni mvutaji wa sigara.
- Tatizo la maumivu makali ya kichwa (maumivu ya kichwa makali yakiambatana na kichefuchefu) kama yakiambatana na kufa ganzi au na matatizo makubwa katika kuona.
- Saratani ya matiti, saratani ya ini, au saratani ya kibofu cha mkojo.
- Ugonjwa wa kibofu cha nyongo.
- Uliwahi kupatwa na kiharusi.
- Damu kuganda kwenye mshipa (hali hii kawaida husababisha joto na maumivu kwenye mguu mmoja).
- Ugonjwa wa ini au homa ya manjano au hepatitis.

Wanawake wengi wenye tatizo moja la kiafya wanaweza kutumia kwa usalama vidonge vya majira vyenye projestini tu au njia ya vijiti au sindano za projestini tu. Wanawake wenye ugonjwa wa saratani ya matiti au saratani ya tumboni hawapaswi kutumia njia za uzazi wa mpango zenye homoni, na badala yake watumie njia nyingine.

Dawa ambazo zinaingiliana na vidonge mseto vya majira

Rifampicin (dawa ya kifua kikuu), ritonavir (dawa ya VVU) na baadhi ya dawa za kifafa huathiri utendaji wa vidonge vya majira. Kama utatumia dawa hizi, chagua njia tofauti ya uzazi wa mpango. Wanawake wanaotumia insulini kwa ajili ya kisukari wanaweza kuhitaji kurekebisha kiasi cha insulini baada ya kuanza kutumia vidonge vya majira.

Nani wanapaswa kufikiria njia zingine kama zipo

Kuna matatizo machache ya kiafya ambayo hufanya njia ya vidonge vya mseto vya majira kutofaa baadhi ya watu. Ni bora zaidi kwa wanawake wenye matatizo haya kutumia njia nyingine ya kupanga uzazi:

- Tatizo la shinikizo la juu la damu-presha ya juu (zaidi ya 140/90). Angalia Ugonjwa wa moyo (kinaandaliwa) kwa taarifa zaidi juu ya shinikizo la juu la damu.
- Kama una zaidi ya miaka 35 na una matatizo ya kuumwa kichwa (maumivu ya kichwa yanayoambatana na kichefuchefu).

Kama mwanamke mwenye matatizo atatumia vidonge mseto vya majira, angaliwe kwa karibu kuhakikisha matatizo hayo ya kiafya yasizidi. Kama hakuna mabadiliko, basi ni bora kuendelea kutumia vidonge mseto vya majira. Kama matatizo yataongezeka, asimamishe mara moja kutumia vidonge hivyo haraka.

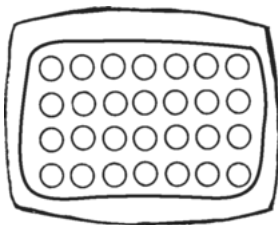
Njia za kuzuia mimba wakati wa dharura

Kama ulifanya ngono bila kutumia njia ya kuzuia mimba au kondomu ilichanika, bado unaweza kuzuia mimba kwa kutumia vidonge vya majira. Njia hii hujulikana kama njia ya uzuiaji mimba ya dharura na hufanya kazi ndani ya siku 5 baada ya kufanya tendo la ngono. Kadri utakavyoitumia mapema, ndivyo itafanikiwa zaidi. Njia hii hufanya kazi kwa kuchelewesha mayai ya kike ya uzazi kuachiwa, na hivyo utungaji mimba hauwezi kuanza. Kama tayari ni mjamzito, njia hii ya dharura haiwezi kusimamisha ujauzito. Njia hii ya dharura ni salama karibia kwa wanawake wote.

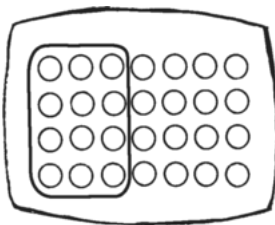
Vidonge maalum vya majira kwa ajili ya dharura vinapatikana katika nchi nyingi duniani. Unaweza kuhitaji kutumia kidonge 1 au 2 – soma maelekezo kwa uangalifu.

Kama vidonge hivi maalum havipatikani, baadhi ya vidonge vya majira vya kawaida vinaweza kutumika. Vidonge vya kawaida vyenye homoni moja (vidonge vidogo), kwa mfano, vina kiasi kidogo cha homoni za levonorgestrel au norgestrel (zote hizi mbili ni aina ya projestini). Hivyo kwa kutumia vidonge 40 au 50 kutegemea kiasi cha kila aina ya homoni kwenye kidonge, ni sawa na jumla ya kidonge kimoja maalum.

Kidonge kidogo



Kidonge kimoja



Vidonge 28 + vidonge 12 = vidonge 40
vidonge 40 vikiwa na miligramu 0.0375 za levonorgestrel
katika kila kidonge

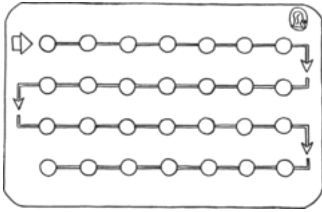
= Kidonge 1 maalum cha dharura
chenye miligramu 1.5 ya
levonorgestrel

Kwa vidonge mseto vya majira, ni baadhi tu ambavyo vinaweza kutumika kwa ajili ya kuzuia mimba katika hali ya dharura—unapaswa kujua fika vina nini ndani na umeze vingapi (kawaida 4 au 5 kwanza na kurudia dozi hiyo baada ya saa 12).

Baada ya kumsaidia mwanamke kupata njia ya dharura ya kuzuia mimba, huenda baadaye ukamsaidia kupata njia ya kuzuia mimba ambaye itamfaa zaidi.

Kidonge kidogo chenye projestini tu

Kidonge hiki cha majira hakina homoni ya estrojini, kina projestini tu. Ni salama kwa wanawake wengi ambao hawawezi kutumia vidonge mseto vya majira na vina madhara ya pembeni kidogo kuliko vidonge mseto. Kidonge kidogo cha majira hakipunguzi maziwa kwa wanawake wanaonyonyesha. Wanawake wanaotumia kidonge kidogo wanaweza kupata mabadiliko katika tarehe za hedhi, damu kidogo kati ya kipindi cha hedhi kimoja na kingine, au kukosa hedhi kabisa.



Vidonge vyote kwenye paketi ya vidonge vidogo vya majira vina kiwango sawa cha homoni. Tumia kidonge 1 kila siku.

Jinsi ya kutumia kidonge kidogo cha majira

Tumia kidonge chako cha kwanza kwenye siku yako ya kwanza ya hedhi. Halafu tumia kidonge kimoja muda huo huo kila siku, hata kama hutafanya tendo la ngono. Utakapomaliza paketi, anza paketi mpya siku inayofuata, hata kama hujapata damu yotote. Usiruke siku. Kila kidonge kina kiasi sawa cha homoni ya projestini.

Kama utatumia kidonge kidogo hata baada ya kuchelewa saa chache, au kama utasahau kidonge cha siku 1, unaweza kupata mimba. Kama utakosa kutumia kidonge, kitumie haraka mara utakapokumbuka. Halafu tumia kidonge kinachofuata katika muda ule wa kawaida, hata kama itamaanisha kutumia vidonge 2 katika siku moja. Tumia kondomu au usifanye ngono kwa siku 7. Unaweza kutokwa na damu kidogo kama hutatumia kidonge chako kidogo au unapokitumia ukiwa umechelewa.

Madhara ya pembeni ya vidonge vidogo vya majira

Madhara ya kawaida kwa vidonge vyenye homoni moja ya projestini (vidonge vidogo) ni mabadiliko katika mpangilio wa hedhi ya kila mwezi. Unaweza kupata damu wakati hutarajii. Hedhi inaweza kutopatikana kabisa. Hii siyo hatari. Madhara mengine yanaweza kujumuisha kuongezeka uzito, kuumwa kichwa, na vipele vidogo mwilini.

Dawa zinazolingiliana na kidonge kidogo cha majira

Rifampicin (dawa ya kifua kikuu), ritonavir (dawa ya VVU) na baadhi ya dawa za kifafa huathiri utendaji wa vidonge vya majira. Kama utatumia dawa hizi, chagua njia tofauti ya uzazi wa mpango. Wanawake wanaotumia insulini kwa ajili ya kisukari wanaweza kuhitaji kurekebisha kiasi cha insulini baada ya kuanza kutumia vidonge vya majira.

Kusitisha matumizi ya vidonge vidogo vya majira

Kama unataka kupata mimba au kubadilisha njia ya kuzuia mimba, unaweza kuacha kutumia vidonge vidogo vya majira wakati wote. Unaweza kupata mimba mara baada kusimamisha vidonge hivyo. Kama unataka kuepuka mimba, anza njia nyingine mara moja.

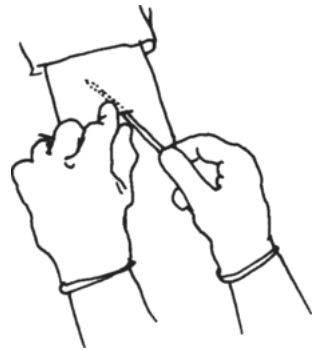
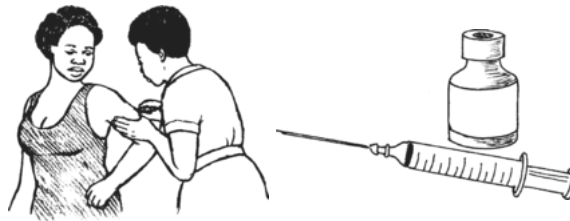
Njia ya vijiti na sindano za kuzuia mimba

Kama kilivyo kidonge kidogo cha majira, njia ya vijiti na sindano za kuzuia mimba vina homoni ya projestini tu, lakini mwanamke hatakiwi kukumbuka kutumia kidonge kila siku. Njia ya vijiti na sindano za majira ni rahisi kutumiwa kwa siri. **Hata hivyo, siyo njia ya vijiti wala sindano za majira ambayo inatoa kinga dhidi ya maambukizi yanayopitia ngono vikiwemo VVU.**

Jinsi ya kutumia njia ya vijiti au sindano za majira

Vijiti vya majira ni virija vidogo vya plastiki ambavyo mfanyakazi wa afya huingiza chini ngozi ya upande wa ndani wa mkono wa mwanamke. Huzuia mimba kwa miaka 3 hadi 5, kutegemea na aina ya vijiti.

Sindano za majira hutolewa na mtaalam wa afya, mara moja kila mwezi 1, 2, au 3, kutegemea na aina ya sindano.



Vijiti na sindano za majira ni njia

rahisi kutumika kwa siri, na mwanamke hatakiwi kukumbuka kutumia kidonge kila siku. Vijiti vyote vya majira na baadhi ya sindano zina projestini tu. Aina moja ya sindano (sindano ya kila mwezi) ina homoni zote mbili –estrojini na projestini. Hivyo sindano hii haifai kwa wanawake ambao hawawezi kutumia vidonge mseto vya majira. Mwanamke anaweza kuamua kusimamisha sindano za majira au kuondoa vijiti vya majira kama atataka kupata mimba. Njia ya vijiti au sindano haiwezi kutoa kinga yoyote dhidi ya maambukizi yanayopitia ngono vikiwemo VVU.

Madhara ya pembeni

Sindano za majira za kila mwezi zinaweza kuwa na madhara ya pembeni yanayofanana na vidonge mseto vya majira. Njia ya vijiti na sindano za projestini tu zina madhara ya pembeni yanayofanana na vidonge vidogo vyenye projestini tu.

Dawa ambazo huingiliana na njia ya vijiti na sindano za majira

Rifampicin (dawa ya kifua kikuu) na baadhi ya dawa za kifafa hupunguza ufanisi wa njia ya vijiti na sindano za majira. Kama unatumia dawa hizi, tumia njia tofauti ya uzazi wa mpango. Wanawake ambao wanatumia insulini kwa ajili ya tatizo la kisukari wanaweza kuhitaji kurekebisha kiasi cha insulini wanachotumia baada ya kuanza njia ya vijiti au sindano za majira.

Kusitisha matumizi ya vijiti au sindano za majira

Ili kusitisha matumizi ya vijiti, unapaswa kupata mtaalam wa afya ambaye ataviondoa. Mwanamke anaweza kupata mimba mara moja baada ya kuondoa vijiti hivyo vya majira. Kusimamisha sindano za majira ni rahisi. Ni suala la kuacha kuchoma sindano hizo. Inaweza kuchukua muda mrefu zaidi kwa mwanamke kupata mimba baada ya kusimamisha matumizi ya sindano za kuzuia uzazi. Hata hivyo wanawake wengi wanaweza kupata ujauzito ndani ya mwaka 1.

Njia ya kitanzi

Kitanzi cha kuzuia uzazi ni kidude kidogo cha plastiki, au plastiki na shaba, ambacho huwekwa kwenye kizazi cha mwanamke na mtaalam wa afya. Kitanzi huzuia mbegu za kiume kurutubisha yai la uzazi, na pia huzuia yai kutojibanza kwenye ukuta wa tumbo la uzazi. Kwa taarifa zaidi juu ya jinsi ya kufunga kitanzi, angalia Sura ya 21 ya *Kitabu cha wakunga (A Book for Midwives)*, ambacho kinapatika kutoka shirika la Hesperian.

Njia ya kitanzi ina kiwango kikubwa cha ufanisi, na kitanzi kinaweza kukaa ndani ya kizazicha mwanamke kwa muda kuanzia miaka 5 hadi 12, kutegemea na aina ya kitanzi. Kitanzi hakitoi kinga dhidi ya maambukizi yanayopitia ngono vikiwemo VVU.



Kitanzi ni njia salama kwa wanawake ambao wamewahi kupata ujauzito na wale ambao hawajawahi kupata mimba. Kitanzi kinaweza kuingizwa kwenye kizazi cha mwanamke wakati wote ule anapokuwa hana ujauzito, na akiwa hana maambukizi ukeni au maambukizi yanayopitia ngono. Kitanzi kinaweza pia kuondolewa na mtalaam wa afya wakati wowote ule. Baada ya kuondolewa, mwanamke anaweza kupata mimba bila kuchelewa.

Mara baada ya kuingizwa kwenye kizazi, siyo rahisi kitanzi kutoka lakini inawezekana. Mara moja kwa mwezi, unaweza kukagua kama kamba za kitanzi ambazo huninginia kutoka kwenye mlango wa kizazi bado zipo kwa kuingiza kidole ndani ya uke wako na kuzigusa (lakini siyo kuzivuta). Kama huwezi kuzigusa au kama unafikiri kitanzi kimetoka, tumia kondomu au epuka kufanya ngono hadi utakapopata uchunguzi wa mtaalam wa afya.



Madhara ya pembeni ambayo yanaweza kutokea kutokana na matumizi ya njia ya kitanzi

Madhara ya pembeni ya kawaida ni hedhi kuwa nzito zaidi, ikiambatana na maumivu zaidi kuliko kawaida. Hali hii inaweza kuumiza lakini siyo hatari na taratibu hupungua baada ya miezi michache. Baadhi ya aina za vitanzi vina homoni ya projestini, ambayo husaidia kupunguza kero na damu ya hedhi. Kitanzi chenye projestini kinaweza kusababisha madhara ya pembeni yanayofanana na ya vidonge vidogo vya majira.

Nani hapaswi kutumia kitanzi

- Wanawake wenye saratani ya mlango wa kizazi au tumbo la uzazi. Wanawake wenye saratani ya matiti hawapaswi kutumia kitanzi chenye projestini, lakini wanaweza kutumia kwa usalama kitanzi chenye shaba.

- Wanawake wanouguwa kisonono, klamidia, au maambukizi sehemu ya nyonga (kwenye kinena). Kwa taarifa zaidi juu ya ugonjwa wa kisonono na klamidia, angalia Matatizo na maambukizi sehemu za ukeni na umeni (kinaandaliwa).
- Kwa taarifa zaidi juu ya maambukizi sehemu ya nyonga, angalia "Maambukizi Sehemu ya Nyonga (Pelvic Infection)" katika *Maumivu Tumboni, Kuhara na Minyoo*.

Kuanza utaratibu wa uzazi wa mpango baada ya kupata mtoto

Ni muhimu kiafya kwa wanawake ambao ndiyo wametoka kujifungua kusubiri hadi mwili uponekabisa kabla ya kuanza tena ngono. Mahusiano ya kingono yanapoanza tena, kama unamnyonyesha mtoto bila kumpa kitu kingine na hedhi haijarudi, unyonyeshaji unaweza kuzuia ujauzito kwa kipindi hadi miezi 6 baada ya kujifungua (angalia jedwali linalofuata). Lakini mwanamke anapokuwa ananyonyesha mara chache tu au hanyonyeshi kabisa, anaweza kupata mimba ndani ya mwezi moja baada ya kujifungua. Hata hivyo bila kuzingatia kama mama aliyetoka kujifungua ananyonyesha au la, yeye na mwenzi wake wanapaswa kutumia kondomu kujikinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono na kuzuia mimba tena baada ya kujifungua. Wanawake ambao wananyonyesha wanaweza kutumia njia ya vijiti, kuanza matumizi ya vidonge vidogo vya majira, au kutumia sindano zenye projestini tu mara mtoto anapofikisha wiki 6.

Wanawake ambao wananyonyesha wanaweza kuanza kutumia vidonge mseto vya majira au sindano za kuzuia mimba mara mtoto anapofikisha angalau miezi 6. Kama mwanamke hanyonyeshi, anaweza kuanza njia yoyote ya uzazi wa mpango wiki 4 baada ya kujifungua. Wanawake wengi wanaweza kuingizwa kitanzi au kufunga uzazi kabisa aidha ndani ya siku 2 za kujifungua au wiki chache kadhaa baadaye.

Njia za asili za uzazi wa mpango

Unyonyeshaji

Mwanamke anapokua ananyonyesha, mwili wake huzalisha homoni ambazo huzuia ujauzito kwa miezi kadhaa. Unyonyeshaji unategemewa katika kuzuia mimba pale ambapo:

- Mtoto ana umri chini ya miezi 6.

NA

- Utakuwa unampa maziwa ya mama tu, bila chakula au kinywaji kingine, na unamnyonyesha mtoto wako mara kwa mara, mchana na usiku.

NA

- Bado hujapata hedhi ya kila mwezi baada ya kujifungua.

Mara utakapoanza kumpa mtoto wako vyakula vya watoto au kurudia kupata hedhi tena, unyonyeshaji hautaweza kukusaidia tena kuzuia mimba.

Kuelewa siku za kuweza kupata mimba (kuhesabu siku)

Mwanamke anaweza kupata mimba tu wakati wa siku zake za rutuba, pale yai la uzazi kutoka kwenye mfuko wa mayai linapoachiwa na kuanza safari kupitia mirija ya uzazi likielekea kwenye tumbo la uzazi (kizazi au mji wa mimba). Safari hii huchukua siku kadhaa na hufanyika mara moja kwa mwezi. Kwa kuepuka ngono katika kipindi hiki cha rutuba, mwanamke anaweza kuzuia mimba. (Au kama wenzi wanatafuta ujauzito, wanaweza kufanya ngono katika kipindi hiki kuongeza uwezekano wa mimba kutunga.)

Njia ya kuhesabu siku iweze kufanya kazi, mwanamke anapaswa kuwa anapata hedhi zake kwa mpangilio unaofanana, na anapaswa kutunza vizuri kumbukumbu za hatua muhimu katika mzunguko wake wa hedhi. Mwanaume anapaswa kuwa tayari kusaidia katika kufanikisha njia hii, kwa sababu wakati wa siku za mwanamke za rutuba, wanatakiwa kuepuka kufanya ngono inayohusisha mwingiliano wa kimwili wa ume kwenye uke. Wanaweza kufanya aina zingine za ngono, au wanaweza kutumia kondomu kila wakati wa kipindi cha rutuba ya mwanamke.

Hii inaweza kuwa njia nzuri kwa mwanamke ambaye anataka kudhibiti idadi ya watoto alionao. Lakini wakati mwingine, mzunguko wa hedhi hubadilika bila kutarajiwa. Watu mara nyingi hawatunzi kumbukumbu au kufuatilia mzunguko huo, na hivyo ni jambo la kawaida kupata mimba wakati wa kutumia njia hii. Njia ya



kuhesabu siku haitoi kinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kupitia ngono vikiwemo VVU, ambavyo vinaweza kuenezwa wakati wote wa mzunguko wa hedhi ya mwanamke.

Jinsi ya kutumia njia ya kuhesabu siku

Hesabu idadi ya siku za mzunguko wako wa hedhi kwa miezi kadhaa. Anza kuhesabu siku ya kwanza ya kuona damu ya hedhi. Siku ya mwisho ya mzunguko huo ni siku ya mwisho kabla ya kuona damu ya hedhi tena. Kama una idadi ya siku zinazofanana, na mzunguko wako una kati ya siku 26 na 32, njia ya kuhesabu siku inaweza kufanya kazi kwako.

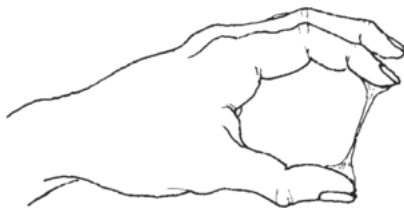
Nilianza hedhi siku 8 zilizopita, hivyo hatuwezi kufanya ngono leo, au kwa siku 10 zijazo. Ni bora niende kwa dada yangu.

Mara baada ya kuhesabu mzunguko wako wa hedhi kwa miezi kadhaa na una uhakika kwamba hedhi yako huja kwa mpangilio wa siku zile zile, basi unaweza kuanza kutumia njia hii. Epuka kufanya ngono kuanzia siku ya 8 hadi siku ya 19 ya kila mzunguko wa hedhi. Au tumia kondomu katika siku hizo.

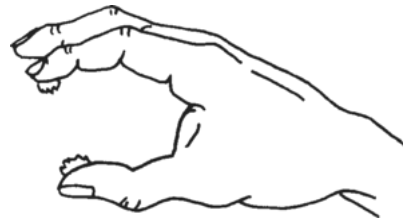


Unapaswa kuendelea kutunza kumbukumbu ya hesabu ya siku na tarehe za kila mzunguko ili njia hii iweze kufanya kazi. Kama mzunguko wako wa hedhi utabadilika, tumia njia nyingine hadi mzunguko wako utakaporudia mpangilio unaofanana kwa miezi kadhaa.

Mwili wa mwanamke huzalisha ute au utando telezi unaofanana na kamasi wakati wa siku zake za rutuba ili kusaidia mbegu za kiume kuingia kwenye kizazi au tumbo la uzazi. Hivyo kukagua ute huu kila siku kunaweza kusaidia kujua lini mwanamke yuko katika kipindi chake cha rutuba.



Ute au utando telezi kama kamasi = Ute mweupe, kavu, unanata na kuganda = siyo wakati wa rutuba



Kuchomoa ume, kumwaga nje

Mwanaume kuchomoa ume wake kutoka kwa mwanamke, mbali na uke kabla hajaachia shahawa, husaidia kuepusha mimba. Hii inawezekana kama mwanaume ana uwezo wa kujidhibiti na ana azma ya kufanya hivyo. Njia hii haifai kwa wanaume ambao huachia shahawa bila kutarajia. Hata kama mwanaume atachomoa ume, shahawa kidogo zenye mbegu za kiume zinaweza kupenya na kusababisha mimba. Hivyo, njia hii huenda siyo nzuri kwa watu wenye uhakika kuwa hawataki mimba. Vile vile, kuchomoa ume hakutoi kinga dhidi ya maambukizi yanayopitia kwenye ngono.

Ngono bila kuingiliana kimwili

Kuna njia nyingi za kuwa karibu na mwenzi, kupata raha ya kingono, na kuonesha mapenzi zaidi ya ngono ya kawaida. Baadhi ya wenzi hufanya ngono kwa njia ya mdomo. Huwezi kupata mimba kwa njia hii. Wengine hufanya ngono kwa njia ya haja kubwa. Hii pia haiwezi kusababisha mimba. Lakini unaweza kuambukizwa magonjwa ya ngono vikiwemo VVU, kupitia ngono kwa njia hizo. Kutumia mikono yako kumpa mwenzi raha ya kingono ni salama sana. Haiwezi kusababisha mimba na kueneza maambukizi yanayopitia ngono.

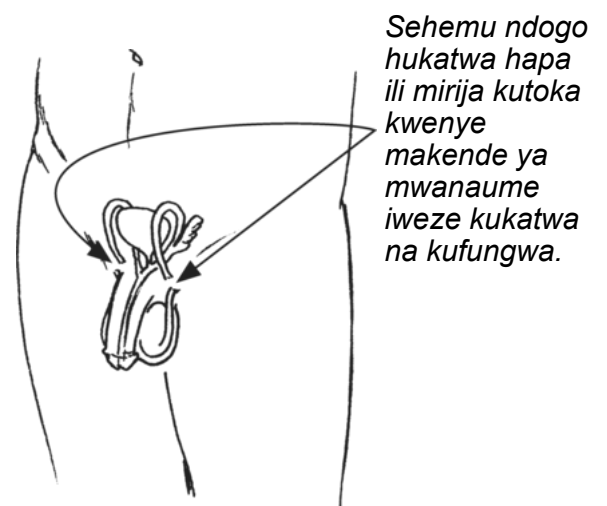
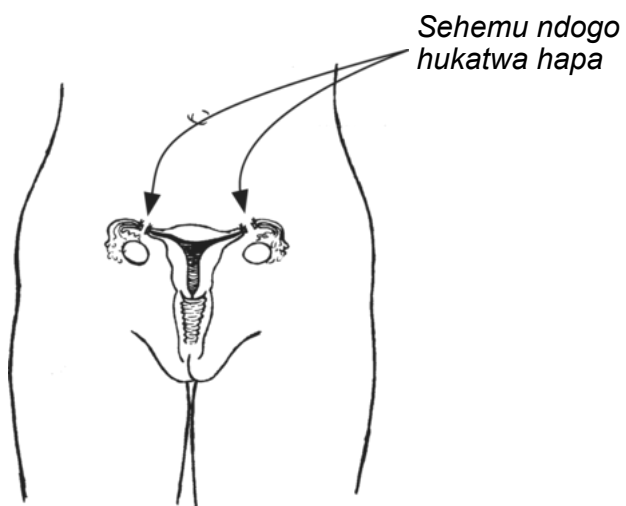


Kufunga uzazi kabisa, upasuaji

Kwa wale ambao hawataki kuzaa watoto wengine tena, ufungaji uzazi kabisa ni salama, na huhitaji upasuaji mdogo kwa wanawake na wanaume. Katika nchi nyingi, huduma hii hutolewa bila malipo. Ulizia kwenye kituo cha afya au hospitalini juu ya huduma hii. Ufungaji uzazi hautoi kinga dhidi ya maambukizi yanayoenezwa kupitia ngono, vikiwemo VVU.

Kwa wanawake, upasuaji huu hujumuisha kufunga mirija ya kusafirisha mayai ya uzazi. Njia moja wapo ni kukata sehemu ndogo karibu na kitovu ili mirija kutoka kwenye mifuko ya mayai (mahali mayai huzalishwa) iweze kukatwa na kufungwa. Kawaida upasuaji huu mdogo hufanyika kwenye chumba cha daktari bila kumweka mwanamke usingizini. Upasuaji huu hauna madhara juu ya vipindi vya hedhi ya mwanamke au uwezo wake wa kufanya tendo la ngono, na badala yake unaweza kuongeza starehe katika tendo hilo kwa sababu mwanamke anakua hana wasiwasi tena juu ya kupata mimba.

Kwa wanaume, upasuaji wa kufunga uzazi hujulikana kama vasekitomi. Vasekitomi inaweza kufanyika kwa urahisi na haraka katika chumba cha daktari au kwenye kituo cha afya bila kumweka mwanaume usingizini. Upasuaji huu tena ni salama zaidi na hukamilika haraka kuliko wa mwanamke. Mapumbu au makende hayatolewi na upasuaji hauna madhara yoyote juu ya uwezo wa mwanaume kufanya tendo la ngono, au starehe inayohusiana. Shahawa za mwanaume hutoka kama zamani, lakini bila mbegu za kiume ndani yake.



Njia ambazo hazisaidii

Njia zifuatazo hazisaidii au zina madhara:

- Kukojoa mkojo baada ya tendo la ngono siyo hatari, lakini hakisaidii kuzuia mimba. Mkojo hutokea kupitia tobo tofauti na siyo uke.
- Kuweka madawa ya mitishamba, mimea, kemikali, au kitu chochote ambacho hukausha uke hawiwezi kuzuia mimba. Lakini vinaweza kuathiri uke, na kurahihisha mwanamke kupata maambukizi.
- Kusafisha uke na maji kwa kupiga bomba baada ya kufanya tendo la ngono hakuwezi kuzuia mimba. Kitendo cha kupiga bomba ya maji kusafisha uke kinaweza kusukumzia shahawa ndani zaidi kwenye kizazi.
- Kuva bangili au kufanya sala hakuwezi kuzuia mimba. Wanawake ambao hutegemea njia hizi hupata mimba kwa urahisi.

Uzazi wa mpango: Kutumia vidonge vya majira

Vidonge vya kutumia kwa njia ya mdomo kudhibiti uzazi

Vidonge vingi vya kudhibiti uzazi hujumuisha homoni 1 au 2 zinazofanana na homoni ambazo hutengenezwa na mwili wa mwanamke. Homoni hizi zinaitwa estrojini na projestini.

Vidonge vya kudhibiti uzazi au vidonge vya majira huja vikiwa na nguvu tofauti za kila homoni na pia huuzwa chini ya majina ya kibiashara tofauti. Aina 3 za kwanza ambazo zimeoneshwa hapa chini zina homoni ya estrojini na projestini (angalia vidonge [mseto](#)), na aina ya 4 vina homoni moja tu ya projestini (angalia vidonge [vidogo](#)).

Aina ya homoni ya estrojini inayotumika sana huitwa ethinyl estradiol. Dozi ya kawaida ni makrogramu 35. Kiasi cha kawaida cha homoni ya projestini kwenye vidonge mseto ni miligramu 0.1.

Wanawake wanaotumia vidonge vya majira kawaida hupata hedhi ya kila mwezi kidogo kuliko kama wangepata bila kutumia vidonge vya majira. Hili linaweza kuwa jambo zuri, hasa kwa wanawake wenye tatizo la upungufu wa wekundu wa damu (anemia). Lakini kama mwanamke hapati hedhi ya kila mwezi au hupata hedhi nyepesi (kidogo) mno kwa miezi kadhaa na hapendezwi na madhara haya ya pembeni, anaweza kujaribu aina nyingine ya vidonge vya majira vyenye kiasi kikubwa zaidi cha homoni ya estrojini.

Vidonge vyote vya majira hufanya kazi vizuri zaidi kudhibiti mimba kama vitatumiwa katika muda ule ule kila siku. Utaratibu huo hurahihisha mwanamke kukumbuka kumeza kidonge. Ni muhimu hasa kutumia vidonge vidogo (vyenye homoni moja ya projesti tu) katika muda ule ule kila siku kwa sababu kwa kidonge hiki, kuna uwezekano mkubwa wa kupata mimba kama mwanamke atasahau kumeza hata kidonge kimoja tu.

Kwa paketi ya vidonge vya siku 28, tumia kidoge 1 kila siku na kuanza paketi nyingine baada ya kumaliza ya kwanza. Paketi ya siku 28 inaweza kuwa na vidonge 21 vyenye homoni na vidonge 7 vilivyobaki vikiwa havina homoni. Vidonge hivi 7 ni kwa ajili ya kukumbusha kumeza kidonge kila siku. Baadhi ya paketi za siku 28, hata hivyo, zina vidonge vyenye homoni tu. Kwa paketi ya vidonge 21, tumia kimoja kila siku na baada ya hapo subiri hadi siku 7 kabla ya kuanza paketi nyingine ([isipokuwa kama unatumia vidonge mfululizo ili upate vipindi vichache vya hedhi](#)).

VIDONGE MSETO VYENYE DOZI ZA HOMONI AMBAZO HUBADILIKA BADILIKA

Vidonge hivi hujumuisha mchanganyiko wa homoni za estrojini na projestini ambazo hubadilika badilika kipindi chote cha mwezi mzima. Kwa vile kiasi cha homoni hubadilika, ni muhimu kutumia vidonge vyote kama ilivyopangwa.

Baadhi ya majina ya kibiashara:

Gracial, Logynon, Qlaira, Synphase, Trinordiol, Trinovum, Triquilar, Triphasil

VIDONGE MSETO VYENYE DOZI ZA HOMONI AMBAZO HAZIBADILIKI: HOMONI ZOTE MBILI ZA ESTROJENI NA PROJESTINI

Vidonge mseto hivi hujumuisha estrojini (kawaida makrogramu 35) na projestini (kawaida miligramu 0.1). Paketi ya siku 28 inakuwa na vidonge 21 vyenye homoni na 7 ambavyo havina chochote ila kwa ajili ya kukumbusha kumeza kidonge kila siku. Paketi ya vidonge 21 inakuwa na vidonge vyote vyenye homoni. Kiasi cha kila homoni ni sawa kwa vidonge vyote 21 kwenye paketi.

Baadhi ya majina ya kibiashara:

Alesse, Cilest, Diane, Femoden, Gynera, Harmonet, Norinyl, Ortho-Novum, Ovysmen

VIDONGE MSETO VYENYE DOZI ZISIZOBADILIKA: PROJESTINI ZAIDI NA ESTROJENI KIDOGO

Vidonge hivi vina kiasi kikubwa cha projestini (miligramu 0.15) na kiasi kidogo cha estrojini (makrogramu 30). Paketi ya siku 28 ina vidonge 21 vyenye homoni na 7 havina chochote ila kwa ajili ya kukumbusha kumeza kidonge kila siku. Paketi ya vidonge 21 ina vidonge vyote vyenye homoni. Kiwango cha homoni ni sawa katika vidonge vyote 21 katika aina zote 2 za paketi. Vidonge hivi vinaweza kufanya kazi vizuri zaidi kwa mwanamke ambaye hupata hedhi nzito kila mwezi au wanaopata maumivu kwenye maziwa kabla ya hedhi kuanza.

Baadhi ya majina ya kibiashara:

Lo-Femenal, Lo/Ovral, Microgynon, Microvlar, Nordette

VIDONGE VYENYE HOMONI YA PROJESTINI TU (VIDONGE VIDOGO)

Vidonge hivi vina homoni moja tu ya projestini na huwa katika paketi ya vidonge 28. Vidonge vyote kwenye paketi vina kiwango cha homoni ya projestini sawa.

Baadhi ya majina ya kibiashara:

Femulen, Microlut, Micronor, Micronovum, Neogest, Microval, Ovrette, Exluton

Uzazi wa mpango wa dharura (vidonge vya dharura vya kuzuia mimba)

Unaweza kutumia vidonge vya dharura vya kuzuia mimba au baadhi ya vidonge vya kawaida vya majira kuzuia mimba ndani ya siku 5 baada ya kufanya ngono bila kutumia kinga. Idadi ya vidonge ambayo unahitaji hutegemea aina ya homoni na kiwango cha homoni katika kila kidonge. Chati hii imeorodhesha aina chache tu za vidonge hivi. Hakikisha unajua aina na kiwango cha homoni katika vidonge kabla hujavitumia. Chati inaonesha jumla dozi kamili ya homoni ambazo zinahitajika na vidonge vingapi unahitaji kutimiza dozi hiyo.

Madhara ya pembeni ya kawaida ya vidonge vya dharura vya kuzuia mimba ni maumivu ya kichwa, kichefuchefu au maumivu tumboni, lakini yote haya hutoweka ndani ya siku moja au mbili. Ni kawaida kutokwa na damu kidogo au kutokea mabadiliko katika siku zako za hedhi mwezi unaofuata. Unapotumia vidonge vya dharura vya kuzuia mimba, vidonge ambavyo ni maalum kwa dharura au dozi sahihi ya vidonge vya projestini tu husababisha madhara ya pembeni kidogo kuliko kutumia vidonge mseto vya majira. Kama utatapika ndani ya saa moja ya kutumia dozi hii, hii inamaanisha kwamba unapaswa kurudia dozi ile uliotumia. Kamwe usichanganye aina tofauti za vidonge vya dharura vya kuzuia mimba au vidonge vingine vya majira kwa sababu vinaweza kushindwa kabisa kufanya kazi.

Jinsi ya kutumia vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango

JINSI YA KUTUMIA VIDONGE MAALUM KWA AJILI YA KUZUIA MIMBA KATIKA HALI YA DHARURA

Vidonge vya dharura vyenye miligramu 1.5 (makrogramu 1500 za levonorgestrel (*NorLevo 1.5, Plan B One-Step, Postinor-1*)
Dozi kamili ya kidonge 1 = miligramu 1.5 (makrogramu 1500) za levonorgestrel

Tumia kidonge 1, mara moja tu

Vidonge vya dharura vyenye miligramu 30 za ulipristal acetate (*ella, ellaOne*)
Dozi kamili ya kidonge 1 = miligramu 30 za ulipristal acetate

Tumia kidonge 1, mara moja tu

Vidonge vya dharura vyenye miligramu 0.75 (makrogramu 750) za levonorgestrel (*NorLevo 0.75, Optinor, Postinor, Postinor-2, Plan B*)
Dozi kamili ya vidonge 2 = miligramu 1.5 (makrogramu 1500) za levonorgestrel

Tumia vidonge 2, mara moja tu

Vidonge vya dharura vyenye miligramu 0.05 (makrogramu 50) za ethinyl estradiol na miligramu 0.25 (makrogramu 250) levonorgestrel (<i>Tetragynon, Neogynon, Nordiol</i>) Dozi kamili ya vidonge 4 = miligramu 0.2 (makrogramu 200) za ethinyl estradiol na miligramu 1.0 (makrogramu 1000) za levonorgestrel	Anza kwa kutumia vidonge 2	Halafu tumia vidonge 2 zaidi baada ya saa 12
--	----------------------------	--

JINSI YA KUTUMIA VIDONGE VYA MAJIRA MSETO KWA AJILI YA KUZUIA MIMBA KATIKA HALI YA DHARURA

Kwa paketi ya siku 28 yenye vidonge mseto 28, tumia kidonge kutoka vidonge vya kwanza 21 ili kupata dozi iliyooneshwa hapo chini lakini usitumie vidonge vya mwisho 7 kwa sababu huenda vikawa havina homoni – ni kwa ajili ya kukumbusha kumeza kidonge kila siku.

Vidonge vya majira mseto vikiwa na miligramu 0.03 (makrogramu 30) za ethinyl estradiol na miligramu 0.15 (makrogramu 150) za levonorgestrel (<i>Anna, Combination 3, Gestrelan, Microgynon, Microgynon-30, Nordette, Roselle</i>) Dozi kamili ni vidonge 8 = miligramu 0.24 (makrogramu 240) za ethinyl estradiol na miligramu 1.2 (makrogramu 1200) za levonorgestrel	Anza na vidonge 4	Halafu tumia vidonge 4 zaidi baada ya saa 12
Vidonge mseto vikiwa na miligramu 0.03 (makrogramu 30) za ethinyl estradiol na miligramu 0.3 (makrogramu 300) za norgestrel (<i>Lo-Femenal, 5Lo/Ovral</i>) Dozi kamili ya vidonge 8 = miligramu 0.24 (makrogramu 240) za ethinyl estradiol na miligramu 2.4 (makrogramu 2400) za norgestrel	Anza na vidonge 4	Halafu tumia vidonge 4 zaidi baada ya saa 12
Vidonge vya majira mseto vyenye miligramu 0.02 (makrogramu 20) za ethinyl estradiol na miligramu 0.1 (makrogramu 100) za levonorgestrel (<i>Alesse, Loette, Lutera, Miranova</i>) Dozi kamili ni vidonge 10 = miligramu 0.2 (makrogramu 200) za ethinyl estradiol na miligramu 1 (makrogramu 1000) za levonorgestrel	Anza na vidonge 5	Halafu tumia vidonge 5 zaidi baada ya saa 12

JINSI YA KUTUMIA VIDONGE VYENYE PROJESTINI TU (VIDONGE VIDOGO) KWA AJILI YA KUZUIA MIMBA KATIKA HALI YA DHARURA

Katika paketi ya vidonge vyenye projestini tu, kila kidonge kina kiwango sawa cha dozi ya homoni.

Vidonge vya projestini tu (vidonge vidogo) vyenye miligramu 0.075 (makrogramu 75) za norgestrel (<i>Ovrette, Minicon</i>) Dozi kamili vidonge 40 = miligramu 3 (makrogramu 3000) za norgestrel	Tumia vidonge 40 mara moja tu (ni vidonge vingi lakini salama)
Vidonge vyenye projestini tu (vidonge vidogo) vikiwa na miligramu 0.0375 (makrogramu 37.5) za levonorgestrel (<i>Neogest, Norgeal</i>)	Tumia vidonge 40 mara moja tu (vidonge vingi lakini)

Dozi kamili ni vidonge 40 =miligramu 1.5 (makrogramu 1500 za levonorgestrel	salama)
Vidonge vyenye projestini tu (vidonge vidogo) vikiwa na miligramu 0.03 (makrogramu 30) za levonorgestrel (<i>Microlut, Microval, Nortrel</i>) Dozi kamili ya vidonge 50 = miligramu 1.5 (makrogramu 1500) za levonorgestrel	Tumia vidonge 50 mara moja tu (vidonge vingi lakini salama)

1 Ujauzito na kujifungua _____	2
2 Jinsi ya kuendelea kuwa na afya bora wakati wa ujauzito _____	3
3 Kero wakati wa ujauzito _____	8
4 Kuwahudumia wanawake wajawazito _____	10
5 Chunguza dalili za kiafya _____	18
6 Uchungu wa uzazi na kujifungua _____	24
7 Kuzaliwa _____	32
8 Baada ya kujifungua _____	39
9 Wiki zinazofuata baada ya kujifungua _____	43
10.1 Dawa kwa ajili ya uvujaji damu mkali baada ya kujifungua _____	45
10.2 Dawa kwa ajili ya kutibu hali mbaya inayotangulia kifafa cha mimba na - mashambulio _____	47
10.3 Dawa kwa ajili ya maambukizi tumboni _____	49
10.4 Vitamini na dawa za kuongeza madini mwilini _____	52

Ujauzito na kujifungua

Mwanamke mjamzito anapokuwa na afya nzuri na kupatiwa matunzo yanayohitajika, kuna uwezekano kuwa ujauzito wake utakuwa wenye afya pamoja na mtoto akayezaliwa. Akina mama, wakunga na wafanyakazi wa afya wanaweza kufanikisha afya bora inayohitajika wakati wa ujauzito na kuzuia, kutibu, au kupata msaada kwa ajili ya matatizo kama yatajitokeza.

Dalili za ujauzito

Mwanamke mara nyingi hukisia kuwa ana mimba anapoona baadhi ya dalili zifuatazo:

- Kukosa hedhi
- Kichefuchefu
- Kujisikia mchovu
- Kukojoa mara kwa mara
- Matiti huwa laini na kuongezeka ukubwa
- Kuongezeka uzito



Kipimo cha damu au mkojo kinaweza kuthibitisha kwa uhakika kuanzia wiki 2 baada ya mimba kutunga (mwezi mmoja baada ya mwanzo wa hedhi iliyopita).

Ujauzito unapofikia miezi 4½, mama anaweza kusikia mtoto akijigeuza na mfanyakazi wa afya anaweza kusikiliza mapigo yake ya moyo kwa kutumia kifaa kiitwacho fetoskopu ambacho huwekwa juu ya tumbo la mama yake.

Mtoto atazaliwa lini?

Ujauzito huchukua takriban miezi 9 (miandamo ya miezi 10 au wiki 40). Kupata picha halisi lini mtoto atapozaliwa:

Jumulisha miezi 9 na kuongeza siku 7 kwenye siku ya kwanza ya hedhi ya mwisho. Hiyo ndiyo siku mtoto anatarajiwa kuzaliwa. Watoto wengi huzaliwa kati ya wiki 3 kabla hadi wiki 2 baada ya tarehe hii.

Kwa mfano, chukulia kwamba hedhi ya mwisho ya mwanamke ilianza Februari 30.

Februari 10 + miezi 9 = Novemba 10
Novemba 10 + siku 7 = Novemba 17
Tarehe ya mtoto kuzaliwa inatarajiwa kuwa Novemba 17.

Jinsi ya kuendelea kuwa na afya bora wakati wa ujauzito

Mama na mtoto wake wanaweza kuendelea kuwa na afya bora kwa:

- Kupata chakula cha kutosha chenye virutubishi.
- Kupumuzika sana kila siku.
- Kuepuka kemikali, pombe, moshi, na sehemu kubwa ya madawa.
- Kupata huduma kutoka kwa mkunga au mfanyakazi wa afya mwingine ambaye anaweza kutibu, au kusaidia kupata matibabu kwa ajili ya tatizo lolote la kiafya ambalo linaweza kujitokeza.
- Upendo na huruma.

Kula chakula cha kutosha chenye virutubishi

Mchanganyiko wa chakula chenye virutubishi kitamfanya mwanamke awe na nguvu na afya; aweze kupata nguvu za kujifungua na kumhudumia mtoto. Kama mwanamke mjamzito hali chakula cha kutosha, inawezekana anawachia chakula wana familia wengine, au mama mkwe kwa nia njema katika uelewa wake amemwambia asile baadhi ya vyakula au asiongezeke uzito ili aweze kujifungua kwa urahisi. Kumbuka mwanamke analazimika kula chakula cha kutosha yeye na mwanae. Hivyo anahitaji kula chakula zaidi kuliko watu wazima wengine na siyo kidogo kuliko wao.

Wanawake wajawazito, kama watu wengine, wanahitaji mchanganyiko wa protini, mbogamboga, matunda, na wanga. Pia wanapaswa kula mara nyingi zaidi, wakipata vyakula vidogo vidogo kati ya milo ya kawaida siku nzima. Kwa ushauri kuhusu ulaji bora, angalia [Lishe bora hutengeneza afya bora](#).



Vyakula mchanganyiko hulinda afya ya mama na mtoto.

Zuia upungufu wa chembe nyekundu za damu (anemia)

Anemia (upungufu wa chembe nyekundu kwenye damu) hutokea sana wakati wa ujauzito. Husababisha kujisikia mchovu kila mara. Anemia ni hatari zaidi hasa kwa akinamama wajawazito kwa sababu damu hupotea wakati wa kujifungua. Hii inaweza kuzidisha upungufu huo na kusababisha mama kupoteza maisha. Zuia anemia kwa kula vyakula vyenye protini na wingi wa madini chuma, na pia kutumia dawa ya kuongeza madini chuma mwilini. Bonyeza hapa kwa ajili ya taarifa zaidi juu ya madini chuma na njia zingine za ziada za kuongeza madini chuma mwilini.

Malaria (angalia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (kinaandaliwa)) na minyoo ya safura) vinaweza kusababisha anemia na hivyo hutakiwa kutibiwa mara moja.



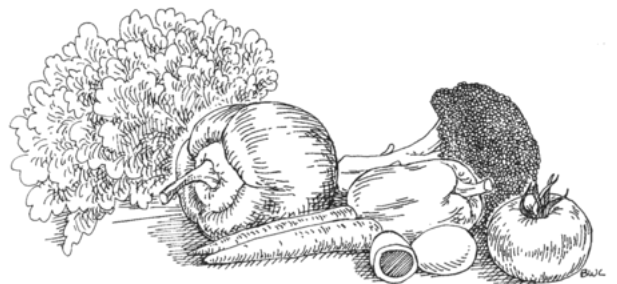
Akina mama wajawazito wanahitaji vyakula vyenye wingi wa madini chuma.

Asidi ya foliki

Ukosefu wa asidi ya foliki (au vitamini ya foleti) kunaweza kusababisha hitilafu katika umbaaji wa mtoto na hata ulemavu. Chagua dawa za kuongeza madini chuma mwilini ambazo zinajumuisha asidi ya foliki, au dawa za kuongeza foliki mwilini. Bonyeza hapa kwa taarifa zaidi juu ya asidi ya foliki.

Vitamini A

Mbogamboga za kijani na matunda ya rangi ya chungwa huwa na vitamini A, kirutubishi ambacho kinahitajika kwa ajili ya afya ya macho. Mwanamke mjamzito anahitaji mbogamboga za kijani na matunda ya rangi ya chungwa zaidi kwa sababu vitamini A anayokula hutumika kwanza kukidhi mahitaji ya mtoto. Ukosefu wa vitamini A unaweza kusababisha kutoona usiku au upofu kwa ujumla.



Kupumzika

Wahimize wanafamilia na majirani kumsaidia mama mjamzito katika kazi na majukumu yake. Mkumbushe, hasa ujauzito unapozidi kukua, kupumzika na kuinua miguu yake juu mara kadhaa kwa siku au kulala chini wakati wa alfajiri. Kulea ujauzito ni kazi kwa mwili; nao mwili unahitaji kupumzika.

Epuka Matumizi ya Bidhaa Hatari

Moshi na sigara

Sigara na tumbaku huathiri mapafu ya mama na vinaweza kusabisha saratani na hata kifo. Moshi unaweza kusababisha mtoto kuzaliwa kabla ya muda wake au akiwa na uzito mdogo sana, au akiwa amekwisha kufa. Akina mama na watoto wao wanaweza hata kudhurika kutokana na watu wanovuta sigara karibu nao. Ikumbushe familia na wengine kuepuka kuvuta sigara katika chumba kimoja au kweye gari wanapokuwa na mama mjamzito au watoto.



Pombe na madawa ya kulevya

Mama mjamzito anapokunywa pombe, pombe hiyo huenda kwa mwanae na inaweza kusababisha hitilafu za kudumu kwenye ubongo wa mtoto na mwili wake. Kadri anavyozidi kunywa pombe nyingi ndivyo madhara kwa mtoto yanavyongezeka. Vivyo hivyo, madawa ya kulevya yakiwemo kokeni, bangi, unga na madawa mengine ni hatari kwa akinamama wajawazito na watoto wao. Angalia Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku (kinaandaliwa) kwa msaada zaidi juu ya madawa na pombe.

Madawa ya kawaida

Dawa nyingi anapozitumia mwanamke mjamzito pia humfikia mtoto wake. Kwa sababu watoto tumboni wanakuwa wadogo sana na wakiendelea kuumbika, dawa ambazo ni salama kwa mtu mzima zinaweza kusababisha hitilafu wakati wa kujifungua na hata madhara kwa mtoto. Hivyo akina mama wajawazito wanapaswa kuepuka kutumia dawa holela. Kupumzika na vinywaji laini — siyo dawa — ndiyo tiba bora zaidi kwa matatizo madogo madogo kama vile maumivu ya kichwa, maumivu ya tumbo, na mafua.

Lakini baadhi ya magonjwa ni hatari sana kuyaachia bila kuyatibu katika kipindi chote cha ujauzito. Ugonjwa unaweza kuwa hatari pia kwa mtoto. Magonjwa kwa wanawake wajawazito ambayo yanapaswa kutibiwa na dawa ni pamoja na:



Isipokuwa tu kama una uhakika yanahitajika, ni bora zaidi kuepuka madawa wakati wa ujauzito.

- malaria. Angalia pia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (kinaadaliwa).
- VVU na UKIMWI. Angalia VVU na UKIMWI (kinaadaliwa).
- maambukizi ya njia ya mkojo. Angalia pia Matatizo katika utoaji mkojo (kinaadaliwa).
- maambukizi kupitia ngono kama vile klamidia, kisonono, na kaswende. Angalia pia Matatizo na maambukizi ya via vya uzazi (kinaandaliwa).

Ili kujua iwapo dawa yeyote ile ni salama kutumia wakati wa ujauzito na wakati wa unyonyeshaji, muulize mfanyakazi wa afya mwenye uzoefu. Angalia pia sehemu ya dawa mwishoni mwa sura hii, au rejea miongozo mingine juu ya matumizi ya dawa. Kwa dawa ambazo zinahitajika lakini siyo salama, kawaida huwa kuna dawa nyingine mbadala ambayo inaweza kutumika.

Dawa za asili na mimea/mitidawa zinaweza kusababisha madhara zaidi kuliko kutoa tiba. Kitabu kitiwacho Dawa, vipimo na matibabu (kinaandaliwa) kimependekeza njia za kuzingatia unapotaka kufanya maamuzi juu ya matumizi ya dawa za asili.

Epuka kukutana na wagonjwa

Kuugua wakati wa ujauzito ni taabu kubwa. Ugonjwa unaweza kusababisha taabu kubwa katika kula, na kutokula chakula cha kutosha humunyima mwanamke mjamzito nguvu. Epuka kukutana na wagonjwa kupunguza uwezekano wa kuambukizwa.

Ugonjwa wa Rubella ambao ni aina ya surua kawaida siyo hatari sana. Lakini unapompata mwanamke mjamzito unaweza kusababisha hitilafu katika viungo na hata ulemavu kwa mtoto akiwa tumboni. Katika kumlinda mtoto, mwanamke mjamzito anapaswa kuepuka watu wenye upele, hasa watoto, ambao mara nyingi hupatwa maambukizi hayo. Hata watoto wengine wa mama mjamzito ambao wanaumwa wanapaswa kuhudumiwa na wanafamilia wengine au marafiki. Kampeni ya chanjo kwa jamii nzima ndiyo kinga bora zaidi kwa wanawake wote.



Huduma ya mkunga au mfanyakazi mwingine wa afya

Mkunga mzoefu au mfanyakazi wa afya mwingine anaweza kumshauri mwanamke mjamzito jinsi ya kuishi na afya nzuri na salama, kutibu magonjwa yote ya kawaida na kupunguza kero, na kutambua lini mwanamke mjamzito anapohitaji kutafuta msaada kwenye hospitali au kituo cha afya. Wanawake wote wanapaswa kuhudumiwa na mfanyakazi wa afya mwenye huruma na ueledi wakati wa ujauzito, pale wanapojifungua na katika wiki zinazofuata.

Chanjo

Mwanamke mjamzito anapaswa kuchanjwa dhidi ya pepopunda (tetanasi) mapema iwezekanavyo katika ujauzito. Anatakiwa kupewa chanjo nyingine wiki 4 baadaye iwapo atakuwa hajapata chanjo zote. Hii husaidia kuwalinda wote wawili-mama na mtoto wake. Kwa taarifa zaidi angalia [Chanjo \(kinaandaliwa\)](#).

Vipimo vya Maabara

Vipimo rahisi vinaweza kugundua baadhi ya magonjwa mengi ambayo ni hatari kwa wanawake na watoto wachanga. Vipimo hivi huwatahadharisha mama na mfanyakazi wa afya kuanza matibabu mara moja, hatua ambayo inaweza kuzuia matatizo makubwa wakati na baada ya kujifungua. Ni busara kufanya vipimo dhidi ya:

- anemia (kwa kutumia kipimo maalum cha himoglobini).
- kaswende.
- malaria (kwa kutumia vipimo ambavyo hutoa majibu haraka kwa maeneo ambapo malaria ni ugonjwa wa kawaida).

Kipimo cha VVU kinatakiwa kutolewa kwa akina mama wote wajawazito. Mwanamke anapogundua ana VVU, anaweza kuanza kutumia dawa ya kumsaidia afya yake na kumlinda mtoto asiambukizwe VVU. Sura ya [VVU na UKIMWI \(kinaandaliwa\)](#) inajumwisha taarifa juu ya upimaji na dawa ambazo wanawake wajawazito wenye VVU wanapaswa kutumia.

Kuna aina mpya ya vipimo vya VVU ambavyo havihitaji maabara na hufanyika kwa urahisi kwa kutumia kifaa kidogo kupangusha ndani ya mdomo au ukeni, au kuchukua tone la damu kutoka kwenye tundu dogo kwenye kidole. Ulizia kwenye kituo cha afya kilichoko karibu iwapo vipimo hivi hutolewa na serikali, au kama kuna shirika lolote ambalo linatoa huduma hiyo.



Kero wakati wa ujauzito

Ujauzito unaweza kusababisha matatizo mengi ambayo ni kero lakini siyo hatari. Epuka kutumia dawa kuondoa kero hizi. Unaweza kuondoa kero hizi nyingi kwa urahisi kwa kutumia ufumbuzi wa nyumbani.

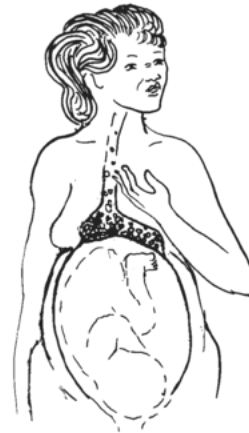
Kichefuchefu

Tumbo tupu huchangia kichechefu cha mimba kuzidi. Kula vyakula vidogo vidogo, mara nyingi kwa siku. Jaribu kula vyakula vyenye protini kama vile njugu, karanga, jibini, au nyama kabla ya kwenda kulala ili kubaki na chakula tumboni usiku wote. Kula kitu kikavu, kwa mfano wali au mkate asubuhi hata kabla ya kutoka kitandani.

Vyakula vyenye mafuta, viungo (vikolezo kwenye chakula), na vyakula vyenye harufu kali huzidisha kichefuchefu. Chai yenye tangawizi, chai ya rangi na ndimo vinaweza kusaidia.

Kiungulia

Kiungulia ni jambo la kawaida katika ujauzito. [Bonyeza hapa kwa mawazo zaidi kuhusu kuzuia na kutibu kiungulia.](#)



Mabadiliko ya homoni na mtoto ambaye anazidi kukuwa husukuma tindikali ya tumboni kifuani, na kusababisha kiungulia na maumivu.

Kupata choo kigumu na kwa shida, na bawasiri

Wanawake wajawazito mara nyingi hupata taabu katika kujisaidia haja kubwa. Kufunga choo huwasababisha kero kubwa.

Kusukuma sana ili kutoa kinyesi kigumu huweza kusababisha bawasiri. Bawasiri ni mishipa iliyovimba inayozunguka unyeo. Bawasiri husababisha muwasho, maumivu, au kuvuja damu yenye rangi nyekundu inayon'gaa. Jifunze kuzuia na kutibu tatizo la [choo kufunga](#) na [bawasiri](#).

Uchovu

Wanawake husikia uchovu zaidi wanapokuwa na ujauzito kwa sababu miili yao inahitaji kupumzika zaidi. Hii ni hali ya kawaida. Pumzika na kusinzia kidogo kila unapoweza.

Hata hivyo, uchovu kupita kiasi unaweza kuwa dalili ya anemia, jambo ambalo hutokea sana ila ni hatari kwa afya katika ujauzito. Kula vyakula vyenye kiwango kikubwa cha madini chuma kama vile nyama, maharagwe, mbogamboga, nafaka za jamii ya choroko, dengu nk. Pia tumia dawa ya kuongeza madini chuma mwilini.

Kuvimba miguu na mikono

Pumzika na kuinua miguu yako juu kila siku, hasa iwapo utakuwa unatumia muda mwingi ukiwa umesimama au ukitembea. Epuka vyakula vilivyofungashwa au kufungwa kwenye makopo viwandani — mara nyingi huwa na chumvi nyingi, ambayo huzidisha uvimbe.

Unapoamka asubuhi au ukijikuta umevimba kila mahali, pamoja na usoni, huenda hizi ni dalili za hali inayotangulia kifafa cha mimba. Pima shinikizo la damu mara moja, na hata kama ni salama, endelea na utaratibu wa kupima angalau mara moja kwa wiki kwa kipindi chote cha ujauzito.



Hisia juu ya ngono

Hisia juu ya ngono zinaweza kubadilika wakati wa ujauzito. Baadhi ya wanawake wajawazito hawapendi ngono, lakini wengine hutamaani ngono zaidi kuliko kawaida. Hali zote hizi ni kawaida.

Kufanya tendo la ngono hakutamuathiri mwanamke au mtoto, lakini mwanamke mjamzito na mwenza wake wanaweza kujaribu namna tofauti zinazofaa za kufanya tendo la ngono bila kero. Iwapo mwanamke, katika mimba zake zilizotangulia, alianza kupata uchungu wa uzazi mapema, kuepuka kufanya ngono baada ya mwezi wa 6 kunaweza kusaidia asiingie kwenye uchungu wa uzazi mapema mno kipindi hiki.

Kuwahudumia wanawake wajawazito

Sehemu ya sura hii iliyobaki inatoa maelekezo hasa kwa wakunga na wafanyakazi wa afya wanaowahudumia wanawake wajawazito na watoto wachanga. Akina mama pia wanaweza kutumia taarifa hizi, kuelewa kipi ni kawaida na kipi ni hatari. Mkunga au mfanyakazi mwingine wa afya anapaswa kukutana na mwanamke mjamzito mara kadhaa wakati wa ujauzito. Baada ya takriban miezi 8, wakutane kila wiki. Katika mikutano hii, mkunga anaweza:

- Kujibu maswali ambayo ataulizwa.
- Kutoa elimu juu ya lishe bora, kupumzika, na mahitaji mengine ya wanawake wajawazito.
- Kuchunguza dalili za kiafya ambazo zinaonesha kama mama na mtoto wako vizuri au wanahitaji msaada.

Andika kwenye karatasi kila utakachojifunza katika kila ziara ili uweze kujibu maswali kama: “Je huyu mama anaongezeka uzito wa kutosha kumhimili mwanae?” na “Je, kiwango cha shinikizo lake la damu kinabaki palepale au kinapanda juu?” (Kupanda kwa kiwango cha shinikizo la damu kunaweza kuashiria hali inayotangulia kifafa cha mimba.)



Dalili za hatari wakati wa ujauzito

Nenda kituo cha afya au hospitali kama utagundua moja wapo ya dalili za hatari kiafya zifuatazo. Zinaweza kuhatarisha maisha ya mwanamke mjamzito.

- **Kuvuja damu kutoka ukenu:** Kuvuja damu, kama inavyokuwa wakati wa hedhi, katika miezi ya kwanza ya ujauzito ni dalili ya kuipoteza mimba. Baadaye katika ujauzito, uvujaji kidogo wa damu unaweza kuwa dalili kwamba kondo la nyuma linatengana na kizazi. Hii ni dharura. Tafuta msaada haraka.
- **Maumivu makali katika miezi 3 ya kwanza ya ujauzito** yanaweza kusababishwa na ujauzito kuota nje ya kizazi. Mama awahishwe hospitali mara moja. Maumivu makali baadaye katika kipindi cha ujauzito au wakati wa kipindi cha uchungu wa uzazi yanaweza kuashiria kuwa kondo la nyuma linatengana na kizazi. Hii ni hatari, wahi hospitali haraka.
- **Homa kali** (zaidi ya 39 sentigredi au 102 sentigredi) ni dalili ya maambukizi ambayo yanaweza kumuathiri mama au mtoto. Homa kali wakati wa ujauzito inaweza kusababishwa na mafua, malaria (angalia [Baadhi ya ya magonjwa hatari ya maambukizi - kinaandaliwa](#)), maambukizi kwenye figo,

(angalia Matatizo katika kutoa mkojo - kinaandaliwa), maambukizi kwenye kizazi, au ugonjwa mwingine ambao husababisha homa.

- **Shinikizo la damu la juu** (140/90 au zaidi), maumivu makali ya kichwa, na uso kuvimba sana ni dalili za hali inayotangulia kifafa cha mimba.
- **Shambulio** ambalo linaweza kujumuisha mtikishiko wa maungo wa ghafla linaweza kusababishwa na kifafa cha mimba. Muwahishe mama hospitali au kituo cha afya mara moja.

Taarifa za huduma kwa mama mjamzito

Jina la mama: _____ Umri: _____ Idadi ya watoto: _____ Tarehe ya kujifungua mtoto wa mwisho: _____
Tarehe ya hedhi ya mwisho: _____ Tarehe anayotarajia kujifungua: _____ Matatizo katika kujifungua watoto wengine: _____

Tarehe ya kutembelea kituo/hospitali	Mwezi wa mimba	Matatizo ya afya kwa ujumla na madogo	Anemia	Uzito	Joto la mwili	Mapigo ya moyo	Shinikizo la damu	Dalili zinazotangulia kifafa cha mimba	Protini ndani ya mkojo	Dalili zingine za hatari	Ukubwa watumbo	Mkao wa mtoto ndani ya tumbo	Mapigo ya moyo wa mtoto

Maswali ya kumuuliza mwanamke mjamzito

? Mjamzito kwa muda gani? Mtoto anatarajiwa lini?



Kila anapohudhuria, kadiri ujazito ni wa wiki ngapi. Chunguza tena hedhi yake ya mwisho ilianza tarehe ngapi, na kuhesabu wiki ngapi zimepita tangu tarehe hiyo.



Baada ya kujua ujazito una muda gani unaweza kufahamu kama mtoto anaongezeka vya kutosha au la.

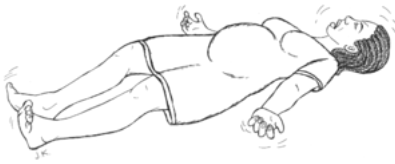
Mimba zilizopita zilikuwaje?

Alikuwa na shinikizo la juu la damu?



Shinikizo la juu la damu au shambulio viliashiria

?



mwanzo wa kifafa cha mimba. Kutana na mama huyu angalau mara moja kwa wiki baada ya wiki 28 za ujauzito. Katika kila mkutano, pima shinikizo lake la damu, na mkojo wake kuhusiana na protini. Panga jinsi utakavyompatia msaada wa kitabibu haraka kama atauhitaji. Bonyeza hapa.

? Je kuna watoto wake waliofariki kabla ya kuzaliwa? Kwa nini?



➔ Kuna sababu nyingi ambazo zinaweza kuhusika na kifo cha mtoto katika miezi ya mwisho ya ujauzito. Ugonjwa wa kisukari ni miongoni mwa sababu hizo, hivyo mchunguze mama iwapo ana dalili za kisukari. Lakini mara nyingi hakuna anayejua fika, na hata hivyo sababu inayojulikana inaweza kutojirudia tena. Bila kuzingatia kipi kimesababisha kifo au vifo hivyo, sikiliza maelezo ya mama huyu kwa huruma.

Uzazi uliopita ulikuwaje?

? Alivuja sana damu baada ya kujifungua mtoto wake wa mwisho?



➔ Tafuta njia ya kumwezesha mwanamke huyu ajifungulie kwenye hospitali au kituo cha afya chenye vifaa vya kutosha. Iwapo hili haliwezekani, andaa dawa kumtibu kutokana na kuvuja damu sana atakapojifungulia nyumbani.

? Je uchungu wake wa uzazi huwa unakuja haraka au polepole?

➔ Kama huko nyuma alipata uchungu wa uzazi wa haraka, muwahi kadri uwezavyo au andaa mpango wa namna atakavyopelekewa haraka hospitali au kwenye kituo cha afya.

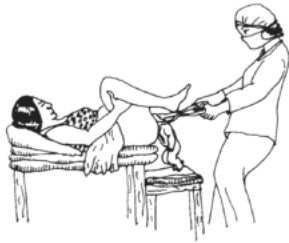
➔ Kama amekuwa akipata uchungu wa uzazi wa polepole au taratibu, anaweza kuwa na nyonga ndongo au tatizo lingine. Kuwa tayari kwenda hospitali iwapo uchungu wake ni wa polepole au taratibu mno.

? Je kuna baadhi ya watoto wake ambao walizaliwa na uzito mdogo sana? Je walikuwa wakubwa – wenye uzito mkubwa sana?

➔ Watoto wenye uzito mdogo sana wanaweza kupatwa na matatizo ya kupumua na maambukizi kwa urahisi zaidi. Jaribu kumsaidia mama kutengeneza angalau mtoto mwenye uzito mkubwa zaidi katika uzazi huu. Iwapo kuna uhaba wa chakula, je unaweza kutafuta njia za kumwezesha kupata zaidi?

➔ Moshi wa sigara na sumu zingine huchangia mtoto kuwa na uzito mdogo. Je mabadiliko gani yanahitajika ili

? Aliwahi kufanyiwa operesheni wakati wa kujifungua? Aliwahi kujifungua kwa msaada wa fosepsi – aina ya kishikio ambacho hutumika katika operesheni kusaidia kumtoa mtoto nje wakati wa kujifungua? Je, anajua ni kwa nini?



? Je kuna watoto wake ambao waliwahi kufariki mara baada ya kuzaliwa?

? Alipata matatizo katika kunyonyesha?

kumkinga mama na mtoto dhidi ya madhara hayo?

➔ Mtoto mkubwa, mwenye uzito zaidi ya kilogramu 4 anaweza kuwa dalili ya ugonjwa wa kisukari.

➔ Operesheni ya kawaida au kujifungua kwa kutumia kifaa cha fosepsi huenda vilitokana na uchungu wa uzazi kuwa taratibu au polepole mno, jambo ambalo linaweza kujitokeza tena. Je uchungu wa uzazi ulichukuwa muda mrefu mno? Kama hapana, huenda operesheni haikuhitajika.

➔ Inawezekana akajifungua kwa njia ya kawaida katika uzazi mwingine baada ya kujifungua kwa operesheni. Lakini ni bora zaidi kuenda hospitalini.

➔ Vifo vya watoto wachanga hutokana na sababu nyingi. Pepopunda (Tetani), kichomi (nimonia), kuharisha, na maambukizi baada ya kuzaliwa ambayo huchangia sumu kuingia kwenye damu - yote yanaweza kuzuilika. Jifunze jinsi ya kuzuia na kutibu maambukizi hayo kutoka Sura ya watoto wachanga na unyonyeshaji.

➔ Bonyeza hapa kwa ajili ya msaada juu ya unyonyeshaji.

Afya yake ikoje hivi sasa?

? Je ana maambukizi yoyote ya hatari kama vile malaria, kifua kikuu, VVU, au mengineyo?

Angalia kama ana matatizo mengine ya kiafya aliyonayo ambayo hayapungui kama vile kikohozi cha muda mrefu, homa, au kupungua uzito.

➔ Maambukizi yoyote hatari lazima yatibiwe.



? Ana muwasho, harufu mbaya, au anatokwa na majimaji ya njano ukeni? Anasikia maumivu ukeni au

➔ Ongezeko la majimaji ya meupe au yasiyo na rangi kutoka ukeni ni kawaida wakati wa ujauzito. Lakini majimaji ambayo yanatoa harufu mbaya au maumivu

eneo la tumbo la uzazi anapokuwa anafanya tendo la ngono?

? Je anasikia maumivu au mwako au mchomo anapokojoa? Au maumivu mbavuni au katikati mgongoni.



ukeni ni dalili za maambukizi. Angalia Matatizo na maambukizi ya via vya uzazi (kinaandaliwa).

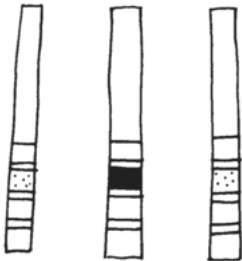
➔ Chunguza uwezekano wa kuwepo maambukizi kwenye njia ya mkojo (maambukizi ya kibofu). Angalia Matatizo katika kutoa mkojo (kinaandaliwa).

? Je anatokwa na damu ukeni?



➔ Kuvuja damu kabla ya wiki 20 kawaida huashiria mimba kuharibika, na mara nyingi siyo hatari kwa afya ya mwanamke. Lakini kuvuja damu baada ya wiki 20 (miezi 4½) ni hatari na dharura. Tafuta msaada haraka.

? Mama huyu ana ugonjwa wa kisukari (sukari nyingi kwenye damu)?



Vipima mkojo vya kuchovya

➔ [[Mwanamke mwenye kisukari anapaswa kuendelea na tiba yake ya insulini wakati wa ujauzito. Ni muhimu kupima kiwango cha sukari kwenye damu kila baada ya mlo, kama anaweza. Atahitaji msaada wa madaktari wakati wa kujifungua.

➔ Inawezekana pia kupata kisukari kwa sababu ya mimba. Kisukari cha aina hii huitwa kisukari cha ujauzito. Pima kiwango cha sukari kwenye mkojo kwa kutumia vipima mkojo vya kuchovya. Iwapo ana sukari kwenye mkojo, anahitaji kupata kipimo kamili cha damu cha ugonjwa wa kisukari.

? Je kuna dawa ambazo anatomia?



➔ Tumia Orodha ya dawa (kinaandaliwa) au tumia rejea nyingine kujifunza juu ya dawa ambazo mama huyu anatomia. Jiulize, “ni lazima atumie dawa hiyo?” na, “ni salama wakati wa ujauzito?” Ingawa inaweza kuwa inahitajika lakini siyo salama, tafuta dawa nyingine salama ambayo anaweza kutumia kama mbadala.

? Ana mzio na dawa yoyote?

➔ Chunguza mzio wowote kutokana na dawa. Epuka kumpa dawa ambazo zinampa mzio, na andaa kutumia



dawa zingine ambazo ni salama kama mbadala.

? Je huwa anatomia mimea/mitidawa au tiba za asili?



➔ Baadhi ya mimea/mitidawa inaweza kusababisha madhara inapotumika wakati wa ujauzito. Angalia Dawa, vipimo na matibabu (kinaandaliwa) kwa msaada katika kuamua zipi zinaweza kuwa salama.

? Je huwa kemikali kali zinatumiwa nyumbani au kazini kwake? Vitu vyenye hatari zaidi ni viuawadudu, dawa kali za kufanyia usafi, kemikali na bidhaa ambazo hutumiwa viwandani.

➔ Kemikali kali ni hatari kwa kila mtu. Baadhi zinaweza kusababisha mtoto kuzaliwa akiwa na hitilafu au tayari akiwa amekufa. Je unawezaje kumlinda mama huyu dhidi ya kemikali hatari?



? Huwa anakula nini katika siku zake za kawaida?



➔ Tumia sura ya Lishe bora hutengeneza afya bora kuongea na mama huyu kuhusu kula vizuri kila siku.

? Kuna mtu yoyote ambaye humsaidia kuwahudumia watoto wake wengine na kazi za nyumbani? Kuna anayemsaidia na chakula, maji, kuni au mkaa wa kupikia kila anapohitaji msaada?

➔ Ongea na familia ya mama mjamzito kuhusu kusaidia zaidi na kazi za nyumbani. Kama familia haitoi msaada wa kutosha, majirani, jamaa zake kutoka kanisani au msikitini, au wafanyakazi wenzake wanaweza kuhimizwa kusaidia.



? Amepanga kujifungulia wapi?



➔ Kama amepanga kujifungulia nyumbani, amua jinsi atakavyopata msaada wakati wa dharura. Bonyeza hapa.

➔ Kama anatarajia kujifungulia hospitalini au kwenye kituo cha afya, waandae mpango wa kumfikisha huko, pamoja na jinsi gharama za usafiri na gharama zingine za hospitali zitakavyolipiwa.

Ukurasa huu ulihuishwa: 20 Mei 2017

Chunguza dalili za kiafya

Chunguza dalili za kiafya za mama kila anapohudhuria.

- Chunguza uzito wake na shinikizo la damu.
- Kama anajisikia kuumwa au hajisikii vizuri, pia chunguza hali joto yake, mpwito wa mshipa unaotoa damu moyoni, na upumuaji. Jifunze jinsi ya kuchunguza dalili hizi za afya kupitia [Kumchunguza mgonjwa \(kinaandaliwa\)](#).
- Chunguza [ukuaji wa mtoto](#) na [mkao wake tumboni](#) na [sikiliza mapigo yake ya moyo](#).

Uzito

Iwapo una mzani, chunguza uzito wa mama kila anapohudhuria. Anapaswa kuongezeka uzito, kidogo kidogo kwa wakati katika kipindi chote cha ujauzito. Kwa ujumla, mwanamke mjamzito mwenye afya nzuri huongezeka kilogramu kati ya 12 na 16 wakati wa ujauzito. Kuanzia miezi 4, ni jambo zuri kiafya kuongezeka chini kidogo ya nusu kilogramu kila wiki. Kiwango cha kuongezeka kinaweza kuzidi kama ameanza ujauzito akiwa na uzito chini ya kiwango, na kupungua kama ameanza ujauzito akiwa amenenepa.

Kama mama haongezeki uzito, msaidie kupata chakula zaidi na kula zaidi.

Ugonjwa wa [kisukari](#) unaweza kusababisha uzito kuongezeka ghafla. Ongezeko ghafla la uzito katika wiki za mwisho za ujauzito nao unaweza kusababishwa na mapacha au hali inayotangulia kifafa cha mimba.

Shinikizo la Damu

Shiniko la damu la kiwango cha 140/90 au zaidi siyo salama kiafya. Kama kiwango cha shinikizo la damu kinazidi kupanda kila mara unapopima, hiyo pia ni dalili ya hatari kiafya.

Shinikizo la juu la damu mwanzoni katika ujauzito huashiria tatizo la kiafya ambalo husababishwa na ongezeko la shinikizo la damu kwenye mshipa inayotoka kwenye moyo. Tatizo hili hujulikana kama haipatensheni (angalia [Magonjwa yasiyopona - kinaandaliwa](#)). Ujauzito na kujifungua huwa ni hatari kwa mama mwenye tatizo la haipatensheni. Anahitaji msaada wa daktari.



SEPT ₁₃	$\frac{100}{60}$
OKT ₁₂	$\frac{110}{62}$
NOV ₁₅	$\frac{90}{58}$
DES ₁₀	$\frac{112}{60}$
JAN ₁₂	$\frac{110}{70}$

Andika kiwango cha shinikizo la damu kila mara mama mjamzito anapohudhuria. Je kiwango kinapanda?

Shinikizo la juu la damu baada ya wiki 28 au miezi 6½ ya ujauzito linaweza kuashiria hali inayotangulia kifafa cha mimba. Hili ni tatizo la hatari ambalo linaweza kusababisha shambulio la kifafa cha mimba na hata kupoteza maisha. Mama mjamzito atahitaji msaada wa daktari haraka.

Kifafa cha mimba

Kifafa cha mimba ni ugonjwa hatari ambao hujitokeza katika siku za mwisho wa ujauzito. Hakuna njia ya kuizuia. Dalili zake kubwa ni shinikizo la juu la damu ambalo huzidi kuongezeka kila wakati, na hatimaye mama kuanza kupata mashambulio-matikishiko ya maungo ya mwili. Unaweza kuponya maisha yake kwa kuwa mwangalifu kutambua dalili za hali hii katika kipindi kizima cha ujauzito na kumpatia matibabu haraka anapoonisha dalili hizo.

Iwapo shinikizo lake la damu litapanda sana, au kama atanza kupatwa na mashambulio, dawa zinaweza kusaidia. Lakini tiba pekee ya kuondoa tatizo hilo ni kwa mtoto kuzaliwa.

Dalili za kifafa cha mimba

- Kiwango cha shinikizo la damu cha 140/90 au zaidi baada ya mimba kufikisha wiki 28 (takriban miezi 3 ya mwisho ya ujauzito) na
- Protini kwenye mkojo (angalia [Kumchunguza mgonjwa - kinaandaliwa](#)).

Kama utakuta shinikizo la juu la damu katika kipindi cha mwisho cha ujauzito, chunguza protini kwenye mkojo. Kama ana shinikizo la juu la damu, na protini kwenye mkojo, mama atakuwa katika hali inayotangulia kifafa cha mimba na anahitaji msaada au hali yake inaweza kubadilika haraka kuwa mbaya zaidi.

Kama hakuna protini kwenye mkojo, endelea kumwalia kwa karibu na kupima shinikizo lake la damu angalau mara moja kwa wiki. Pata msaada wa daktari pale utakapona dalili za hali inayotangulia kifafa cha mimba.

Dalili kali za hali inayotangulia kifafa cha mimba au kifafa cha mimba chenyewe

- Maumivu makali ya kichwa.
- Kiwango cha shinikizo la damu cha 160/110 au zaidi.
- Kuona giza-giza-mauzauza.
- Maumivu katikati tumboni.
- Kuvimba sana kukiwemo kuvimba usoni.
- Kuchanganyikiwa akili.
- Mitikishiko ya maungo.



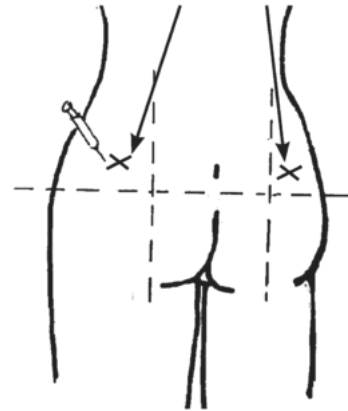
Matibabu

Iwapo wakati wowote ule mama ataonesha dalili kali

za hali inayotangulia kifafa cha mimba, tafuta msaada wa daktari haraka. Maisha ya mama yanakuwa katika hatari na anatakiwa kujifungua haraka iwezekanavyo.

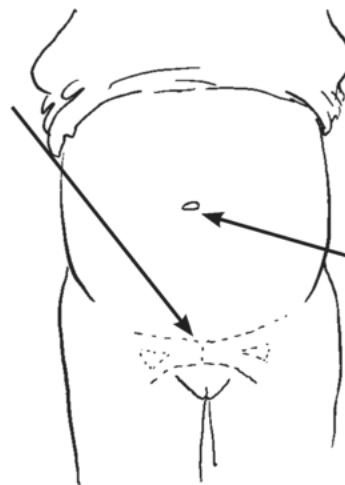
Choma sindano ya magneziamu sulfeti gramu 5 katika kila kalio kama inavyoonyeshwa na mishale:

- Kuwa mtulivu.
- Kama mama anapata shambulio, mgeuze alalie upande wake mmoja. Hii humlinda asikose pumzi kwa kuzibwa na matapishi au mate mdomoni.
- Kama unayo, mpatie oksijeni.
- Kusimamisha mashambulio, mchome sindano ya magneziamu sulfeti gramu 5 katika kila kalio. Rudia hii baada ya saa 4. **Usimpe magneziamu sulfeti kama pumzi zake ni chini ya 12 kwa dakika.** (Magneziamu sulfeti huja katika vipimo mbalimbali, hivyo kuwa na uhakika una kiwango sahihi.) Soma zaidi hapa.



Ukuaji wa mtoto katika tumbo la uzazi

Baada ya miezi 3 ya ujauzito unapaswa kukaribia sehemu ya tumbo la chini la mama, juu kidogo ya mfupa wa kinena. Katika hatua hii inawezekana kuhisi mtoto aliyepo ndani ya tumbo la uzazi. Mimba inapofikisha miezi 5 mtoto katika tumbo la uzazi atakuwa ameongezeka na kufikia kwenye kitovu, na kundelea kukua kwa kiwango cha wastani wa upana wa kidole kimoja kila wiki.



Ujauzito unapotimiza miezi 5, tumbo la uzazi linapaswa kukaribia kwenye kitovu.

Kama tumbo la uzazi litakuwa kubwa zaidi au

kuongezeka haraka, mwanamke anaweza kuwa na

ujauzito wa muda mrefu kuliko na matarajio yako. Au anaweza kuwa na mapacha. Au anaweza kuwa na

kisukari au tatizo lingine la kiafya.

Kama ukubwa wa tumbo la uzazi na mtoto ndani yake vitakuwa vikiongezeka polepole mno kuliko matarajio yako, inawezekana mama hana ujauzito mkubwa kama unavyofikiria. Baadhi ya sababu zingine za uongezekaji mdogo wa tumbo la uzazi na mtoto ndani yake ni kutokula chakula cha kutosha, au mama kupatwa na madhara ya moshi au kemikali zenye sumu.

Mkao wa mtoto tumboni

Mtoto mwanzoni wa ujauzito huhamahama ndani ya tumbo la uzazi. Mwishoni mwa ujauzito, mtoto huingia katika mkao wa kuzaliwa.

Ukipata uzoefu, unaweza kugusa na kuhisi iwapo kichwa cha mtoto kinaangalia chini (mkao salama) au makalio ndiyo yanaangalia chini (uzazi wa kutanguliza makalio, mkao ambao mara nyingi huwa wa matatizo).

Tumia mikono miwili na kukaza mikono kiasi. Mwambie mama apumue nje polepole na kumaliza pumzi yake yote, wakati ukiminya vidole vyako ndani kumhisi mtoto aliyeko ndani.

Gusa juu ya tumbo la mama na mikono yako miwili. Je unahisi kichwa kigumu cha mtoto chenye uwezo wa kujisogeza au kujitembeza? Au makalio laini laini?

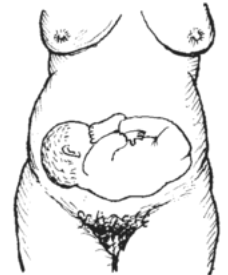


Kamata sehemu ya mfupa wa nyonga. Ni ngumu au laini? Unapokamata, unaweza kukitembeza kilichomo sehemu zingine za mwili kwa uhuru?



Kama mtoto atakuwa ametanguliza makalio wakati wa muda wa kujifungua, ni salama zaidi kujifungulia hospitali. Lakini kama unajikuta na mama ambaye anakaribia kujifungua mtoto ambaye ametanguliza makalio, bonyeza hapa.

Mtoto aliyelala katikati ya njia ya uzazi (ambaye hajakaa wima) hawezi kuzaliwa kupitia ukeni. Kama mtoto atakuwa amelalia upande wakati uchungu wa uzazi unaaza, apelekwe hospitalini haraka. Huenda operesheni ikahitajika.

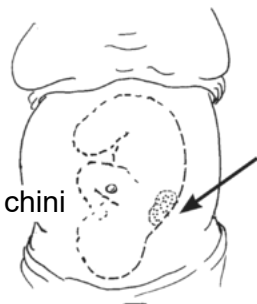


Mapigo ya moyo wa mtoto

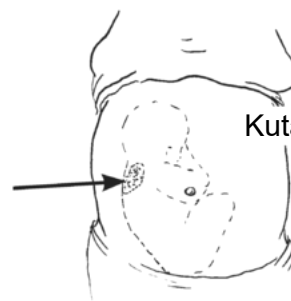
Zifikapo wiki 20 (takriban miezi 4½) ya ujauzito, unapaswa kuwa katika hali ya kusikia mapigo ya moyo wa mtoto kwa kutumia kifaa maalum cha kusikilizia-fetoskopu, na wiki chache baadaye kwa kutumia kifaa kingine cha stetoskopu. Moyo wa mtoto mwenye afya huongeza na kupunguza kasi ya mapigo lakini mapigo hubaki kati ya 120 na 160 kwa dakika. Hii inakaribia mara 2 mapigo ya mtu mzima. Mapigo yanaweza kupungua mtoto anapokuwa amelalia. (Kama utasikia mapigo ya moyo kati ya 60 na 80, huenda unasikiliza mapigo ya mama, na siyo ya mtoto). Tumia saa yenye ulimi wa pili unaohesabu sekunde, au yenye uwezo wa kurekebishwa na kuhesabu mapigo ya moyo kwa dakika moja.



Kichwa chini



Mapigo ya moyo wa mtoto husikika zaidi katika hatua hii



Kutanguliza makalio

Mfanyakazi wa afya akimsikiliza mtoto kwa kutumia Fetoskopu kupitia tumbo la mama yake

Baada ya wiki 20 za ujauzito, mapigo ya moyo wa mtoto huweza kuonesha jisi mtoto alivyokaa kwenye tumbo la mama yake.

Kama mapigo ya moyo yatabaki chini ya 120, au kwenda kasi zaidi ya 160, au wakati wote kuonekana kuwa katika kasi ile ile bila mabadiliko, huenda mtoto ana matatizo na anahitaji msaada zaidi wa daktari.

Mwisho, kama utagundua kuwepo mapigo ya moyo mawili tofauti, huenda kuna mapacha.

Andaa mpango kwa ajili ya dharura

Kila dharura inayojitokeza wakati wa kujifungua inatibika. Kuvuja damu, mashambulio ya kifafa cha mimba, maambukizi, uchungu unaoendelea muda mrefu, vyote vinaweza kudhibitiwa kwa matumizi ya dawa sahihi, au wakati mwingine kwa njia ya operesheni kwenye hospitali zenye vifaa na watalaam wa kutosha. Tatizo hapa ni kupata huduma hii wakati inapohitajika. Kumbuka ni nadra kupata tahadhari ya kutosha kabla jambo baya halijatokea wakati wa uzazi. Fedha, usafiri, na ushirikiano kutoka kwa wanafamilia na majirani vinahitaji kuandaliwa mapema hata kabla uchungu wa uzazi haujaanza.

Wakutanishe mama mjamzito na watu wake wa karibu: mume wake, mama mkwe, au mwingine yeyote yule, na kuamua kipi kitahitajika iwapo dharura itatokea. Mahitaji yanaweza kujumuisha:

- Kutumia gari la mtu Fulani au gari lingine.
- Fedha za kulipia huduma za hospitali.
- Kupata ruhusa mapema kutoka kwa wanaofanya maamuzi katika familia.

Kama upo mbali na kituo cha afya au hospitali, kwa wiki chache zitakazokuwa zimebaki kujifungua, fikiria kuhamia kwa ndugu au jamaa anayeishi karibu na hospitali.



Uchungu wa uzazi na kujifungua

Kila jamii ina utaratibu wake wa kuwahudumia wanawake wanapokuwa katika uchungu wa uzazi. Utaratibu salama zaidi pengine ungekuwa ni kuruhusu mpangilio wa asili kwa ajili ya binadamu kuchukua mkondo wake, lakini wakati huo kubaki makini kuangalia dalili zozote za hatari. Kumbuka:



- Sehemu kubwa ya uzazi huwa ni salama na yenye afya.
- Mtie moyo mama mjamzito. Shika mkono wake, ongea naye taratibu, muonyeshe jinsi ya kupumua pumzi nzito zinazokwenda polepole.
- Msaidie kumgeuza, kutembea, kubadilisha ukaaji, na hata kutoa sauti.

Kama kuna dalili za matatizo, usichelewe- wezesha mama kupelekwa hospitali mara moja.

Dalili za hatari wakati wa ujauzito

- **Uchungu wa uzazi unaochukua muda mrefu sana:** Uchungu wa uzazi wa zaidi wa saa 12 kwa mama mzoefu, au zaidi ya saa 24 (mchana na usiku) kwa mama anayejifungua kwa mara ya kwanza, mara nyingi husababisha majeraha kwa mama na matatizo kwa mtoto. Pia, iwapo maji ya uzazi yataanza kutoka lakini uchungu wa uzazi ukawa haujaanza baada ya saa 12, hali hii inaweza kusababisha maambukizi.
- **Shinikizo la juu la damu:** Shinikizo la damu la 160/110 au zaidi ni dharura na hatari. Tafuta msaada wa daktari haraka na jiandae kwa ajili ya mashambulio ya kifafa cha mimba wakati wote.
- **Homa:** Kama kuna homa na mpwito kwenye mshipa unaosafirisha damu kutoka moyoni unakwenda haraka, au mapigo ya moyo wa mtoto yanakwenda haraka, huenda kuna maambukizi kwenye tumbo la uzazi ambayo yanaweza kumuathiri mama na mtoto. Tafuta msaada wa daktari, na wakati unasubiri msaada huo mpe antibiotiki.
- **Mtoto aliyelalia upande katikati ya njia ya uzazi (bila kukaa wima):** Hu ni mkao ambao hauwezi kuruhusu mtoto kuzaliwa kwa njia ya kawaida. Operesheni hospitalini inahitajika mara moja ili kunusuru maisha ya mtoto. Mama apelekwe hospitalini haraka.
- **Kiunga mwana kinapotoka nje kabla ya mtoto kuzaliwa:** Tukio hili la nadra linaweza kusababisha kichwa cha mtoto kugandamiza kiunga mwana na kutoruhusu damu kumfikia mtoto. Mtoto

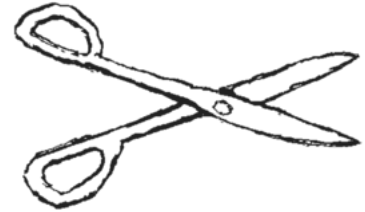
atanusurika tu kama mama atawahishwa hospitalini kwa ajili ya operesheni. Mama anapaswa kubaki akiwa amejigemeza kwenye mikono na magoti yake sehemu ya kiunoni ikiwa imeinuliwa juu kupunguza mgandamizo kwenye kiunga mwana.

Sehemu ya kujifungulia

Kwa ajili ya kujifungua salama, andaa vifaa vifuatavyo:



Sabuni na maji kwa ajili ya kunawa mikono mara kwa mara, kumsafisha mama, na kusafisha vifaa tiba.



Viwembe vipya au mkasi wenye makali kwa ajili ya kukata kiungamwana.



Dawa kwa ajili ya kusimamisha uvujaji damu: oksitosini, misoproso.



Jozi nyingi za mipira ya kuvaa mikononi au glovu kulinda afya ya mama, mtoto na mkunga.



Kamba zilizotakaswa na dawa au kuchemshwa, au riboni au kibanio maalum kwa ajili ya kufunga au kubana kitovu.

Familia au mfanyakazi wa afya anatakiwa pia kukusanya:



Ngao nyingi safi au taulo kwa ajili ya kumfuta na kumfunika mtoto ili apate joto la kutosha.



Tochi kwa ajili ya kumulikia wakati mtoto akizaliwa na kumwalia mtoto mwenyewe.



Maji kwa ajili ya kunywa na usafi.



Bakuli kubwa au benseneni kwa ajili ya kunawia na kupokea kondo la nyuma.

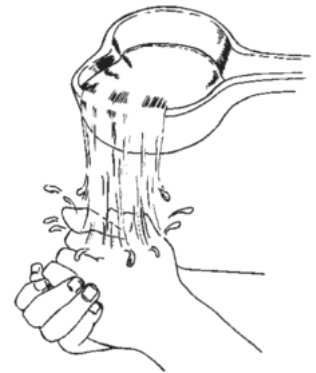
Vifaa vingine muhimu kwa ajili ya mfanyakazi wa afya au mkunga:

- Taarifa au kumbukumbu za kiafya za mama
- Kifaa kipya kwa ajili ya kuvuta kamasi kutoka kwenye mdomo na pua za mtoto.
- Kifaa cha fetoskopu, stesoskopu, na kifaa cha kupima shinikizo la damu.
- Sindano na nyuzi maalum kwa ajili ya ushonaji wa sehemu zilizochanika wakati wa kujifungua.



Kutunza usafi wako ni hitaji muhimu sana katika kumlinda mama, mtoto na wewe mwenyewe. Katika kila uzazi, nawa mikono yako vizuri mara kwa mara. Safisha kila kitu ambacho kitamgusa mtoto au uke wa mama. Ikiwezekana tumia mipira ya mikononi mipya na misafi unapogusa uke wa mama au kumgusa mtoto.

Jikinge wewe mwenyewe dhidi ya damu na majimaji ya uzazi ambayo hubeba virusi na maambukizi mengine, kama vile VVU au homa ya ini. Vaa mipira ya mikononi. Nawa kila baada ya muda wakati wa uzazi, hasa baada ya kugusa majimaji yeyote. Kama majimaji yatakuigia machoni au mdomoni, nawa na maji mengi bila kuchelewa. Kama damu itakuigia machoni au kwenye kidonda mwilini mwako, soma Huduma kwa wagonjwa (kinaandaliwa).

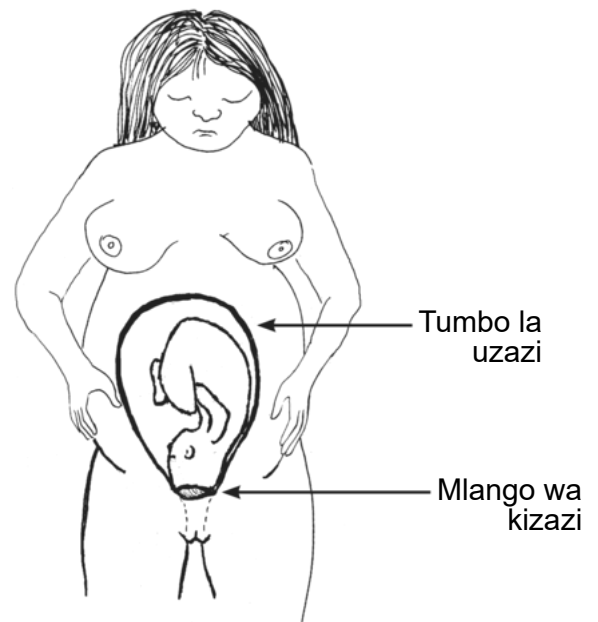


Mwanzo wa kujifungua

Uchungu wa uzazi

Uchungu wa uzazi ni kubana na kuachia, kwa kurudiarudia, kwa misuli katika tumbo la uzazi. Misuli inavyobana na kuachia, taratibu husababisha kufunguka kwa mlango wa tumbo la uzazi. Baada ya mlango mzima kufunguka, mtoto anaweza kutoka nje ya tumbo la uzazi na hatimaye nje kupitia uke wa mama.

Kubana na kuachia kwa misuli huanza polepole wakati wa siku za mwisho wa ujauzito. Mkazo au mbanano wa tumbo la uzazi mwanzoni hauchukui muda mrefu - huachia mama anapopumzika. Lakini uchungu wa uzazi wa ukweli huja kwa nguvu. Ukianza, huja mara kwa mara, na kwa utaratibu, kila baada ya dakika chache. Hauachii hata mama akilala chini au kupumzika.





Kuvunjika kwa mfuko wa maji ya uzazi

Mfuko wa maji ya uzazi unaweza kuvunjika na kuachia maji mengi ghafla au kuachia maji kidogo kidogo. Kuachiwa kwa maji ya uzazi kunaweza kuwa ndiyo dalili ya kwanza ya uchungu wa uzazi kabla ya misuli haijaanza kubana au kukaza na kuachia. Au huenda maji mengi yakaachiwa ghafla wakati wa uchungu wa uzazi. Wakati mwingine, mtoto huzaliwa kwenye mfuko wa maji bila mfuko huo kukatika. Hali zote hizi ni kawaida.

Ndani ya tumbo la uzazi, mfuko huo humlinda mtoto dhidi ya vijidudu vinavyosababisha magonjwa. Baada ya mfuko kuvunjika, vijidudu hivyo vinaweza kusababisha maambukizi kwenye tumbo la uzazi na kwa mtoto. Kwa sababu hiyo, hatari ya

maambukizi huongezeka kutegemea na urefu wa muda ambao mfuko huo utabaki ukiwa umevunjika.

Usiweke chochote ukeni baada ya mfuko wa maji ya uzazi kuvunjika. Kama mfuko utavunjika na saa 12 – siku 1 au usiku 1 ukapita bila uchungu wa uzazi kuanza, nenda hospitali mahali ambapo uchungu unaweza kuanzishwa kwa kutumia dawa.

Kusaidia kuanzisha uchungu wa uzazi

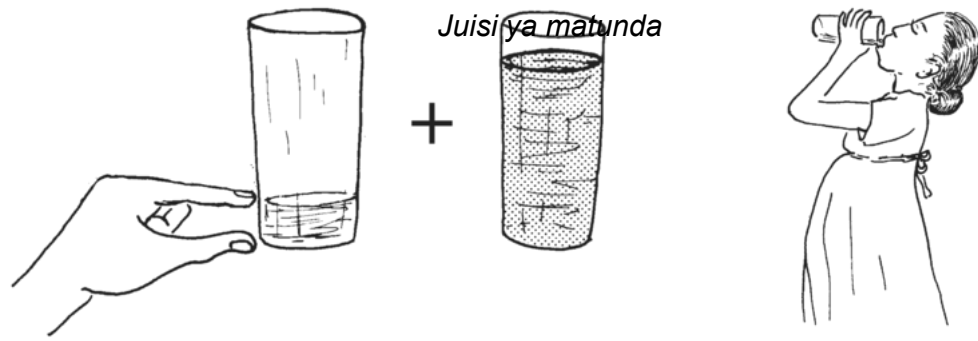
Unaweza kusaidia uchungu wa uzazi uanze, au kuuongeza kasi kama umekuja polepole mno katika hali zifuatazo:

- **Ujauzito ambao umepitiliza siku.** Ujauzito wa zaidi ya wiki 41 unaweza kusababisha matatizo kwa mtoto.
- **Mfuko wa maji ya uzazi kuvunjika.** Baada ya mfuko wa uzazi kuvunjika, saidia kuanzisha uchungu wa uzazi ili kuepuka maambukizi.
- **Uchungu wa uzazi ambao unaendelea taratibu mno.** Saidia kuanzisha au kuongeza kasi ya uchungu wa uzazi ili mama asiishiwe nguvu.

Anza na njia ya kwanza na kama haitafanikiwa, jaribu inayofuata:

1. Mhimize atembea, kucheza, au kupanda ngazi za ghorofa au kupanda mlima.
2. Singa chuchu zake kama vile unakamua maziwa, au anyonyeshe mtoto. Hayo yanapaswa kusisimua misuli kuanza kubana na kuachia.
3. Changanya $\frac{1}{4}$ kikombe cha chai cha mafuta ya mbarika, nyonyo au mbono na aina yoyote ya juisi ya matunda na kumpatia mama kunywa. Hii mara nyingi husababisha kuharisha kukiwa na maumivu, lakini pia inaweza kuchochea mwenendo wa misuli kwanza kubana na kuachia.

*$\frac{1}{4}$ kikombe cha
mafuta ya mbarika
au nyonyo au
mbono*



Huenda kukawa na dawa za mitishamba ambazo hutumika katika jamii yako kuchochea uchungu wa uzazi kuanza. Baadhi ya dawa hizi zinaweza kuwa salama, lakini zingine siyo salama. Kabla hujazitumia jiulize kwanza: mimea hii iliwahi kuwasaidia wanawake wengine kuanzisha uchungu wa uzazi?. Wanawake wamewahi kupata matatizo ya kiafya baada ya kutumia dawa hizi? Je dawa hizi zimekuwa zikitumika kwa muda mrefu au zimeanza kutumika hivi karibuni? Angalia Dawa, vipimo na matibabu (kinaandaliwa) kwa mawazo zaidi kuhusu jinsi ya kujua iwapo dawa ya mitishamba ni salama.

- Usijaribu kuanzisha uchungu wa uzazi kama mtoto amekaa upande katikati ya njia ya uzazi.
- Usipoteze muda kujaribu kuanzisha uchungu wa uzazi kama upo mbali na hospitali. Badala yake, tumia muda wako kwenda hospitali.
- Kamwe usimpe mama mjamzito dawa za oksitosini, misoprostol, au dawa zingine za kiasasa kuanzisha uchungu wa uzazi nyumbani. Dawa hizi ni kali mno –zinaweza kusababisha kifo.

Kumsaidia mama mjamzito akiwa kwenye uchungu wa uzazi

Msaada mkubwa zaidi ambao unaweza kumpa mama mjamzito ajifungue kwa usalama ni kumtia moyo kwa upendo. Epuka kuingiza vidole vyako ukeni kuchunguza mlango wa kizazi. Hakuna ulazima wa kufanya hivyo katika hali ya uchungu wa uzazi wa kawaida. Hii inaweza kusababisha maambukizi kwa mama na mtoto. Usiminye au kubonyeza tumbo la mama au kutumia nguo au kitambaa kumvuta mtoto nje.

Katika hali nyingi za uchungu wa uzazi, bora kuangalia tu kuliko kuingilia kati.

Wakati wa mwanzo wa uchungu wa uzazi, mfanyakazi wa afya anapaswa tu kumtia moyo mama. Mkumbushe:

- Kupumua pole pole, kupuliza au kuhema, au kuachia sauti zozote zile kupunguza maumivu wakati misuli inabana na kuachia.
- Kunywa kidogokidogo vinywaji laini kila baada ya muda mfupi, na kula kiasi kidogo cha chakula.
- Kojoa kila baada ya saa kadhaa. Kibofu kilichojaa mkojo hucheleweshwa kujifungua.



Tembea tembea au badilisha mkao takriban kila baada ya saa moja.

Chunguza dalili za afya ya mama na mtoto

Kama unajua jinsi, pima shinikizo la damu la mama, mpwito kwenye mshipa unaotoa damu kutoka kwenye moyo, halijoto ya mwili, mkao wa mtoto katika tumbo la uzazi, na mapigo ya moyo, mara baada ya uchungu kuanza. Endelea kufanya uchunguzi mara kwa mara wakati wa uchungu wa uzazi. Dalili hizi zinaweza kukuambia iwapo mama anapata maambukizi au yupo hatarini kupata kifafa cha mimba, au mtoto ana matatizo.

Chunguza uwezekano wa kifafa cha mimba: Pima shinikizo la damu. Kiwango cha shinikizo la damu cha 160/110 na zaidi kinaonesha hali inayotangulia kifafa cha mimba. Tafuta msaada haraka.

Chunguza uwezekano wa maambukizi: Pima halijoto ya mwili wa mama. Kawaida huwa inapanda wakati wa uchungu wa uzazi, lakini nyuzijoto 38 sentigredi au zaidi kawaida huashiria uwepo wa maambukizi. Wakati uambukizo (kama vile malaria au kwenye njia ya mkojo) huweza kutokea wakati wa uchungu wa uzazi, zingatia zaidi maambukizi yanayoweza kutokea ndani ya tumbo la uzazi. Dalili zingine za maambukizi ndani ya tumbo la uzazi ni:



- Mpwito wa mshipa wa mama unaosafirisha damu kutoka kwenye moyo ni zaidi ya 100 kwa dakika.
- Mapigo ya moyo wa mtoto ni zaidi ya 180 kwa dakika.
- Uke wa mama unatoa harufu mbaya.
- Tumbo la kawaida la mama lina vidonda au ni laini laini linapoguswa.

Tibu mara moja maambukizi ndani ya tumbo la uzazi kwa kutumia ampisilini na jentamaisini na endelea kutoa tiba hiyo baada ya mtoto kuzaliwa. Kama dalili za maambukizi ni mbaya sana, mpe pia metronidazoli. Bonyeza hapa kwa maelezo zaidi juu ya dawa hizi. Pia tafuta msaada.

Chunguza iwapo mtoto yupo katika hali nzuri: Mapigo ya moyo wa mtoto ambayo hubaki katika 120, au kwenda chini ya 100, ni dalili kwamba mtoto hapati hewa ya oksijeni ya kutosha na yupo hatarini. Mtoto anaweza kupoteza maisha, lakini hakuna lingine la kufanya isipokuwa kusaidia mtoto kuzaliwa.

Muda wa uchungu wa uzazi

Kila mwanamke ana uchungu wa uzazi tofauti na hii ni kawaida. Uchungu wa uzazi wenye afya unaweza kuwa wa haraka sana au kuchukua saa nyingi. Hata hivyo, baadhi ya watoto hukwama na hawatazaliwa bila matibabu au operesheni. Fikiria utachukuwa muda gani kufika hospitali. Kama upo mbali sana na uchungu wa uzazi umeendelea kwa saa kadhaa, anza mapema kuelekea kwenye kituo cha afya au hospitali.

Kusukuma mtoto

Mara mama mjamzito anapohisi haja ya kusukuma, anaweza kufanya hivyo kwa usalama. Mara nyingi, wanawake hujua jinsi ya kusukuma wakati wa kujifungua bila msaada. Usimkaripie mama.



Kuchuchumaa, kupiga magoti na kuegemea mikono, na kupanua miguu ukiegemea mito mgongoni - yote ni mikao mizuri ya kusukuma mtoto. Kama mkao mmoja hauwezi kumtoa mtoto nje, jaribu mkao mwingine.

Hatua ya kusukuma mtoto kawaida huonekana kuwa nafuu kwa mama kuliko hatua za awali katika uchungu. Kama uchungu wa uzazi umechukua muda mrefu, mama anaweza kuibiwa na usingizi kidogo ghafla katikati ya minyukano ya misuli na akiamuka huanza kusukuma tena. Kama usukumaji utakuchukua muda mrefu:

- Mtie moyo mama abadilishe mkaio.
- Mwambie mama akakojoe. Kibofu kilichojaa mkojo hupunguza kasi ya uchungu.
- Mwambie apumzike katikakati ya minyukano hiyo ya misuli, halafu apumue pumzi zito la ndani na kusukuma tena kwa nguvu kadri awezavyo.

Baada ya saa 2 za kusukuma kwa nguvu bila mafanikio, tafuta msaada wa daktari. Huenda operesheni ikahitajika kumtoa mtoto.

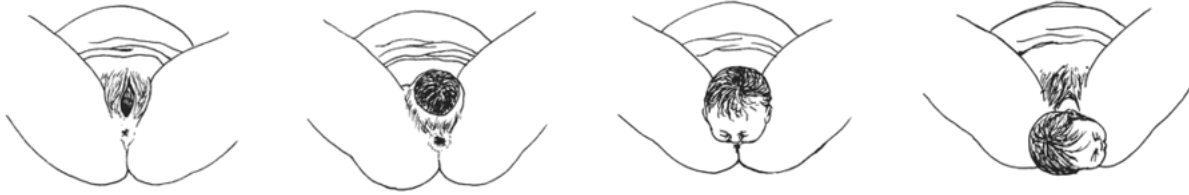
Kama mtoto ametanguliza makalio: Unaweza kuhisi mtoto ambaye ametanguliza makalio au miguu kwa kugusa tumbo la mama la kawaida. Kama utaona kinyesi kingi cha awali cha mtoto mchanga kikitoka nje ya uke wa mama wakati wa uchungu wa uzazi, mtoto anaweza kuwa ametanguliza makalio au miguu.

[Bonyeza hapa](#) kujua jinsi ya kusaidia watoto kama hao kuzaliwa.

Kuzaliwa

Unapooona kichwa cha mtoto kinatoka, nawa mikono yako vizuri kwa maji safi na sabuni na kuvaa mipira ya mikononi (glovu). Kama mtoto ametanguliza makalio, [bonyeza hapa](#).

Kichwa kinapoanza kutoka huonekana hivi:



Kamwe usizungushe kichwa cha mtoto au kukivuta.

Kamata kichwa cha mtoto taratibu. Kielekeze sehemu ya chini-kwenye makalio ya mama kutoka kwenye tumbo lake. Tega mikono yako ili mwili wa mtoto uliobakia ndani utue mikononi vizuri.

Iwapo kiungamwana kimejizungushia kwenye shingo ya mtoto, unaweza taratibu kukilegeza vya kutosha ili kipite juu ya kichwa cha mtoto au kuruhusu mwili wa mtoto kutereza na kupita ndani kwa urahisi. Katika hali isiyo ya kawaida, kama kitakuwa kimejifunga sana kwenye shingo ya mtoto na mtoto hawezi kukipita, unaweza kukibana na kukikata. Baada ya hapo, mama atatakiwa kusukuma mtoto nje haraka iwezekanavyo.

Kama mabega yatakwama kutoka baada ya kichwa kutoka, mwezeshe mama kutanua miguu, kupiga magoti na kuegemea kwenye mikono yake. Mwambie azuie pumzi yake halafu asukume kwa nguvu.





Kama mtoto bado amekwama, mgeuze mama alalie mgongo wake. Mwambie avute magoti yake nyuma kadri awezavyo hadi kwenye kwapa zake. Tafuta mtu wa kusaidia kumsukuma kwa nguvu, juu kidogo ya mfupa wa nyonga kama ilivyoelekezwa kwenye picha. Sogeza kichwa cha mtoto chini kuelekea kwenye sakafu kuweka huru mabega yaliyonaswa chini ya mfupa wa nyonga.

Unaweza kutakiwa kuigiza mikono ukeni na kumgeuza mtoto kwa kusukuma kwa ungalifu nyuma ya bega lake. Au kuuelekeza mkono wa mtoto chini ukipita katikati ya mwili wake na hatimaye nje ya uke. Mwili unapaswa kushuka kwa urahisi.

Baada ya kujifungua, mweke mtoto moja kwa moja kwenye kifua uchi cha mama yake-ngozi kwa ngozi. Sehemu hii ndiyo salama na yenye joto analolihitaji mtoto. Taratibu pangusa kamasi kwenye mdomo wa mtoto, halafu kwenye pua. Makausha mtoto kwa kutumia nguo safi au taulo. Halafu mfunike mtoto na mama yake kwa nguo au blanketi. Kwa taarifa zaidi juu ya utunzaji wa mtoto mchanga, angalia Watoto wachanga na unyonyeshaji.



Mambo ya kuchunguza baada ya mtoto kuzaliwa:

- Mtoto anapumua? Kama mtoto hapumui, kupambana kupumua, au anageuka rangi ya blu, bonyeza hapa.
- Je mama yake anavuja sana damu? Kama anavuja damu baada ya kujifungua bonyeza hapa.

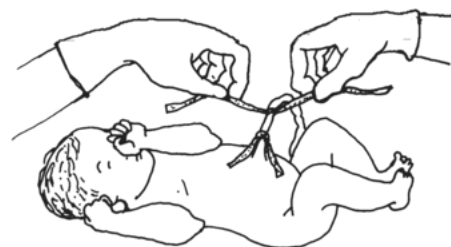
Kiungamwana

Nawa mikono vizuri. Tumia kibanio kilichotakaswa au kamba ambayo imetoka kuchemshwa au kamba ya kitambaa safi ambacho imetoka kufuliwa na kupigwa pasi.

Funga kiungamwana takriban urefu wa vidole viwili kutoka kwenye mwili wa mtoto. Halafu funga tena fundo lingine vidole 2 kutoka kwenye fundo la kwanza.



Funga kwa mikunjo ya kamba mara nne.





Kata kiungamwana katikati ya fundo mbili. Tumia kiwembe kipya kabisa, au mkasi msafi au kifaa kingine cha kukata. **Kila utakachotumia kukata kiungamwana lazima kwanza kiohwe vizuri na maji safi na kutakaswa.** Kuchemsha ndiyo njia bora zaidi. Kama huwezi kukichemsha, kiweke juu ya ndimi ya moto au safisha kwa dawa ya kua vijidudu ambavyo vinaweza kusababisha

maambukizi. Baada ya kukata, acha kisiki chake huru kuzuia maambukizi. (Bonyeza hapa kwa ajili ya taarifa juu ya utunzaji wa kisiki cha kiungamwana.)

Kondo la nyuma

Kama hakuna uvujaji mkubwa wa damu, basi hakuna uharaka wa kujifungua kondo la nyuma. Subiri hadi mama atakapohisi msukumo wa kulitoa nje. Kama anavuja damu, mwambie asukume sana wakati misuli inaporudia kubana na kuachia. Iwapo kondo la nyuma halitatoka nje:

- Msaidie mama kunyonyesha. Kunyonyesha mara baada ya kujifungua husababisha munyukano wa misuli ambao hulisukuma nje kondo la nyuma.
- Mwambie mama akakojoe. Kibofu cha mkojo kilichojaa huzuia tumbo kubana na kulisukuma nje kondo la nyuma.
- Mwambie mama kuchuchumaa, halafu kusukuma tena.



Kama mama anapoteza damu haraka, au kama hatua zilizopendekezwa awali hazijafanikiwa, **jaribu taratibu kuvuta kiungamwana hicho.** Ukisikia kinakataa, acha. (Kuvuta sana kunaweza kusababisha kiungamwana kukatika au hata kuvuta nje kizazi).

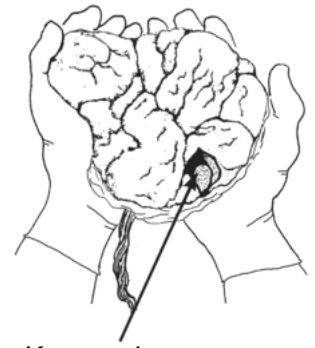
Weka shinikizo sehemu ya chini ya tumbo – ili tumbo libaki ndani – unapokuwa unasaidia kukivuta kiungamwana.

Mara baada ya kondo la nyuma kutoka, lichunguze. Je, kuna sehemu yoyote inakosekana? Kama ndiyo, pangusa tumbo sehemu ya chini kwa nguvu ili iweze kutoka. Mpe mama oksitosini au misoprostolo. Iwapo sehemu iliyobaki haitoki, tafuta msaada wa daktari. Sehemu ya kondo la nyuma ikibaki ndani ya tumbo huweza kusababisha maambukizi mabaya na uvujaji damu.

Mpe mama oksitosini au misoprostolo. Iwapo sehemu iliyobaki haitoki, tafuta msaada wa daktari. Sehemu ya kondo la nyuma ikibaki ndani ya tumbo huweza kusababisha maambukizi mabaya na uvujaji damu.

Baada ya mama na mtoto kuwa salama, tumia muda kufanya usafi, safisha sehemu za uzazi za mama na miguu yake, na kumpa chakula na kinywaji.

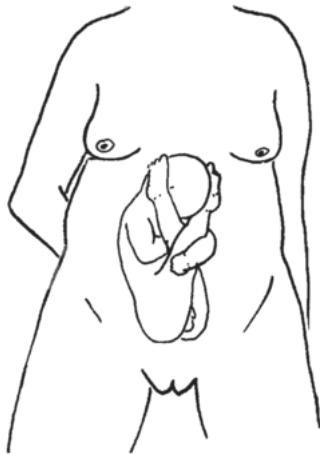
Msaidie mama na mtoto kuanza unyonyeshaji (bonyeza hapa) na toa baraka na pongezi zako kwa familia wanapomkaribisha mtoto mpya duniani!



Kuna sehemu ambayo inakosekana

Mtoto kutanguliza makalio au kutanguliza mguu

Uzazi wa mtoto kutanguliza makalio au kutanguliza mguu unaweza kusababisha matatizo mengi yakiwemo kiungamwana kutoka kabla ya mtoto au kichwa cha mtoto kukwama ndani. Matatizo yote hayo ni hatari sana na yanaweza kusababisha kifo. Kila inapowezekana, uzazi unaotanguliza makalio au mguu unapaswa kufanyika hospitali, hasa kama ni mimba ya kwanza kwa mama.



Uzazi wa kutanguliza makalio ni nafuu kiusalama kuliko uzazi mwingine usiyo wa kawaida.



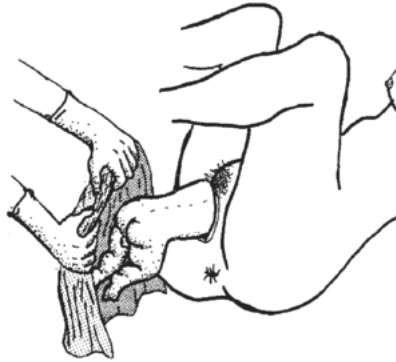
Uzazi wa kutanguliza mguu ndiyo hatari zaidi miongoni mwa uzazi usiyo wa kawaida.

1. Mama asisukume hadi njia nzima ya mlango wa kizazi itakapokuwa wazi. Mwambie kupuliza hewa nje au kubadilisha mkao hadi atakaposhindwa kuhimili shinikizo la kusukuma. Halafu aruhusu mwili wa mtoto kutoka nje wenyewe. Usiuvute.
2. Baada ya tumbo la mtoto kutoka nje, kama kiungamwana kimekaza sana, taratibu vuta kidogo ile

kilegee – ili kisimuzwie mtoto kupita. Kinyume na hapa, usikiguse kiungamwana.



3. Baada ya makalio na miguu kutoka nje, mfunike mtoto na blanketi safi. Iwapo atapata baridi, anaweza kujaribu kupumua na mapafu yake kujaa maji.

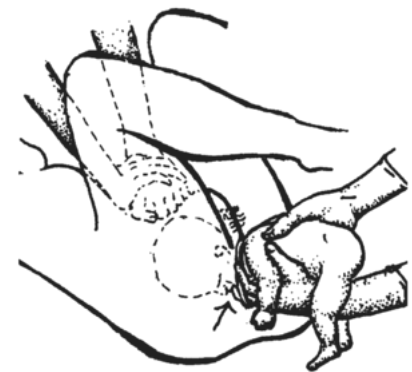


4. Kama nusu ya mwili wa mtoto imekwama kutoka, ingiza vidole ndani ya uke kuukunjua mkono ukiupitisha kifuani kwake.



5. Kama kichwa ndiyo sehemu ambayo imemkwamisha mtoto kutoka, mwezeshe mama kulalia mgongo wake. Omba mtu mwingine asaidie kusukuma kwenye tumbo sehemu ya chini kabisa, juu kidogo ya mfupa wa kinena. **Usisukume sehemu ya juu ya tumbo.**

6. Mtoto sasa anapaswa kugeuzwa kuangalia sehemu ya chini ya mama yake. Msaidie mtoto na mkono mmoja. Weka kidole chako mdomoni mwa mtoto au sehemu ya juu ya midomo ya mtoto, na kuivuta chini kuelekea kifuani kwa mtoto. Hii husaidia kidevu chake kujikunja kwa ndani kidogo. Weka mkono wako mwingine kwenye bega la mtoto, vidole vyako vikiegemea sehemu ngumu ya nyuma ya kichwa cha mtoto ili kusaidia kupindisha kidogo kichwa ili kiweze kutoka nje.



7. Uzito wa mwili wa mtoto utaushusha, kuelekea sehemu ya chini ya mama yake. Fanya taratibu. **Usivute.**

8. Nywele za mtoto zikianza kuonekana, inua mwili wa mtoto juu. Bakisha kidole chako kwenye mdomo wake. Uso unaweza kuanza kutoka nje.



9. Sasa mwambie mama kuacha kusukuma na kupuliza hewa nje.

Wezesha kichwa cha mtoto kutoka nje polepole kadri inavyowezekana.

Kuwa tayari kumsaidia mtoto kupumua.

Mtoto aliyezaliwa kwa njia hizi zisizo za kawaida anaweza kuwa ameumia kwa ndani na kuvimba sehemu za chini na miguuni. Lakini hupata nafuu baada ya siku chache.

Baada ya kujifungua

Baada ya kujifungua, msaidie mama kutoa kondo la nyuma na kudhibiti uvujaji damu. Angalia [Watoto wachanga na unyonyeshaji](#) kwa taarifa zaidi juu ya kumhudumia mtoto na kuanza unyonyeshaji.

Uvujaji damu

Fuatilia kwa karibu uvujaji damu wa mama na kumkagua mara kwa mara. Inua nguo na vingine vinavyotumika kumfunika kukagua kama damu inajikusanya chini yake. Kawaida damu kidogo hutoka kwa kasi baada ya kondo la nyuma kutoka. Hii ni sawa. Lakini damu ikitoka nyingi kwa kasi au kuendelea kuchuruzika kidogo kidogo kwa muda ni hatari na inahitaji hatua za dharura. Katika hali ya kuvuja sana damu:

- Msaidie kulitoa kondo la nyuma
- Msaidie kukojoa
- Kanda au pangusa pangusa tumbo
- Mpe dawa kusimamisha uvujaji damu

Kusinga au kukanda tumbo

Singa au kanda tumbo la mama ambaye ametoa kondo la nyuma kila baada ya takriban dakika 15 au, wakati wote utakapoona dalili ya damu kutoka. Kanda kwa nguvu na ndani, hadi tumbo la uzazi litakapokuwa kama mpira mgumu katikati ya tumbo la kawaida, chini ya kitovu. Kama tumbo la uzazi limekaa upande mmoja, hii inaashiria kuwa kibofu cha mkojo kimejaa na mama anapaswa kuutoa mkojo.

Kama uvujaji damu utaongezeka, kanda zaidi, ukikanda tumbo la uzazi kwa kutumia mikono yako miwili. Itauma lakini itasaidia.



Kanda tumbo la uzazi hadi litakapokuwa gumu. Baada ya hapo kunja mkono mmoja uwe kama kikombe na kukanda sehemu ya juu ya tumbo la uzazi. Kunja mkono wako mwingine kama ngumi na weka sehemu ya chini ya tumbo la uzazi.



Kunja mkono wako mwingine kama ngumi na weka sehemu ya chini ya tumbo la uzazi.

Kama uvujaji damu hautasimama, unaweza kuingiza mkono mmoja ukeni, kunja ngumi na baada ya hapo tumia mkono mwingine ulioko nje kukanda tumbo kuelekea ule wa ndani uliokunjwa kama ngumi.

Dawa za kusimamisha uvujaji mkubwa wa damu

Uvujaji damu mara nyingi husimama kwa kutumia dawa ya oksitosini na misoprostu.

- Choma vipimo 10 vya oksitosini kwenye msuli wa upande mmoja wa paja la mama. (Kwa taarifa zaidi juu ya jinsi ya kuchoma sindano angalia Dawa, vipimo, na tiba - kinaandaliwa.)

AU

- Mpe makrogramu 800 za misoprostu ziyeyuke chini ya ulimi kwa dakika 30.

Uvujaji damu nyingi unaweza pia kuzuiwa kwa kutumia dawa hizi. Kwa sababu hii, baadhi ya wafanyakazi wa afya huwapatia akina mama aidha dozi moja ya mikrogramu 600 ya misoprostu mara moja tu au sindano moja ya oksitosini mara baada ya kujifungua, hasa kama wanaweza kuzipata dawa hizo kwa urahisi. Kama unahisi uwezekano wa uvujaji damu nyingi na unao uwezo wa kutoa dawa moja wapo, endelea.

Dalili za uvujaji damu mkali

Tafuta msaada wa daktari haraka utakapoona dalili zifuatazo na, ukiwa njiani, saidia kumpunguzia mgonjwa mshtuko (angalia Huduma ya kwanza).

- Kupepesuka
- Mwili kukosa nguvu
- Kuzirai
- Kuchanganyikiwa
- Ngozi baridi, yenye unyevu au inayonata

- Mpwito kwenye mshipa unaotoa damu kutoka kwenye moyo kwenda kasi au kuongezeka
- Shinikizo la damu la chini au kupungua



Chunguza sehemu zilizochanika au kujeruhiwa

Sehemu ndongo ikichanika hupona bila dawa. Lakini sehemu kubwa ikichanika, hasa kwa kwenda ndani, hupona kwa kushonwa mishono michache. Mshono husaidia pia kusimamisha uvujaji damu iwapo kuna mshipa wa damu ndani ya uke ambao umechanika.

Taratibu weka kidole cha mkono uliovalishwa glovu ndani ya sehemu iliyochanika kuona kina chake. Kama unajua jinsi ya kushona, tumia mishono michache tu. Kama sehemu ilichanika kwa kwenda ndani sana, kwanza tumia mishono miwili inayoyeyuka polepole kwenye msuli kabla hujashona ngozi na kuiunganisha pamoja. Usiache mwanya ambao unaweza kusababisha usaha kujikusanya. Kwa taarifa zaidi juu ya ushonaji, angalia Huduma ya kwanza. Lakini kama huna uzoefu na ushonaji, ni heri kuacha kidonda kikapona chenyewe.



Kwa uangalifu unganisha sehemu mbili zilizochanika kabla ya kuanza kushona.

Kama mchaniko umeenda hadi kwenye njia ya kutolea kinyesi, msulibanifu kwenye unyeo lazima ushonwe pamoja kwanza kabla mchaniko mzima haujashonwa. Daktari mwenye uzoefu wa kutosha wa kuunganisha tishu au maungio ya mwili baada ya majeraha ndiyo anapaswa kuifanya kazi hii au huenda mama asiwe na uwezo tena wa kudhibiti kinyesi kutoka.

Wiki zinazofuata baada ya kujifungua

Katika wiki zinazofuata baada ya kujifungua, hakikisha mama yu salama, amepumzika, anakula vizuri, na kuna mtu wa kumsaidia kila anapohitaji msaada. Pia angalia Watoto wachanga na unyonyeshaji.

Uvujaji damu

Uvujaji damu kawaida huendelea kwa wiki kadhaa. Mwanzoni kiasi cha damu ambacho hutoka ni sawa na hedhi nzito lakini baada ya hapo hupungua, huwa majimaji zaidi, na hatimaye husimama baada ya wiki 2 hadi 3. Kujaza kitambaa au padi nzito ya hedhi na damu katika saa 1 (au kabla ya hapo) ni uvujaji damu mkubwa sana kuliko inavyotarajiwa.

Kama uvujaji damu utaongezeka siku zinazofuata kujifungua, mama atahitaji kusaidiwa na shughuli zake za kawaida pamoja na kuwahudumia watoto wake wengine ili aweze kupumzika. Lakini wakati mwingine uvujaji damu kupita kiasi husababishwa na kitu kilichoachwa tumboni, na pia maambukizi.

Kusaidia kusimamisha uvujaji damu, kwanza msaidie mama kunyonyesha. Hii hulifanya tumbo lake kubana au kukaza. Pia mkumbushe kukojoa mara kwa mara. Muonyeshe mama jinsi ya kusinga tumbo lake ili liweze kuwa gumu. Kama hayo yote hayatasaidia, mpatie dawa ya oksitosini au misoprostu na kutafuta dalili yoyote ya maambukizi.



Maambukizi

Halijoto ya mwanamke mara nyingi hupanda siku 3 baada ya kujifungua maziwa yanapoaza kuzalishwa. Lakini homa inayoendelea kwa muda au homa ya kipimo cha 38 sentigredi ni dalili ya maambukizi.

Ni jambo la kawaida kwa majimaji yanayotoka ukeni kuwa na harufu kali kwa siku kadhaa baada ya kujifungua. Lakini harufu mbaya au yenye shombo baada ya kujifungua ni dalili ya maambukizi ndani ya tumbo la uzazi. Dalili zingine ni pamoja na kuhisi baridi inayotetemesha, mpwito wa haraka kwenye mshipa unaotoa damu moyoni, au maumivu au tumbo laini.

Tibu dalili zote za maambukizi tumboni na ampisilini, jentamaisini na metronidazoli. Kama inawezekana tibu kwa sindano za antibiotiki angalau kwa siku 2 za mwanzo. Kama huna antibiotiki, au kama mama hajaanza kupata nafuu ndani ya saa 24, tafuta msaada zaidi.



Ujauzito na kujifungua: Madawa

Dawa kwa ajili ya uvujaji damu mkali baada ya kujifungua

Oksitosini

Oksitosini huzuia au kudhibiti uvujaji damu mkali baada ya kujifungua. Inaweza pia kutumika kuharakisha kutoa kondo la nyuma ambalo linaonekana kuchelewa au kukwama kutoka. Ikitumika kwa ajili ya kazi hizi, dawa hiyo ni salama na hufanya kazi vizuri.

Hospitalini, dawa ya oksitosini wakati mwingine hutumika kuharakisha uchungu wa uzazi, lakini kamwe isitumike nyumbani kwa lengo hili kwa sababu bila uangalizi makini wa kitabibu inaweza kusababisha tumbo la uzazi kubana sana na hata kuchanika.

Jinsi ya kutumia

Kutibu au kuzuia uvujaji damu mkali baada ya kujifungua

Choma sindano yenye vipimo 10 kwenye msuli wa paja sehemu za pembeni. Kama uvujaji damu mkali untaendelea, subiri dakika 15 halafu choma tena vipimo vingine 10 vya dawa hii.

Misoprostolo

Misoprostolo huzuia au kudhibiti uvujaji damu mkali baada ya kujifungua.

Hospitalini, misoprostolo wakati mwingine katika vipimo vidogo vidogo hutumika kuharakisha kasi ya uchungu wa uzazi. Lakini isitumike nyumbani kwa kazi hii kwa sababu bila uangalizi wa karibu wa kitaalaam inaweza kusababisha tumbo la uzazi kubana sana na kuchanika.

Wakati mwingine dawa hii hutumika kukatisha ujauzito katika miezi michache ya mwanzo, au kudhibiti uvujaji damu kutokana na mimba iliyotolewa au kuharibika.

Madhara ya pembeni

Kichefuchefu, maumivu ya tumbo, au kuharisha.

Muhimu

Chunguza halijoto ya mama baada ya kumpa dawa hii kwani wakati mwingine husababisha homa kali. Kama homa kali itatokea, simamisha utoaji wa dawa ya misoprostu na tibu homa mara moja kwa kutumia parasetamo.

Misoprostu kawaida haipaswi kutumika kwa wanawake ambao wamefanyiwa operesheni ya uzazi hivi karibuni.

Jinsi ya kutumia

Yeyusha vidonge vya misoprostu chini ya ulimi au ndani ya shavu. Vidonge pia hufanya kazi vizuri vikiyeyushwa ndani ya uke au ndani ya unyeo. Hii hasa husaidia iwapo mwanamke ana kichefuchefu.

Kutibu uvujaji damu baada ya kujifungua

Yeyusha makrogramu 600 chini ya ulimi, ndani ya unyeo au ukeni.

Dawa kwa ajili ya kutibu hali mbaya inayotangulia kifafa cha mimba na mashambulio

Magneziamu sulfeti

Magneziamu sulfeti ndiyo dawa bora zaidi ya kutibu mashambulio au matikishiko ya maungo miongoni mwa wanawake wajawazito wenye tatizo la kifafa cha mimba. Kama huwezi kupata magneziamu sulfeti tumia diazipamu badala yake.

Muhimu

Tumia magneziamu sulfeti pale tu kipimo cha shinikizo la damu kwa mwanamke ni zaidi ya 160/110 (hali mbaya inayotangulia kifafa cha mimba), au kama amepatwa na shambulio.

Hesabu pumzi kabla na baada ya kutoa dawa. Usimpe dawa hii iwapo pumzi zake ni chini ya 12 kwa dakika. Usimpe dozi ya pili kama pumzi zake zitashuka chini ya 12 kwa dakika, au kama mama hawezi kukojoa ndani ya saa 4 baada ya dozi ya kwanza.

Magneziamu sulfeti huja katika viwango tofauti vya ukolezaji (idadi ya miligramu za dawa katika kila mililita ya kimiminika (mchanganyiko wa majimaji). Hivyo, chunguza karatasi ya maelezo juu ya dawa kwa makini na uwe na uhakika wa kuchanganya katika kiasi sahihi cha maji yaliyotakaswa kabla ya kutumia.

Jinsi ya kutumia

Choma gramu 10 zenye dawa machanganyiko wa majimaji wa 50% kwenye makalio. Kwa sababu sindano kubwa huumiza, gawanya dawa kwenye sindano 2 gramu 5 kila moja na zichomwe kwenye msuli wa kalio tofauti.

Kama baada ya saa 4 hujapata msaada, unaweza kutoa sindano 1 zaidi ya gramu 5 kwenye kalio moja.

Diazipamu

Diazipamu inaweza kutumika kulegeza msuli na kupunguza maumivu. Inaweza kutumika pia kuzuia shambulio moja. Kwa watu wenye mashambulio yanayojirudia (kifafa), tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumika kila siku.

Madhara ya pembeni

Hali ya kusinzia kila mara.

Muhimu

- Diazipamu ikizidi kiwango inaweza kusababisha upumuaji kusimama kabisa. **Usitoe zaidi ya dozi iliyoelekezwa 2 na usitoe zaidi ya dozi 2.**
- Diazipamu ina tabia ya kumtawala mtumiaji – kila mara hujisikia kutaka kuitumia. Epuka matumizi ya muda mrefu au ya mara kwa mara.
- Usitoe kwa mjamzito au mama ambaye ananyonyesha isipokuwa tu kama anapata mashambulio (kwa mfano kutokana na kifafa cha mimba).
- Usichome sindano ya Diazipamu isipokuwa kama una uzoefu au umepata mafunzo ya kufanya hivyo. Ni vigumu sana kutoa dawa hiyo kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka kwenye njia ya haja kubwa.

Jinsi ya kutumia

Kwa matumizi wakati wa ujauzito

Tumia ile yenye mfumo wa majimaji kwa ajili ya sindano au saga vidonge na kuchanganya kwenye maji kidogo. Toa sindano kutoka kwenye bomba lake, halafu fyonza dawa. Au tumia diazipamu ya aina teketeke au jeli kwa ajili ya matumizi kwenye njia ya haja kubwa.

Mlaze upande mmoja halafu tumia bomba lisilokuwa na sindano kuingiza dawa ndani kabisa ya njia yake ya haja kubwa. Makalio yake yashikiliwe pamoja kwa dakika 10 ili dawa ibaki ndani.

Kwa ajili ya shambulio

Toa miligramu 20 za diazipamu kwenye njia ya haja kubwa. Kama mashambulio yataendelea dakika 30 baada ya dozi ya kwanza, unaweza kumpa miligramu zingine 10, lakini usimpe zaidi ya hapo.

Dawa kwa ajili ya maambukizi tumboni

Kwa ajili ya homa za wastani wakati wa uchungu wa uzazi, ampisilini pamoja na jentamaisini kawaida zinakidhi. Lakini kwa ajili ya homa kali wakati wa uchungu, au kwa dalili za maambukizi baada ya kujifungua, tumia pia metronidazoli ilikupambana na bakteria ambazo zinaweza kusababisha maambukizi. Ni bora zaidi angalau kuchoma dozi ya kwanza ya ampisilini, lakini kama una vidoge tu, mpe hivyo vidonge.

AMPISILINI: Choma gramu 2. Subiri kwa saa 6, halafu choma au mpe kwa njia ya mdomo gramu 1 kila baada ya saa 6.

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 5 kwa kila kilogramu 1 ya uzito, mara moja kwa siku. Kama huwezi kumpima mama uzito, choma miligramu 80, mara 3 kwa siku.

NA

METRONIDAZO Mpe miligramu 500 kwa njia ya mdomo, mara 3 kwa siku.

Mpe dawa zote 3 hadi siku 2 baada ya dalili za maambukizi kusimama.

Iwapo ana mzio na penisilini, mpe miligramu 500 za ethromaisini mara 4 kwa siku badala ya ampisilini. Michepuo mingine ya antibiotiki inaweza kutolewa iwapo ndiyo hiyo uliyonayo. Chagua mchepuo wenye uwezo wa kupambana na bakteria za aina nyingi.

Ampisilini

Ampisilini ni penisilini yenye wigo mpana, maana yake ni kwamba inaweza kuua aina nyingi za bakteria. Ampisilini inaweza kutumika badala ya amoksilini, na amoksilini kama mbadala wa ampisilini. Hii ina maana iwapo kitabu hiki au chanzo kingine kitapendekeza dawa hizi, unaweza kutumia moja badala ya nyingine, kwa kuzingatia kipimo sahihi.

Ampisilini ni salama sana na husaidia hasa dhidi ya maambukizi wakati wa kujifungua.

Madhara ya pembeni



Ampisilini huwa na mwelekeo wa kusababisha kichefuchefu na kuharisha.

Madhara mengine ya kawaida ni upele. Lakini uvimbevimbe mwilini ukiwa na mwasho ambao huja na kutoweka ndani ya saa chache huenda pia ni dalili ya mzio wa penisilini. Simasisha kutoa dawa mara moja na usimpe mtu huyu penisilini tena. Mizio ya baadae inaweza kuwa mibaya zaidi na hata kutishia maisha.

Kwa baadhi ya matatizo, erithromaisini inaweza kutumika kama mbadala. Upele uliotanda kama surua ambao kawaida huanza wiki moja baada ya kuanza dawa, na kuchukua siku kadhaa kutoweka huenda siyo dalili ya mzio. Lakini haiwezekani kujua kwa uhakika iwapo upele huo unatokana na mzio au la. Hivyo kawaida ni bora kusimamisha dawa iwapo hali hiyo itatokea.

Muhimu

Usugu wa vijidudu dhidi ya dawa hii unazidi kuongezeka. Kutegemea na eno unapoishi, dawa hii inaweza kutotibu tena stafilokokasi (staphylococcus), shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia

Ampisilini hufanya kazi vizuri inapotumiwa kwa njia ya mdomo. Inaweza pia kutolewa kwa njia ya sindano lakini, inapaswa kuchomwa dhidi ya magonjwa makali kama vile maambukizi kwenye nyonga au kwenye tumbo la uzazi, au iwapo mgonjwa hawezi kumeza chochote au anatapika.

Kama ilivyo kwa antibiotiki nyingine, toa dawa kwa ajili ya siku chache zilizopendekezwa hapa. Kama mgonjwa bado ana dalili za maambukizi, aendelee kutumia kiasi kile cha dawa kila siku hadi dalili zote za maambukizi zitakapotoweka angalau kwa saa 24. Kama mgonjwa ametumia dawa hiyo kwa kiwango cha dozi ya juu zaidi na siku zinazopendekezwa na bado anaumwa, simamisha kumpa dawa hiyo na tafuta msaada wa daktari.

Vivyo hivyo, kiwango cha dozi ya antibiotiki hutegemea umri au uzito na ukali wa maambukizi. Hivyo toa dozi ndogo kwa mtu mwenye mwili mdogo au maambukizi madogo, na dozi kubwa zaidi kwa mtu mwenye uzito zaidi au maambukizi makali zaidi.

Kwa maambukizi tumboni

Mpe kwa kuunganisha na antibiotiki zingine na katika vipimo vilivyoorodheshwa [vilivyoorodheshwa hapa](#).

Jentamaisini

Jentamaisini ni antibiotiki kali sana. Inaweza kutolewa tu kwa njia ya sindano au kwenye mshipa. Dawa hii inaweza kuharibu figo na uwezo wa kusikia, hivyo inatakiwa kutumika tu katika hali za dharura.

Muhimu

Jentamaisini lazima itolewe kwa kuzingatia dozi sahihi. Kuzidisha dawa kunaweza kusababisha uharibifu wa figo au uziwi kabisa. Ni bora zaidi kutoa dozi inayoendana na uzito wa mwili wa mgonjwa. Na usitoe jentamaisini kwa zaidi ya siku 10.

Jinsi ya kutumia

Kwa maambukizi tumboni

Mpe dawa ikiunganishwa na antibiotiki zingine na katika vipimo [vilivyoorodheshwa hapa](#).

Metronidazo

Metronidazo ni dawa imara katika kupambana na bakteria na maambukizi mabalimbali inapotumika peke yake au hata pamoja na antibiotiki nyingine.

Madhara ya pembeni



Kichefuchefu, mkakamao wa misuli, na kuharisha ni kawaida. Kumeza dawa na chakula kunaweza kusaidia. Wakati mwingine husababisha ladha ya chuma mdomoni au maumivu ya kichwa.

Muhimu



Usitoe metronidazo katika miezi 3 ya mwanzo wa ujauzito kwa sababu inaweza kusababisha hitilafu kwa mtoto atakayezaliwa. Pia epuka kutoa metronidazo baadaye wakati wa ujauzito au wa kunyonyesha isipokua tu kama ndiyo dawa iliyopo yenye uwezo kwa tatizo hilo, na inahitajika hasa.

Usitumie pombe wakati unatumia metronidazo au angalau siku 2 au zaidi baada ya kuitumia dawa hii. Kuchanganya pombe na dawa hii husababisha kichefuchefu kikali. Pia usitumie metronidazoli iwapo una matatizo ya ini.

Jinsi ya kutumia



Kwa matatizo mengi, unaweza kutoa dozi kubwa ya dawa hii kwa siku 3, au dozi ya chini kwa siku 5 hadi 10. Wanawake wajawazito hawapaswi kupewa dozi kubwa za dawa hii.

Kwa ajili ya maambukizi tumboni

Mpe, ukichanganya na antibiotiki zingine na, kwa viwango vilivyoorodheshwa [vivyoorodheshwa hapa](#).

Vitamini na dawa za kuongeza madini mwilini

Chuma, ferasi sulfeti, au glukoneti sulfeti

Ferasi sulfeti husaidia sana katika kutibu au kuzuia matukio mengi ya anemia. Tiba kwa kutumia ferasi sulfeti kwa njia ya mdomo kawaida huchukua takriban miezi 3.

Madini ya chuma kawaida hufanya kazi vizuri zaidi yanapotumika pamoja na vitamini C (aidha kwa kula matunda na mbogamboga, au kutumia kidoge cha vitamini C).



Madhara ya pembeni

Madini ya chuma mara nyingi huvuruga tumbo na ni bora zaidi kutumia dawa hii na chakula. Pia, yanaweza kusababisha ugumu wa choo au choo kufunga hasa kwa watu wenye umri mkubwa, na kufanya kinyesi kuwa na rangi nyeusi. Angalia [ushauri juu ya tumbo kufunga](#).

Matumizi makubwa ya madini ya chuma yaliyo katika mfumo wa majimaji huyafanya meno kuwa na rangi nyeusi. Unaweza kunywa kwa kutumia mrija na kupiga mswaki baadaye.

Muhimu

Kuwa na uhakika kwamba dozi ni sahihi. Ferasi sulfeti ikizidi ni sumu. Usitoe madini ya chuma kwa watu ambao wameathirika kutokana na lishe duni. Subiri hadi afya zao zitakaporudi.

Jinsi ya kutumia

Aina tofauti za madini chuma yamekolezwa kwa viwango tofauti na madini hayo. Kwa mfano, kidonge cha miligramu 300 za ferasi sulfeti kina ndani yake miligramu 60 ya chuma. Lakini kidonge cha miligramu 325 cha ferasi glukoneti kina miligramu 36 za chuma. Hivyo soma maelezo kwenye kifungashio cha vidonge, chupa ya dawa ya majimaji (sirapu), au vya dawa zingine za kuongeza madini ya chuma kujua kiwango cha chuma kilichomo ndani.

KUZUIA ANEMIA miongoni mwa akinamama wajawazito

Toa miligramu 300 za ferasi sulfeti (miligramu 60 za chuma) kila siku. Madini ya chuma yanapaswa kutumiwa kila siku na wanawake ambao wanatarajia kubeba mimba. Madini ya chuma yakichanganywa na tindikali ya foliki huwa ni bora zaidi, kwa sababu tindikali hii husaidia kuzuia hitilafu za uzazi.

KUTIBU mtu ambaye tayari ana ugonjwa wa anemia

Mpe kiasi hiki mara moja kwa siku, au gawanya katika dozi 2 kama itamvuruga tumbo:

DOZI YA FERASI SALFETI KWA MIAKA

KUNDI LA UMRI	KIASI GANI KWA DOZI	VIDONGE VYA 300 MG VINGAPI	KIASI GANI KWA UJUMLA CHA MADINI YA CHUMA
Chini ya miaka 2	Mg 125 za ferasi sulfeti	Tumia madini ya chuma yenye mfumo wa majimaji (sirapu) au saga takriban $\frac{1}{4}$ kidonge cha mg 300 cha ferasi sulfeti kwenye maziwa ya mama	Toa kiasi cha kutosha kukidhi mg 25 za chuma
Miaka 2 hadi 12	Mg 300 ya ferasi sulfeti	Kidonge 1 cha Mg 300 za ferasi sulfeti	Toa kiasi cha kutosha kukidhi Mg 60 za chuma
Zaidi ya miaka 12	Mg 600 za ferasi sulfeti	Vidonge 2 vya mg 300 za ferasi sulfeti	Toa vya kutosha kukidhi kiwango cha mg120 za madini ya chuma

Asidi ya foliki au foleti

Asidi ya foliki ni vitamini muhimu ambayo husaidia ukuaji na afya ya mtoto katik wiki za mwanzo za ujauzito.

Jinsi ya kutumia

Asidi ya foliki na dawa za kuongeza madini ya chuma mwilini zikitolewa kwa mama mjamzito kwa pamoja huwa na matokeo mazuri zaidi kuliko kutoa kila dawa peke yake. Hata zikitolewa pamoja au kila dawa peke yake, dozi inabaki ile ile.

Ni bora zaidi kuanza kutumia asidi ya foliki kabla hujawa mjamzito ili mwili wako uwe na kiwango cha kutosha kukidhi mahitaji ya mtoto katika zile wiki za mwanzo. Endelea kuitumia katika kipindi chote cha miezi 3 ya ujauzito. Mpe mikrogramu 400 hadi 500 kila siku.

1 Huduma mara baada ya kuzaliwa _____	2
2 Ndani ya saa chache zinazofuata _____	8
4 Matatizo ya kiafya kwa watoto wachanga ambao ndiyo wanatoka kuzaliwa _	16
5 Unyonyeshaji wa maziwa ya mama _____	23
3 Fuatilia hali ya mtoto mara kwa mara katika miezi yake 2 ya mwanzo _____	31
6.1 Dawa za antibiotiki (viua vijasumu) hupambana _____	33
6.2 Matibabu ya macho kwa kutumia antibiotiki (viua vijasumu) _____	38
6.3 Kwa ajili ya matibabu ya maambukizi ya kuvu au ukungu _____	39
6.4 Kusimamisha utokaji damu miongoni mwa watoto wachanga _____	42

Watoto wachanga na unyonyeshaji

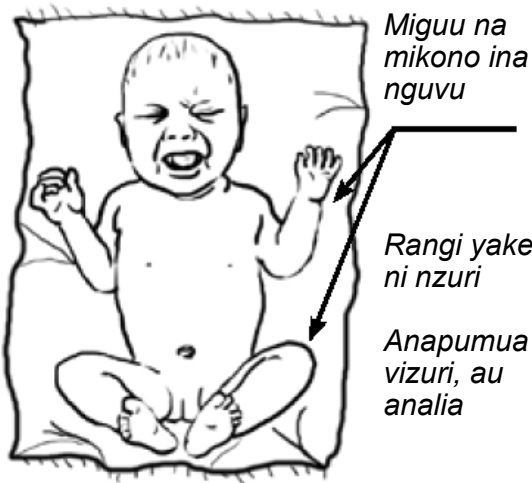
Huduma mara baada ya kuzaliwa

Ndani ya saa 1 baada ya kuzaliwa, unaweza kumsaidia mtoto kuishi na pia afya yake ya baadaye ya muda mrefu:

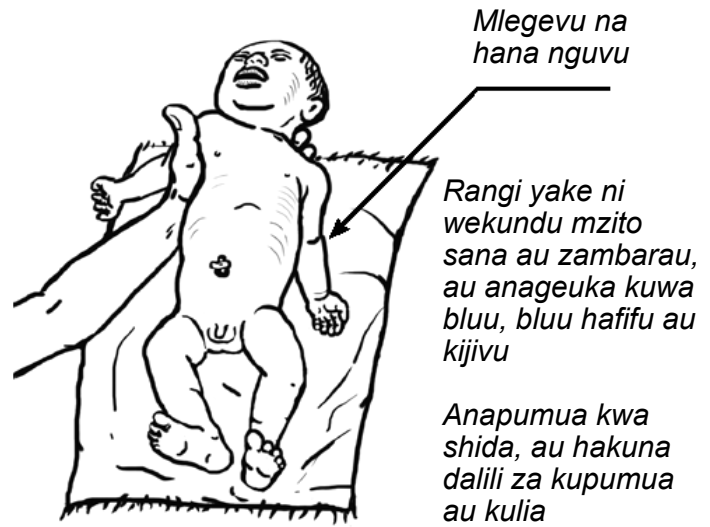
1. Hakikisha mtoto anapumua vizuri.
2. Mweke penye joto la kutosha na pakavu akiwa amegusana moja kwa moja na ngozi ya mama yake.
3. Msaidie aanze unyonyeshaji.

Je, mtoto anapumua vizuri?

Mtoto anapokuwa anazaliwa, na anapokuwa unamkausha na kumweka kwenye ziwa la mama yake, angalia kama anapumua vizuri. Ukichukuwa hatua haraka, unaweza kunusuru maisha ya mtoto ambaye hapumui vizuri.



Mtoto huyu anaonekana mwenye afya.



*Mtoto huyu anahitaji msaada wa **haraka**.*

Iwapo mtoto amelegea, rangi yake inaelekea kwenye bluu, au hapumui

Usimpigepige.

1. **Ondoa kamasi kutoka kwenye mdomo wa mtoto** kwa kuyafuta taratibu ukitumia kidole chako kilichozungushwa na kitambaa kisafi. Au tumia bomba la sindano maalum au kifaa cha kuvuta kamasi.



2. **Sugua kwa nguvu kiasi mgongo wa mtoto-ukianza juu kwenda chini.** Tumia taulo au kitambaa kisafi kumtia joto na kumkausha kwa wakati mmoja. Pangusa pia sehemu za chini za unyayo wake. Hayo yatamsisimua vya kutosha na kumsaidia kuchukua pumzi nzuri yenye nguvu.

Iwapo mtoto bado hapumui, au anaacha kupumua, unalazimika kumpatia pumzi ya dharura ya kumnusuru.



Pumzi ya kunusuru

1. **Mlaze mtoto sehemu ngumu:** mezani au sakafuni. Weka kitambaa chini yake na kumfunika sehemu ya mwili wake ili aweze kupata joto.
2. **Inua kidogo kidevu cha mtoto,** ili kiwe kimeinuka kidogo kuangalia juu kwenye dari. Unaweza kukunja kitambaa kidogo na kukiweka chini ya mabega yake. Hi hulifanya koo lake kubaki wazi kwa ajili ya kupumua.



Mtoto anapaswa kuwezesha kuangalia juu kama ilivyoelekezwa pichani.

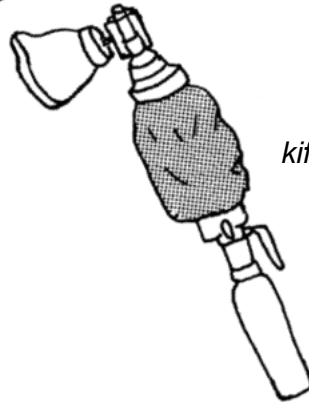


Siyo hivi.

3. Fungua mdomo wako wazi. Kwa kutumia mdomo wako funika mdomo na pua ya mtoto.



Sehemu ya kufunika na mdomo wako.



Unaweza kutumia kifaa maluum chenye mfuko wa kifunika mdomo na pua badala ya mdomo wako.

4. Puliza hewa ndani ya mdomo na pua ya mtoto. Puliza kidogo kidogo tu. Mpulizie kidogo mara 1 lakini kwa haraka kila baada ya sekunde moja au 2. Kuwa mwangalifu kutopuliza sana kupita kiasi, kwani unaweza kuharibu mapafu laini ya kichanga hicho.

Mara kila unapompumlia, subiri kidogo ili mtoto naye aweze kurudisha pumzi nje.



Iwapo hewa inaonekana kutomuingia mtoto, simamisha. Inua kidevu cha mtoto ukihakikisha kinaangalia juu na koo lake liko wazi. Halafu jaribu tena.

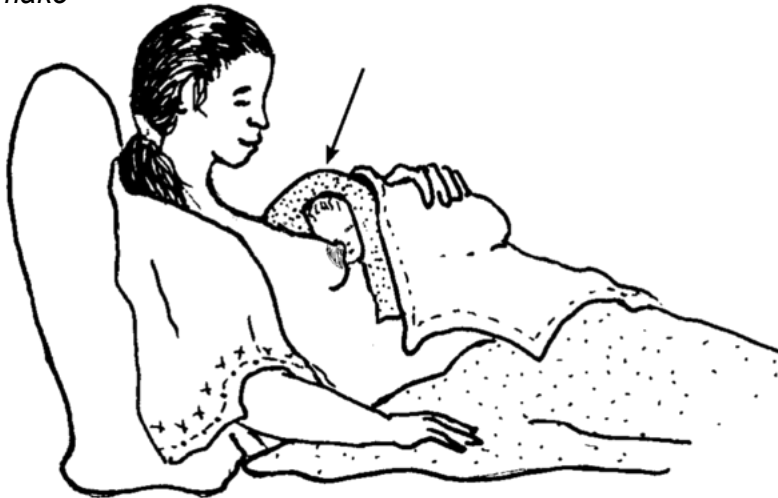
Iwapo mtoto atanza kulia, au atapumua angalau mara 30 kila dakika kwa nguvu zake mwenyewe, ni salama angalau kwa sasa. Mweke kifuni mwa mamake, na hakikisha anapata joto la kutosha. Huenda akajisikia vizuri. Lakini kuwa mwangalifu sana saa chache zijazo. Je mtoto ana rangi nzuri? Anapumua kwa urahisi? Kama mtoto atabadilika na kuwa rangi ya bluu kwenye mwili au mdomo, au atanza kupumua kwa shida, tafuta msaada.

Iwapo baada ya dakika 20 za kumsaidia kupumua mtoto hajaanza kupumua peke yake, huenda akapoteza maisha. Kaa karibu na familia katika kipindi hiki chenye majonzi. Watahitaji uangalizi na huduma yako.

Hakikisha mtoto anapata joto kutoka kwenye mwili wa mamake

*Mweke mtoto
kwenye mwili wa
mamake*

*Funika kichwa cha mtoto
na kofia au blanketi.*



Nafasi bora zaidi kwa mtoto ambaye amezaliwa ni kwenye mwili wa mamake.

Mtoto ambaye amezaliwa punde anapaswa kuwekwa katika hali ya **vuguvugu na yenye ukavu**. Joto kutoka kwenye mwili wa mamake litasaidia kumpa joto analolihitaji. Usimtenganishe mtoto na mamake kumchunguza au kumuogesha. Mtoto ambaye ndiyo amezaliwa hahitaji kuogeshwa mara anapozaliwa-na kumuogesha kunaweza kusababisha mtoto kuingiwa na baridi hatari. Hakuna sababu ya kumtenganisha mama na mtoto-isipokuwa pale ambapo unahitaji kumpatia pumzi ya dharura.

- **Mkaushe mtoto** unapokuwa unamweka kwenye mwili wa mamake.
- **Mpatie joto la kutosha** kwa kumweka uchi kwenye kifua wazi cha mamake. Halafu wafunike wote wawili na blanketi au shuka. Haraka badili blanketi zote zilizolowa na kuweka zilizo kavu kwa sababu nguo zenye unyevu zitamzidishia mtoto baridi.

Iwapo mama anapaswa kupelekwa hospitalini, au hawezi kumbeba mtoto wake mara moja, baba yake au mwanafamilia mwingine anaweza kumpakata mtoto, akimshikilia kwenye mwili wake.

Anza kunyonyesha

Watoto wachanga wana tabia ya kulala usingizi ndani ya saa 1 baada ya kuzaliwa. Mtoto anapaswa kunyonyeshwa kabla ya kulala. Hivyo, kama hatakuwa na hamu ya kunyonya mara moja, jaribu kukamulia matone ya maziwa ya kwanza ya mamake kwenye midomo yake ili kumshawishi kunyonya. Au tingisha shavu lake kidogo na chuchu ya mamake. Hakuna kitu kinachomhakikishia mtoto afya njema kama kunyonyeshwa. Kwa taarifa zaidi juu ya unyonyeshaji na umuhimu wa kumpa mtoto maziwa ya kwanza kutoka kwenye titi la mama yake baada ya kujifungua, [bonyeza hapa](#).



Watoto wanaozaliwa kabla ya muda wao na watoto wanaozaliwa wakiwa wadogo sana

Mtoto anayezaliwa kabla ya muda wake (njiti) au akiwa mdogo sana anahitaji uangalizi zaidi.

- Kuzaliwa kabla ya muda wake au njiti humaanisha kabla ya miezi 8.5.
- Kuzaliwa mdogo sana humaanisha akiwa na uzito chini ya kilo 2.5.



Watoto wanaozaliwa wadogo sana watunzwe wakiwa wanagusana mwili kwa mwili na mama zao au walezi wengine kwa wiki kadhaa za mwanzo baada ya kuzaliwa.

Au mwangalie tu mtoto: je, anaonekana mdogo sana au kakonda?

Watoto hawa wanaweza kuhitaji msaada zaidi ili kuanza kunyonya na kupata joto. Ni rahisi zaidi kwao kupata maambukizi na matatizo mengine ya kiafya.

Mtoto atunzwe akigusana mwili kwa mwili na mama yake au mlezi mwingine, au avalishwe kofia ili kupata joto. Mwamshe mtoto ili anyonyeshwe mara 1 ndani ya kila saa 2 hadi atakapopata nguvu na kuongezeka uzito. Iwapo atakuwa na tatizo katika kunyonya, mpatie maziwa kidogo ya mama kwa kutumia kikombe kidogo au kijiko. Kujifunza jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa ajili ya kumnywesha mtoto na kikombe, [bonyeza hapa](#).

Ndani ya saa chache zinazofuata

Saa 1 au 2 baada ya mtoto kuzaliwa, akiwa amekwisha kunyonyeshwa na umehakikisha kuwa mama havuji damu na yu salama, toa dawa zozote zile zinazohitajika na kumchunguza mtoto kwa uangalifu kuanzia kichwa hadi kidole kuona iwapo kuna tatizo lolote linalohitaji kushughulikiwa. Usimfanye mtoto kupigwa na baridi wakati wa kumchunguza.

Dawa kwa ajili ya watoto wachanga

Iwapo mama ana ugonjwa wa kisonono au klamidia (maambukizi mengine ya aina ya bakteria kwenye uke na ume), hali hii inaweza kusababisha maambukizi kwenye macho ya mtoto wakati wa kujifungua, na hata upofu. Ni jambo la kawaida kwa mwanamke kuwa na maambukizi ukeni bila kujijua. Njia bora zaidi ya kuhakikisha maambukizi ya kisonono na Klamidia hayaenezwi machoni kwa mtoto ni pande zote mbili-wanawake na wanaume kupima afya zao na kutibiwa maambukizi hayo ambayo huenezwa kupitia njia ya ngono. Kujifunza zaidi juu ya dalili za maambukizi hayo na tiba zake, rejea [Matatizo na maambukizi ya ukeni na umeni \(kinaandaliwa\)](#). Ili kuzuia maambukizi machoni kutokana na kisonono, weka matone kidogo ya dawa ya [erithromaisini \(erythromycin\)](#) au [tetrasaikilini \(tetracycline\)](#) katika kila jicho la mtoto ndani ya saa moja au mbili baada ya kuzaliwa.

Katika maeneo ambayo magonjwa ya homa ya ini (hepatitis B) au saratani ya ini hujitokeza sana, ni jambo la busara kumpa mtoto chanjo ya homa ya ini siku ya kwanza baada ya kuzaliwa.. Chanjo hii itasaidia kuzuia maambukizi ya homa ya ini kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Ni jambo la kawaida pia kwa mwanamke kuwa na maambukizi ya homa ya ini (hepatitis B) bila kujijua.

Katika maeneo ambayo magonjwa ya homa ya ini ([hepatitis B](#)) au saratani ya ini hujitokeza sana, ni jambo la busara kumpa mtoto chanjo ya homa ya ini siku ya kwanza baada ya kuzaliwa. Chanjo hii itasaidia kuzuia maambukizi ya homa ya ini kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto. Ni jambo la kawaida pia kwa mwanamke kuwa na maambukizi ya homa ya ini (hepatitis B) bila kujijua.

Mchunguze Mtoto

- Je, mtoto anaonekana kama watoto wachanga wengine?
- Je, viungo vyake vya mwili sehemu ya kushoto na sehemu ya kulia vinafanana kwa ukubwa, sura/muundo na mahali vilipo?

- Ngozi yake nzima? Chunguza hasa sehemu ya chini mgongoni. Wakati mwingine huwa kuna tundu dogo ambalo huhitaji operesheni mara moja.
- Uke au ume wake ni wa kawaida? (Kuvimba siku ya kwanza ni kawaida na siyo hatari.)
- Je, amekojoa? Mtoto anaweza kutokojoa siku ya kwanza. Lakini ataweza kutoa mkojo mara kadhaa siku ya pili na kufanya hivyo kila baada ya saa kadhaa. Iwapo hatakojoa vya kutosha, au kama mkojo wake una rangi nzito na harufu kali, anahitaji kunyonyeshwa zaidi. Au anaweza kuwa na tatizo kwenye figo zake.



- Je mtoto amejisaidia haja kubwa? Kama hapana, vaa mipira ya mikononi (glovu) na taratibu ingiza kile kidole chako kidogo kwenye njia yake ya haja kubwa kuhakikisha kuwa haijaziba au kufunga. Iwapo hakuna njia au tundu, anahitaji kufanyiwa operesheni.

Baadhi ya tofauti siyo muhimu, lakini zingine zinaweza kuwa dalili za tatizo kubwa. Iwapo mtoto ana tofauti moja, yawezekana akawa na tofauti zingine na wakati mwingine zinakuwa ndani ya mwili wake. Waangalie watoto wachanga kwa karibu kujua iwapo upumuaji wao, rangi yao na utoaji mkojo ni wa kawaida.

Umbo la Kichwa

Ni kawaida kichwa cha mtoto kuwa na umbo lililochongeka au lenye uvimbe kama huu. Hasa baada ya kukaa muda mrefu katika uchungu wa uzazi. Baada ya siku chache, uvimbe hutoweka.



Baadhi ya watoto huwa na mkusanyiko wa damu chini ya ngozi kichwani. Ukiubonyeza ni laini. Uvimbe kama huo siyo hatari lakini huweza kuchukua mwezi mmoja au zaidi kutoweka.



Uvimbe chini ya ngozi kichwani

Ufa kwenye mdomo na ufa kwenye dari ndani ya mdomo

Ufa kwenye mdomo huonekana kwa urahisi. Lakini ufa kwenye dari ndani ya mdomo siyo rahisi kuonekana. Ingiza kidole kisafi ndani ya mdomo wa mtoto kuangalia iwapo dari yake imefunga. Hatari kwa mtoto mwenye ufa kwenye mdomo na ufa kwenye dari ndani ya mdomo ni kwamba unyonyeshaji huwa mgumu zaidi.

Katika kunyonyesha, jaribu kufunika ufa kwenye mdomo na kidole ili mdomo uweze kushika na kukaza vizuri ziwa. Katika hali ya ufa kwenye dari ndani ya mdomo, ingiza chuchu na eneo jeusi linaloizunguka ndani sana ya mdomo wa mtoto na kwenye upande mmoja wa ufa. Kama mtoto bado anapata tabu, mpe maziwa ya mama yaliokamuliwa kwa kutumia kijiko kisafi hadi atakapokuwa na uwezo zaidi wa kunyonya. Mnyweshe kila baada ya muda mfupi ili aweze kuendelea vizuri. Kujifunza zaidi jinsi ya kukamua maziwa ya mama kwa ajili ya kumlisha mtoto kwa kijiko, [bonyeza hapa](#).



Mdomo wenye ufa unaweza kurekebishwa kwa njia ya operesheni baada ya miezi 3. Ufa kwenye dari ndani ya mdomo unaweza pia kurekebishwa kwa njia ya operesheni lakini baada ya mwaka 1. Katika nchi nyingi operesheni hizi hufanyika bila kutoza malipo na ni muhimu sana katika maisha ya mtoto. Ulizia kwenye kliniki au hospitalini kwa taarifa zaidi.

Nyonga iliyotenguka, nyonga iliyochochomoka, na ukuaji usio wa kawaida wa misuli, viungo, au chembechembe za mwilini (dysplasia)

Baadhi ya watoto huzaliwa wakiwa wametenguka nyonga-mguu unakuwa umechomoka nje ya kiunganishi chake kwenye mfupa wa nyonga. Mara nyingi, hali hii hujirekebisha yenyewe baada ya siku au wiki chache.

Pinda miguu ya mtoto ili uweze kukamata paja na sehemu ya chini ya mguu kwa pamoja. Weka ncha ya vidole vyako kwenye nyonga ya mtoto. Halafu tembeza mguu mmoja mmoja kwa wakati polepole-nje, kuuzungusha, chini na urudishe juu. Kama mguu mmoja utasimama, kushtuka, au kutoa sauti kama vile umegongana na kitu, unapoufungua sana, unaweza kuwa umetenguka.



Mwambie mama ambebe mtoto wake miguu yake ikiwa imetanuliwa kama ifuatavyo.

Mwangelie mtoto tena baada ya wiki mbili. Kama utahisi au kusikia mshtuko au sauti ya mgongano, tafuta msaada.

Mguu uliopinda

Iwapo mguu wa mtoto ambaye ndiyo amezaliwa unaagalia ndani au una muundo usiyo sahihi (kikanyagio chake kimepinda), jaribu kuunyosha ili kuurudisha katika hali yake ya kawaida.

Iwapo umeweza kufanya hivyo kwa urahisi, rudia zoezi hili mara kadhaa kila siku. Mguu (au miguu) taratibu itaelekea kwenye hali ya kawaida. Kama huwezi kuunyosha mguu wa mtoto kuurudisha katika hali ya kawaida, mpeleke kituo cha afya ndani ya siku chache baada ya kuzaliwa. Mguu wake utahitaji kunyoshwa kwa kutumia vifaa maalum. Iwapo hili litafanyika mapema, matumizi ya vifaa maalum vya kunyosha viungo humwepusha mtoto kufanyiwa operesheni au hata ulemavu baadaye.

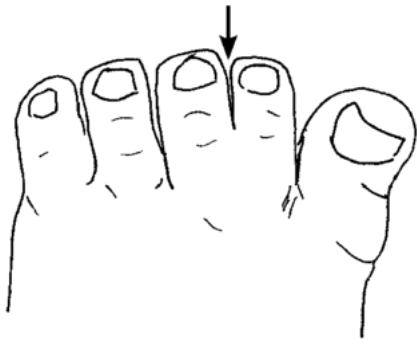


Vidole vya ziada mkononi au mguuni

Kidole kidogo cha ziada, bila mfupa kwa ndani, kinaweza kuondolewa kwa kukizungushia kamba na kukifunga kwa nguvu. Kitakauka na kudondoka. Kama kidole hicho cha ziada ni kikubwa kuliko kawaida au kina mfupa ndani yake, hakina madhara; unaweza kukiachia kikae.



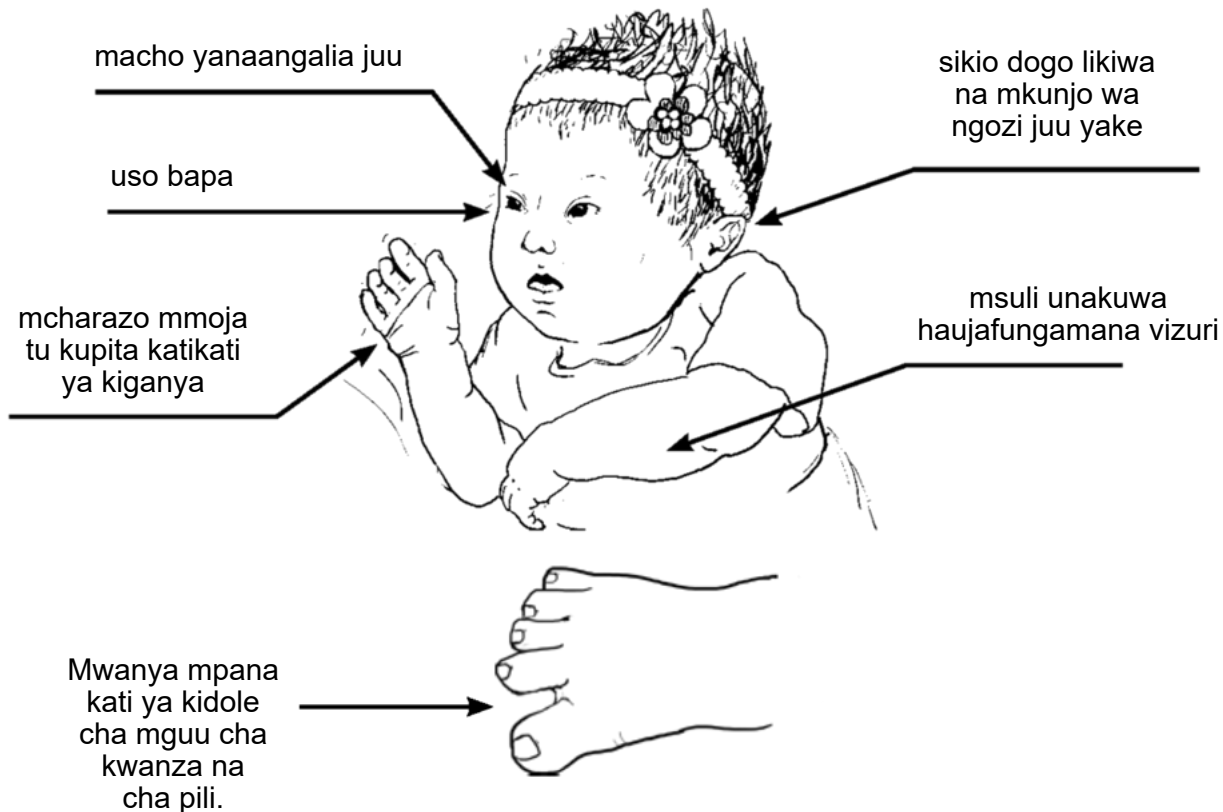
Vidole vya miguu kusongamana kama kwenye mchoro siyo tatizo.



Hata hivyo, iwapo vidole viwili au zaidi vitakuwa vimeungana kabisa, vitahitaji kutenganishwa kwa njia ya operesheni ili viweze kufanya kazi vizuri.

Uwezo dhaifu wa kuzaliwa (Down syndrome)

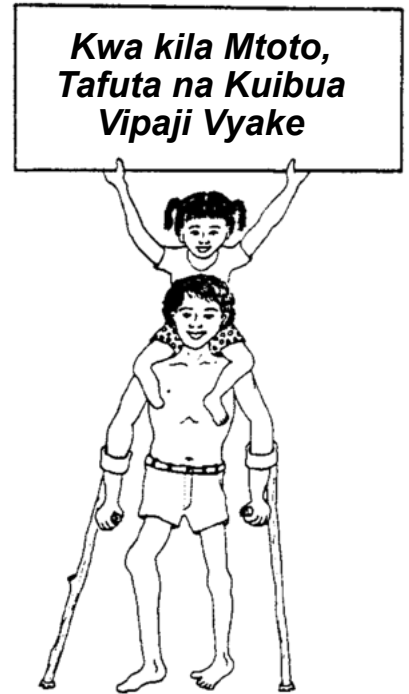
Upungufu ambao huathiri uwezo wa kufikiri au kujifunza unaweza kutambulika mara baada ya kuzaliwa, au baadaye mtoto anapokuwa mkubwa zaidi. Uwezo dhaifu wa kuzaliwa ni chanzo cha kawaida cha ubongo kufanya kazi polepole. Watoto wachanga wenye tatizo hili wana baadhi ya dalili zote zifuatazo:



Uwezo dhaifu wa kuzaliwa (Down syndrome) husababishwi na kitu chochote ambacho huenda mama mtoto au mtu mwingine yeyote alifanya. Hata hivyo, iwapo mwanamke mwenye zaidi ya miaka 35 atapata ujauzito, kuna uwezekano mkubwa mtoto wake atapata tatizo hili. Watoto hao huhitaji upendo na uangalizi sawa na watoto wengine, na mazoezi ya kawaida mbalimbali yanaweza kuwasaidia kujifunza. Kwa taarifa zaidi, angalia kitabu cha Hesperian kitiwacho *Disabled Village Children, (Watoto Wenye Ulemavu Vijijini), sura ya 32.*

Kuwahudumia watoto wenye ulemavu

Tofauti kubwa za kimaumbile ambazo husababisha matatizo kwa mtoto zinaweza kutibika nyumbani na familia kwa msaada wa mfanyakazi wa afya. Lakini huenda muhimu zaidi kuliko tiba ya kiafya, watoto wenye ulemavu huhitaji upendo, uangalizi wa karibu, muda wa kucheza, muda wa kujifunza, na kuwajibika kama watoto wengine. Tafuta zawadi na vipaji ambayo kila mtoto amekuja navyo duniani.



Nini husababisha maumbile yasiyo ya kawaida na ulemavu?

Kawaida hatujui kwa uhakika ni kitu gani ambacho husababisha maumbile yasiyo ya kawaida au ulemavu. Hata kama tungejua, huenda isingelela tofauti kubwa kwa mtoto au familia yake. Ingawa kawaida hatujui nini kinachosababisha ulemavu, tunajua kuwa baadhi ya hatari, maafa au upungufu husababisha uwezekano mkubwa wa watoto kuzaliwa na kasoro au ongezeko la kasoro hizo. Hivyo, ingawa tunaweza kushindwa kumlinda mtoto yoyote yule asipatwe na ulemavu, tunaweza kupunguza idadi ya watoto wanaozaliwa na kasoro katika jamii:

- Tuwasaidie wanawake kupata lishe yenye virutubishi vya kutosha vikiwemo protini, mbogamboga, vyakula kutoka baharini, au chumvi yenye madini joto.
- Pigania uboreshaji wa mazingira ya kazi kwa wanawake na wanaume ili pasiwepo mtu ambaye anadhurika kutokana na kemikali hatari, viuatilifu, au nyenzo za kufanyia kazi ambazo zinaweza kusababisha matatizo katika kujifungua.
- Linda usalama wa hewa na maji dhidi ya kemikali na sumu ili tusidhurike kutokana na hatari hizi.
- Andaa na kushiriki katika kampeni za chanjo kwa ajili ya watu wazima na watoto, ili wanawake wajawazito waweze kulindwa dhidi ya rubella, ugonjwa hatari ambao husababisha upele mwilini, homa, kuvimba matezi, kuharibu mimba na madhara kwa mtoto aliye tumboni.
- Epuka kutumia madawa pasipo ulazima. Usivute sigara karibu na wanawake wajawazito na epuka kunywa pombe ukiwa na ujauzito.

Njia bora zaidi ya kuwalinda watoto ni kuwatunza vizuri mama zao.

Kasoro hatari zaidi anazozaliwa nazo mtoto mchanga

Baadhi ya kasoro ambazo huzaliwa nazo mtoto ni mbaya sana kiasi kwamba husababishakifo chake. Huu unakuwa wakati mgumu sana kwa familia na jamii. Kama mfanyakazi waafya, unaweza kuisaidia familia kuzungumzia huzuni yao na pengo la kumpoteza mtoto wao.



Kumsafisha na kumvalisha mtoto

Futa damu yoyote ile na kinyesi cha kwanza cha mtoto (cheusi chenye asili ya kugandamana) lakini usimwogeshe. Baada ya siku mbili au tatu, familia imwogeshe mtoto mara kwa mara ili kusafisha maziwa, mcheuo, uchafu, na kinyesi.

Unapomvalisha mtoto, tumia nguo nyingi kama anavyohitaji mtu mzima, halafu ongeza moja ya ziada ya kumfunika. Kwa wiki yote ya kwanza au hata ya pili, mfunike mtoto kichwani kwanihupoteza joto jingi kupitia kichwani.

Badilisha nguo au nepi kila mara zinapolowa au kuchafuka na kinyesi. Kama ngozi yake itanza kuwa nyekundu au kuna upele chini ya nepi, acha sehemu hiyo wazi ili kuruhusu hali hiyo kutoweka.



Akina mama wengi hupenda kuwalinda watoto wao dhidi ya hewa mbaya kwa kutumia nguo au blanketi nyingi. Hali hii inaweza kumfanya mtoto kusikia joto kali kupita kiasi. Nguo moja tu ya ziada ya kumfunika inatosha.

Matatizo ya kiafya kwa watoto wachanga ambao ndiyo wanatoka kuzaliwa

Mtoto mchanga mwenye afya hupumua kwa urahisi, bila msukumo. Anapaswa kunyonya kila saa 2 hadi 4 na kuamka peke yake bila kuamshwa anaposikia njaa au kujilowesha. Ngozi yake inakuwa safi au inakuwa na wekundu mdogo kwa mbali au na upele mdogomdogo ambao hutoweka baada ya siku chache. Mtoto ambaye haonyeshi mambo hayo anaweza kuwa na matatizo na anahitaji msaada wa haraka.

Magonjwa ambayo huchukua siku au wiki kadhaa kuuu watu wazima yanaweza kumuua mtoto ndani ya saa chache.

Maambukizi

Maambukizi kwa mtoto mchanga ambaye amezaliwa siyo muda mrefu uliopita yanweza kuwa hatari sana na huhitaji tiba kwa kutumia antibiotiki mara moja (angalia [Antibiotiki hupambana maambukizi](#)). Kwa kutegemea umbali wako kutoka kwenye kituo cha afya na dawa ulizonazo, unatakiwa kutafuta msaada mara moja au kutoa tiba wewe mwenyewe-hata kama njiani utapata msaada.

Dalili za hatari

- **Kupumua haraka haraka:** zaidi ya pumzi 60 kwa dakika wakati amelala au akiwa amepumzika.
- **Kupata hewa kwa shida:** Kifua kuvuta ndani, mtoto kukoroma, pua kulazimika kutanuka na kufunguka wakati wa kulala au kupumzika.
- **Homa,** zaidi ya nyuzi joto 37.5° sentigredi, au joto la mwili kushuka **chini ya** nyuzi joto 35.5° sentigredi.
- **Upele mkali ukiandamana na vipete vikubwa vingi au malengelenge** (upele mdogo ni jambo la kawaida.)
- **Mtoto kuacha kunyonya.**
- **Mtoto kuamka kwa nadra kutoka usingizini,** au kuonekana kutokuitikia kwa njia yoyote ili.
- **Dalili zinazofanana na kifafa:** kupoteza fahamu na kurusha viungo vya mwili.



Dalili yoyote kati ya hizo humaanisha kuwa mtoto anahitaji matibabu.

Matibabu

Kama unadhani mtoto ana maambukizi ingawa siyo makali mpe ampisilini au amoksilini, lakini kwa maambukizi makali choma sindano ya ampisilini na jentamaisini mara moja na kutafuta msaada wa daktari. Kiwango cha dawa kitategemea uzito na umri wa mtoto.

Mtoto anapaswa kuanza kupata nafuu ndani ya siku 2. Kama hatapata nafuu katika muda huo, dawa tofauti za antibiotiki zinahitajika kuponya maisha yake.



Vidonge vya antibiotiki vinaweza kusagwa na kuchanganywa kwenye maziwa ya mama na kumpa mtoto. Lakini baadhi ya antibiotiki lazima zitolewe kwa njia ya sindano. Hizi huchomwa kwenye mshipa mrefu upande wa paja. Angalia Dawa, vipimo na tiba (kinaandaliwa) kuhusu jinsi ya kuchoma sindano kwa usalama.

Kama mama alipatwa na homa wakati wa uchungu wa uzazi, kuwa mwangalifu zaidi kwa ajili ya dalili za hatari kwa mtoto. Vilevile, mtoto ambaye aliyejisaidia kinyesi angali tumboni wakati mwingine anaweza kuvuta ndani kinyesi hiki wakati wakuzaliwa kupitia pumzi. (Majimaji ya uzazi yangukuwa na vipande vidogo vya rangi ya udongo au kijani kutokana na kinyesi. Au ngozi ya mtoto ingekuwa na madoa ya njano njano wakati wa kuzaliwa). Hii inaweza kusababisha maambukizi kwenye mapafu katika siku za mwanzo. Hivyo kuwa tayari kumtibu mtoto haraka mara dalili za maambukizi zinapojitokeza.

Kulia

Baadhi ya watoto wachanga hulika sana kuliko wengine. Mtoto anayelia sana anaweza kuwa salama iwapo dalili zake zingine za kiafya ni kawaida. Angalia iwapo anapumua vizuri anapokuwa halii. Hali ya kulia karibu muda wote, na kuzidi hasa usiku, wakati mwingine husababishwa na tumbo kusokota. Hali hii kawaida hupungua baada ya miezi 3. Lakini ugumu unakuwa zaidi kwa familia kuliko hata kwa mtoto. Kuwa na huruma kwa mama ambaye ndiyo amejifungua. Hakikisha anapata muda wakupumzika na kila msaada anaouhitaji. Kama mtoto atakuwa analia muda mrefu mchana na pia hanyonyi, ana homa, au ana matatizo katika kupumua, hii inaweza kuwa dalili ya maambukizi.

Hebu nimshike mtoto upate kupumzika.



Kutapika

Watoto wachanga hucheua maziwa. Wakati mwingine yanakuwa mengi na kuweza kupita mdomoni au puani. Kucheua maziwa siyo tatizo kama mtoto atakuwa ananyonya mara kwa mara na kuongezeka uzito. Jaribu kumbeba wima baada ya kunyonya. Mtoto atakuwa anatapika iwapo atatumia nguvu-badala ya maziwa kuwa yanatoka yenyewe na kumwagika nje.



Dalili za hatari

- Kutapika mara moja baada ya nyingine, au kutoweza kutunza chochote tumboni
- Kutapika damu
- Ana dalili ya kupungukiwa na maji mwilini



Mbebe mtoto juu ya bega lako au goti na kumpigapiga polepole mgongoni na kiganya chako baada ya kunyonya. Hii itamsaidia kupandisha hewa aliyomeza wakati ananyonya

Kumwongezea maji mwilini (anapokuwa hana maji ya kutosha mwilini)

Watoto hupungukiwa maji mwilini kwa urahisi, na hali ni hatari hasa kwa watoto wachanga.

Visababishi

- Kuharisha
- Kutapika
- Kunyonyeshwa chini ya kila saa 2 hadi 4
- Kula au kunywa chochote ambacho siyo maziwa ya mama (mfano maziwa ya kopo, uji, au maji.)
- Hali ya hewa yenye joto

Dalili

- Kukojoa mara chache, au mkojo wenye rangi nzito, na harufu kali
- Mdomo na ulimi mkavu
- Macho kutochangamka na ngozi kusinyaa kiasi

Lakini mtoto yeyote anaweza kupungukiwa maji mwilini.

Kupungukiwa maji sana kunaweza kusababisha macho, na utosi kurudi ndani, uzito kupungua, na ngozi ya mwili inapovutwa au kubonyezwa ndani kuchukua muda kurudi katika hali yake ya kawaida.

Matibabu

Dalili ya kwanza ya kupungukiwa maji mwilini inapoonekana, au kama mtoto anaharisha au kutapika, **mtoto anyonyeshwe mara nyingi zaidi kadri atakavyoweza kunyonya**. Mwamshe mtoto kunyonya angalau kila baada ya saa 2. Unaweza pia kumpatia kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini. Kinywaji hiki ni mchanganyiko rahisi wa maji yaliyongezewa chumvi na sukari. Mtoto apatiwe kinywaji hiki baada ya kunyonyeshwa. Kwa nadra sana, mwanamke anaweza kuwa ananyonyesha kila baada ya muda lakini hazalishi maziwa ya kutosha (bonyeza hapa).



Kama mtoto aliyepungukiwa maji mwilini hapati nafuu baada ya saa chache, tafuta msaada wa daktari kusaidia kumuongezea maji.

Upele

Watoto wachanga hupatwa na upele, madoa, tofauti ya rangi ya ngozi sehemu mbalimbali mwilini, mambo ambayo hayana madhara na hutoweka bila matibabu yeyote. Upele sehemu za chini husababishwa na ngozi kubaki katika hali ya unyevunyevu kutokana na mkojo au kinyesi. Safisha sehemu hiyo kila baada ya muda mfupi. Badilisha nepi na nguo mara baada ya kulowa au kuchafuka. Kwa mtoto mkubwa zaidi na wapo hakuna baridi siku hiyo, unaweza kumuacha bila kumvalisha nepi ili aweze kupona. Mafuta ya zinki oksaidi yanaweza kusaidia. Iwapo tatizo hilo haliponi ndani ya siku chache, huenda ana maambukizi. Tumia dawa ya nistatini (nystatin).

Iwapo mtoto ana malengelenge au vipele vingi, hasa kama mtoto anaonekana kuwa mgonjwa au ana homa, huenda kuna maambukizi. Iwapo hakutakuwa na mabadiliko haraka, au kama dalili za maambukizi zitazidi kuwa mabaya zaidi, mpatie dawa ya antibiotiki iliyoorodheshwa hapa.

Homa ya manjano

Tatizo la ngozi ya njano au macho kuwa ya njano hujulikana kama homa ya manjano. Kwa mtoto mweusi, chunguza macho yake. Homa ya manjano katika siku ya 1, 2 hadi ya 5 baada ya kuzaliwa siyo hatari. Tiba bora zaidi ni kunyonyesha mara kwa mara. Hii itasaidia mtoto kutoa kemikali ambayo inamfanya kugeuka rangi ya njano. Muamshe kila baada ya saa mbili kunyonya. Mwanga wa jua pia husaidia. Kaa na mtoto akiwa uchi juani kwa dakika 15 au zaidi, mara kadhaa kwa siku.

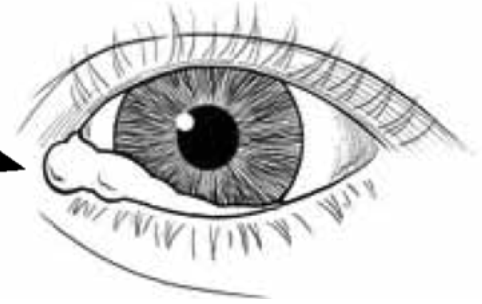
Dalili za hatari

- Kemikali ya njano huanza kuzalishwa mara moja-ndani ya saa 24 za mwanzo wa maisha.
- Homa ya manjano huanza baadaye, lakini hufunika mwili mzima.
- Mtoto mwenye homa ya manjano huwa na usingizi kila mara, au hawezi kuamshwa kunyonya.

Pata msaada iwapo utaona dalili zozote kama hizo.

Macho

Njia ndogo ambazo huruhusu machozi na mafuta kupita ili kulainisha jicho zinaweza kuziba na kusababisha macho kujaa tongotongo. Safisha macho vizuri kwa kutumia kitambaa kilicholoweshwa. Tumia kitambaa tofauti kwa ajili ya kila jicho. Kwa njia hii, kama kuna maambukizi kwenye jicho moja, hayataenea hadi jicho lingine.



Wanawake wengi wana kisonono au klamidia lakini hawajijui kwamba wameambukizwa. Tiba ya antibiotiki ya macho mara baada ya mtoto kuzaliwa itasaidia kuzuia matatizo ya macho yanayohusiana na kisonono ambacho kimetoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Jicho jekundu lenye kovu zilizovimba na pia usaha uliochanganyika na damu baada ya mtoto kufikisha siku 5 zinaweza kuwa dalili za maambukizi ya klamidia machoni. Matibabu ya klamidia ni erithromaisini kwa njia ya mdomo, kwa kuisaga na kuchanganya na maziwa kidogo ya mama na kumpa mtoto. Matibabu ya kisonono ni sindano ya seftriakzoni. Kama huwezi kufanya kipimo kubainisha ugonjwa gani unasababisha maambukizi, toa dawa kwa magonjwa yote mawili. Mama na baba pia wanapaswa kupata matibabu ya magonjwa ya klamidia na kisonono. Angalia Matatizo na magonjwa ya sehemu ya ukeni na umeni (kinaadaliwa). Iwapo maambukizi ya macho hayatapungua ndani ya siku 1 au 2, atahitaji kutibiwa na dawa nyingine ya antibiotiki ili kuzuia upofu. Tafuta msaada.

Utosi kuigia ndani

Sehemu ya utosi kichwani inapaswa kuwa bapa. Utosi ulioingia ndani au kuvimba zote ni dalili za matatizo hatari.



Utosi kuingia ndani ni dalili ya kupungukiwa na maji mwilini. Mnyonyeshe mtoto mara nyingi zaidi na kumpatia kinywaji maalum cha kumuongezea maji.



Utosi kuvimba ni dalili ya homa ya uti wa mgongo. Mpatie dawa ya antibiotiki.

Kiunga mwana

Baada ya kiunga mwana kukatwa, acha kisiki chake kibaki wazi. Usikifunike. Weka nepi na nguo mbali. Epuka kukigusa, lakini iwapo ni lazima, kwanza nawa mikono yako kwa maji na sabuni. Kama kisiki hicho au sehemu inayokizunguka itachafuka, au kugandwa na damu iliyokauka, safisha na sabuni na maji kwa kitambaa kisafi sana.

Iwapo mama atafunika kisiki hicho cha kiunga mwana na kitambaa, hakikisha ni kisafi na hakibani, na badilisha kitambaa hicho mara kadhaa kila siku.

Kisiki hicho kinapaswa kukauka na kudondoka ndani ya wiki moja.

Iwapo eneo linalozunguka kisiki hicho linageuka kuwa jekundu au kupata moto, kutoa harufu mbaya, au kutunga usaha, inawezekana maambukizi yameingia. Safisha vizuri na kumpatia mtoto dawa ya amoksilini.

Iwapo usa wa mtoto umekunjamana, hawezi kunyonya, au anaonekana kukakamaa, hasa kama eneo la kisiki linaonekana kuwa na maambukizi, mtoto anaweza kuwa na pepopunda (tetanasi). **Hii ni hali ya hatari.** Angalia Huduma ya kwanza.



Usiguseguse kiunga mwana cha mtoto-ili umwepushe maambukizi.

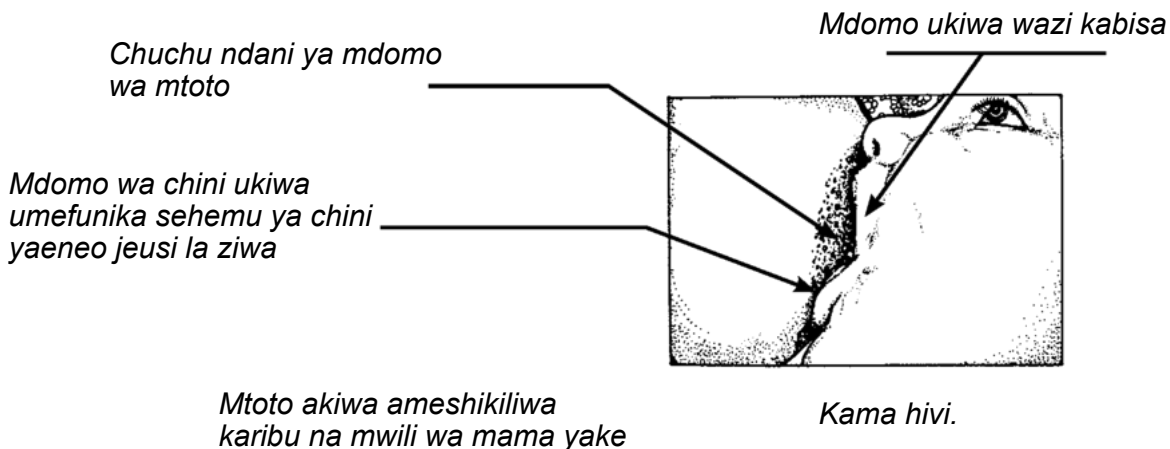
Unyonyeshaji wa maziwa ya mama

Mama ambaye amejifungua mara ya kwanza anaweza kuhitaji msaada katika kunyonyesha. Msaidie ili aweze kuwa mtulivu na makini kwa kazi hiyo. Msaidie kwa kutumia mablanketi na miito ili aweze kukaa wima na kujisikia vizuri. Waombe wanafamilia na wageni kumpa mama na mtoto faragha. Mtie moyo. Unyonyeshaji huwa rahisi kadri mama atakavyoendelea kunyonyesha na kupata uzoefu.



Maziwa ya mama ni bora kwa mtoto kuliko aina yoyote nyingine ya maziwa au mchanganyiko wowote wa vyakula vingine

Mwepushe mama maumivu kutokana na michubuko ya chuchu kwa kumweka katika mkao mzuri wa unyonyeshaji. Geuza mwili wote wa mtoto umwangelie mama ili shingo yake isipinde. Subiri hadi atapopanua mdomo wake. Halafu mweke kwenye ziwa. Chuchu na eneo jeusi linalozunguka linapaswa kufunikwa ndani ya mdomo wa mtoto.





Siyo kama hivi. Mkao mbaya unaweza kumsababisha maumivu kutokana na michubuko kwenye chuchu.

Maziwa ya mwanzo ya mama ni sawa na kimiminika cha dhahabu

Maziwa ya mwanzo hutoka katika kiwango kidogo, lakini kiwango hicho ni sahihi kwa mtoto ambaye ndiyo amezaliwa. (Tumbo la mtoto ambaye ndiyo amezaliwa hubeba kiasi cha vijiko vya chai vichache tu vya maziwa kwa wakati.) Maziwa ya kwanza yananata na huonekana ya njano njano. Lakini ingawa huonekana tofauti, ndiyo chakula sahihi kwa mtoto ambaye amezaliwa. Maziwa hayo yana virutubishi muhimu vilivyotengenezwa na mwili wa mama yake kwa ajili ya kumkinga mtoto dhidi ya maambukizi. Usimwage au kupoteza maziwa ya kwanza: ni muhimu kwa mtoto kuliko dawa yoyote ile. Unyonyeshaji ndani ya siku 2 za mwanzo ni muhimu kwa sababu husaidia kufungulia maziwa yaliyokamaa ambayo mama huanza kuzalisha ndani ya siku 3 baada ya kujifungua. Kadri mtoto anavyonyonya ndivyo na wingi wa maziwa ambayo mama yake atazalisha.

Je mtoto anapata maziwa ya kutosha?

Usiruhusu mtu yoyote akwambie kuwa huwezi kuzalisha maziwa ya kumtosha mtoto wako, hasa katika siku chache za mwanzo wakati mwili wako ndiyo unaanza kuzalisha maziwa.

Kwa sababu ya shinikizo kutoka kwa watu wengine na kutojiamini, akina mama(au mabibi, mashangazi au wakunga ambao wanasaidia kutoa msaada) huanza kuwalisha watoto ambao ndiyo wamezaliwa au watoto wachanga maziwa ya kopo, au uji, au vyakula vingine. Vyakula hivi vya ziada ni kupoteza fedha bure na pia vinaweza kusababisha mtoto kuharisha. Kuharisha husababisha mtoto kupoteza uzito na kuwa dhaifu. Na matumizi ya vyakula hivi husababisha mama atengeneze maziwa kidogo. Hivyo, hujikuta akiamini zaidi kwamba hawezi kumlisha mtoto wake vya kutosha kwa kutumia maziwa yake pekee. Kama wewe ni mfanyakazi wa afya, unaweza kuzuia mduara huu wa matatizo makubwa ya afya kwa kuwaonyesha akinamama kuwa una imani na uwezo wao wa kuwanyonyesha watoto wao. Msaidie mama kumweka mtoto katika mkao mzuri wa kunyonya, lakini pia mpatie mama nafasi ya kujifunza yeye mwenyewe jinsi gani unyonyeshaji unamsaidia mtoto. Ongea naye vizuri, taratibu. Kuwa na subira.

Kutengeneza maziwa ya kutosha

- Nyonyesha mara kwa mara. Kadri unavyonyonyesha, ndivyo utatengeneza maziwa zaidi.
- Tumia vinywaji vya kutosha na kula zaidi. Mlishe mtoto wako kwa kujilisha mwenyewe.

- Pumzika mara kwa mara. Iwapo baba na wanafamilia wengine watasaidia na kazi zingine za nyumbani, mama atamhudumia mtoto vizuri zaidi.

Kadri unavyonyonyesha mara nyingi ndivyo utakuwa na maziwa mengi zaidi.

Watoto wengi hupoteza uzito kidogo katika wiki yao ya kwanza. Hili ni jambo la kawaida. Lakini baada ya hapo, upunguaji uzito humaanisha mtoto hapati lishe yakutosha. Vilevile, watoto hawakojoi sana siku yao ya kwanza, lakini baada ya hapo wanapaswa kutoa mkojo kila baada ya saa chache. Iwapo mtoto hatakojoo sana baada ya siku 2, atakuwa hapati maziwa ya kutosha. Je, kama mtoto atakuwa anayonyona mara kwa mara lakini hakojoji au kuongezeka? Katika hali kama hiyo ambayo siyo ya kawaida, unaweza kuhitajika kutafuta maziwa mbadala. Usimpe sukari au maji ya mchele. Usimpe maziwa mbadala ya makopo isipokuwa kama utakuwa na uhakika wa kumpatia kiasi kilichopendekezwa (kuongeza maji husababisha mtoto kuharisha na kuugua). Na usitumie chupa: hazisafishiki kwa urahisi na hivyo hueneza vijidudu ambavyo husababisha mtoto kuharisha.

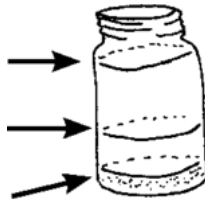
Maziwa mbadala yanaweza kutolewa iwapo mama atafariki au atatengana na mtoto wake, au kwa nadra sana iwapo atakuwa kweli hatengenezi maziwa ya kutosha. Unaweza kumuomba mama mwingine kumnyonyesha mtoto huyu. Lakini kwanza apate kipimo cha virusi vya UKIMWI kujua iwapo yu salama. Hii ni kwa sababu virusi vya UKIMWI vinaweza kuenezwa kwa mtoto kupitia unyonyeshaji. Njia nyingine ni kutumia maziwa ya wanyama, mfano maziwa ya ngo'mbe au mbuzi yakiandaliwa kama ifuatavyo:

Changanya:

Kipimo 2 vya maziwa ya ngo'mbe
au mbuzi

Kipimo 1 cha maji

Kijiko 1 kikubwa cha sukari



AU

- Kipimo 1 cha maziwa ya kondoo
- Kipimo 1 cha maji
- Kipimo 1 cha kijiko kikubwa cha sukari

AU

- Vipimo 2 vya maziwa ya kopo yaliyotelewa mafuta na ambayo hayajakolezwa sukari kiwandani
- Vipimo 3 vya maji
- Kipimo 1 kijiko kilichojaa sukari

Chemsha maziwa uliyotengeneza ili kuua vijidudu. Halafu ruhusu yapoe ndiyo umpatie mtoto kwa kutumia kikombe au kijiko kisafi.

Kukamua ziwa kwa mkono

Kama unalazimika kwenda kazini au kumuacha mtoto nyuma kwa sababu yoyote ile, unaweza kujaribu kukamua maziwa yako ili utakapokuwa umeondoka mtu mwingine aweze kumpa mtoto maziwa hayo.

1. Nawa mikono yako vizuri na kusafisha chombo cka kukamulia.



2. Kamata ziwa kwa vidole vyako na dole gumba likiwa pembeni mwa eneo jeusi linalozunguka chuchu. Kandamizia ziwa kwenye kifua chako. Halafu bonyeza vidole vyako pamoja ukiwa unalekea kwenye chuchu. Jisikie huru na fikiria kuhusu mtoto wako wakati unakamua maziwa hayo-hii itasaidia maziwa kutoka kwa urahisi

Maziwa ya mama yatabaki salama kwa saa 8 kama hakutakuwa na hali ya joto kali nje.

Maambukizi ya kuvu mdomoni

Mabaka meupe ulimini au ndani ya shavu na kero wakati wa kunyoya vinaweza kuwa dalili ya maambukizi ya kuvu mdomoni. Maambukizi hayo yanaweza kwenea hadi kwenye chuchu ya mama na kusababisha wekundu, mwasho, na maumivu.

Jaribu kusuzua chuchu na siki (vinegar), na baadaye kwa maji ya kawaida. Au kama huna siki, jitahidi tu kusafisha na kukausha chuchu yako kila baada ya kunyonyesha. Iwapo hii haitasaidia, paka dawa ya Jiivi kidogo kwenye chuchu mara 2 kwa siku 3.

Pia paka Jiivi ndani ya mdomo wa mtoto mara moja kwa siku. (Kila kitu kitageuka kuwa na rangi ya zambarau lakini ni salama). Kama Jiivi haitasaidia, mpe mtoto dawa ya nistatini (nystatin).

Kama maambukizi ya kuvu yatakuwa yanapotea na kurudi, mtoto anaweza kuwa na tatizo lingine ambalo linadhoofisha kinga yake ya kupambana na maambukizi. Kwa mfano, watoto wachanga wenye VVU wanaweza kupatwa na kuvu mdomoni mara nyingi zaidi. Angalia VVU na UKIMWI (kinaandaliwa).

Maumivu ya ziwa, uvimbe, kuziba, au maambukizi

Wakati mwingine maziwa yanaweza kuziba mrija (njia ndogo ndani ya ziwa ambazo husafirisha maziwa). Ziwa huanza kuvimba, hugeuka kuwa jekundu na kutoa maumivu. Mara baada ya hapo, maambukizi yanaweza kuanza.

Dalili

- Eneo lenye moto, wekundu na gumu kwenye ziwa
- Maumivu katika ziwa wakati wa kunyonyesha

Kama kuna homa, basi mrija ulioziba umepata maambukizi.

Matibabu

- Pumzika. Tumia vinywaji kwa wingi.



Tumia kitambaa kidogo kisafi kusambaza dawa ndani ya mdomo wa mtoto.



- Nyonyesha angalau kila baada ya saa 2. **Unyonyeshaji hata kama ziwa lina maambukizi ni salama kwa mtoto na ndiyo njia pekee ya kuyaondoa maambukizi.**

- Hakikisha upo katika mkao mzuri wa kunyonyesha. Mwili mzima wa mtoto lazima umwangelie mama yake. Mdomo wa mtoto unapaswa kufunguka sana, na chuchu ingizwe ndani ya mdomo wake.



*Gandamiza kwa
kwenda chini
ili kukanda eneo
lililoziwa*

- Nyonyesha upande unaouma kwanza, na uruhusu mtoto kumaliza maziwa yote kwenye ziwa.
- Kukanda polepole kwa kutumia kitambaa kisafi na maji ya vuguvugu, au kuoga maji ya moto vinaweza kusaidia.

Wezesha ziwa lipate joto dakika 15 au 20 ,angalau mara 4 kwa siku. Au, weka nguo baridi au majani ya kabiji kwenye ziwa ili kupunguza uvimbe.

Kama kuna homa, mpatie dawa ya erithromaisini (erythromycin), miligramu 250 mara 4 kwa siku.

VVU na unyonyeshaji

Wanawake wajawazito wenye VVU wanaweza kutumia dawa na kubaki wenye afya, na pia kuzuia watoto wao wasipate maambukizi ya virusi VVU. Ili kuwalinda wanawake na watoto, kila mwanamke mjamzito anapaswa kupata kipimo cha VVU. Na iwapo atakuwa na VVU, anapaswa kupewa dawa za VVU na kwa muda wote atakapokuwa ananyonyesha, hali ambayo itamlinda mtoto wake asipate maambukizi ya VVU na pia kwa manufaa ya afya ya mama mwenyewe. Angalia VVU na UKIMWI (kinaadaliwa).

Je, ni salama kunyonyesha iwapo una VVU?

Dawa za VVU zikitumiwa na mama na mtoto huzuia watoto wachanga kupata maambukizi ya VVU wakati wa unyonyeshaji. Mtoto lazima apewe dawa hizo kila siku angalau kwa wiki 6. Kama mama yake hakupata dawa za VVU kwa kipindi chote cha ujauzito, mtoto apewe dawa angalau kwa wiki 12. Kama mama hatumii dawa za VVU, mpe mtoto dawa hadi wiki 1 baada ya kuachishwa ziwa. Afya ya mtoto hulindwa pia kwa kumpatia maziwa ya mama tu kwa miezi 6 ya kwanza(au hadi atakapoota meno yake ya kwanza). Kumpa mtoto uji na vinywaji vingine kabla ya kufikisha miezi 6 siyo vizuri kwa afya ya mtoto na kunaweza kuongeza hatari ya kupata maambukizi ya VVU.

Dawa za VVU kwa mama na mtoto zitawasaidia wote wawili kuwa na afya.

Bila dawa za VVU, kuna hatari ya maambukizi kupitia unyonyeshaji. Lakini hatari kutokana na kumlisha mtoto vyakula mbadala ni kubwa zaidi. Akina mama wengi wenye VVU hawana maji safi na salama, nishati ya kupikia, au fedha za kununua,kutayarisha na kumlisha mtoto kwa usalama vyakula hivyo mbadala.

Watoto wao wana uwezekano mkubwa wakupatwa na utapiamlo, na ugonjwa wa kuhara, na wanaweza kupoteza maisha. Hii inamaanisha kuwa maziwa ya mama ndiyo salama zaidi – hata kama mama au mtoto atakuwa hatumii dawa za VVU.

Kwa watoto na akina mama sehemu zote, ziwa ndiyo bora zaidi

Unyonyeshaji

- Gharama yake ni nafuu. Hakuna haja ya kununua vyakula mbadala, chupa, au chochote kingine.
- Husaidia kusimamisha utokaji damu baada ya mama kujifungua.
- Husaidia kuzuia mimba miezi inayofuatia kujifugua.
- Huwalinda akina mama dhidi ya saratani na matatizo ya mifupa baadaye katika maisha yao.
- Maziwa ya mama yanakuwa ndiyo yametengenezwa, yakiwa na vuguvugu, na tayari kutumika.
- Yana virutubishi vyote ambavyo mtoto anahitaji.
- Husaidia kuwakinga watoto dhidi ya kuhara, kichomi (nimononia) na magonjwa mengine.
- Ni kinga inayodumu muda mrefu dhidi ya ugonjwa wa kisukari, mzio na saratani mbalimbali katika maisha ya mtoto ya baadaye.
- Humweka mtoto salama na mwenye joto la kutosha akiwa pembeni mwa mama yake.
- Humfanya mama na mtoto wake kuwa karibu zaidi.



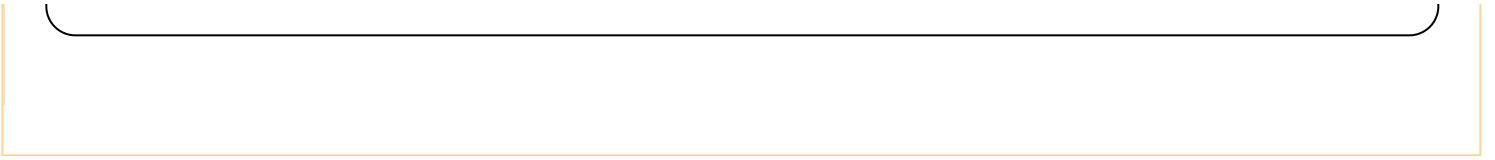
Fuatilia hali ya mtoto mara kwa mara katika miezi yake 2 ya mwanzo



Mkunga au mfanyakazi mwingine wa afya aendelee kutoa uangalizi wa karibu kwa mama na mtoto baada ya kuzaliwa. Akina mama na watoto wao wanaweza kwenda kliniki kwa ajili ya uchunguzi wa maendeleo yao. Lakini pale inapowezekana, upimaji wa mara ya kwanza ufanyike nyumbani ili kuepuka usumbufu wa kusafiri na hatari ya maambukizi kutoka kwa wagonjwa wengine katika sehemu ya kutolea huduma. Mchunguze mtoto na mama yake siku inayofuata baada ya kuzaliwa, siku 3 baada ya kuzaliwa, na wiki 1 baada ya kuzaliwa. Ziara nyingine ya kumpatia huduma ya uchunguzi anapofikisha wiki 6 husaidia pia. Mtembelee mara nyingi zaidi na kuwa karibu zaidi kama kuna dalili zozote za matatizo. Kumtembelea mtoto na mama yake ndiyo njia bora zaidi ya kugundua matatizo ya kiafya kabla hali haijawa mbaya zaidi.

Kupata mtoto mwenye afya, lazima umhudumie vizuri mama yake

Watoto wachanga wote wanahitaji upendo, matunzo, na uangalizi ili waweze kuishi na kustawi. Ili kutoa matunzo na uangalizi huo, mama mtoto anapaswa kuwa na muda, nguvu, afya, na hali nzuri ya kisaikolojia . Unapomsaidia mama na kazi yake au na watoto wake wengine, kumletea chakula, kuni au maji, hizi zote ni njia za kumsaidia mama kuhakikisha kuwa mtoto anakuwa na hali nzuri. Usisubiri mama mwenye mtoto mchanga kukuomba msaada. Akina mama wote wenye watoto wachanga wanahitaji msaada. Na wale ambao kawaida hawaombi msaada huwa ndiyo wanaohitaji msaada zaidi.



Watoto Wachanga na Unyonyeshaji: Madawa Dawa za antibiotiki (viaa vijasumu) hupambana na maambukizi

Ampisilini na amoksilini

Ampisilini na amoksilini ni dawa za penisilini zenye tiba pana, maana yake ni kwamba zinaweza kuwa aina nyingi za bakteria. Dawa hizi mbili mara nyingi hutumika kama mbadala wa nyingine. Ukiona pendekezo la kutumia ampisilini katika kitabu hiki, kawaida unaweza kutumia amoksilini katika nafasi yake, kwa kuzingatia kipimo sahihi (angalia chini).

Ampisilini na amoksilini ni salama sana na msaada mkubwa hasa kwa watoto wachanga na watoto wenye umri mkubwa zaidi. Dawa zote mbili husaidia katika kutibu kichomi (nimononia) au maambukizi sikioni. Ampisilini pia ni muhimu katika kutibu homa ya uti wa mgongo na maambukizi mengine makali kwa watoto wachanga.

Madhara ya pembeni



Dawa zote hizi mbili, lakini hasa ampisilini, huwa na mwelekeo wa kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kuwapa watoto ambao tayari wanaharisha. Unaweza kuwapa dawa nyingine.

Madhara mengine ya pembeni ni upele. Lakini uvimbe vimbe unaowasha kwenye ngozi ya mwili ambao huja na kutoweka ndani ya saa kadhaa huenda ni dalili ya mzio wa dawa ya penisilini. Simamisha matibabu ya dawa hiyo mara moja na usimpe mtoto huyu dawa ya penisilini tena. Madhara ya baadaye kutokana na mzio yanaweza kuwa mabaya zaidi na hata kutishia maisha. Kwa ajili ya matatizo kama hayo, dawa ya erithromaisini inaweza kutumika baada ya kuanza kutumia dawa na kuchukua siku kadhaa kutoweka, siyo lazima iwe dalili ya mzio. Lakini haiwezekani kujua bayana kama upele huo umetokana na mzio au la. Hivyo ni bora zaidi kusimamisha matumizi ya dawa hiyo.

Muhimu

Usugu wa mwili dhidi ya dawa hizi unazidi kuwa jambo la kawaida. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi zinaweza kutofanya kazi tena dhidi ya magojwa kadhaa yakiwemo maambukizi ya bakteria kwenye ngozi au sehemu za ukeni /umeni na njia ya mkojo, na ugonjwa wa kuhara ukichanganyika na damu unaosababishwa na bakteria ya, shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia



Ampisilini na amoksilini hufanya kazi vizuri zinapotumiwa kwa njia ya mdomo. Ili kumpa vidonge mtoto, saga vidonge hivyo au toa unga kwenye ganda na kugawanya ili kupata kiasi cha dawa unachohitaji. Halafu changanya unga huo wa dawa katika maziwa kidogo kutoka titi la mamake. Mpatie mtoto maziwa yaliyochanganywa na dawa kwa kutumia kikombe au kijiko. Ampisilini inaweza kutolewa pia kwa njia ya sindano, lakini inapaswa kutumika tu dhidi ya magonjwa makali kama vile homa ya uti wa mgongo, au wakati mgonjwa anatapika au hawezi kumeza.

Kama zilivyo antibiotiki zingine, toa dawa hii kwa muda wa siku chache kama ilivyopendekezwa hapa. Kama mgonjwa bado anazo dalili za maambukizi, aendeleo kutumia kiasi kile kile cha dawa hadi saa 24 baada ya dalili zote kutoweka. Kama mgonjwa ametumia dawa hiyo kwa muda wa juu zaidi uliopendekezwa na bado anaonesha dalili za maambukizi, simamisha dawa hiyo na tafuta msaada wa daktari. Kwa watu wenye VVU, kila mara mpe dawa kwa muda wa siku zote kama ilivyoorodheshwa. Vilevile, kiwango cha antibiotiki anachopewa mgonjwa hutegemea umri na uzito wake na ukali wa maambukizi. Kwa ujumla, toa dozi ya chini iliyopendekezwa kwa mtu mwembamba au kwa ajili ya maambukizi ambayo siyo makali sana, na dozi kubwa zaidi iliyopendekezwa kwa mtu mwenye uzito mkubwa zaidi au dhidi ya maambukizi makali zaidi.

AMOKSILINI

Kwa ajili ya maambukizi mengi ya watoto wachanga.

Toa miligramu 62, mara 3 kwa siku, kwa siku moja hadi siku 7. Kila dozi:

$\frac{1}{4}$ ya kidonge chenye ganda cha miligramu 250 **AU**

$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai (mililita 2.5) cha dawa ya maji ya miligramu 125 au mililita 5 **AU**

$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai (miligramu 1.25) cha dawa ya maji ya miligramu 250 au mililita 5.

AMPISILINI

Kwa ajili ya maambukizi mengi ya watoto wachanga

Mpe miligramu 125, mara 3 kwa siku kwa muda wa siku 3 hadi 7. Kila dozi ni:

$\frac{1}{2}$ ya kidonge chenye ganda chenye miligramu 250 **AU**

Kijiko 1 cha chai (miligramu 5) cha dawa ya maji ya miligramu 125/mililita 5.

Kwa ajili ya maambukizi makali kwa watoto wachanga kama vile uti wa mgongo

Choma sindano yenye mchanganyiko wa dawa ya ampisilini na jentamaisini (gentamicin) pembeni kwenye msuli wa paja. Angalia [Dawa, vipimo na matibabu \(kinaadaliwa\)](#) jinsi ya kuchoma sindano. Changanya kichupa cha ampisilini cha miligramu 500 na mililita 2.5 za maji yaliyotakaswa. Hii itatengeneza mchanganyiko wenye ukali wa miligramu 500 kwa kila mililita 2.5.

Tumia kichupa cha gentamaisini miligramu 2 ambayo haijachanganywa kwa kiwango cha miligramu 40 kwa kila mililita.

Muhimu

Dawa ya Jentamaisini lazima itolewe kwa kuzingatia usahihi wa dozi kamili. Kipimo cha dawa kikizidi huweza kusababisha uharibifu wa figo au uziwi wa kudumu na hivyo inapaswa kutumika kwa dharura wakati unatafuta msaada wa daktari. Kama mtoto amepungukiwa na maji mwilini, mpe maziwa ya mama na kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini haraka.

Kwa mtoto mwenye chini ya umri wa wiki moja

AMPISILINI: Choma miligramu 50 kwa kilo, mara 2 kwa siku, angalau kwa siku 5,

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 5 kwa kilo, mara moja kwa siku, angalau kwa siku 5. Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Kwa mtoto mwenye umri wa wiki 1 hadi mwezi 1

AMPISILINI: Choma miligramu 50 kwa kilo, mara 3 kwa siku, angalau kwa siku 5,

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 7.5 kwa kilo ya uzito, mara moja kwa siku, angalau kwa siku 5. Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Erithromaisini

Erithromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi kama penisilini na inaweza kutumika kama mbadala kwa wale wote wanaopata mzio kutokana na penisilini. Kwa maambukizi mengi inaweza kutumika kama mbadala wa tetrasaikilini. Inaweza pia kutumika dhidi ya dondakoo na kifaduro (aina ya kikohozi kikali kinachosababishwa na bakteria ambao huwaandama sana watoto).



Madhara ya pembeni

Erithromaisini mara nyingi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa miongoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwa sababu inaweza kusababisha nyongo ya manjano.

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto wachanga hadi mwezi 1

Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kila kilo ya uzito wa mwili kila siku, ikigawanywa katika dozi 3 kwa siku. Toa dawa kwa siku 10 hadi 14.

Kwa mtoto mchanga wa uzito wa wastani wa kilo 3, kila dozi inapaswa kuwa:

Miligramu 0.75 (hii ni zaidi kidogo ya theluthi nane - $\frac{1}{8}$ ya kijiko cha chai) ya dawa ya maji ya enthromaisini yenye miligramu 250/mililita 5, **AU**

Miligramu $62 \frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 250) kilichosagwa na kuchanganywa kwenye maziwa kutoka titi la mama au kwenye maji.

Kwa maambukizi ya titi (uvimbe wa titi) kwa mama ambaye ananyonyesha

Mpe miligramu 250 hadi 500 (kidonge 1 au 2 vya miligramu 250), mara 4 kwa siku, kwa siku 10.

Seftriakzoni (ceftriaxone)

Seftriakzoni ipo katika kundi la antibiotiki za sefalosporini (cephalosporin). Kundi hili la antibiotiki hufanya kazi dhidi ya aina nyingi za bakteria. Kawaida ni ghali na hazipatikani kila mahali. Hata hivyo, huwa zina athari na madhara ya pembeni kidogo kuliko aina nyingi za antibiotiki na ni muhimu katika kutibu magonjwa makali kadhaa ukiwemo sepsisi (maambukizi ya sumu ya kidonda kwenye damu) na homa ya uti wa mgongo, na maambukizi mengine ambayo ni sugu kwa penisilini. Tumia tu seftriakzoni kutibu maambukizi mahsusi mabyo yamependekezwa katika eneo lako. Hii itasaidia kuzuia usugu na dawa hiyo kuendelea kutumika kwa ufanisi.

Seftriakzoni ni dawa kali ambayo inaweza kutumika kutibu sepsisi na homa ya uti wa mgongo. Seftriakzoni hasa husaidia sana katika kutibu kisonono, yakiwemo maambukizi ya kisonono machoni mwa watoto wachanga, lakini wasipewe watoto wachanga chini ya wiki 1 na ni bora kuiepuka kwa watoto chini ya mwezi 1.

Muhimu

Usitoe dawa ya seftriakzoni kwa mtoto mwenye chini ya wiki moja. Epuka pia kuwapa watoto ambao walizaliwa njiti au wakiwa na uzito mdogo. Usitoe dawa hii iwapo kuna dalili ya nyongo ya manjano (jaundice).

Jinsi ya kutumia

Seftriakzoni hutolewa tu kupitia sindano au kwa njia ya dripu (kwenye mshipa wa damu). Uchomaji wa sindano ya seftriakzoni unaweza kuambatana na maumivu. Changanya na asilimia moja ya lidokeni (lidocaine) kama unajua jinsi ya kuichanganya.

Kwa ajili ya matibabu ya maambukizi ya kisonono machoni kwa watoto wachanga wenye umri wa siku 7 au zaidi

Choma kupitia sindano miligramu 50 kwa kila kilogramu ya uzito wa mwili, mara moja tu. Usitoe zaidi ya miligramu 125.

Kwa maambukizi makali kwa mtoto mchanga au mtoto zaidi ya siku 7 iwapo dawa zingine za antibiotiki hazipo

Toa kwa njia ya sindano miligramu 75 kwa kila kilogramu moja ya uzito wa mwili, mara moja kwa siku, kwa siku 7 hadi 10 . Hivyo:

Kwa mtoto mchanga mwenye kilogramu 3, choma miligramu 225 mara moja kwa siku.

Kwa mtoto mkubwa zaidi mwenye kilogramu 6, choma miligramu 450 mara moja kwa siku.

Matibabu ya macho kwa kutumia antibiotiki (viua vijasumu)

Dawa ya antibiotiki ya aina ya mafuta na ya matone hutumika kulinda macho ya mtoto mchanga dhidi ya maambukizi makali na hata upofu ambao unaweza kutokea wakati wakuzaliwa iwapo mama yake atakuwa na maambukizi ya kisonono, ugonjwa unaoambukizwa kupitia ngono. Hutumika pia kutibu maambukizi ya macho yanayosababishwa na bakteria.



Jinsi ya kutumia

Tumia moja wapo ya dawa ya antibiotiki ya mafuta (ointment):

Asilimia 1 ya dawa ya mafuta ya tetrasaikilini AU asilimia 0.5 hadi asilimia 1 ya erithromaisini h Weka mchirizi mwembamba wa dawa kwenye kila jicho mara moja tu, ndani ya saa 2 baada ya kuzaliwa. Polepole vuta chini kigubiko cha chini na kukamuliwa kwenye jicho mchirizi mwembamba wa dawa ukianza kwenye kona ya ndani na kuelekea nje. Usiruhusu ncha ya tyubu ya dawa kugusa jicho la mtoto.

Mchanganyiko wa asilimia **2.5 wa povidoni na aidini (*povidone-iodine*) au tone 1 la asilimia 1 ya mchanganyiko wa silva naitreti (*silver nitrate*)**. Weka tone moja katika kila jicho, mara 1 tu ndani ya saa 2 baada ya kuzaliwa. Vuta nje kigubiko cha chini na kukamulia ndani ya jicho tone 1 la dawa. Usiruhusu bomba la dawa au chupa kugusa jicho.

Silva naitreti huzidi kukolea kupitia mvukizo inapokaa sana— hivyo usitumie silva naitreti ya zamani.

Inaweza kumuunguza mtoto machoni. Kama huna uhakika, ni bora kuepuka kabisa kutumia silva naitreti.

Kwa ajili ya matibabu ya maambukizi ya kuvu au ukungu

Jiivi au methrosaniliamu kloraidi

Jiivi ni dawa isiyo ghali kwa ajili ya matibabu ya maambukizi ya kuvu au ukungu mdomoni, kwenye chuchu za mama ambaye ananyonyesha, ndani ya mkunjo wa ngozi, au kwenye mlango wa uke au ndani ya uke. Dawa hiyo pia hutumika kupambana na maambukizi yanayosababishwa na bakteria kwenye ngozi.

Madhara ya pembeni

Dawa ya Jiivi inaweza kuathiri ngozi na kusababisha vidonda inapotumika mdomoni au ukeni. Simamisha matumizi kama upele au vidonda vitatokea.

Muhimu

Jiivi hugeuza kila kitu kuwa rangi ya zambarau. Hupungua baada ya siku chache lakini inaweza kutia nguo madoa ya kudumu.

Jinsi ya kutumia

Tumia mchanganyiko wa aslimia 0.5 ya Jiivi.

Paka kwenye ngozi, mdomoni, au sehemu zinazozunguka via vya uzazi vya nje vya mwanamke mara 2 au 3 kwa siku.

Iwapo maambukizi hayataanza kupona ndani ya siku chache, jaribu dawa nyingine.

Nistatini (Nystatin)

Nistatini hufanya kazi vizuri kama tiba ya maambukizi mengi ya fangasi mdomoni, kwenye chuchu au ngozi au ukeni. Kwa ajili ya matumizi ya mdomoni, nistatini inakuwa katika mfumo wa majimaji, poda ambayo huchanganywa na maji, au pipi. Kwa ajili ya ngozi, nistatini inakuwa katika mfumo wa losheni au mafuta, matone au poda. Kwa ajili ya maambukizi ya kuvu au ukungu ukeni, nistatini huwa katika mfumo wa vidonge vya kuingiza ukeni au mafuta yanayoingizwa ukeni.

Madhara ya pembeni

Ngozi inaweza kuanza kuwasha mahali nistatini inapotumika. Jambo hili hujitokeza mara kwa mara.

Simamisha matumizi kama utapata upele. Dawa ya nistatini wakati mwingine pia husababisha kuharisha.

Muhimu

Maambukizi ya aina ya fangasi ambayo hayapungui baada ya kutumia nistatini, au ambayo hutoweka na kurudi tena, huenda yakawa dalili ya VVU.

Jinsi ya kutumia



Dawa ya nistatini kawaida inakuwa katika kipimo cha uniti 100,000 kwa kila mililita (au wakati mwingine kipimo cha uniti 500,000 kwa kila mililita). Watu wengi wanapaswa kutumia kipimo mililita 1 (uniti 100,000) hadi miligramu 2 (uniti 200,000), mara 4 kwa siku lakini watu walio na VVU wanaweza kuhitaji hadi mililita 5, (uniti 500,000) katika kila dozi.

Kwa mtoto mchanga mwenye ukungu/kuvu mdomoni

Mpe kipimo cha uniti 200,000 ya dawa ya majimaji (miligramu 2, chini ya nusu kijiko cha chai), mara 4 kwa siku . Tumia kitambaa kidogo kisafi kusambaza nistatini ndani ya mdomo. Endelea kutoa dawa kwa siku 2 baada ya kuvu/ukungu kutoweka, au ugonjwa unaweza kurudi tena.

Kwa ajili ya mama ambaye ananyonyesha mwenye maambukizi ya kuvu au ukungu kwenye chuchu

(mwasho, wekundu, au maumivu)

Weka miligramu 1 hadi 2 (uniti 100,000 hadi 200,000) za dawa ya nistatini (mafuta, poda, au majimaji) kwenye chuchu zake mara 4 kwa siku.

Kusimamisha utokaji damu miongoni mwa watoto wachanga

Vitamini K, fitomenadioni (phytomenadione), fitonadioni (phytonadione)

Mwili hutumia vitamini K kugandisha damu na kusimamisha uvujaji damu. Lakini watoto huzaliwa na kiwango kidogo cha vitamini K. Hivyo uvujaji damu ukitokea kwa sababu yoyote ile, unaweza kushindwa kudhibitiwa. Kama mtoto atanza kuvuja damu kutoka sehemu yoyote ile ya mwili wake (mdomoni, kwenye kitomvu, njia ya haja kubwa), unaweza kumpa vitamini K kuzuia uvujaji kuongezeka. Unaweza pia kuwapa vitamini K watoto wanaozaliwa na uzito mdogo au watoto wanaozaliwa kabla ya muda wao (chini ya kilogramu 2) kuzuia uvujaji damu kwa sababu wako katika hatari kubwa ya kuvuja damu. Vitamini K haizui uvujaji damu kwa watoto wenye umri mkubwa zaidi au watu wazima.

Jinsi ya kutumia

Toa kwa njia ya sindano miligramu 1 (miligramu 1, au ½ miligramu 2) za vitamini K kwenye sehemu ya nje ya paja ndani ya saa 2 baada ya kujifungua.

Usichome dawa zaidi, haitawasaidia na inaweza kuwasababishia madhara.

1 Kuwatunza watoto _____	2
2 Matatizo ya kiafya kwa watoto _____	8
3 Matatizo ya kimaumbile _____	31
4 Majeraha na ajali _____	34
5 Kwa ajili ya wafanyakazi wa afya (Jinsi ya Kupima Ukuaji wa Mtoto) _____	37
7 Kiambatisho Chati za maendeleo ya mtoto _____	47
6.1 Dawa za maumivu na homa _____	57
6.2 Antibiotiki (viuavijasumu) hupambana na maambukizi _____	59
6.3 Dawa za kupambana na mashambulio (seizures) _____	70
6.4 Dawa za kudhibiti mzio (antihistamines) _____	72
6.5 Dawa za minyoo _____	74
6.6 Vitamini na viongeza madini mwilini (mineral supplements) _____	77

Kuwatunza watoto



Ckakula chenye virutubishi, usafi wa mwili na mazingira, na chanjo dhidi ya magonjwa ya kawaida kwa watoto ni kama walinzi ambao huwalinda watoto dhidi ya maambukizi na kuwaweka katika hali nzuri ya kiafya.



Wazazi na wafanyakazi wa afya wanaweza kujifunza zaidi juu ya lishe kutoka [Lishe bora hutengeneza afya bora](#), usafi wa mwili na mazingira kutoka [Maji na usafi wa mazingira: Funguo za kudumishaji afya](#), na kuhusu chanjo mbalimbali kutoka [Chanjo \(kinaandaliwa\)](#) ili kuzuia idadi kubwa ya magonjwa miongoni mwa watoto.

Hasa kwa watoto, punje 1 ya kinga ni muhimu zaidi kuliko punje 12 za tiba.

Huduma yenye upole kwa mtoto mgonjwa

Kama ilivyo kwa mtu mzima, unahitaji ushirikiano wa mtoto ili uweze kumhudumia vizuri. Kuupata ushirikiano huu huhitaji uvumilivu na ukweli. Kuwa mpole na mwenye huruma. Usimwambie kwamba sindano haiumi, au kwamba dawa chungu itakuwa na ladha nzuri. Kama anakuamini, atakubali kwa urahisi kuchukuliwa vipimo, kujibu maswali, na kupokea matibabu.

Njia zingine za kumsaidia mtoto kujisikia salama:

- Kabla hujamgusa mtoto, kwanza tumia muda kidogo kuongea naye. Tumia muda huu kuchunguza muonekano wake. Je anaonekana mwenye afya nzuri? Anapumua vizuri? Ngozi yake ni salama?
- Kama utatumia kifaa cha kusikiliza sauti zitokazo kwenye viungo mbalimbali ndani ya mwili (stethoskopu), au kipimajoto, muoneshe jinsi vifaa hivi vya kawaida vinavyofanya kazi.
- Mtie moyo mama, bibi, au yeyote ambaye anamhudumia mtoto kumbeba na kumfanya ajisikie vizuri. Kila inapowezekana, waoneshe wahudumu jinsi ya kumpatia matibabu yoyote atakayohitaji.
- Kama mtoto anasikia maumivu, mpatie dawa ya parasetamo (acetaminophen). Dawa hii haitatibu ugonjwa unaosababisha maumivu hayo. Lakini mara nyingi humsaidia mtoto kula, kunywa na kuanza kupata nafuu kwa kupunguza maumivu. Bonyeza hapa kwa taarifa juu ya dozi.
- Subiri kutoa matibabu yenye maumivu au dawa zisizopendeza hadi mwisho kabisa wa ziara yako.



Upendo ndiyo dawa bora zaidi kwa watoto.

Chakula chenye virutubishi

Chakula cha kutosha chenye virutubishi ndiyo ufunguo kwa ukuaji na afya ya mtoto. Lishe bora hutengeneza afya bora kinahusu jinsi gani wewe na watoto wako mnaweza kupata lishe bora, hata kama uwezo wenu wa kifedha ni mdogo. Pia kinaelezea matibabu ya utapiamlo miongoni mwa watoto na watu wazima. Unaweza kuwapatia watoto wachanga na watoto wengine vyakula bora zaidi kwa kuzingatia mwongozo ufuatao:

Kwa miezi 6 ya kwanza

Maziwa ya mama yana kila kitu ambacho mtoto mchanga anahitaji na yanapaswa kutolewa kila mara mtoto atakapohitaji kunyonya: kila saa 3 au 4 wakati wa mchana, na mara chache kidogo wakati wa usiku. Usimpe mtoto mchanga maji, juisi au uji hadi atakapoota meno ya kwanza ambayo huota anapofikisha wastani wa miezi 6. Vinywaji hivi vinaweza kusababisha watoto wadogo kuharisha.



Bonyeza hapa kwa taarifa zaidi juu ya unyonyeshaji.

Kuanzia miezi 6 hadi 12 (mwaka 1)

Huu ni umri ambapo watoto wengi huanza kuugua kutokana na lishe duni. Ili kulinda afya ya mtoto, endelea kumpatia maziwa ya mama, na pia kuanza kumpatia vyakula vinavyofaa kulikiza mara kadhaa kwa siku. Anza na chakula cha aina 1 au 2, kama vile uji wa kawaida au chakula kikuu cha kawaida cha familia, kikiwa na mafuta kidogo au mafuta ya kuongezea.

Baada ya muda mfupi, muongezee vyakula vingine vyenye virutubishi, vikiwemo:

- Vyakula vyenye protini mara moja kwa siku au zaidi: maharagwe yaliyopikwa vizuri yakalainika au mlo wa maharagwe yaliyosagwa, mayai, bidhaa za maziwa au nyama ya samaki iliyopikwa na kuondwaponwa.
- Mbogamboga: mbogamboga zilizopikwa vizuri zikiwemo boga, njegere, karoti, mboga za kijani, nyanya, au vyakula vyote vyenye rangi ya chungwa au kijani ambavyo huliwa sehemu unayoishi.
- Matunda: vipande vidogo vya matunda kama vile embe, papai, ndizi, au zabibu.



Baada ya mwaka wa kwanza

Endelea kunyonyesha kwa miaka 2 au zaidi.



Pia mpatie vyakula vyenye virutubishi mbalimbali ambavyo mtu mzima anapaswa kula: wanga, protini, mbogamboga na matunda. Watoto wanapaswa kula angalau mara 4 au zaidi kwa siku. Wanahitaji hata kula zaidi hasa kwa sababu hawanyonyeshwi tena.

Wasichana wanahitaji chakula cha kutosha sawa na wavulana. Wasichana na wavulana ambao hupata chakula cha kutosha chenye virutubishi hukua wakiwa wenye afya nzuri. Chakula husaidia pia akili kukua-ili mtoto aweze kufikiri, kujifunza na kucheza.

Watoto wanapaswa kuwa kama kuku: kudonoadonoa wakati wote.



Chupa

Chupa na chuchu za mpira siyo salama kwa sababu ya ugumu wa kuvitunza katika hali ya usafi unaohitajika. Kawaida hubeba vijidudu vya magonjwa ambavyo husababisha kuharisha. Iwapo unataka kumlisha mtoto kama mama yake amekwenda kazini, kwa mfano, mpatie maziwa ya mama yaliyokamuliwa na kuhifadhiwa vizuri kwa kutumia kikombe na kijiko kisafi. Watoto wachanga na wengine wanaowazidi kamwe wasitumie chupa. Kitendo cha kuwapatia watoto wakubwa zaidi juisi, uji, au maziwa kwenye chupa huloweka meno yao laini kwenye sukari kwa muda mrefu sana na ni chanzo cha kawaida cha meno kuoza (kuwa na vijishimo). Watoto wanaweza kujifunza kwa urahisi kunywa kwa kutumia vikombe.

Vyakula vinavyotamaanisha lakini vyenye virutubishi kidogo (junk food)

Keki, vitu vitamu vya kumumunya vyenye asili ya pipi au peremende, chipsi, soda, na baadhi ya vyakula ambavyo husindikwa viwandani vina faida ndogo kilishe. Hukolezwa sukari kupita kiasi, chumvi, mafuta, na kemikali, badala ya virutubishi vya kutosha. Kula sana vyakula hivyo husababisha meno kuoza na

huchangia shinikizo kubwa la damu, ugonjwa wa kisukari, na matatizo mengine ya kiafya baadaye katika maisha.

Iwapo vinapatikana kwa urahisi, watoto wanaweza kudai wapatiwe vyakula hivyo kutokana na ladha yake nzuri. Tukiwa wazazi na wafanyakazi wa afya, ni wajibu wetu kuwalinda watoto wasijenge tabia ya kula vyakula hivyo.



Mtoto akiomba chakula, mpatie matunda ambayo hayajakaa muda mrefu tangu yavunwe kutoka shambani, vitu vyenye asili ya karanga, maziwa ya mtindi, uji, au kitu kingine chochote chenye virutubishi ambacho hakijaongezewa sukari. Wafundishe watoto kuwa vyakula vya kawaida (au vya asili) vyenye virutubishi pia ni vitamu. Tabia ya kula vyakula vyenye afya zitawasaidia watoto kwa maisha yao yote.

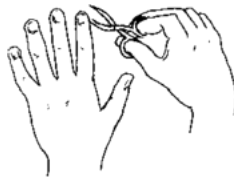
Watoto hukua vizuri wakiwa na afya na nguvu kwa kula vyakula halisi —siyo vyakula vinavyotamaanisha lakini vyenye virutubishi kidogo (junk food).

Usafi wa mwili na mazingira

Wanawishe watoto mikono kabla ya kula na mara kadhaa kila siku. Matatizo ya kuharisha, homa, mafua na magonjwa mengine husababishwa na vijidudu ambavyo husambazwa kutoka kwenye mikono ya mtoto hadi mdomoni (na watoto kawaida huingiza sehemu ya mikono yao mdomoni!). Kunawa mikono huzuia vijidudu ambavyo vimejikusanya mikononi kuingia mdomoni na kusababisha magonjwa. Kunawa husaidia kulinda afya ya watoto.



Waogeshe watoto kila siku. Tunza kucha zao zikiwa fupi ili uchafu usijikusanye chini yake.



Watoto na watu wazima wanahitaji sehemu safi na salama kwa ajili ya kujisaidia kila siku. Bila hivyo, vinyesi na vijidudu vya magonjwa ndani yake vitasambaa kila mahali. Kwa kujenga vyoo kwa ajili ya familia yako au na majirani zako au jamii yako, utakuwa umesaidia kuzuia ugonjwa wa kuhara. Maji na usafi wa mazingira: Funguo za udumishaji afya kimebeba mapendekezo mengi ya kina kwa ajili ya kuboresha usafi wa mazingira na kuzuia kuharisha miongoni mwa watoto.

Chanjo na madawa

Chanjo husaidia kuwakinga watoto dhidi ya magonjwa mengi hatari ya utotoni kama vile surua, pepopunda (tetanasi), polio, na kifua kikuu. Kutoa chanjo ni rahisi zaidi, gharama yake ni nafuu na matokeo yake ni zaidi kuliko jitihada zozote za kumsaidia mtoto ambaye tayari anaugua au anakaribia kufa. Kuwapatia chanjo watoto ni miongoni mwa njia muhimu zaidi za kulinda afya zao.

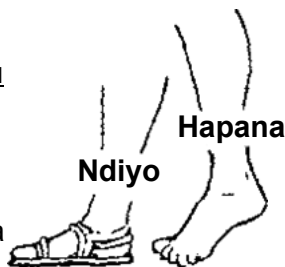
Angalia Chanjo (kinaandaliwa) kwa ajili ya orodha ya chanjo muhimu na ratiba ya utoaji wa chanjo hizo.

Hakikisha watoto wako wanapata chanjo zote za msingi.



Njia zingine za kulinda afya ya watoto

- Linda meno ya watoto kwa kupiga mswaki. Usiwape vitu vingi vya kula au kumumunya, pipi, au vinywaji vilivyokolezwa sukari. Bonyeza hapa kwa ajili ya taarifa zaidi juu ya vyakula vinavyotamanisha lakini vyenye virutubishi kidogo (Junk food).
- Nyonyesha. Unapompata vyakula vingine na vinywaji, tumia kikombe au kijiko kisafi, siyo chupa na chuchu za mpira ambavyo ni vigumu kutakaswa wakati wote.
- Usiruhusu watoto wagonjwa au wenye vidonda, upele au ukurutu, chawa, au mba kulala kitanda kimoja au kushirikiana nguo au taulo na watoto wengine. Watibu watoto hao haraka kwa sababu maambukizi hayo husambaa kwa urahisi kutoka mtoto mmoja hadi mwingine.
- Tumia kiandarua kuzuia mbu. Ondoa vidimbwi au maji mengine yote ambayo hayatembezi ili mbu wasiweze kuzaliana. Weka wavu kwenye milango na madirisha yanayobaki wazi muda mrefu.
- Usiruhusu nguruwe, mbwa na kuku -na vijidudu waliowabeba – kuingia ndani ya nyumba.
- Kama kuna minyoo, mpe dawa ya kutibu minyoo kila baada ya miezi 3 hadi 6, kuanzia anapofikisha umri wa mwaka 1.
- Ili kujikinga na maambukizi ya minyoo ya safura, watoto wanapaswa kuvaa viatu au ndara na wasitembee pekupeku.



Matatizo ya kiafya kwa watoto

Wakati mwingine, pamoja na juhudi zetu nzuri za kuzuia magonjwa, watoto huugua. Ugonjwa kwa mtoto unaweza kuzidi au kuongezeka haraka. Ni muhimu kugundua dalili za ugonjwa mapema na kuushughulikia mara moja.

Dalili za hatari

Mtoto mwenye dalili mojawapo zifuatazo anahitaji matibabu haraka na uangalizi wakati wote. Akipatiwa huduma, anaweza taratibu kupata nafuu. Kama ana dalili zifuatazo zaidi ya moja, au iwapo dalili yoyote itazidi kuwa mbaya, mtoto yu hatarini:

- **Kupungukiwa na maji mwilini.** Kukosa mkojo, mdomo kukauka, au utosi kwenye kichwa cha mtoto kubonyea ndani ni dalili za kupungukiwa na maji mwilini-tatizo linalotishia uhai wa mtoto. Angalia chini -sehemu ya kupungukiwa na maji.
- **Mashambulio.** Mashambulio ya ghafla kwa mtoto ambayo hujumuisha kupoteza fahamu na kurusha maungo ya mwili au kutetemeka- kawaida huambatana na homa kali.
- **Ulegevu mwilini.** Udhaifu na uchovu wa mara kwa mara mwilini siyo hali ya kawaida na wala dalili ya afya nzuri. Kukosa hamu ya kula na kuchanganyikiwa kimawazo hasa ni dalili zinazoibua wasiwasi. Kuugua sana ugonjwa wowote ule huweza kusababisha tatizo hili.
- **Kupumua kwa shida au kupumua haraka haraka.** Hizi ni [dalili za kichomi au nimonia](#) - ugonjwa ambao ni hatari sana kwa watoto wadogo.

Kupungukiwa na maji mwilini

Watoto wengi wanaokufa kutokana na kuharisha hupoteza maisha kwa sababu ya kupungukiwa na maji mwilini. Tiba yake rahisi ni kumuongezea mtoto maji ambayo anapoteza kwa kunywa maji zaidi.

[Kumuongezea maji mtoto mwilini](#) husaidia kutibu tatizo la kupungukiwa na maji kutokana na kuharisha, kutapika, au kufanya kazi muda mrefu katika hali ya hewa au jengo lenye joto. Kwa kuwa kupungukiwa na maji mwilini kutokana na kuharisha ni hatari sana kwa watoto, kila mara kuwa makini kuangalia:

Dalili

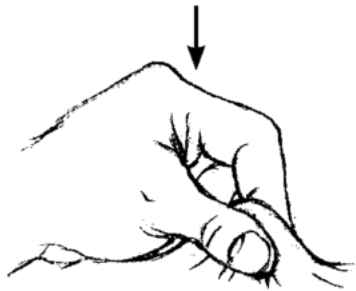
- Kuharisha **hata kama hakuna dalili za kupungukiwa maji.**
- Kiu (lakini watoto mara nyingi hawasemi wanapokuwa na kiu).
- Mdomo kukauka (unapogusa ndani ya shavu la mtoto kunaonekana kukavu).
- Kukojoa mara chache kuliko kawaida na mkojo ukiwa na rangi nzito.

Anza tiba mara moja kabla dalili hazijawa mbaya zaidi.

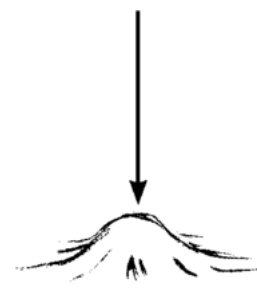
Dalili zinazoashiria kuwa hali ya upungufu wa maji mwilini inazidi kuwa mbaya:

- Ulegevu: uchovu, kukosa nguvu
- Mapigo ya moyo kwenda haraka
- Pumzi nzito
- Macho kurudi ndani pasipo na machozi
- Ngozi ya mwili inapofinywa au kuvutwa hubaki katika hali hiyo hiyo kwa muda au huchelewa kurudi

Vuta ngozi nyuma ya kiganja au kwenye tumbo kati ya vidole vyako 2 kama ilivyoonyeshwa kwenye mchoro.



Kama ngozi haitarudi katika hali yake ya kawaida, huenda mtoto amepungukiwa na maji mwilini.



Hali ya upungufu wa maji mwilini inapokuwa mbaya kiasi hiki, mtoto anakuwa katika hatari. Tiba ya haraka inaweza kuokoa maisha yake.

Matibabu na uzuiaji

Tiba ya tatizo la kupungukiwa na maji mwilini ni rahisi: mpe vinywaji. Angalia maelekezo juu ya kinywaji maalum cha kumuongezea mgonjwa maji mwilini. Iwapo mtoto hataanza kupata nafuu haraka, tafuta msaada zaidi.

Maziwa ya mama

Kama unanyonyesha mtoto ambaye amepungukiwa na maji mwilini, endelea kunyonyesha na pia kumpa kinywaji hicho. Mnyonyeshe mtoto mara nyingi zaidi kuliko kawaida-angalau kila baada ya saa 2. Mruhusu mtoto anyonye kadri atakavyohitaji.

Kuharisha

Kujisaidia kinyesi laini chenye majimaji kila baada ya muda mfupi kuliko kawaida huitwa kuharisha. Watoto huandamwa na tatizo la kuharisha kwa sababu nyingi, zaidi ni kutokana na vijidudu vinavyosambaa kupitia mazingira machafu na lishe duni. Mara nyingi, tatizo la kuharisha hupungua bila dawa. Lakini kuna tiba moja ambayo huhitajika kwa kila mtu ambaye anaharisha, na tiba hiyo ni kutumia vinywaji ili kufidia maji ya mwilini ambayo hupotea kupitia mharo. Bila kumpatia vinywaji, mtoto ambaye anaharisha anaweza kupoteza kiasi kikubwa cha maji mwilini na kufariki.

Nusuru maisha ya mtoto ambaye anaharisha kwa kumpatia vinywaji ili kufidia maji ya mwilini ambayo amepoteza.

Je, unaamini kumpatia mtoto vinywaji husababisha tatizo la kuharisha kuzidi? Ni rahisi kufikiria hivyo unapoangalia mharo ukimtoka mtoto. **Lakini vinywaji havisababishi kuharisha.**

Kuzuia kumpa vinywaji hakusaidii kupunguza makali ya kuharisha. Kitendo hicho badala yake kuyaweka maisha ya mtoto katika hatari.



Kunywa vinywaji husaidia kukuongezea afya unapokuwa na tatizo la kuharisha.



Bonyeza hapa kwa taarifa zaidi juu ya kuharisha. Taarifa zifuatazo zinahusu hasa watoto.

Matibabu

1. Mpatie kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini. Kwa mtoto chini ya miaka 2, mpe angalau robo kikombe kila baada ya kuharisha. Kwa mtoto wa miaka 2 au zaidi, mpe nusu kikombe kila baada ya kuharisha. Kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini ni maji yaliyochanganywa na chumvi kidogo na sukari au nafaka zilizopikwa. Baadhi ya watu huongeza juisi ya ndimo kidogo kuleta ladha.



2. Mpatie chakula. Mara nyingi mtoto hatasema anasikia njaa, lakini kama hatakula atazidi kudhoofika na ugonjwa kuzidi. Kuwa na subira. Mpe vijiko vichache vya chakula, mara 6 kwa siku au zaidi. Ongeza kipimo cha chakula kadri hali yake itakapokuwa inaboreka. Boresha virutubishi kwenye uji wa mtoto kwa kuchanganya na vyakula vinavyoongeza sana nguvu mwilini kama vile karanga zilizosagwa, mayai, samaki wakavu au dagaa, maziwa ya mtindi, parachichi, au ndizi. Iwapo huna vyakula vya protini au mbogamboga, ongeza kijiko 1 cha mafuta kwenye uji.

3. Epuka matumizi ya dawa dhidi ya kuharisha. Dawa hizi hufanya kazi kama vizuizi na kubakisha kinyesi na vijidudu vilivyomo ndani ya mtoto. Dawa za antibiotiki husaidia tu kwa baadhi ya maambukizi ya kipindupindu na kuharisha damu.

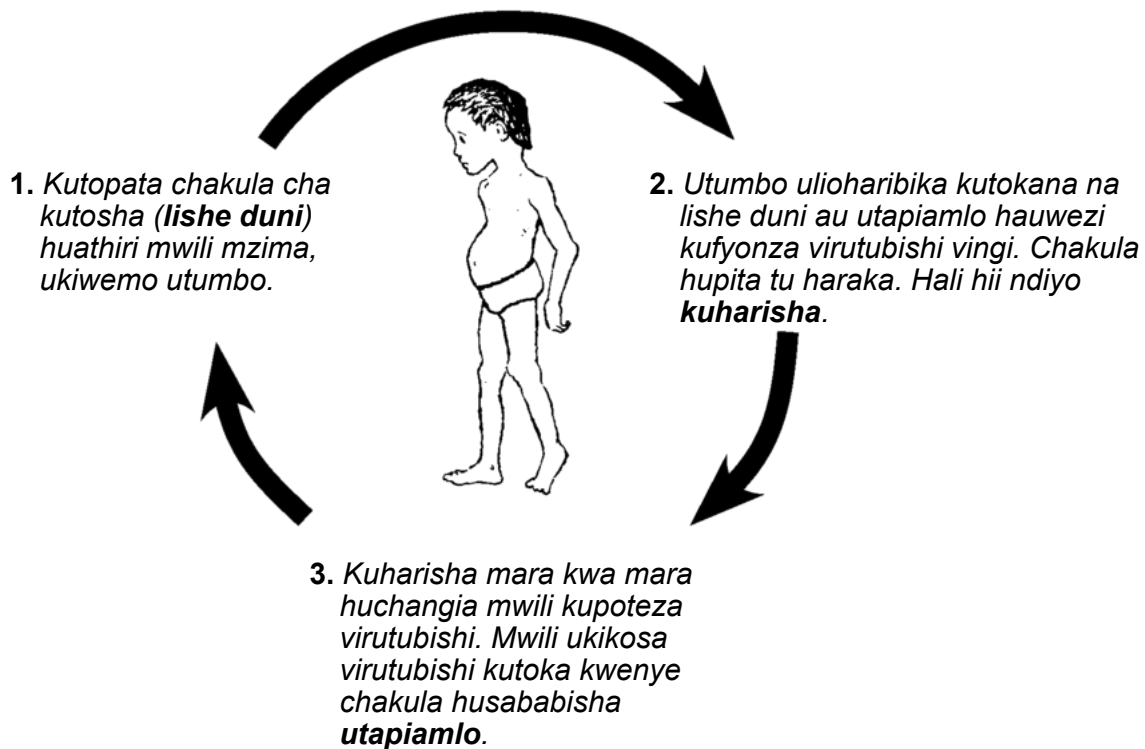


Maziwa ya mama hufidia majimaji na virutubishi ambavyo hupotea wakati wa kuharisha.

4. Zuia ugonjwa wa kuharisha usitokee tena kwa kuboresha usafi wa mazingira na lishe.

Utapiamlo na kuharisha

Watoto wenye utapiamlo hupatwa na tatizo la kuharisha mara kwa mara. Na kwao, ugonjwa huu unakuwa mgumu kupona. Hii ni kwa sababu magonjwa haya 2 hufanya kazi kwa pamoja katika mduara hatari wa kupokezana.



Utapiamlo husababisha kuharisha – kuharisha husababisha utapiamlo.

Kuuvunja mdwara huu hatari kutasaidia kuzuia vifo kutokana na muunganiko wa kuharisha na utapiamlo, au kutokana na maambukizi mengi ambayo huwapata watoto waliodhoofika kutokana na kuharisha na njaa.

Kama una fedha kidogo tu, bora kuitumia kwa ajili ya chakula cha mtoto wako. Chakula kitamwongezea nguvu mtoto, kumsaidia kupona haraka, na kumpunguzia hatari ya kuharisha tena.

Kutibu utapiamlo mkali, [bonyeza hapa](#).

Zinki husaidia kuzuia kuharisha

Madini ya zinki husaidia kupunguza tatizo la kuharisha miongoni mwa watoto. Kwa sababu hii, watoto wanaoharisha wanaweza kupatiwa zinki iwapo inapatikana.

Kwa mtoto wa miezi 2 hadi 6: Mpe miligramu 10 za zinki kila siku kwa siku 10. Saga kidonge na kuchanganya na maziwa ya mama kidogo.

Kuanzia umri wa miezi 6 hadi miaka 5: Mpe miligramu 20 kila siku kwa siku 10.

Kutapika

Baadhi ya watoto hutapika zaidi kuliko wengine. Lakini mtoto anapotapika sana au kuonesha dalili za kupungukiwa na maji, mpatie kinywaji maalum cha kumuongezea maji mwilini. Kwa kuanzia, mpe kijiko 1 tu kila baada ya dakika 15, hata kama anaendelea kutapika. Kama hatakitapika kinywaji, muongeze kijiko 1 kila baada ya dakika 5. Halafu mpe tena kipimo kikubwa zaidi. Kwa kumpatia vinywaji zaidi na chakula mapema kadri iwezekanavyo, unaweza kumsaidia mtoto kurudisha nguvu zake tena.

Homa

Watoto mara nyingi hupata homa miili yao inapokuwa inapambana na ugonjwa, na homa hizo wakati mwingine hupanda sana. Msaidie mtoto kupata nafuu kwa kumpatia dawa ya parasetamo au ibrofeni. Kumkanda na kitambaa chenye ubaridi kidogo kilicholoweshwa na maji au kumuogesa na maji yenye ubaridi kidogo pia huweza kusaidia. Mpatie vinywaji kwa wingi kuzuia asipungukiwe na maji mwilini. Homa kali kwa mtoto mdogo inaweza kuchangia mtoto kupata mashambulio. Lakini homa, hasa homa kali, inaweza kuwa dalili ya maambukizi makali mwilini. Huduma muhimu zaidi kwa mtoto mwenye homa ni kuchunguza na kutibu chanzo cha homa hiyo.

Dalili za hatari na sababu za homa

Homa na matatizo yaliyotajwa chini

Shingo kukakamaa au maumivu ya kichwa makali

Upele mdogomdogo mwili mzima

Kikohozi ambacho kinachukua muda mrefu

Maumivu ya tumbo na kuharisha au kufunga choo (au kupata choo kigumu na kwa shida), wakati mwingine kukiwa na madoa ya pinki juu ya tumbo au ubavuni. (Kama ni homa ya matumbo au taifodi, homa huongezeka hatua kwa hatua katika kipindi cha wiki 1, halafu maumivu ya tumbo ndipo huanza.)

Kusikia baridi kali au aina yote ya homa kama unaishi eneo ambapo malaria ni ugonjwa wa kawaida.

Yanaweza kuashiria...

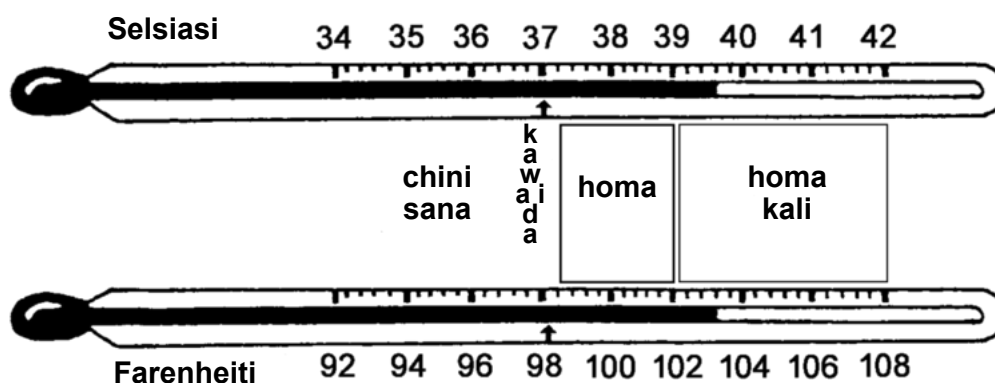
Homa ya uti wa mgongo

Surua

Kifua kikuu

Homa ya matumbo (Taifodi).
Angalia pia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (kinaandaliwa).

Malaria



Malaria

Malaria imeelezwa zaidi katika Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (kinaandaliwa). Malaria ni miongoni mwa vyanzo vikuu vya vifo vya watoto katika sehemu nyingi ambazo hukumbwa sana na ugonjwa huo.

Dalili

- Homa
- Kusikia baridi kali au kutokwa na jasho
- Maumivu ya kichwa, maumivu kwenye misuli, maumivu tumboni
- Kutapika au kuharisha

Matibabu

Kila inapowezekana, pima kabla ya kuanza matibabu ya malaria. Lakini kama huwezi kufanya kipimo hicho, na malaria ni ugonjwa wa kawaida katika eneo hilo, na hakuna chanzo kingine cha homa hiyo, anza dawa za malaria mara moja.

Anemia (upungufu wa wekundu wa damu) ni ugonjwa wa kawaida miongoni mwa watoto wenye malaria. Hivyo wanapaswa pia kutumia vidonge vya madini ya chuma.

Dalili za hatari

- Kupumua kwa shida
- Mashambulio, kuchanganyikiwa kimawazo-kutofikiri vizuri, kupoteza fahamu, au dalili yoyote nyingine ya maambukizi kwenye ubongo (angalia Homa ya uti wa mgongo).

Dalili hizi ni tishio kwa maisha na mtoto anatakiwa msaada wa daktari haraka. Choma sindano ya atesuneti (artesunate) wakati unatafuta msaada zaidi. Kama huna atesuneti, choma sindano ya kwinini. Angalia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza: Madawa (kinaandaliwa).

Uzuiaji

Angalia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza (kinaandaliwa) kuhusu njia nyingi za kupunguza malaria katika familia na jamii yako.



Zuia malaria kwa kutumia vyandarua na wavu wa kuzuia mbu madirishani.

Mashambulio au mtikishiko wa maungo (seizures au convulsions)

Mashambulio ni hali inayokuja ghafla, na kawaida kuchukua muda mfupi, ikijumuisha kupoteza fahamu au kuchanganyikiwa kiakili, na mara nyingi mtikishiko wa maungo. Lakini wakati mwingine mtoto hubaki amekakamaa.

Mtoto anaweza kupata mashambulio kwa sababu ya homa kali, kupungukiwa na maji mwilini, jeraha, malaria, au kwa sababu nyingine. Mashambulio ambayo hujirudia huitwa Kifafa. Mashambulio ya kurudia yameelezwa katika Matatizo ya kichwa na ubongo (kinaandaliwa).

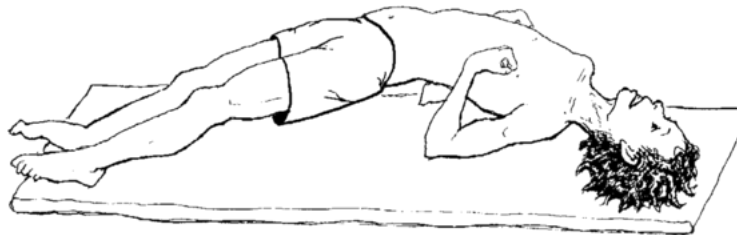


Wakati wa shambulio, ondoa vitu vyote vinavyomzunguka mtoto ili asiweze kujiumiza. Mgeuze alalie upande ili asikabwe wakati anatapika. **Usimkamate na kumkandamiza chini mtoto au kujaribu kukamata ulimi wake wakati wa shambulio.**

- Kwa shambulio linalotokana na **malaria**, tafuta msaada wa kiafya. Wakati unatafuta msaada wa daktari, mpe diazepam (diazepam). Tibu malaria kwa kutumia dawa. Angalia Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukiza: Madawa (kinaandaliwa).
- Kwa shambulio linalotokana na **kupungukiwa na maji mwilini**, tafuta msaada daktari. Baada ya shambulio kutoweka, mpe vinywaji vya kumuongezea maji mwilini.
- Kwa shambulio kutokana na **homa ya uti wa mgongo**, tafuta msaada wa daktari.

Kama kuna uwezekano mdogo wa vyanzo hatari vya mashambulio vilivyoelezwa juu, shambulio moja tu huenda siyo tatizo (ingawa linatisha kushuhudia). Iwapo mashambulio yatajirudia, muone daktari.

Mkazo wa misuli au kukakamaa ambako kunahusiana na **pepopunda (tetanasi)** kunaweza kuchanganywa na mashambulio mengine. Taya hufungamana na kukaza sana, na mwili ghafla hupinda ukielekea nyuma. Jifunze kutambua mapema dalili za pepopunda (tetanasi), angalia Huduma ya kwanza.



Homa ya uti wa mgongo

Homa ya uti wa mgongo ni nadra lakini ni ugonjwa hatari sana ambao huathiri maeneo ya ubongo na uti wa mgongo. Mara nyingi, huanza bila sababu yoyote ya wazi na homa ndiyo dalili ya kwanza. Wakati mwingine ugonjwa huo hutokana na ugonjwa mwingine kama vile kifua kikuu, surua au matibwitibwi (mumps).

Uti wa mgongo unaosababishwa na kifua kikuu unaweza kuchukua wiki kadhaa kuandama.

Dalili

- Homa
- Maumivu makali ya kichwa
- Kutapika
- Mashambulio
- Shingo kukakamaa — mtu anashindwa kuweka kichwa chake kati ya magoti yake

- Mtu anakuwa hataki kuguswa — jaribio tu la kumgusa mtoto humfanya aanze kulia
- Kuogopa mwanga
- Kukasirika kwa urahisi, uepesi kuhisi, na kufadhaika
- Ulegevu: udhaifu, kusinziasinzia, au kupoteza fahamu

Dalili kwa mtoto mchanga

Utosi juu ya kichwa cha mtoto unaweza kuvimba na kujitokeza juu. Mtoto anaweza kuwa anatapika au kuharisha. Huenda kukawa na homa au halijoto kushuka kuliko kawaida.



Shingo ya mtoto mwenye afya hupinda unapoinua kichwa chake.



Shingo ya mtoto mwenye homa ya uti wa mgongo hukakamaa. Ukinua kichwa chake, mgongo wake mzima huinuka.

Matibabu

Tafuta msaada wa daktari mara moja. Mtoto atahitaji kupewa aina mbili za antibiotiki kwa pamoja (ampisilini na seftriakzoni au ampisilini au jentamaisini). Kama homa ya uti wa mgongo ilifuatia kifua kikuu, tibu kifua kikuu pia.

Nimonia au kichomi (maambukizi ya mapafu)

Kikohozi, mafua, na matatizo ya kupumua yanaweza kuwa ya kiwango cha kawaida au laini, au kiwango kikubwa -hatari. Mojawapo ya matatizo hatari ni nimonia au kichomi, ambukizo la mapafu. Nimonia umefafanuliwa zaidi katika Matatizo ya kupumua na kukohoa (kinaandaliwa). Nimonia ni miongoni mwa vyanzo vikuu vya vifo vya watoto wadogo.

Dalili

- **Kupumua haraka haraka** ni miongoni mwa dalili kuu za nimonia. Kupumua haraka haraka humaanisha:

Kwa mtoto ambaye ana saa chache baada ya kuzaliwa hadi miezi 2: zaidi ya pumzi 60 kwa dakika

Kuanzia miezi 2 hadi 12: zaidi ya pumzi 50 kwa dakika.

Kuanzia miezi 12 hadi miaka 5: zaidi ya pumzi 40 kwa dakika.



Watoto wote hupumua haraka wanapokua wanalia. Jaribu kumtuliza mtoto. Atakaposimamisha kulia, weka mkono wako kwenye tumbo lake kusikia iwapo linapanda na kusuka. Tazama na kusikiliza pumzi ngapi anaingiza ndani kila dakika.

- Homa
- Kikohozi
- Ngozi ya kifuani kuvutwa ndani kila anapoingiza pumzi
- Kukosa hamu ya kula

Matibabu

Kama unaamini kwamba mtoto huyu mdogo anaweza kuwa na nimonia, mtibu kwa kutumia amoksilini na kotrimozazo (Cotrimoxazole) mara moja.

Mpe vinywaji kwa wingi na pia chakula.

Mtoto anapaswa kuanza kupata nafuu ndani ya siku 2. Kama hapati nafuu, huenda kuna sababu nyingine, mathalan kifua kikuu, athma, au maambukizi ya minyoo ambayo yameenea hadi kwenye mapafu yake. Hali yake ikizidi kuwa mbaya, hasa kama anapumua kwa shida, anapoteza ufahamu, au amepata shambulio, tafuta msaada wa daktari haraka. Mtoto huenda atahitaji sindano za ampisilini na seftriakzoni (au ampisilini na jentamaisini kama ni chini ya mwaka 1).

Uzuiaji

Kitu chochote ambacho huathiri mapafu hurahihisha maambukizi sehemu hiyo. Moshi hudhoofisha mapafu na kuchangia ongezeko la nimonia. Kama kuna wavutaji tumbaku kwenye kaya, wanapaswa kila mara kuvutia nje ya nyumba mbali na watoto.

Jiko lenye bomba la kutoa nje moshi litasaidia kukinga mapafu ya wasichana na wanawake ambao kawaida ndiyo wapishi wakuu wa chakula, na watoto walioko karibu nao.

Nimonia na utapiamlo

Watoto wengi ambao hufariki kutokana na nimonia huwa wana utapiamlo. Utapiamlo hudhoofisha sana miili yao kiasi cha kushindwa kupambana na maambukizi.



Kila mtu hupumua vizuri watoto wanapopata chakula cha kutosha chenye afya kila siku.

Kikohozi

Kikohozi cha kawaida husababishwa na mafua kiasi, na mara nyingi dawa haziwezi kusaidia. Mtulize mtoto kwa chai tamu yenye vuguvugu, mvuke, au kwa kumbeba tu na kumfanya ajisikie vizuri. Anapaswa kupata nafuu ndani ya kipindi cha wastani wa wiki 1.

Dalili za kihohozi hatari

Dalili	Huenda ni...
Kukohoa kwa wiki 2 au zaidi, kupungua uzito, na homa	Tuberculosis. Angalia <u>Matatizo ya kupumua na kukohoa (kinaandaliwa)</u> .
Kukohoa kukiambatana na kupumua haraka haraka	<u>Nimonia</u>
Kikohozi kikavu usiku wakati mtoto haonekani kuumwa (hasa kukiwa na sauti yenye mlio kama filimbi).	Athma au Pumu. Angalia <u>Matatizo ya kupumua na kukohoa (kinaandaliwa)</u> .

Kifua (kukohoa kwa sauti nzito)

Kukohoa kwa sauti nzito au kikohozi ambacho huchukua muda mrefu kukiwa na sauti inayokoroma kinaweza kuwa kifua. Unaweza pia kusikia mlio wenye sauti ya juu mtoto anapovuta pumzi ndani.

Kifua husababishwa na maambukizi katika njia ya hewa kooni. Dawa za antibiotiki mara nyingi hazisaidii. Kuvuta mvuke au kumtoa mtoto nje usiku ili aweze kuvuta hewa nzuri iliyopoa kunaweza kusaidia kidogo.

Wakati mwingine, koo huvimba sana kwa ndani na kusababisha mtoto kupata shida anapopumua. Sikiliza pumzi zake na mpeleke kwenye kituo cha afya iwapo unafikiri hapati hewa ya kutosha. Kuna dawa ambazo zinaweza kupunguza uvimbe.

Kifaduro

Kifaduro huanza kama mafua – kukiwa na homa, kutokwa na kamasi laini puani na kukohoa. Baada ya wiki 1 au 2, kikohozi huongezeka. Mtu huanza kukohoa kwa milipuko ya nguvu ya ghafla ambayo haiwezi kuzuilika, ikifuatia na kukohoa mfululizo kwa muda kadhaa. Akianza kukohoa, hukohoa kwa nguvu kiasi cha kumsababishia kutapika. Baada ya milipuko ya kukohoa kwa nguvu, mtu huhangaika kupata hewa. Anapovuta hewa ndani, sauti ya mlio wa juu kama filimbi inaweza kusikika.



Kifaduro ni mateso kwa mtu yeyote, lakini ni mateso makubwa zaidi kwa watoto. Mtoto mdogo chini ya mwaka 1 anaweza kupoteza maisha kwa kukohoa mfululizo. Watoto wachanga mara nyingi hawapati kifaduro cha kawaida, hivyo inakuwa vigumu kujua kama wana maambukizi haya.

Matibabu

- Pumzika ili usichochee kukohoa.
- Nyonyesha zaidi au mpatie vinywaji vya ziada na chakula.
- Kama mtoto atapoteza uzito au anaonekana kupumua kwa shida, tafuta msaada wa daktari.

Njia bora zaidi ya kuwalinda watoto dhidi ya kifaduro ni kuhakikisha wanapatiwa chanjo ya kifaduro. Angalia [Chanjo \(kinaandaliwa\)](#).

Kifua kikuu

Kifua kikuu huwaathiri watoto kuliko watu wazima. Kwa mtoto mwenye kikohozi ambacho kimechukua wiki 2 au zaidi, hasa kama kuna homa au kama kuna mtu yeyote kwenye kaya ambaye anaweza kuwa na kifua kikuu, angalia [Matatizo ya kupumua na kukohoa \(kinaandaliwa\)](#).

Sauti yenye mlio kama filimbi wakati wa kupumua

Sauti hii ya juu yenye mlio kama filimbi husikika wakati wa kupumua. Sauti hii husababishwa na mbano ndani ya mapafu au kooni na inaweza kuandamana na mafua au tatizo kubwa zaidi. Iwapo sauti hii inaendelea kujirudia tena na tena, huenda tatizo ni athma au pumu. Inaweza pia kuwa dalili ya kifua kikuu, hasa kama sauti hii inasikika zaidi upande mmoja wa kifua. Angalia [Matatizo ya kupumua na kukohoa \(kinaandaliwa\)](#).

Mafua

Mtoto kutokwa na kamasi laini puani, maumivu kooni, au kikohozi hutoweka iwapo atapumzika vya kutosha, kupatiwa vinywaji kwa wingi, na chakula cha kutosha. Mtoto atapata nafuu bila dawa. Dawa za antibiotiki hazina faida yoyote juu ya mafua. Mafua mara nyingine huchangia [maambukizi ya sikio](#) au koo lenye vidonda likiambatana na homa.



Maambukizi ya sikio

Iwapo mtoto mchanga au mtoto mwenye umri mkubwa zaidi atakuwa anajikuna sikio na kulia, huenda sababu ni ambukizo sikioni. Maambukizi sikioni hutokea sana miongoni mwa watoto, hasa baada ya kuugua mafua. Sehemu ya ndani ya pua imeunganishwa na sehemu ya ndani ya sikio. Hivyo ni rahisi kwa vijidudu vya magonjwa kuvuka kupita sehemu hiyo fupi inayounganisha viungo hivyo.

Dalili

- Mtoto mwenye umri mkubwa zaidi anaweza kukuambia kwamba sikio lake linauma.
- Mtoto mchanga hulia au hupangusa masikio yake au sehemu za pembeni kichwani.
- Huenda kukawa na homa, ukosefu wa hamu ya kula, kupata usingizi kwa tabu, au mtoto kuonekana anahangailka kwa ujumla.

Matibabu

Ambukizo la sikio linaweza kuambatana na maumivu makali sana na kusababisha mtoto kulia na kutoa machozi mengi. Lakini kama mtoto ana afya na lishe nzuri, mara nyingi ambukizo hilo huweza kutoweka lenyewe. Dawa ya asetaminofeni (acetaminophen) inaweza kusaidia kupunguza maumivu.



Unaweza kujaribu karafu au kitunguu swaumu, tiba ya nyumbani ambayo pia inaweza kusaidia. Loweka vipande viwili vya karafu au kitunguu swaumu kwenye mafuta yaliyotengenezwa kutokana na mbogamboga, yakae hadi kesho yake. Halafu weka matone ya mafuta machache kwenye sikio mara kadhaa kwa siku.

Lini unapaswa kutumia antibiotiki?

Kutibu tatizo hilo kwa kutumia amoksilini au kotrimozazo (cotrimoxazole) linaweza kuwa wazo zuri kwa mtoto ambaye tayari ana hali mbaya kiafya. Watoto kama hawa hupata ugumu kupambana na maambukizi. Hivyo wanapopata maambukizi masikioni, huwa yanachukua muda mrefu kupona. Maambukizi ya sikio ambayo huchukua muda mrefu au ambayo hurudia mara kwa mara yanaweza kusababisha uziwi. Kila mara tumia antibiotiki iwapo:

- Sikio linatoa usaha au damu.
- Ambukizo la sikio halionyeshi dalili za kuanza kupungua baada ya siku chache.
- Mtoto mchanga wa miezi 6 au chini ya hapo ana ambukizo.

Toa usaha kwa kutumia utambi wa karatasi laini au kitambaa kisafi kilichosokotwa.

Dalili za hatari

Tafuta msaada wa daktari kwa dalili yoyote kati ya zifuatazo:

- Maumivu kwenye mfupa nyuma ya sikio
- Maumivu ya kichwa, kizunguzungu, au shambulio
- Ulegevu (uchovu mkubwa au udhaifu)
- Kupoteza uwezo wa kusikia vizuri, na uziwi

Uviaji na uvimbe nyuma ya sikio unaweza kuwa dalili ya maambukizi hatari ya mfupa mmojawapo unaobeba sikio.

Uzuiaji

Wakati mwingine mtoto anaweza kuigiza kitu ndani ya sikio lake. Jaribu kusafisha sikio kwa kutumia bomba la sindano (bila sindano yake), iliyojazwa mchanganyiko wa maji na haidrojini peroksaidi (hydrogen peroxide) nusu kwa nusu au siki (vinegar). Au kama utakuwa makini sana ili usijeruhi sehemu ya ndani ya sikio, unaweza kutoa kitu hicho sikioni kwa kutumia kibanio kidogo. Kinyume chake, epuka kuingiza kitu chochote kwenye sikio la mtu yeyote. Unaweza kuingiza vijidudu vya magonjwa kwenye sikio, au bila kukusudia kutoboa ngoma ya sikio. Hata mkwaruzo mdogo kwenye ngoma ya sikio unaweza kusababisha maambukizi.

Watoto walionyonyeshwa hupata maambukizi kidogo ya sikio ukilinganisha na wale ambao hawakunyonyeshwa.

Vidonda kooni

Vidonda kooni kawaida hutokana na mafua. Koo linaweza kuonekana jekundu kwa ndani na kutoa maumivu mtoto anapojaribu kumeza chakula. Vifindo (vifindo 2 ambavyo huonekana kama uvimbe katika kila upande nyuma ya koo) vinaweza kuongezeka ukubwa na kutoa maumivu au hata kujaa usaha.

vifindo

Matibabu

- Mpe juisi za matunda kwa wingi, chai na vinywaji vingine.
- Mfundishe mtoto kusukutua kwa kutumia maji ya vuguvugu yenye chumvi. (Koroga chumvi ½ kijiko cha chai kwenye glasi ya maji).
- Mpe parasetamo kupunguza maumivu.

Kwa koo lenye vidonda, dawa za antibiotiki hazitasaidia na hazipaswi kutumika. Lakini aina moja ya vidonda vya kooni miongoni mwa watoto ambayo husababishwa na maambukizi ya bakteria ya streptokokasi ni hatari na hupaswa kutibiwa kwa kutumia penisilini.

Dalili ya vidonda vya kooni ambavyo husababishwa na bakteria (ya streptokokasi)

- Uvimbe na usaha sehemu ya nyuma ya koo
- Uvimbe au maumivu kwenye matezi shingoni na chini ya masikio
- Homa
- Hakuna kikohozi au kutokwa kamasi

Kama mtoto ana dalili hizi 3 au 4, huenda vidonda kwenye koo lake vimetokana na maambukizi ya bakteria za streptokokasi. Anapaswa kutibiwa na penisilini au amoksilini ya vidonge kwa siku 10, au kupewa sindano 1 ya penisilini benzathini (benzathine penicillin). Utaratibu wa kimaabara wa kuotesha vimelea vinavyosabaisha maambukizi kooni (throat culture) ndiyo njia ya uhakika zaidi ya kujua chanzo cha vidonda vya kooni. Utaratibu huu unapaswa kutumika pale unapowezekana.

Visipotibiwa, vidonda vinavyosababishwa na bakteria kooni hugeuka kuwa ugonjwa hatari wenye maumivu makali ambao hujulikana kama homa ya rumatizimu (rheumatic fever).

Homa ya rumatizimu (rheumatic fever)

Homa ya rumatizimu hutokana na maambukizi ya bakteria kooni ambayo husababisha vidonda vikali vyenye maumivu kooni. Tatizo hili huwaathiri sana watoto wenye umri kati ya miaka 5 na 15. Kama mtoto ana baadhi ya dalili zifuatazo wiki 2 hadi 3 baada ya kuugua vidonda kooni, homa ya rumatizimu huenda ndiyo kisababishi:

- Maumivu kwenye maungio, hasa kwenye kifundo cha mkono na kifundo cha mguu
- Maungio yaliyovimba, yakiwa yamegeuka kuwa na rangi nyekundu na joto kali
- Homa
- Vipele vidogovidogo vyenye muundo wa nusu mduara au mduara kamili, au uvimbe chini ya ngozi, kwenye mikono, au miguuni, lakini siyo usoni
- Kushindwa kudhibiti mwenendo wa sehemu mbalimbali mwilini ukiwemo uso miguu, au mikono
- Udhaifu mwilini, pumzi fupifupi, maumivu ya kifua

Kama unafikiri mtoto ana homa ya rumatizimu, mpe penisilini kutibu maambukizi. Tafuta msaada wa daktari. Homa ya rumatizimu inaweza kuharibu na kudhoofisha moyo. Tatizo hili hujulikana kama rumatizimu ya moyo (rheumatic heart disease) na unaweza kumsababishia mgonjwa ulemavu na hata kifo kabla ya muda wake.

Dondakoo

Dondakoo ni ugonjwa hatari sana ambao huanza na vidonda au maumivu kooni na homa ya kiasi. Baada ya siku chache, utando wa kijivu au mweupe unaweza kuonekana sehemu ya nyuma ya koo. Mara nyingi, sauti ya mtoto hubadilika, shingo huvimba, na pumzi yake hutoa harufu mbaya. Uvimbe na utando wa kijivu au mweupe unaweza kufanya upumuaji kuwa mgumu au kushindikana.

Matibabu

- Tafuta msaada wa daktari. Dawa za kupambana na sumu inayotokana na maambukizi zinaweza kusaidia.
- Mpe erithromaisini au penisilini.
- Sukutua maji ya vuguvugu yaliyochanganywa na chumvi kidogo.
- Vuta pumzi ya mvuke ili kurahihisha upumuaji.

Kama utando sehemu ya nyuma ya koo utazidi kuongezeka kiasi kwamba mtoto anaanza kupata shida katika kupumua, uondoe kwa kutumia kitambaa kisafi.

Dondakoo huzuilika kwa urahisi kwa chanjo ya DPT. Hakikisha watoto wako wanapata chanjo hiyo dhidi ya dondakoo.

Surua

Dalili za kwanza za surua ni homa, kamasi laini, macho mekundu na yenye maumivu, na kikohozi. Dalili hizi huanza wastani siku 10 baada ya kuwa karibu na mtu ambaye anaugua surua. Kinachofuata ni vidonda mdomoni na kuharisha. Mwisho, upele huonekana nyuma ya masikio na kwenye shingo, na kusambaa hadi usoni na mwilini, na baada ya hapo mikononi na miguuni.

Matibabu

Mtoto mwenye surua anaweza kupata nafuu ndani ya siku 5 hadi 10 kama utamsaidia kunywa, kula na kupumzika:

- Mpe vinywaji kwa wingi. Kama anaharisha au ana dalili yoyote ya kupungukiwa na maji mwilini, mpe kinywaji maalum cha kumuongezea maji.
- Endelea kunyonyesha kama bado yuko katika umri wa kunyonya. Muwezeshe kunywa kila mara na kadri atakavyotaka. Kama atapata shida kunyonya mwenyewe, mpe maziwa ya mama yaliokamuliwa kwa kutumia kijiko.
- Mpatie vyakula vidogovidogo mara nyingi kila siku. Kama ana matatizo ya kumeza matonge ya chakula, jaribu supu mbalimbali, uji na juisi za matunda.
- Mpe parasetamo au ibuprofeni (ibuprofen) kupunguza maumivu na homa.
- Mpe vidonge vya vitamini A.

Hatari kubwa kutokana na surua ni kwamba inaweza kuchangia maambukizi ya magonjwa mengine ambayo ni hatari zaidi. Hii ni kawaida kwa watoto ambao wana lishe duni au wanaumwa kutokana na VVU au ugonjwa mwingine. Kuwa mwangalifu kwa matatizo yafuatayo na kuyatibu haraka:

- **Kuharisha:** Tibu kwa kutumia kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini. Tafuta msaada zaidi iwapo mtoto hatapata nafuu ndani ya siku 1 au 2.
- **Ambukizo la sikio:** Ambukizo la sikio kutokana na surua linaweza kusababisha uziwi. Tibu mara moja maumivu yoyote ya sikio na amoksilini na kotrimozazo (cotrimoxazole).

- **Uoni hafifu:** Surua inaweza kuchangia upofu. Zuia tatizo hili kwa kuwapa watoto wote wenye surua vitamini A.
- **Nimonia au kichomi:** Kama mtoto ana surua, anapumua haraka kuliko kawaida, au kama anapata shida kupumua, mtibu kwa ajili ya nimonia.
- **Homa ya uti wa mgongo:** Tafuta msaada wa daktari kama mtoto ataonekana kuchanganyikiwa, ana maumivu makali ya kichwa, anapata shambulio, au anapoteza ufahamu. Bonyeza hapa kwa taarifa zaidi juu ya Homa ya uti wa mgongo.

Uzuiaji

Watoto wote wanapaswa kuchanjwa dhidi ya surua. Angalia [Chanjo \(kinaandaliwa\)](#). Kama mtoto mmoja atapata surua, unaweza kuwakinga watoto wengine katika familia au shuleni iwapo watapatiwa chanjo haraka. Hakikisha mtoto mwenye surua anabaki nyumbani na, ikiwezekana, mbali na dada na kaka zake ambao hawajambukizwa. Hata hivyo, ndugu zake hao nao wanaweza kuwa tayari wameambukizwa hata kama wanakuwa bado hawajaanza kuonesha dalili za surua. Hivyo, ni bora zaidi nao wakabaki nyumbani hadi itakapothibitika kuwa wote ni salama. Hii itasaidia kuzuia maambukizi kuenea katika jamii. Unaweza kupata maambukizi ya surua mara moja tu katika maisha, baada ya hapo unakuwa na kinga.

Surua aina ya Rubella

Dalili

- Homa ya wastani, chini ya nyuzijoto 38.3° sentigredi au nyuzijoto 100° farenheiti.
- Upele kiasi ambao huanzia usoni na kuenea mwili mzima.
- Matezi ya limfu (lymph nodes) nyuma ya masikio na nyuma ya shingo na kichwa kuvimba.

Miongoni mwa watoto na vijana ,madhara ya rubella ni nafuu yakilinganishwa na ya surua. Rubella hupungua yenyewe baada ya siku 3 au 4.

Kwa wanawake, rubella inaweza kusababisha vidonda kwenye magoti, kifundo cha mkono,na kwenye vidole.

Rubella husababisha madhara makubwa kwa mtoto aliye tumboni mwa mama yake. Wanawake wajawazito wanapaswa kukaa mbali sana na watoto ambao wanaugua rubella.

Njia pekee ya uhakika ya kumlinda mwanamke mjamzito dhidi ya rubella ni kuwapatia chanjo watoto wote kwenye jamii.

Tetekuwanga

Tetekuwanga husababisha homa isiyo kali, na madoa yenye wekundu yanayowasha. Madoa hayo kawaida huanzia sehemu kuu ya mwili na kuenea usoni, mikononi, na miguuni. Baadaye hugeuka kuwa vipetele au viuvimbe vyenye maji maji ambavyo hutoweka ghafla na kuacha mabaka ya vidonda. Tetekuwanga kawaida huondoka baada ya wiki 1. Lakini ukunaji wa vipetele hivyo huruhusu vijidudu na uchafu kuingia chini ya ngozi na kuweza kusababisha maambukizi kwenye ngozi.

Vuta mawazo ya mtoto aache kujikuna sana. Tunza kucha zake zikiwa fupi na usafi wa mikono yake. Au mvalishe glovu au soksi mikononi. Punguza muwasho kwa kutumia kitambaa kilicholowekwa kwenye mchanganyiko uliopikwa wa unga wa shayiri na maji. Dawa ya kupambana na mzio kama vile krofeniramin (chlorpheniramine) inaweza pia kusaidia kutuliza muwasho.

Tetekuwanga inaweza kuzuilika kwa chanjo (angalia Chanjo - kinaandaliwa). Kama ulipata chanjo hiyo au umewahi kuugua ugonjwa wa tetekuwanga,ugonjwa huo hauwezi kukupata tena.

Ukurutu

Ukurutu hutokana na maambukizi ya bakteria na kusababisha upele unowasha ubavuni, viganjani, mikononi, miguuni, au kwenye uume. Ugonjwa huu huwapata sana watoto. Kwa taarifa zaidi juu ya Ukurutu na magonjwa mengine ya ngozi angalia [Ngozi, kucha, na matatizo ya nywele \(kinaadaliwa\)](#).

Matumbwitumbwi (Mumps)

Ugonjwa huu huanza na homa, kuchokachoka, maumivu ya kichwa, au na kupoteza hamu ya kula. Maumivu yanaweza kutokea unapofungua mdomo wako au kula. Ndani ya siku 2, uvimbe laini hujitokeza chini ya masikio kwenye pembe la taya. Uvimbe unaweza kuanzia upande mmoja na baada ya hapo kuenea upande wa pili.

Matumbwitumbwi hutoweka bila tiba baada ya wastani wa siku 10. Iwapo uvimbe hautatoweka, huenda kukawa na tatizo lingine. [Utapiamlo](#) na [VVU](#) (angalia [VVU na UKIMWI - kinaadaliwa](#)) pia vinaweza kusababisha uvimbe wa tezi za limfu chini ya masikio, unaofanana na matumbwitumbwi ambao huchukua muda mrefu.

Kwa nadra, maambukizi ya matumbwitumbwi huenea hadi kwenye masikio na ubongo. Tafuta msaada wa daktari mara moja iwapo mtu mwenye ugonjwa wa matumbwitumbwi ataonesha dalili za ugonjwa wa [homa ya uti wa mgongo](#) au matatizo ya usikivu.

Matumbwitumbwi yanaweza kuzuiwa kwa chanjo (angalia [Chanjo -kinaadaliwa](#)).

Polio

Polio ni ugonjwa hatari. Huanza kama mafua, kukiwa na homa, kuharisha, kutapika, na maumivu ya misuli. Kawaida mtoto hupata nafuu haraka. Lakini kwa baadhi ya watoto, polio huathiri misuli.

Watoto hao huanza kudhoofu, kawaida katika mguu mmoja. Wakati mwingine mguu hupooza. Ukibaki katika hali ya kupooza, utakuwa mwembamba na mdogo, wakati mguu mwingine ukiendelea kuongezeka. Iwapo utaona mtoto anapata shida kutembeza mwili wake au sehemu ya mwili (kupooza), tafuta msaada wa daktari mara moja.

Polio inauma sana. Dawa ya asetaminofeni (acetaminophen) au ibrofeni (ibuprofen) inaweza kusaidia. Pia kuloweka mkono au mguu husika kwenye maji ya moto pia huweza kusaidia. Mazoezi ya mara kwa mara ya kiungo husika ni muhimu na hupunguza madhara ya kupooza kutokana na ugonjwa huu. Angalia Sura ya 7 kuhusu *Watoto wenye Ulemavu Vijijini*.

Uzuiaji

Chanja watoto wote dhidi ya polio. Kampeni za chanjo zimefanikiwa sana kiasi cha kuitokomeza polio katika maeneo mengi ya dunia. Iwapo watoto wote watachanjwa, ugonjwa wa polio utatokomea kabisa.

VVU na UKIMWI

VVU hudhoofisha kinga za mwili dhidi ya magonjwa, na kurahihisha uvamizi wa magonjwa mbalimbali yakiwemo nimonia (kichomi), kifua kikuu, na kuhara. Ni muhimu kuchunguza mapema haraka iwezekanavyo iwapo mtoto ana VVU.

Iwapo jibu lako ni “ndiyo” kwa swali lolote kati ya haya yafuatayo, tafadhali soma VVU na UKIMWI (kinaadaliwa).

- Maambukizi ya VVU ni tatizo la kawaida mahali unapoishi?
- Wewe ni baba au mama na unaweza kuwa na VVU?
- Unamhudumia mama mjamzito ambaye anaweza kuwa na VVU?
- Unamhudumia mtoto ambaye anaweza kuwa na VVU?
- Unamhudumia mtoto mdogo ambaye ukuaji wake unasuasua na huugua zaidi kuliko watoto wengine?

Dawa za kupunguza makali ya VVU zinaweza kumsaidia mtoto mwenye VVU
kuishi maisha marefu na yenye afya.

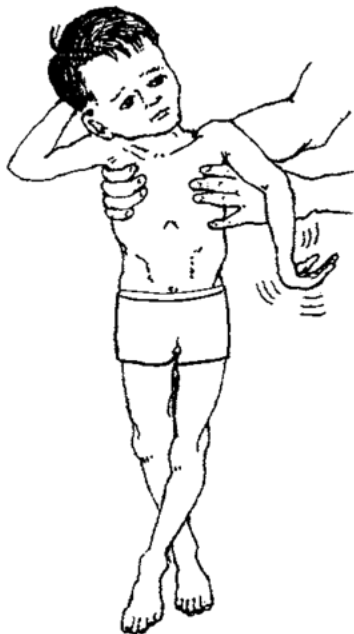
Matatizo ya kimaumbile

Mtindio wa ubongo

Mtindio wa ubongo ni upungufu katika utendaji wa ubongo ambao huathiri jinsi mtoto anavyotembeza au kuuhimili mwili wake.

- Katika kuzaliwa, mtoto anaweza kuwa teketeke na mwenye viungo visivyo imara (lakini wakati mwingine huonekana kuwa katika hali ya kawaida mwanzoni).
- Mtoto anavyokua, huendelea polepole kuliko watoto wengine. Anaweza kuchukua muda mrefu zaidi kufikia hatua ya kuinua kichwa chake, kukaa, au kutambaa.
- Mtoto anaweza kupata shida wakati wa kula.
- Anaweza kuhanjika na kulia sana. Au anaweza kuwa mkimya kuliko kawaida.
- Kadri anavyokua, mwendo wake huwa wenye kukakamaa na kutikisika.

Karibu watoto wote wenye mtindio wa ubongo hufikiria na kujifunza polepole kuliko kawaida, lakini hawachukulii jambo hili kuwa kweli. Watoto wenye tatizo la kupooza ubongo wanaweza kucheza, kujifunza, na kwenda shule.



Uso, shingo au mwili hujigeuza na kutua kwa mshtuko. Misuli ndani ya miguu iliyokaza husababisha miguu kulingamana kama mkasi.

Mtindio wa ubongo hauwezi kutibika. Lakini unaweza kumsaidia mtoto mwenye ulemavu huu kutembea zaidi akijitegemea, kuwasiliana, na kujihudumia mwenyewe na watu wengine. Tafuta msaada kutoka kituo chochote kinachotoa tiba au huduma ya fiziotherapi. Pia soma *Watoto Wenye Ulemavu Vijijini* kwa taarifa zaidi juu ya kumhudumia mtoto mwenye mtindio wa ubongo.



Henia ya kitovu (kitovu kilichojitokeza nje)

Kitovu ambacho hujitokeza nje husababishwa na misuli ya tumbo kuachana kidogo. Kawaida misuli hufungamana yenyewe na tatizo hili halihitaji dawa. Kufunga kitambaa au kamba kukizunguka kitovu pia haitasaidia.

Hata henia ya kitovu kama hii siyo hatari na mara nyingi hutoweka yenyewe. Kama itaendelea kuwepo mtoto anapofikisha miaka 5, tafuta ushauri wa daktari. Huenda operesheni ikahitajika.

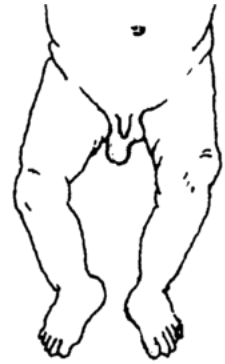


Korodani kuvimba, busha, na henia

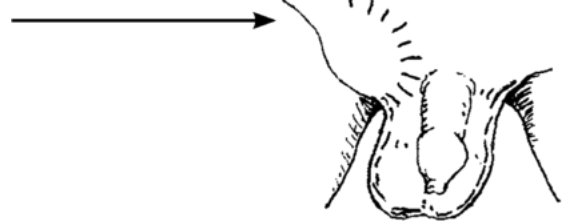
Mfuko wa korodani unaweza kujaa majimaji au na pindo la utumbo. Hii husababisha uvimbe sehemu iliyoathiriwa.

Unaweza kugundua chanzo cha tatizo. Mulika na tochi nyuma ya mfuko wa korodani.

- Kama mwanga wa tochi utapita hadi upande wa pili, mfuko wa korodani umejaa majimaji. Tatizo hili hujulikana kama busha na kawaida hutoweka lenyewe. Kama litaendelea kwa zaidi ya mwaka 1, tafuta ushauri wa daktari.
- Kama mwanga wa tochi hautapita hadi kuonekana upande mwingine na uvimbe ukazidi kuongezeka mtoto anapokohoa au kulia, pindo la utumbo litakuwa limejipenyeza ndani. Tatizo hili hujulikana kama henia.



Henia inaweza kusababisha uvimbe sehemu ilioelekezwa na mshale kwa msichana au mvulana (kwenye mchoro). Kama uvimbe utazidi kuongezeka mtoto anapokohoa au kulia, huenda ikawa henia. (Kama utabaki vilevile, huenda ni uvimbe tu wa tezi la limfu (lymph node), angalia Kumchunguza mgonjwa (kinaadaliwa)).



Henia inaweza kuondolewa kwa njia ya upasuaji hospitalini. Unaweza kusukuma na kuirudisha ndani kwanza:

1. Kama inawezekana mpatie mtoto dawa ya diazipamu ili kumtuliza.
2. Tumia miito, au inua sehemu ya chini ya kitanda au mkeka ili kiuno cha mtoto kiwe kimeinuka juu zaidi ya kichwa chake.
3. Mwezeshe kupinda goti lake na kutanua mguu wa upande wenye henia – kama chura.
4. Weka kitu baridi cha kusukumizia mfano barafu ikiwa imefungwa kwenye kitambaa juu ya henia ili kupunguza uvimbe. Subiri kwa dakika 10 au zaidi.

5. Kama hii haitasaidia, unaweza taratibu na polepole kujaribu kubonyeza henia kuirudisha katika nafasi yake.

Mtoto atahitaji kufanyiwa upasuaji, hata kama utakuwa umeirudisha henia katika nafasi yake.

Maumivu makali kwenye mfuko wa korodani, hasa yakianza ghafla, kawaida hutokana na tishu kujisokota ndani ya mwili. Mvulana mwenye msokoto wa tishu ndani ya korodani atahitaji kufanyiwa upasuaji mara moja ili kuinusuru korodani hiyo.



Majeraha na ajali

Watoto hupatwa na majeraha na ajali zaidi ya watu wazima, na kwa sehemu kubwa, matibabu kwa ajili ya ajali na majeraha yanafanana kwa watoto na watu wazima. Angalia majeraha mahsusi katika [Huduma ya kwanza](#).

Majeraha ya kawaida kwa watoto mara nyingi yanaweza kuzuilika.

Kukabwa au kupaliwa

Kukabwa ni tatizo hatari kwa watoto chini ya miaka 2. Kama mtoto atakuwa anakohoa au anaweza kutoa sauti, angalia kwa karibu iwapo atakohoa nje kile alichomeza. Kama mtoto hawezi kukohoa au kutoa sauti, haraka mpigepige mgongoni polepole na kubonyeza mara kadhaa kifuani kwa kutumia kiganja cha mkono wako. Au kwa mtoto wa mwaka 1, bonyeza mara kadhaa tumboni kulazimisha kukitoa. Angalia [Huduma ya kwanza](#).

Vipande vya chakula vyenye umbo la mduara ndiyo chanzo kikuu cha matukio ya kukabwa kwa watoto wadogo. Epuka kuwapa watoto vitu vigumu vyenye utamu wa sukari, nafaka, punje kubwa, vipande vinene vya nyama au jibini, au vya mbogamboga mbichi. Chakula cha watoto wadogo kinakuwa salama zaidi kinapopikwa vizuri na kusagwa au kukatwakatwa katika vipande vidogo.



Vitu vidogo vya kuchezea, vigololi, sarafu, na puto ni vyanzo vya kawaida vya watoto kukabwa. Vinapaswa kuwekwa mbali na watoto.

Kula sumu

Sumu zote, vikiwemo viutilifu, na dawa za kufanyia usafi nyumbani zinapaswa kuwekwa juu kwenye shelfu au kufungiwa kwenye kabati. Kwa taarifa zaidi juu ya kushughulikia matukio mbalimbali ya sumu, angalia [Huduma ya kwanza](#).

Kuzama

Mtoto anaweza kuzama katika bwawa, shimo la maji machafu, au hata kwenye ndoo iliyojaa maji. Watoto wadogo wanapaswa kuangaliwa kwa karibu wanapokuwa karibu na maji. Watoto wenye umri mkubwa zaidi, hasa wakiume, mara nyingi huzama kwa sababu ya kutochukua tahadhari wanapokua wanaogelea kwenye maji yenye mawimbi makali au yenye



kina kirefu. Kuhakikisha usalama wa njia zinazopakana na maji na kupita juu ya madaraja, na kuwafundisha watoto wote kuogelea, ni muhimu katika kuilinda jamii.

*Mtoto wa mwaka 1
anaweza kukwama katika
ndoo na kuzama.*

Kuungua

Ajali za kuungua zinaweza kuzuiwa kwa kuwaweka watoto mbali na majiko, sehemu zenye joto kali na sufuria na vifaa vingine vya kupikia, moto, na taa. Lakini majeraha ya moto yanapotokea, ni muhimu kuyatibu haraka, kupunguza maumivu na kuzuia maambukizi, ambayo yanaweza kuwa makali baada ya kungua. Baadhi ya majeraha ya moto hayaumi sana kwa sababu neva ndani ya ngozi zinakuwa zimeathirika. Hata bila maumivu, majeraha hayo yanapaswa kutibiwa. Kuhusu jinsi ya kuyatibu, angalia [Huduma ya kwanza](#).

Ajali za vyombo vya usafiri

Helmeti pamoja na mikanda ya kujifunga kwenye viti vinaweza kuzuia majeraha mengi na vifo kutokana na ajali za baisikeli, na magari. Kwa kuzifanya barabara kuwa salama kwa watembea kwa miguu na waendesha baisikeli, majeraha mengi zaidi na vifo vinaweza kuepukika.



Kinga kichwa cha mwanao kwa kumvalisha helmeti. Na wewe pia vaa hemeti ili uweze kuwepo kumkinga.

Vurugu

Vurugu na unyanyasaji wa watoto ni tatizo kubwa lililoenea sana na

lenye uwezo wa kusababisha madhara ya kudumu kwa mtoto-siyo tu kimwili, lakini pia kwenye fikra na moyo wa mtoto. Ni wajibu wa watu wazima wote kuwalinda watoto dhidi ya unyanyasaji. Ili kujifunza jinsi ya kutambua dalili za unyanyasaji na kupata taarifa zaidi juu ya swala hili gumu, soma [Vurugu \(kinaandaliwa\)](#).

Kwa ajili ya wafanyakazi wa afya

Kama wewe ni mfanyakazi wa afya, watembelee watoto mara kwa mara. Muda mwafaka zaidi wa ziara hizi za kitabibu ni kila wakati mtoto anapokuwa amefikia tarehe yake ya kupata chanjo (angalia [Chanjo - kinaadaliwa](#)), au kila baada ya miezi kadhaa kwa mwaka wa kwanza, na mara 1 kila mwaka baada ya hapo.

Mtembelee zaidi mtoto atakapoonesha dalili za matatizo ya kiafya, kama vile kukua polepole. Unapaswa pia kurudi (au kumuomba mama kukuona) baada ya kumtibu mtoto kutokana na ugonjwa fulani, kuona iwapo amepata nafuu au anahitaji huduma zaidi.

Japokuwa inaweza kuwa rahisi kuwaomba akina mama kuwaleta watoto wao kwenye kliniki kwa ajili ya uchunguzi, mara nyingi ni bora zaidi kwa mfanyakazi wa afya kuwatembelea nyumbani. Ni bora zaidi watoto wachanga na watoto wadogo kukaa mbali na wagonjwa wengine ambao wanaweza kuwepo kwenye kliniki. Pia, akina mama wengine hawawezi kuwaacha watoto wao wengine au kazi zao, hivyo hawaendi kliniki. Akina mama hao hasa ndiyo wanaohitaji zaidi msaada wa mfanyakazi wa afya kuwapima watoto wao wachanga na watoto wengine wadogo.

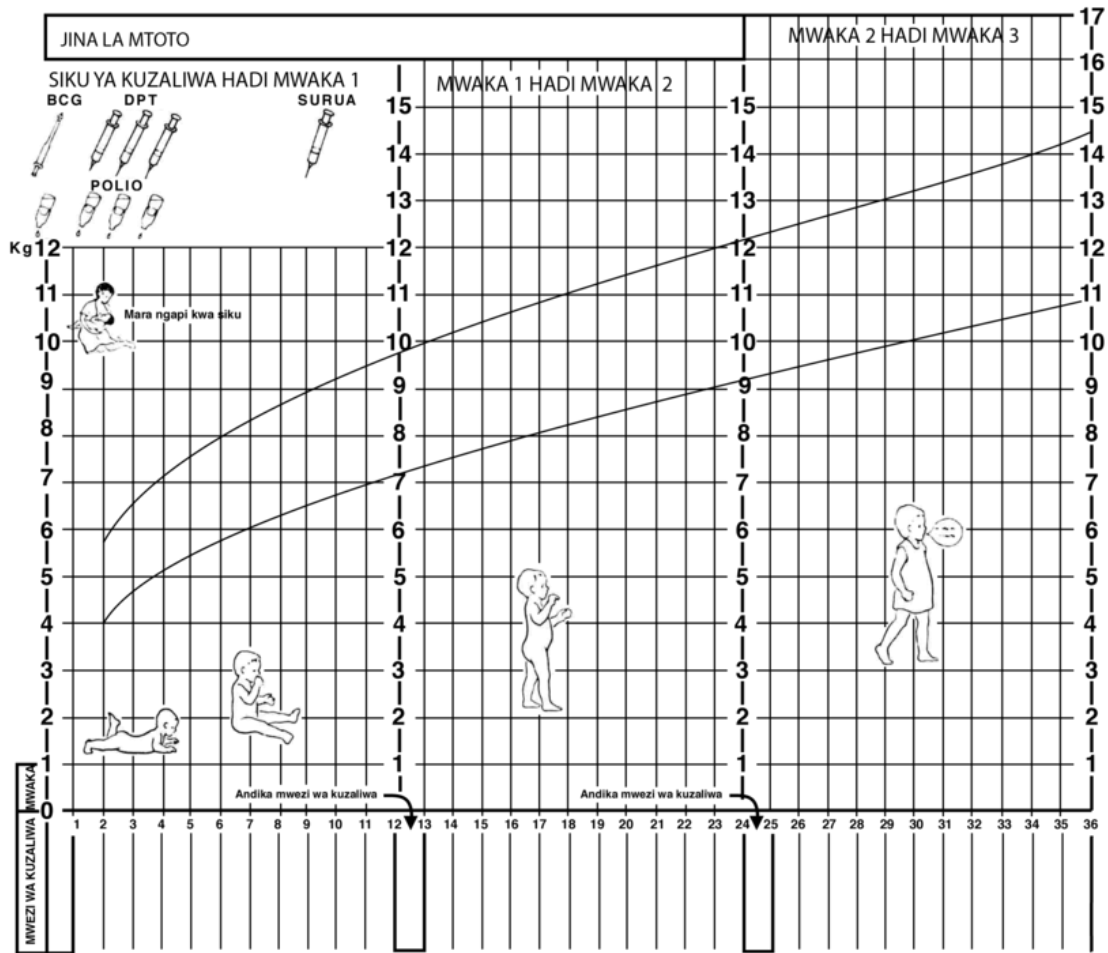


Watoto ambao wanahitaji uangalizi wako zaidi ni wale ambao huwa hawaji kwako kukuomba msaada.

- Ulizia kuhusu hali ya mtoto - kama anaendelea vizuri kiafya na anakua vizuri.
- Mwangalie mtoto kuanzia kichwa hadi kidole. Mtoto mwenye afya huwa timamu na pia mwenye shauku. Ngozi yake inakuwa haijharibiwa na madoa au vitu vingine, na mwili wake ukiendelea kuongezeka na kuwa na nguvu zaidi.
- Ulizia kuhusu ulaji wa mtoto. Watie wazazi moyo kuendeleza unyonyeshaji na chakula chenye virutubishi.
- Mpime mtoto uzito. Au kama mama yake amekua akishiriki katika huduma ya ufuatiliaji wa ukuaji wa mtoto, angalia kutoka kwenye kumbukumbu jinsi mtoto amekua akiendelea (angalia [popote ambapo taarifa za maendeleo](#) ya uzito wa mtoto zimeorodheshwa).
- Tazama kuona iwapo mtoto ni msafi na iwapo mazingira ya nyumbani ni salama kiafya. Ziara hizi zinaweza kutoa fursa ya kuifundisha familia juu ya usalama na uzuiaji wa magonjwa, au kujua wanahitaji

msaada gani kuifanya kaya yao kuwa salama zaidi na mtoto kuwa na afya nzuri zaidi.

- Hakikisha unawashirikisha mama na familia kile ulichojifunza katika ziara hiyo.



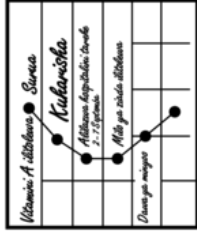
ANGALIA MWELEKEO WA MSITARI AMBAO UNAONESHA UKUAJI WA MTOTO

VEMA
Mtoto anakua vizuri

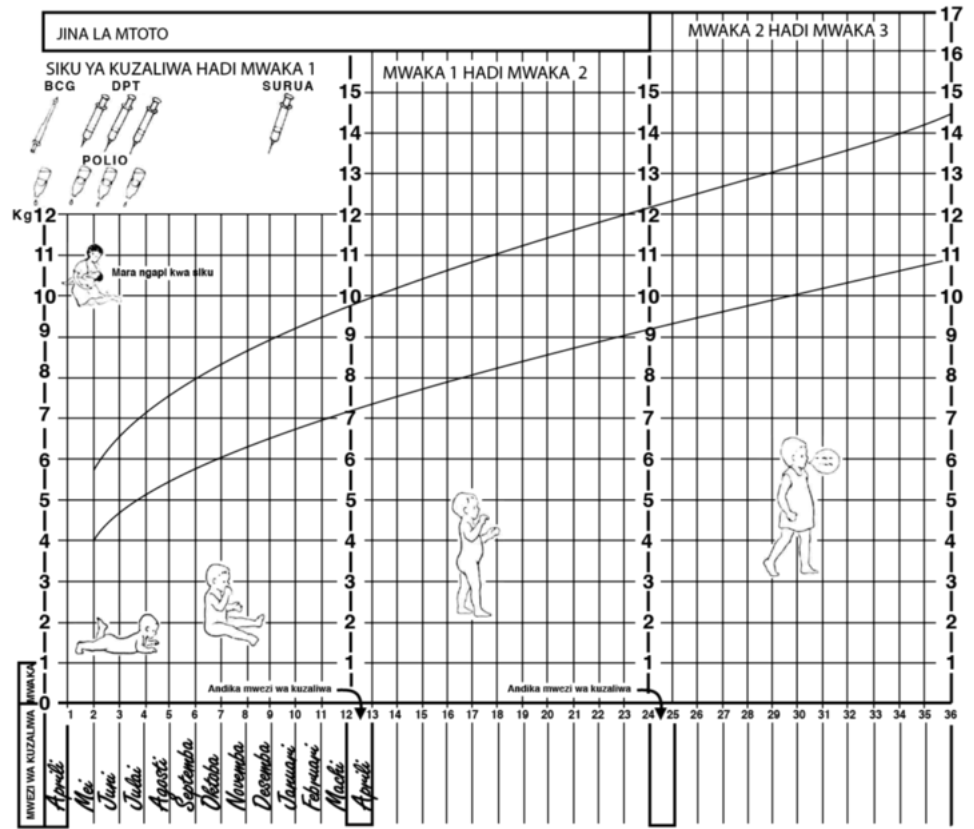
HATARI
Haongezeki uzito, tafuta sababu kwa nini

HATARI SANA
Anapoteza uzito
Huenda anumwa-anahitaji huduma ya ziada

ANDIKA KWENYE KADI
Ugonjwa wowote Kuarisha, Surua
Kulazwa hospitali
Kuanzishwa vyakula kawaida
Kusimamisha unyonyeshaji
Kuzaliwa kwa mtoto ayayefuata
Kama hivi.....



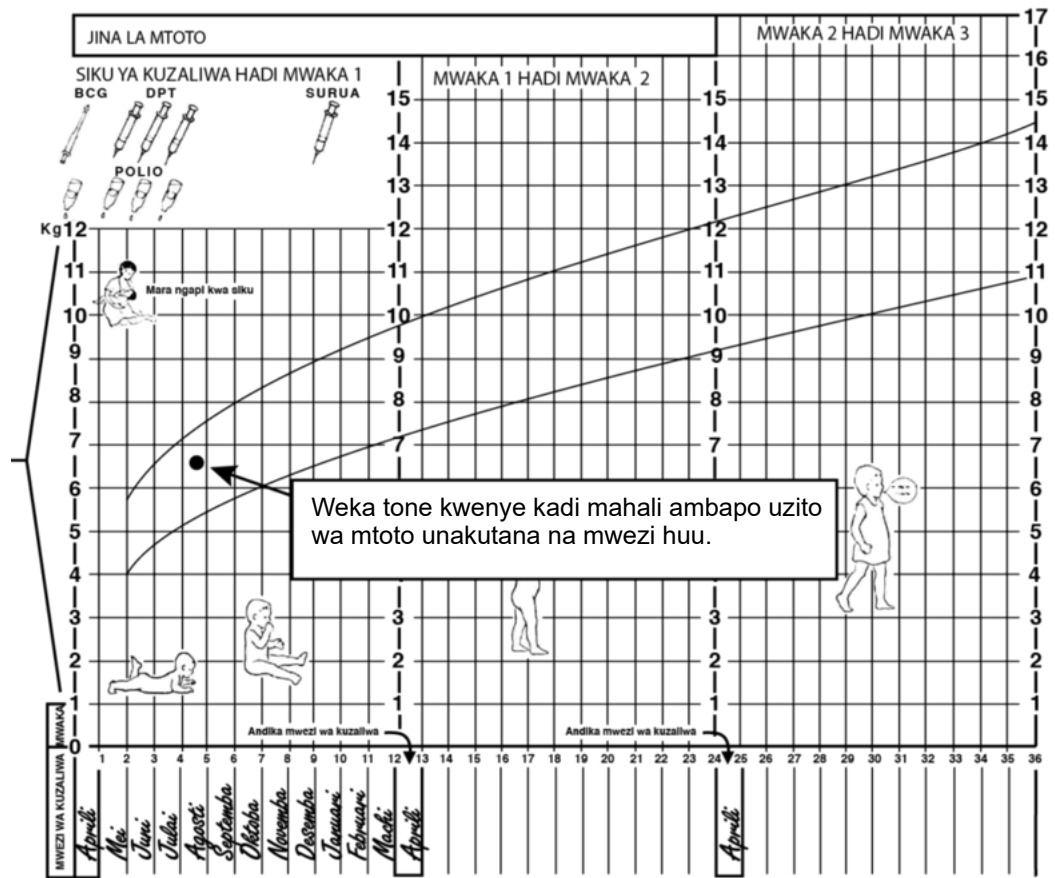
Jinsi ya kutumia kadi hii



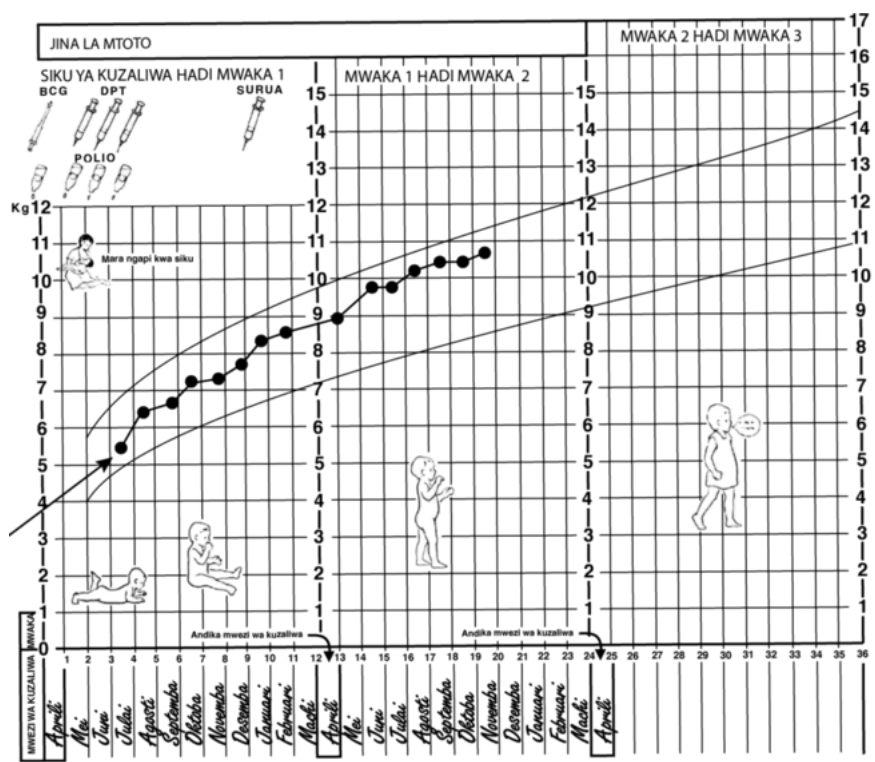
Hatua ya 1
 Andika mwenzi
 wa mwanao
 kuzaliwa, hapa:
 Kadi inaoonesha
 mtoto alizaliwa
 Aprili.

Hatua ya 2
 Andika miezi mingine inayofuatia
 mwezi wa mtoto wako kuzaliwa.

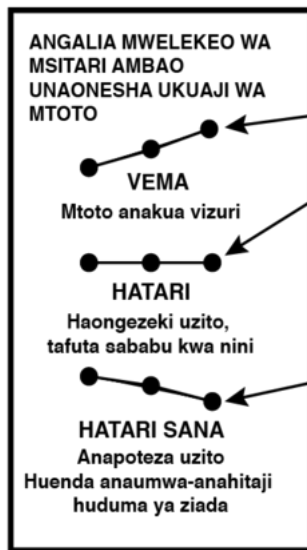
Hatua ya 3
Kila mwezi pima uzito wa mtoto wako katika kilo.



Hatua ya 4
Kila mwezi mpime mtoto uzito na kuongeza tone lingine kwenye kadi. Uganisha matone hayo na msitari.



Kwa watoto wengi wenye afya nzuri, msitari wa matone huwa kati ya laini hizi 2.



Jambo muhimu ni kwamba mtoto anapaswa kuendelea kukua.

Msitari wa matone kamwe usiendelee kuwa tambarare.

Au usiende chini.

Iwapo utagundua kwamba mtoto haongezeki, mtembelee mara nyingi zaidi. Angalia kama unaweza kumwezesha kupata chakula zaidi. Chunguza iwapo kuna ugonjwa ambao unakwamisha ukuaji wake.

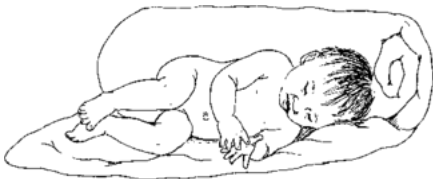
Maendeleo

Maendeleo humaanisha uwezo wa mtoto kukua. Jinsi anavyotumia mwili wake, anavyowasiliana na anavyojifunza kutatua matatizo: atakuwa anafanya hayo kwa namna yake ya pekee. Lakini anapaswa wakati wote kuendelea kutoka hatua moja hadi nyingine badala ya kukwama katika hatua moja. Kama mtoto atakuwa akiendelea polepole, anahitaji huduma ya ziada.

Kwa nini baadhi ya watoto hukua polepole kuliko wengine? Wakati mwingine hakuna sababu-tofauti kati ya watu ni jambo la kawaida. Lakini ugonjwa na lishe duni vinaweza kupunguza maendeleo ya mtoto kwa njia zisizo za kawaida. Aina mbalimbali za ulemavu pia zianaweza kuathiri maendeleo ya mtoto. Kwa mfano, unaweza kutojua mara moja kwamba mtoto ana uziwi. Badala yake, unaweza kugundua kwamba hajifunzi kuongea mapema kama dada au kaka zake walivyofanya. Angalia maendeleo ya mtoto wako kwa sababu kuendelea polepole kunaweza kuwa dalili kwamba ana tatizo la kiafya au ulemavu ambao unahitaji kushughulikiwa haraka.

Mtoto wa miezi 3 anapaswa:

- Kutabasamu
- Kuitikia sauti au matembezi
- Kuonyesha hisia kwa sauti au nyuso alizozoea
- Kutambua mikono yake
- Kulia anapokuwa na njaa au kutojisikia vizuri
- Kunyonya bila matatizo makubwa
- Kuinua kichwa chake anapokuwa amelalia tumbo lake



Mtoto wa miezi 6 anapaswa:

- Kugeuza kichwa chake kuelekea mahali sauti zinapotoka
- Kujiviringisha kutoka tumbo lake kuelekea mgongo wake, na kurudi kwenye tumbo lake
- Kuwatambua watu aliowazoea
- Kuokota vitu chini na kuviweka mdomoni



Mtoto wa mwaka 1 anapaswa:

- Kuelewa na kuiga sauti na maneno rahisi
- Kucheza michezo rahisi
- Kujaribu kuweka kitu kimoja ndani ya kingine
- Kukaa na kutambaa bila msaada
- Kujivuta na kuwa katika hali ya kusimama



Mtoto wa miaka 3 anapaswa:

- Kuelewa na kuongea sentensi rahisi
- Kufanya kazi ndogondogo kama kufagia
- Kutambua hisia za watu wengine
- Kuchambua vitu
- Kukimbia, kuruka na kupanda



Kama mtoto atakuwa anaendelea polepole, unaweza kufanya mambo 2 kusaidia:

1. Muombe mfanyakazi wa afya kuchunguza iwapo kuna sababu yoyote ya kiafya ambayo inahusika na kusuasua kwa maendeleo ya mtoto.
2. Weka bidii zaidi kwenye nyanja ambazo mtoto anachukua muda mrefu kuendelea.



Msaidie mtoto kupiga hatua katika maeneo ambayo anaonekana kuwa nyuma.

Angalia Kimbatisho A kwa ajili ya kadi zote za maendeleo ya mtoto. Kadi hizo ni nyenzo muhimu kwa wazazi na pia wafanyakazi wa afya kutunza kumbukumbu za maendeleo ya mtoto na kumsaidia kadri anavyokua.

Kuwasaidia watoto kujifunza

Kadri mtoto anavyokua, hujifunza kiasi kutokana na anachofundishwa. Maarifa na stadi atakavyojifunza shuleni yatamsaidia kuelewa na kufanya mengi zaidi baadaye. Shule ni muhimu sana.

Lakini mtoto hujifunza maarifa mengi zaidi nyumbani, shambani, au mitaani. Hujifunza kwa kuona, kusikiliza, na kujaribu yale ambayo huona wengine wakifanya. Hajifunzi sana kutokana na yale ambayo watu humwambia, ukilinganisha na yale ambayo anaona wengine wakitenda. Baadhi ya mambo muhimu ambayo mtoto anaweza kujifunza kama vile huruma, wajibu, na kushirikiana — yanaweza kufundishwa tu kwa kutoa mfano bora.

Mtoto hujifunza kupitia matukio. Anahitaji kujifunza jinsi ya kufanya mambo yeye mwenyewe, hata kama atakosea. Anapokuwa na umri mdogo sana, mkinge dhidi ya hatari. Lakini kadri anavyokua, msaidie kujifunza na kujihudumia. Mpe majukumu yanayoendana na umri wake. Heshimu uamuzi wake, hata kama unatofautiana na wako.

Mtoto anapokua mdogo, hufikiria zaidi kutimiza mahitaji yake. Baadaye, hugundua raha zaidi kuwasaidia watu wengine na kuwafanyia mambo mbalimbali. Karibisha msaada wa watoto na wafanye kuelewa jinsi gani unaouthamini msaada wao.

Watoto wasio woga huuliza maswali mengi. Iwapo wazazi, walimu na wengine wataenga muda kujibu maswali ya watoto vizuri na kwa ukweli — na kukubali



kwamba hawajui wanapokuwa hawajui — mtoto ataendelea kuuliza maswali, na kadri anavyokua anaweza kutafuta njia za kukifanya kijiji au jiji lake kuwa sehemu bora zaidi kuishi.

Kiambatisho: Chati za maendeleo ya mtoto

Jinsi ya kutumia chati hizi za maendeleo ya mtoto

Watoto hukua katika nyanja kuu zifuatazo: kimwili, kiakili, kimawasiliano (kutoa ishara au kuongea), na kijamii (kuhusiana na watu wengine). Baadhi ya stadi ambazo mtoto hujifunza hujumuisha nyanja zote hizi. Kwa mfano, mtoto anapotoa mikono wake kwa mtu mwingine, anakuwa anatumia:

- stadi ya kimwili – kuinua mikono yake.
- stadi ya kiakili – anakutambua.
- stadi ya mawasiliano – anakuambia kile anachotaka.
- stadi ya kijamii – anafurahia kubebwa na wewe.

Chati zifuatazo zinaonesha baadhi ya stadi ambazo watoto hujifunza na lini hujifunza. Unaweza kutumia chati hizi kupata taarifa za jumla kuhusu jinsi gani watoto huendelea kutoka hatua moja hadi nyingine na kukusaidia kuamua stadi gani ambazo mtoto anahitaji kujifunza.



miezi
6



miezi
12



miaka
2

Chati zinaonesha jinsi stadi za watoto za kimwili hubadilika kadri wanavyokua.

Kukusaidia kuamua stadi gani ambazo watoto wanahitaji kujifunza

Chagua chati ambayo inakaribia sana umri wa mtoto. Kwenye chati, chora na kuzugushia mdwara stadi ambazo mtoto wako alizonazo. Unaweza kugundua kuwa mwanao hana baadhi ya stadi ambazo watoto wengine wenye umri kama wake wanazo. Kulijua hili kunaweza kukusaidia kuamua mazoezi gani ambayo unataka kumshirikisha mtoto.

Stadi za mawasiliano

Stadi za kiakili

Miaka 2



huiga neno
mojamoja au ishara



hutumia
maneno 2 na
sentensi zenye
maneno 3



hutumia
maneno
mepesi



hulinganisha
vitu
mbalimbali



hutumia vitu
mbalimbali
vinavyohusiana



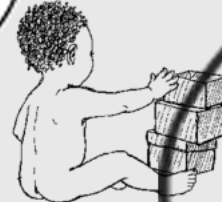
hujishughulisha
kwa makini na
jambo fulani kwa
muda mrefu



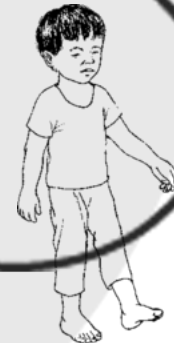
hucheza
pembeni
na watoto
wengine



humuiga
mtoa
huduma/mlezi



hupanga pamoja
vitu vikubwa
vikubwa



hutembea



hutoa rai kwa
wengine
anapohitaji
msaada



huchotama

Stadi za kijamii

Stadi za kimwili

Katika chati iliyooneshwa juu, mama amezungushia midwara stadi ambazo mtoto wake wa miezi 20 anaweza kuzifanya. Mtoto wake anahitaji shughuli za kumsaidia kupata stadi za kimwili na mawasiliano.

Kila sehemu ya mdwara huu inaonesha nyanja tofauti ya maendeleo. Picha na maneno ni mifano ya stadi ambazo watoto wengi wanakuwa nazo wanapofikisha miezi 3.

Stadi za mawasiliano

Stadi za kiakili

huonyesha hisia kwa sauti au nyuso alizozioea



huwatambua wanaomhudumia



huonyesha hisia kwa sauti au matendo ya ghafla



hulia anapokuwa na njaa au kutojisikia vizuri



Miezi

3

huweza kutulizwa kwa sauti au mguso/kupapaswa



anatambua mikono



hunyonya ziwa



hutabasamu anaposhirikishwa kwenye mchezo



huiuua kichwa juu akiwa amelalia tumbo lake

Stadi za kijamii

Stadi za kimwili

Watoto ambao hawawezi kutenda stadi 2 katika sehemu mojawapo kwenye mduara watanufaika kutokana na shughuli ambazo huwasidia watoto kuendelea katika nyanja hiyo. Lakini picha hizi ni mifano tu ya stadi. Kwa mfano, katika sehemu ya mawasiliano kwenye mduara: siyo lazima upulize zumari! Swali la kujiuliza ni iwapo mtoto wako huitikia sauti ya ghafla (isiyo ya kawaida).

Usisahau kwamba mtoto atajifunza vizuri zaidi kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wa umri wake hufanya katika jamii yako.

Kila sehemu ya mdwara huu inaonesha nyanja tofauti ya maendeleo. Picha na maneno ni mifano ya stadi ambazo watoto wanakuwa nazo wanapokuwa na umri wa **miezi 6**.

Stadi za mawasiliano

hutoa sauti na tendo rahisi kuonesha hisia

aaah



huguzuza kichwa kuelekea sauti au tendo

Stadi za kiakili

huokota vitu na kuviweka mdomoni



hucheza na vidude vya kuchezea kwa njia mbalimbali



huvutiwa na vitu

Miezi
6

huonesha woga mbele ya watu wapya kwake



huonesha rai kutaka uangalizi au huduma



hutambua watu kadhaa



hujiviringisha kutoka tumboni hadi mgongoni na kutoka mgongoni kurudi kulalia tumbo

huweza kukaa kwa msaada



hucheza na kurusha mikono na miguu



Stadi za kijamii

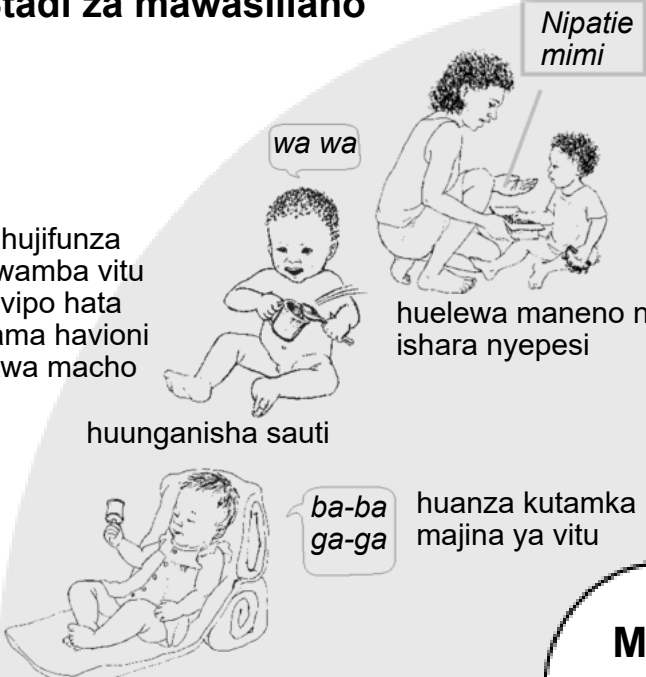
Stadi za kimwili

Watoto ambao hawawezi kufanya stadi 2 kutoka sehemu mojawapo ya mdwara watanufaika na shughuli za kumsaidia mtoto kuendelea katika Nyanja hiyo. Lakini picha hizi ni mifano tu ya stadi. Kwa mfano, katika sehemu ya stadi za kimwili kwenye mdwara: mtoto wako siyo lazima achezee kinya'nga. Swali la kujjuliza ni iwapo mto wako hucheza na kurusha viungo vyake.

Kumbuka kwamba mtoto atajifunza vizuri zaidi kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wenye umri kama wake wanazofanya katika jamii hiyo.

Kila sehemu ya mdwara huonyesha nyanja tofauti ya maendeleo. Picha na maneno ni mifano tu ya stadi ambazo watoto wanakuwa nazo wanapokuwa na umri wa **miezi 12**.

Stadi za mawasiliano



hujifunza kwamba vitu vipo hata kama havioni kwa macho

huinganisha sauti

huelewa maneno na ishara nyepesi

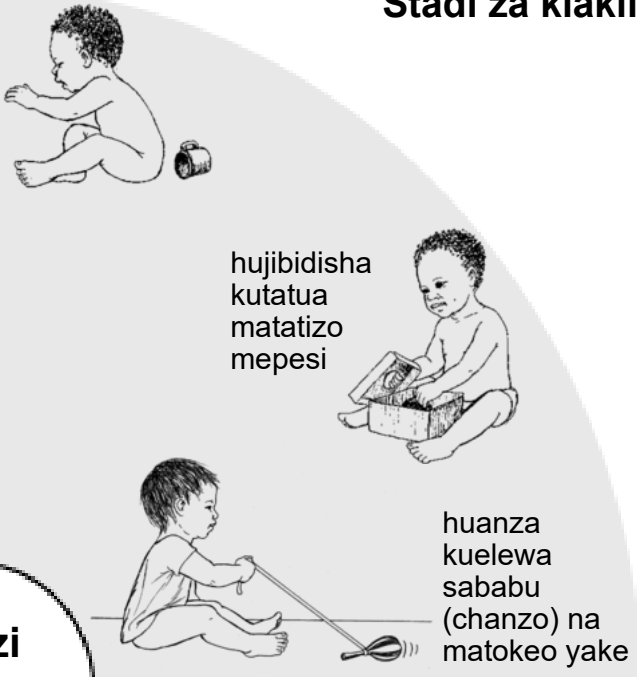
huanza kutamka majina ya vitu

hujifunza kwamba vitu vipo hata kama havioni kwa macho

huinganisha sauti

huanza kutamka majina ya vitu


Stadi za kiakili



hujibidisha kutatua matatizo mepesi

huanza kuelewa sababu (chanzo) na matokeo yake

**Miezi
12**




hutumia matendo au ishara kuonesha hisia

huanza kufurahia kucheza na watu wengine

hulia mhudumu wake anapoondoka

Stadi za kijamii



hukaa mwenyewe bila msaada

hujivuta na kusimama mwenyewe

Stadi za kimwili

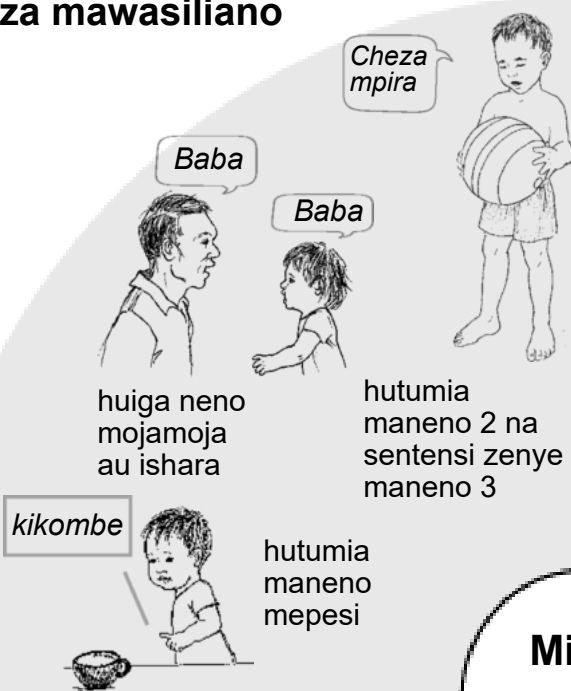
Watoto wadogo ambao hawawezi kutenda stadi 2 kutoka mojawapo ya sehemu kwenye mduara watanufaika kutokana na shughuli ambazo husaidia watoto kuendelea katika nyanja hiyo. Lakini picha hizi

ni mifano tu ya stadi. Kwa mfano, katika nyanja ya stadi za kijamii: hulazimiki kucheza na mtoto wako. Swali la kujiuliza ni iwapo mtoto wako anafurahia kucheza na wengine.

Kumbuka kuwa mtoto atajifunza vizuri kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wenye umri wake katika jamii yake wanafanya.

Kila sehemu ya mduara huu inaonesha nyanja tofauti ya maendeleo. Picha na maneno ni mifano ya stadi ambazo watoto wengi wanakuwa nazo wanapokuwa na umri wa **miaka 2**.

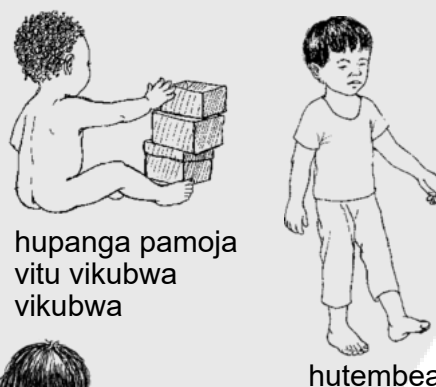
Stadi za mawasiliano



Stadi za kiakili



Miaka
2



Stadi za kijamii

Stadi za kimwili

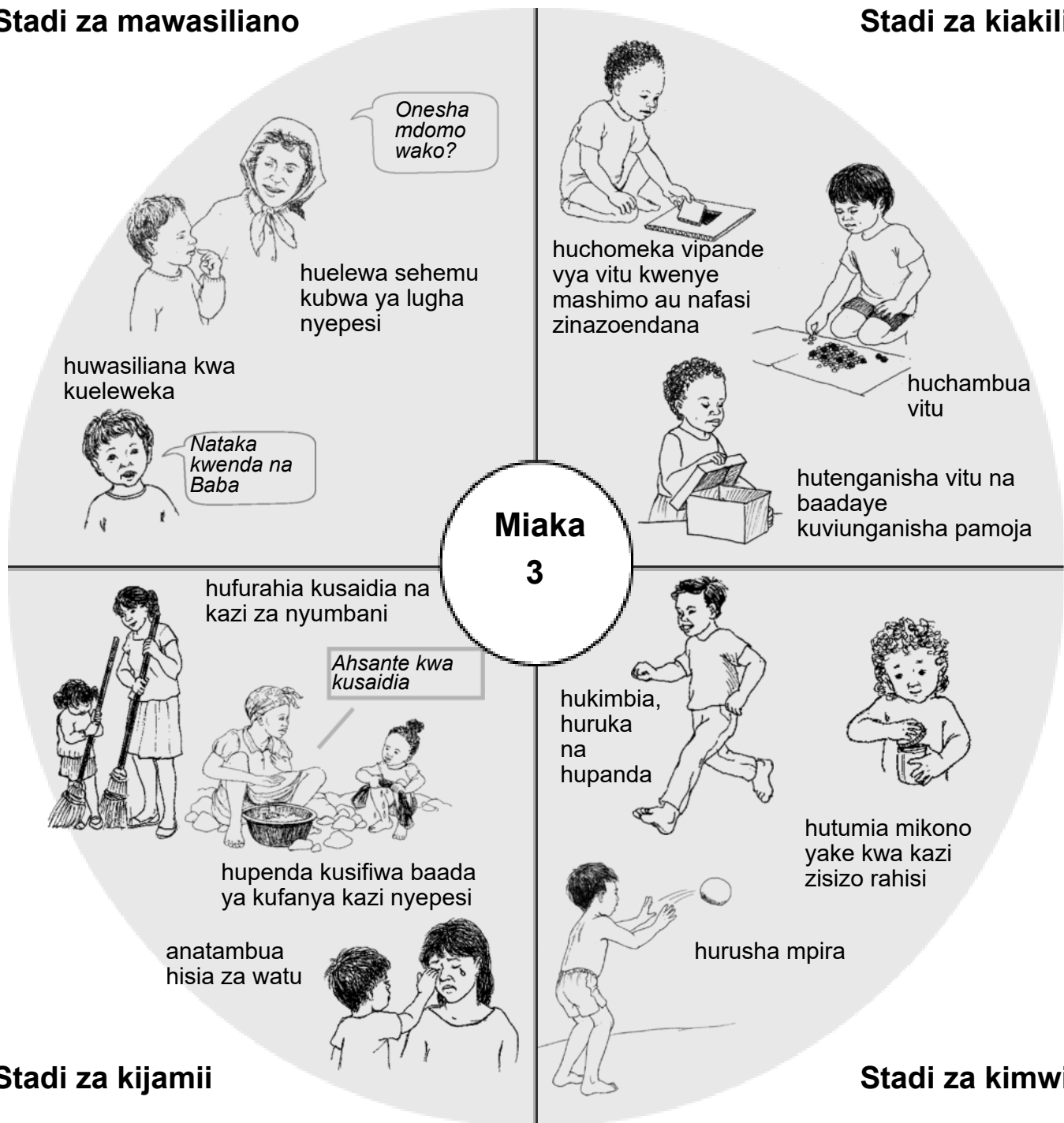
Watoto ambao hawawezi kutenda stadi 2 kutoka mojawapo ya sehemu kwenye mduara watanufaika kutokana na shughuli ambazo husaidia watoto kuendelea katika nyanja hiyo. Lakini picha ni mifano tu. Kwa mfano, katika sehemu ya stadi za kiakili katika mduara: mtoto wako halazimiki kupiga ngoma. Swali ni iwapo mtoto wako anaweza kutumia vitu 2 kwa mpigo.

Kumbuka kuwa mtoto atajifunza vizuri kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wenye umri wake katika jamii yake wanafanya.

Kila sehemu ya mduara huu inaonesha nyanja tofauti za maendeleo. Picha na maneno ni mifano ya stadi ambazo watoto wengi wanakuwa nazo wanapokuwa na umri wa **miaka 3**.

Stadi za mawasiliano

Stadi za kiakili



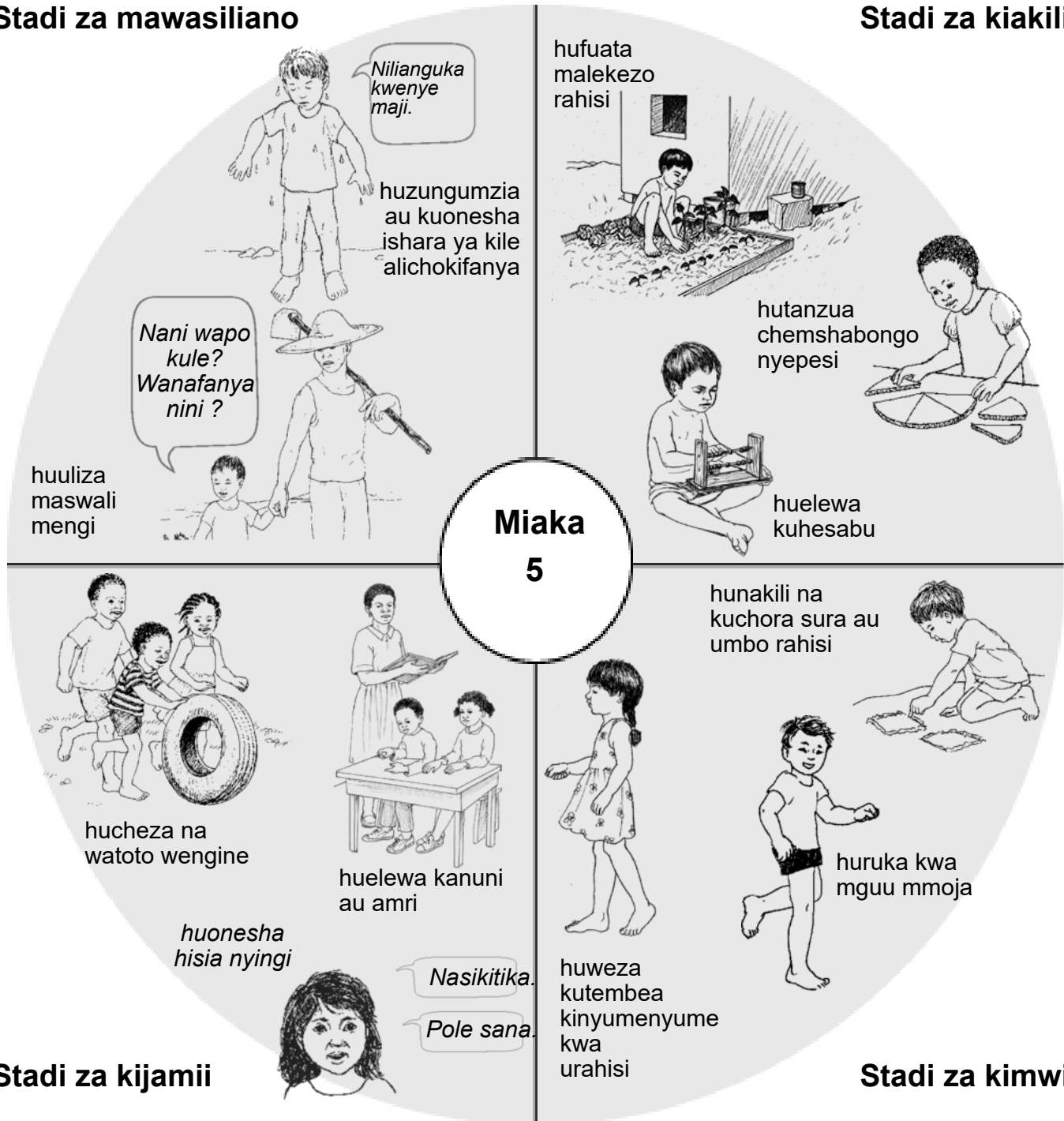
Watoto wadogo ambao hawawezi kutenda stadi 2 kutoka sehemu mojawapo sehemu kwenye mduara watanufaika kutokana na shughuli ambazo husaidia watoto kuendelea katika nyanja hiyo. Lakini picha hizi ni mifano tu ya stadi. Kwa mfano, katika nyanja ya stadi za kijamii: mtoto wako halazimiki kufagia. Swali la kujjuliza ni iwapo mtoto wako anafurahia kusaidia na kazi za nyumbani.

Kumbuka kuwa mtoto atajifunza vizuri kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wenye umri wake katika jamii yake wanafanya.

Kila sehemu ya mduara huu inaonesha nyanja tofauti ya maendeleo. Picha na maneno ni mifano ya stadi ambazo watoto wengi wanakuwa nazo wanapokuwa na umri wa **miaka 5**.

Stadi za mawasiliano

Stadi za kiakili



Watoto wadogo ambao hawawezi kutenda stadi 2 kutoka sehemu mojawapo sehemu kwenye mduara watanufaika kutokana na shughuli ambazo husaidia watoto kuendelea katika nyanja hiyo. Lakini picha hizi ni mifano tu ya stadi. Kwa mfano, katika nyanja ya stadi za kijamii: mtoto wako hapaswi kufanya tendo la kumsikiliza mwalimu. Swali la kujuliza ni iwapo mtoto wako anaelewa kanuni au amri kama ilivyo kwa watoto wengine.

Kumbuka kuwa mtoto atajifunza vizuri kwa kufanya shughuli ambazo watoto wengine wenye umri wake katika jamii yake wanafanya.

Kuwatunza watoto: Madawa

Dawa za maumivu na homa

Dawa kwa ajili ya maumivu ya kawaida na kupunguza homa ni pamoja na parasetamo (dawa ambayo ni salama zaidi kwa watoto), aspirini, na ibrofeni. Aspirini na ibrofeni pia hupunguza uvimbe (uvimbe). Hivyo, kwa mfano, ukijisokota kifundo cha mguu kwa bahati mbaya, dawa hizi hazitasaidia tu kuondoa maumivu, lakini pia kupunguza uvimbe. Hii husaidia kupona haraka. Lakini watoto wenye homa na maambukizi ya aina ya virusi hawapaswi kutumia aspirini.

Usitoe zaidi ya dozi ya dawa iliopendekezwa. Dawa zote hizi zinaweza kuwa na madhara iwapo utazidisha kiwango. Kwa mfano, matumizi makubwa ya aspirini na ibrofeni yanaweza kusababisha vidonda vya tumbo. Parasetamo ikizidi hugeuka kuwa sumu. Kwa ajili homa kali au maumivu, unaweza kuepuka kutumia kiasi kikubwa kwa kuchanganya parasetamo na iburofeni.

Parasetamo, asetaminofeni

Parasetamo ni dawa nzuri, na yenye gharama nafuu kwa ajili ya homa na maumivu ya kawaida.

Muhimu

Usitumie zaidi ya kiwango cha dawa kilichopendekezwa. Dawa ikizidi, hutengeneza sumu kwenye ini na inaweza kuua. Weka dawa mbali na watoto, hasa kama ni ya maji na tamutamu.

Dawa baridi mara nyingi huwa na parasetamo ndani yake, hivyo usitoe dawa hizo iwapo pia unatoa parasetamo ama sivyo utazidisha kiwango.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 10 hadi 15 kwa kilo, kila baada ya saa 4 hadi 6. Usitoe dawa zaidi ya mara 5 ndani ya saa 24. Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 62 ($\frac{1}{8}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 125 ($\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Miaka 3 hadi 7: toa miligramu 250 ($\frac{1}{2}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 375 ($\frac{3}{4}$ ya kidonge cha miligramu 500), kila saa 4 hadi 6.

Ibuprofeni

Ibuprofeni huondoa maumivu ya misuli, maungo (jointi), na kichwa, na hupunguza homa.

Madhara ya pembeni

Ibuprofeni inaweza kusababisha maumivu tumboni, lakini kutumia dawa hiyo pamoja na maziwa au chakula hupunguza tatizo hilo.

Muhimu

Usitumie ibuprofeni iwapo una tatizo la mzio kutokana na aspirini. Baadhi ya watu wanaopata mzio kutokana na dawa moja pia hupata mzio wanapotumia dawa hiyo nyingine. Usitoe ibuprofeni kwa watoto wenye umri chini ya miezi 6.

Jinsi ya kutumia

Mpe miligramu 5 hadi 10 kwa kilo. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kulingana na umri.

Miezi 6 hadi mwaka 1: mpe miligramu 50, kila saa 6 hadi 8.

Mwaka 1 hadi 2: mpe miligramu 75, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 2 hadi 3: mpe miligramu 100, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 4 hadi 5: mpe miligramu 150, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 6 hadi 8: mpe miligramu 200, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 9 hadi 10: mpe miligramu 250, kila saa 6 hadi 8.

Miaka 11: mpe miligramu 300, kila saa 6 hadi 8.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 200 hadi 400, kila saa 4 hadi 6.

Usitoe zaidi ya miligramu 40 kila kilo kwa siku. Usitoe zaidi ya dozi 4 kwa siku, na usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Antibiotiki (viuavijasumu) hupambana na maambukizi

Antibiotiki ni dawa za kupambana na maambukizi kutokana na bakteria. Hazisaidii dhidi ya maambukizi virusi kama vile tetekuwanga, surua ya rubella, mafua, au homa ya kawaida. Siyo kila antibiotiki inaweza kupambana na maambukizi ya bakteria. Dawa za antibiotiki zenye muundo wa kemikali unaofanana huchukuliwa kuwa katika familia moja. Ni muhimu kuwa na ufahamu juu ya familia za antibiotiki kwa sababu kuu 2:

1. Dawa za antibiotiki kutoka katika familia moja mara nyingi hutibu matatizo yanayofanana.
2. Kama una mzio kutokana na dawa moja ya antibiotiki kutoka katika familia moja, utapata mzio pia kutokana na dawa za antibiotiki zingine kutoka familia hiyo. Hii inamaanisha kwamba unatakiwa kutumia dawa kutoka katika familia nyingine ya antibiotiki.

Dawa ya antibiotiki lazima itumike “kwa dozi kamilifu.” Kukatisha dozi bila kukamilisha siku zote za matibabu huweza kuyafanya maambukizi kuwa sugu zaidi.

Penisilini

Dawa kutoka familia ya penisilini ni miongoni mwa dawa muhimu zaidi katika kundi la antibiotiki. Penisilini hupambana na baadhi ya maambukizi, yakiwemo mengi ambayo husababisha usaha.

Penisilini hupimwa katika miligramu (mg) au uniti (U). Kwa penisilini G, miligramu 250 = 400,000 U.

Kwa watu wengi, penisilini ni miongoni mwa dawa salama zaidi. Kutumia zaidi ya dozi iliopendekezwa ni kupoteza fedha lakini huenda isimuathiri mtumiaji.

Usugu kwa dawa ya penisilini

Baadhi ya maambukizi yamejenga usugu dhidi ya penisilini. Hii inamaanisha kuwa zamani penisilini ilikuwa na uwezo wa kutibu mgonjwa mwenye maambukizi haya, lakini kwa sasa haiwezi. Kama maambukizi hayatibiki na penisilini ya kawaida, antibiotiki nyingine inaweza kujaribiwa, au penisilini ya aina nyingine inaweza kusaidia. Kwa mfano, nimonia (kichomi) wakati mwingine huonesha usugu kwa penisilini. Tumia [amoksilini](#) badala yake.

Muhimu

Kwa ajili ya penisilini zote (ikiwemo ampisilini na amoksilini)

Baadhi ya watu wana mzio na penisilini. Mzio kiasi husababisha upele. Mara nyingi hujitokeza saa au siku kadhaa baada ya kutumia penisilini na hudumu kwa siku kadhaa. Ukitokea acha kutumia penisilini mara moja. Dawa za kupambana na mzio (Antihistamines) husaidia kupunguza muwasho. Tumbo kuvurugika na kuharisha kutokana na penisilini siyo dalili za mzio. Ingawa husababisha kero, zisiwe sababu za kusimamisha matumizi na dawa hiyo.

Kwa nadra sana, penisilini inaweza kusababisha mzio mkali sana-mlipuko wa mzio. Ndani ya dakika au saa kadhaa baada ya kutumia penisilini, mwili unaweza kututumuka, koo na midomo kuvimba, kupata tabu katika kupumua, hali ya kutaka kuzirai, na kuingia kwenye mshtuko. Hii ni hatari sana. Lazima achomwe sindano ya efedrini (adrenalin) mara moja. Wakati wote kuwa na epinefrini (epinephrine) tayari unapochoma sindano ya penisilini. Angalia Huduma ya kwanza.

Mtu yoyote ambaye amewahi kupatwa na mzio kutokana na penisilini kamwe asipewe – ampisilini, amoksilini, au aina za penisilini zingine tena,aidha kwa njia ya mdomo au sindano. Hii ni kwa sababu mzio unapotokea tena unaweza kuwa mbaya zaidi na hata kumuua. Watu wanaopata mzio kutokana na penisilini wanaweza kutumia erithromaisini au antibiotiki kama dawa mbadala.

Sindano

Penisilini mara nyingi hufanya kazi vizuri inapotolewa kwa njia ya mdomo. Sindano za penisilini zinaweza kuwa hatari. Zinaweza kusababisha mzio mkali na matatizo mengine. Tumia sindano za penisilini pale tu kunapokuwa na maambukizi makali au hatari.

Ampisilini na amoksilini

Ampisilini na amoksilini ni familia ya penisilini yenye tiba pana, maana yake ni kwamba huu aina nyingi za bakteria. Dawa hizi 2 mara nyingi ni mbadala wa nyingine. Pale ambapo ampisilini imependekezwa katika kitabu hiki, amoksilini inaweza kutumika katika nafasi yake kwa kuzingatia dozi sahihi.

Ampisilini na amoksilini ni dawa salama sana na ni msaada mkubwa kwa watoto wachanga na watoto wadogo. Ni muhimu sana katika kutibu maambukizi ya sikio. Ampisilini ni muhimu katika kutibu homa ya uti wa mgongo na maambukizi mengine makali miongoni mwa watoto wachanga. Amoksilini hutumika kwa ajili ya nima.

Madhara ya pembeni



Dawa hizi 2, lakini hasa ampisilini, huwa na tabia ya kusababisha kichefuchefu na kuharisha. Epuka kutoa dawa hizi kwa watoto ambao tayari wanaharisha - kama unaweza wapatie dawa aina nyingine ya antibiotiki.

Madhara mengine ya kawaida ya pembeni ni upele. Lakini uvimbevimbe, mithili ya malengelenge, unawowasha ambao huja na kutoweka ndani ya saa chache huenda ni dalili ya mzio kutokana na penisilini. Simamisha utoaji wa dawa hiyo mara moja na usimpe mtoto huyu penisilini tena. Matukio ya usoni yanaweza kuwa mabaya zaidi na hata kutishia maisha. Kwa baadhi ya matatizo, erithromaisini inaweza kutumika. Upele ulioenea tambarare ukifanana kama wa surua, na kawaida huonekana wiki moja baada ya kuanza kutumia dawa na ambao huchukua siku kadhaa kutoweka, mara nyingi siyo dalili ya mzio. Lakini siyo rahisi kujua kwa uhakika iwapo upele huo unatokana na mzio au la, hivyo ni bora kusimamisha dawa.

Muhimu

Usugu dhidi ya dawa hizi unazidi kuenea. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hizi zinaweza kutofanya kazi tena dhidi ya stafilokokasi (aina ya bakteria wanaosababisha uvimbe unaotunga usaha, shigella, na maambukizi mengine).

Jinsi ya kutumia

Dawa ya ampisilini na amoksilini hufanya kazi vizuri zinapotumiwa kwa njia ya mdomo. Ampisilini inaweza pia kutolewa kwa njia ya sindano, lakini ni kwa ajili ya magonjwa makali kama vile homa ya uti wa mgongo au iwapo mtoto anatapika au hawezi kumeza.

Kama ilivyo kwa dawa zingine za antibiotiki, kila mara toa dawa angalau kwa muda i wa siku chache zilizopendekezwa hapa. Kama mtoto ataendelea kuonesha dalili za maambukizi, endelea kumpatia kiwango kile cha dawa kila siku hadi saa 24 baada ya dalili zote kutoweka Kama mgonjwa ametumia dawa kwa muda wa siku nyingi zilizopendekezwa na bado ana dalili, simamisha kumpa antibiotiki hiyo na tafuta msaada wa daktari.

Kwa watu walio na VVU, kila mara toa dawa kwa ajili ya muda wa siku zote zilizoordheshwa. Vilevile, kiwango cha antibiotiki ambacho kinapaswa hutegemea umri na uzito wa mtu na makli ya maambukizi. Kwa ujumla, toa kiasi cha chini kwa mtoto mwembamba au kwa maambukizi yasiyo makali sana, na kiasi cha juu kwa mtoto mwenye uzito mkubwa zaidi au dhidi ya maambukizi makali sana.

AMOKSILINI (MATUMIZI KWA NJIA YA MDOMONI)

Kwa maambukizi mengi miongoni mwa watoto

Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kila kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya miezi 3: toa miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miezi 3 hadi miaka 3: toa miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa ajili ya Nimonia

Toa miligramu 80 kwa kilo kila siku, dawa ikiwa imegawanywa katika dozi 2 kwa siku kwa siku 3. Kama watu wengi katika eneo lako wana VVU, wape dozi ya amoksilini kwa siku 5. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kwa kuzingatia umri:

Miezi 2 hadi 12: mpe miligramu 250, mara 2 kwa siku kwa siku 3 hadi 5.

Miezi 12 hadi miaka 3: mpe miligramu 500, mara 2 kwa siku kwa siku 3 hadi 5.

Miaka 3 hadi 5: mpe miligramu 750, mara 2 kwa siku kwa siku 3 hadi 5.

AMPISILINI (KWA NJIA YA MDOMO)

Mpe miligramu 50 hadi 100 kwa kila kilo kwa siku, zikigawanywa kwenye dozi 4 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kulingana na umri wake:

Chini ya mwaka 1: mpe miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi 3: mpe miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 4 hadi 7: mpe miligramu 250, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 8 hadi 12: mpe miligramu 375, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: mpe miligramu 500, mara 4 kila siku kwa siku 7.

AMPISILINI (KWA NJIA YA SINDANO)

Matumizi ya ampisilini kwa njia ya sindano ni kwa ajili ya magonjwa makali, au kama mgonjwa anatapika au hawezi kumeza.

Choma miligramu 100 hadi 200 kwa kilo, zikigawanywa katika dozi 4 kila siku. Kama huwezi kumpima mtu, mpe dozi kwa kuzingatia umri wake:

Chini ya mwaka 1: choma miligramu 100, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Mwaka 1 hadi 5: choma miligramu 300, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Miaka 6 hadi 12: choma miligramu 625, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 875, mara 4 kila siku kwa siku 7.

Kumtibu mtoto wakati unampeleka hospitali choma sindano 1 ya mchangayiko wa dawa zifuatazo kwenye msuli au mshipa. Choma sindano kwenye mshipa tu kama umefundishwa vya kutosha kufanya hivyo, kama hapana choma kwenye msuli. Angalia Dawa, vipimo, na matibabu (kinaandaliwa)

AMPISILINI NA SEFTRIAKZONI

Changanya kichupa cha poda ya ampisilini cha miligramu 500 na mililita 2.1 za maji yaliyotakaswa. Hii itatengeneza mchanganyiko wenye ukali wa miligramu 500 kwa kila mililita 2.5.

Changanya kichupa cha poda ya dawa ya seftriakzoni gramu 1 kwa ajili ya sindano na mililita 3.5 za maji yaliyotakaswa. Hii itatengeneza mchanganyiko wenye ukali wa gramu 1 kwa kila mililita 4.

Muhimu

Usitoe Sefriakzoni kwa watoto chini ya mwezi 1.

AMPISILINI Choma miligramu 50 kwa kila kilo ya mwili, mara 4 kwa siku kwa angalau siku 5.

NA

SEFTRIAKZONI: Choma miligramu 100 kwa kila kilo ya mwili, mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kulingana na umri:

Mwezi 1 hadi 12: choma mililita 2 za ampisilini mara 4 kwa siku, **NA** mililita 2 za seftriakzoni mara 1 kwa siku, angalau kwa siku 5.

Mwaka 1 hadi 3: Choma mililita 3 za ampisilini mara 4 kwa siku, **NA** mililita 4 za seftriakzoni mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Miaka 4 had 5: Choma mililita 5 za ampisilini mara 4 kwa siku, **NA** mililita 6 za seftriakzoni mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

AU

AMPISILINI NA JENTAMASINI

Changanya kichupa cha poda ya ampisilini cha miligramu 500 kwa ajili ya sindano na maji yaliyotakaswa mililita 2.1. Hii itatengeneza mchanganyiko wenye ukali wa miligramu 500 kwa kila mililita 2.5.

Tumia kichupa cha jentamaisini cha miligramu 2 ambayo haijapunguzwa makali yenye kiwango cha mililita 40 kwa kila mililita.

Muhimu

Jentamaisini ni antibiotiki kali sana kutoka kundi la aminoglycoside. Inaweza kutolewa tu kwa njia ya sindano au kwenye mshipa wa damu kwa njia ya dripu. Dawa hii inaweza kuharibu figo na uwezo wa kusikia, na hivyo inapaswa kutumika tu kwa dharura wakati msaada wa daktari ukitafutwa. Jentamaisini inapaswa kutolewa kwa kuzingatia dozi yake sahihi kwa ukamilifu.

Kama mtoto anaonekana kupungukiwa na maji mwilini (mdomo umekauka sana au hakojo) mpe kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini hadi atakapopata nafuu kabla hujampa jentamaisini. Angalia Maumivu tumboni, kuhara, na minyoo na jinsi ya kutoa kinywaji cha kuongeza [maji mwilini](#).

Kwa watoto wachanga wenye umri chini ya wiki 1

AMPISILINI: Choma miligramu 50 kwa kilo, mara 2 kwa siku kwa angalau siku 5,

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 5 kwa kilo, mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Kwa watoto wachanga wa umri wa wiki 1 hadi mwezi 1

AMPISILINI: Choma miligramu 50 kwa kilo, mara 3 kwa siku angalau kwa siku 5,

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 7.5 kwa kilo, mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Kwa watoto wadogo na watoto wachanga zaidi ya mwezi 1

AMPISILINI: Choma miligramu 50 kwa kilo, mara 4 kwa siku angalau kwa siku 5,

NA

JENTAMASINI: Choma miligramu 7.5 kwa kilo, mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5. Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Ni salama zaidi kutoa dozi sahihi ya jentamaisini kulingana na uzito wa mtoto lakini kama huwezi kumpima mtoto uzito, toa dozi kwa kuzingatia umri kama ifuatavyo:

Mwezi 1 hadi 4: choma sindano ya ampisilini mililita 1.5 mara 4 kwa siku, **NA**

Mililita 0.5 hadi 1 ya jentamaisini mara 1 kwa siku, angalau kwa siku 5.

Miezi 4 hadi 12: choma mililita 2 za ampisilini mara 4 kwa siku, **NA**

jentamaisini mililita 1.5 mara 1 kwa siku, angalau kwa siku 5.

Mwaka 1 hadi 3: choma ampisilini mililita 3 mara 4 kwa siku, **NA**

Jentamisini mililita 2 mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Miaka 4 hadi 5: choma mililita 5 za ampisilini mara 4 kwa siku, **NA**

Jentamaisini mililita 3 mara 1 kwa siku angalau kwa siku 5.

Usitoe kwa zaidi ya siku 10.

Penisilini kwa njia ya mdomo, penisilini V, penisilini VK

Penisilini kwa njia ya mdomo (badala ya njia ya sindano) inaweza kutumika kwa ajili maambukizi ya wastani na maambukizi yasiyo makali sana, yakiwemo:

- Vidonda kooni vikiandamana na homa kali
- Maambukizi ya sikio
- Sinusitisi-uvimbe katika uwazi unaowasiliana na pua kutoka 'vyumba' vingine vinavyohifadhi hewa ndani ya mifupa ya kichwa (sinusi)
- Homa ya rumatizimu
- Nimonia

Hata kama ulianza kwa kuchoma penisilini kwa ajili ya maambukizi makali, unaweza kuanzisha matumizi ya penisilini kwa njia ya mdomo pale mgonjwa atakapoanza kupata nafuu. Kama ugonjwa hautaanza kupungua ndani ya siku 2 au 3, fikiria kumuanzishia antibiotiki nyingine na kutafuta msaada zaidi wa daktari.

Jinsi ya kutumia

Ili kuusaidia mwili kutumia dawa vizuri, tumia penisilini kabla hujala, angalau saa 1 kabla au saa 2 baada ya chakula.

Toa miligramu 25 hadi 50 kwa kilo kila siku, ikigawanyika katika dozi 4, kwa siku 10. Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Chini ya mwaka 1: toa miligramu 62.5, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Mwaka 1 hadi 5: toa miligramu 125, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Miaka 6 hadi 12: toa miligramu 125 hadi 250, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 10.

Kwa ajili ya maambukizi makali, zidisha kiwango cha dozi kilichoelezewa juu mara 2.

Kwa ajili ya homa ya rumatizimu

Watoto: toa miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 10.

Watu wazima: toa miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 10.

Dawa ya penisilini kwa ajili ya sindano, penisilini G

Tiba ya penisilini kwa njia ya sindano inapaswa kutumika kwa ajili ya maambukizi makali, yakiwemo:

- pepopunda (tetanasi)
- nimonia kali
- vidonda vyenye maambukizi makali
- mfupa uliochana ngozi na kujitokeza nje
- kaswende

Penisilini kwa ajili ya sindano huwa katika mifumo tofauti. Tofauti kubwa ni muda ambao aina ya penisilini husika huchukua kuonesha matokeo na kudumu mwilini: kuna inayofanya kazi haraka lakini haidumu muda mrefu mwilini; inayofanya kazi na kudumu mwilini kwa muda wa kati; na inayofanya kazi polepole lakini hudumu mwilini muda mrefu.

Jinsi ya kutumia

PENISILINI YA PROKENI (PROCAINE PENICILLIN) PROKENI BENZIPENISILINI (PROCAINE BENZYL PENICILLIN) - huanza kufanya kazi na kudumu mwilini kwa muda wa kati au wastani.

Choma kwenye msuli tu, siyo kwenye mshipa wa damu.

Toa uniti 25,000 hadi 50,000 kwa kilo kila siku. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000. Kama huwezi kumpima mtoto, toa dozi kwa kuzingatia umri:

Miezi 2 hadi miaka 3: choma uniti 150,000, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 4 hadi 7: choma uniti 300,000, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Miaka 8 hadi 12: choma uniti 600,000, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Zaidi ya miaka 12: choma uniti 600,000 hadi 4,800,000, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Usitumie kwa watoto wachanga chini ya miezi 2 isipokuwa kama hakuna aina nyingine yoyote ya penisilini au ampisilini. Kama hii ndiyo njia pekee iliyopo, choma uniti 50,000, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Kama ni kwa ajili ya maambukizi makali kwa umri wowote ule, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2. Usitoe zaidi ya uniti 4,800,000 kwa siku.

Dozi ya penisilini ya prokeni ikiunganishwa na penisilini nyingine inayotibu baada ya muda mfupi (short acting penicillin) ni sawa na penisilini ya prokeni peke yake.

BENZATHINI, BENZAI PENISILINI (BENZATHINE BENZYL PENICILLIN, BENZATHINE PENICILLIN) – hufanya kazi polepole lakini hudumu mwilini muda mrefu

Choma kwenye msuli tu, siyo kwenye mshipa wa damu.

Watoto chini ya kilo 30, au mwaka 1 hadi 7: choma uniti 300,000 hadi 600,000, mara 1 kwa wiki. Kwa ajili ya maambukizi ambayo siyo makali, sindano 1 inaweza kutosha.

Watu wazima na watoto wenye uzito zaidi ya kilo 30, au umri zaidi ya miaka 8: choma uniti milioni

1.2. Kwa maambukizi yasiyo makali, sindano 1 inaweza kutosha.

Vidonda kooni ambavyo vimeambatana na homa kali, mpe sindano 1 ya dozi iliyoelezwa juu.

Kwa aliye na homa ya rumatizimu, choma dozi iliyoelezwa juu mara 1 kila kipindi cha wiki 4. Endelea na tiba hii kwa miaka 5 hadi 10 ili kuzuia ugonjwa wa rumatizimu ya moyo.

Kwa ajili ya kaswende miongoni mwa watoto wachanga, choma uniti 50,000 kwa kilo mara 1.

Madawa zingine za antibiotiki

Erithromaisini (erythromycin)

Erithromaisini hufanya kazi dhidi ya maambukizi mengi kama ilivyo penisilini na inaweza kutumika na watu ambao wana mzio na penisilini. Kwa maambukizi mengi inaweza kutumika kama mbadala wa tetrasaikilini. Inaweza pia kutumika kutibu dondakoo na kifaduro.



Madhara ya pembeni

Erithromaisini mara nyingi husababisha kichefuchefu na kuharisha, hasa miongoni mwa watoto. Usitumie kwa zaidi ya wiki 2 kwani inaweza kusababisha ugonjwa wa manjano.

Jinsi ya kutumia

Toa miligramu 30 hadi 50 kwa kilo, ikiwa imegawanywa katika dozi 2 hadi 4 kila siku.

Watoto wachanga hadi mwezi 1a: toa miligramu 62, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Mwezi 1 hadi miaka 2: toa miligramu 125, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 2 hadi 8: toa miligramu 250, mara 3 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 8: toa miligramu 250 hadi 500, mara 4 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Kwa maambukizi makali, zidisha dozi iliyoelezewa juu mara 2.

Kotrimozazo (Cotrimoxazole), sulfamethozazo (sulfamethoxazole) na trimethoprimu (trimethoprim), TMP-SMX

Muunganiko huu wa dawa hizi 2 za antibiotiki siyo ghali na hupambana na maambukizi mengi. Ni dawa muhimu kwa watu wenye VVU na inaweza kuzuia maambukizi mengi ambayo hutokana na VVU. (Angalia [VVU na UKIMWI kinaadaliwa](#)).

Muhimu

Epuka kutoa kotrimozazo kwa watoto wachanga chini ya wiki 6 na wajawazito ambao wapo katika miezi yao 3 ya mwisho kabla ya kujifungua. Mzio hutokea sana kuhusiana na dawa hii. Dalili za mzio ni homa, kupumua kwa shida, au upele. Simamisha dawa hii ya kotrimozazo kama mtoto atatokwa na upele au kama unafikiri huenda kuna mzio.

Jinsi ya kutumia

Kotrimozazo hutengenezwa ikiwa na nguvu tofauti za dawa 2 zilizomo ndani. Hivyo inaweza kuwa, kwa mfano 200/40 (ikimaanisha miligramu 200 za sulfamethozazo (sulfamethoxazole) na miligramu 40 za trimethoprimu (trimethoprim) au 400/80 au 800/160. Wakati mwingine dozi huelezewa tu kwa kiasi cha trimethoprimu (trimethoprim) kilichomo ndani (namba ya pili).

Kwa aina nyingi za maambukizi

Wiki 6 hadi mezi 5: toa sulfamethozazo (sulfamethoxazole) miligramu 100 + trimethoprimu (trimethoprim) miligramu 20, mara 2 kwa siku kwa siku 5.

Miezi 6 hadi miaka 5: toa miligramu 200 za sulfamethozazo (sulfamethoxazole) + miligramu 40 za trimethoprimu (trimethoprim), mara 2 kwa siku 1.

Miaka 6 hadi 12: toa sulfamethozazo miligramu 400 + trimethoprimu miligramu 80, mara 2 kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: toa sulfamethozazo miligramu 800 + trimethoprimu miligramu 160, mara 2 kwa siku 5.

Dawa za kupambana na mashambulio (seizures)

Diazipamu

Diazipamu inaweza kutumika kulegeza misuli na kupunguza maumivu. Inaweza pia kutumika kuzuia shambulio moja. Kwa watu wanaopata mashambulio endelevu (kifafa) tumia dawa tofauti, dawa ambayo inaweza kutumika kila siku.

Madhara ya pembeni



Kusinziasinzia.

Muhimu

- Diazipamu ikizidi hupunguza kasi ya kupumua au husimamisha kabisa kupumua. Usitoe zaidi ya dozi iliyopendekezwa na usitoe zaidi ya dozi 2.
- Diazipamu ni dawa yenye tabia ya kumkolea mtumiaji ambaye hujikuta na kiu ya kutaka kuitumia tena na tena. Epuka matumizi ya muda mrefu au matumizi ya mara kwa mara.
- Usitoe dawa hii kwa mjamzito au mama ambaye ananyonyesha ispokuwa kama mwanamke amepata shambulio (kwa mfano kuhusiana na kifafa cha mimba)
- Usichome sindano ya diazipamu isipokuwa tu kama una uzoefu au umepitia mafunzo ya kukuwezesha kufanya hivyo. Ni vigumu sana kutoa dawa hii kwa njia ya sindano. Badala yake, wakati wa shambulio, unaweza kuiweka dawa hii ndani ya njia ya haja kubwa.

Jinsi ya kutumia

Kulegeza misuli iliokakamaa na kupunguza maumivu

Toa vidonge vya diazipamu kwa njia ya mdomo dakika 45 kabla ya kufanya zoezi lenye maumivu makali kama vile kurudisha ndani henia au kunyosha mfupa. Toa miligramu 0.2 hadi 0.3 kwa kilo. Kama huwezi kumpima uzito mtoto, toa dozi kuzingatia umri:

Chini ya miaka 5: toa miligramu 1.

Zaidi ya miaka 5: toa miligramu 2.

Kwa ajili ya shambulio

Tumia dawa ya diazipamu ya maji kwa ajili ya sindano, au saga kidonge 1 na kuchanganya na maji. Tumia bomba la sindano (bila sindano) kunyonya dawa na kuingiza kwenye njia ya haja kubwa. Au tumia mafuta ya diazipamu ambayo yametengenezwa maalum kwa ajili ya matumizi kwenye njia ya haja kubwa. Mlaze

mgonjwa upande na tumia bomba la sindano (bila sindano) kuingiza dawa ndani kabisa ya njia yake ya haja kubwa. Halafu shikilia makalio yake pamoja kwa dakika 10 ili dawa ibaki ndani.

Chini ya miaka 7: Toa miligramu 0.2 kwa kilo, mara moja.

Miaka 7 hadi 12: toa miligramu 3 hadi 5, mara moja.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 5 hadi 10, mara moja.

Kama shambulio halitadhibitiwa dakika 15 baada ya dawa kutolewa, rudia dozi. Usirudie dozi zaidi ya mara moja.

Dawa za kudhibiti mzio (antihistamines)

Muwasho, chafya, na upele kutokana na mzio kawaida hutibika kwa kutumia dawa za mzio (antihistamines). Dawa ya mzio yoyote hufanya kazi vizuri kama dawa ya aina hiyo nyingine. Hivyo, kama huna klorofeniramini (chlorpheniramine) ambayo imeelezewa chini, tumia difenihidramini (diphenhydramine) au dawa nyingine ya mzio katika dozi sahihi (dozi itatofautiana kutegemea dawa na dawa). Dawa zote za mzio hulevya lakini huzidiana.

Dawa hizi hazisaidii kwa ajili ya homa ya mafua ya kawaida.

Kwa madhara makali ya mzio ambapo upumuaji ni wa shida, epinefrini (epinephrine) inahitajika sambamba na dawa za kudhibiti mzio. Angalia [Huduma ya kwanza: Madawa](#).

Klorofeniramini (Chlorpheniramine, chlorphenamine)

Klorofeniramini ni dawa ya kupambana na mzio ambayo hupunguza muwasho, chafya, upele, na matatizo mengine yanayotokana na mzio. Inaweza kutumika baada ya kuumwa na mdudu, mzio wa kawaida au kutokana na chakula, au homa ya mzio - chafya ambazo zinambatana na kutokwa na machozi na kamasi kutokana na kuwepo chavua kwenye hewa (hay fever).

Madhara ya pembeni



Kusinziasinzia (lakini tatizo hili halijitokezi sana kama ilivyo kwa dawa zingine za kupambana na mzio).

Jinsi ya kutumia



Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 1, mara 2 kila siku hadi mgonjwa atakapopata nafuu.

Miaka 3 hadi 5: toa miligramu 1, kila saa 4 hadi 6 hadi mgonjwa atakapopata nafuu.

Miaka 6 hadi 12: toa miligramu 2, kila saa 4 hadi 6 hadi mgonjwa atakapopata nafuu.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 4, kila saa 4 hadi 6 hadi mgonjwa atakapopata nafuu.

Kwa ajili ya matukio ya mzio mkali, kwanza choma sindano ya epinefrini (epinephrine). Angalia [Huduma ya kwanza: Madawa](#). Ikifuatiwa na sindano ya klorofeniramini (chlorpheniramine), husaidia kuzuia madhara ya mzio yasirudie dawa ya epinefrini inapokuwa imekwisha mwilini. (Kama hakuna dawa ya klorofeniramini ya sindano, toa vidonge kwa ajili ya matumizi kwa njia ya mdomo katika dozi zilizo rodheshwa.)

Mwaka 1 hadi 5: choma miligramu 2.5 hadi 5, kila saa 4 hadi 6 hadi dalili za madhara ya mzio zitoweke.

Miaka 6 hadi 12: choma miligramu 5 hadi 10, kila saa 4 hadi 6, hadi dalili za madhara ya mzio zitoweke.

Zaidi ya miaka 12: choma miligramu 10 hadi 20 (isizidi miligramu 40 ndani ya saa 24), kila saa 4 hadi 6 hadi dalili zote za madhara ya mzio zitoweke.

Dawa za minyoo

Dawa tu hazitoshi kuondoa minyoo mwilini au kudhibiti maambukizi yake kwa muda mrefu. Usafi wa mtu binafsi na jamii kwa ujumla pia unahitajika. Maambukizi ya minyoo yanaweza kuenea kwa urahisi miongoni mwa wanafamilia. Hivyo mwanafamilia 1 anapokuwa na minyoo, ni muhimu kutibu familia nzima.

Mebendazo

Mebendazo hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, trikurisi (trichuris au whipworm), na mchangouzi (pinworm au threadworm). Pia husaidia dhidi ya trikinosisi (trichinosis) lakini siyo sana. Ingawa kawaida haina madhara ya pembeni, mara chache huenda kukawa na maumivu tumboni au kuharisha iwapo mgonjwa ana minyoo mingi mwilini.

Muhimu

Epuka mebendazo wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito kwa sababu inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa mtoto mwenye umri chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi (pinworm au threadworm)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 1 kwa njia ya mdomo. Rudia ndani ya wiki 2 kama inahitajika.

Kwa ajili ya askarisi, trikurisi (whipworm au trichuris) na safura

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 (jumla ya vidonge 6). **AU** toa kidonge 1 cha miligramu 500, mara 1 tu.

Kuzuia askarisi (roundworm) mahali ambapo imeenea

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 500, kila miezi 4 hadi 6.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 200 hadi 400, mara 3 kila siku, kwa siku 3. Halafu toa miligramu 400 hadi 500, mara 3 kila siku kwa siku zingine 10. Kama kutakuwa na maumivu au hata matatizo ya kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi kama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Albendazo

Albendazo inafanana na mebendazo, lakini huwa ni ghali zaidi. Hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, trikinosisi, mchangouzi (pinworm au threadworm), na aina nyingine ya michango -strongloidi (strongyloides). Madhara ya pembeni ni nadra sana.

Muhimu

Epuka albendazo katika miezi 3 ya kwanza ya ujauzito kwani inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa watoto chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi, askarisi, trikurisi, na safura.

Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 200, mara 1.

Zaidi ya miaka 2: toa miligramu 400, mara 1. Rudia ndani ya wiki 2 kama itahitajika.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Toa miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 8 hadi 14. Kama kuna maumivu au matatizo katika kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi kama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku 10 hadi 15.

Pamoti, pamoti pirante (Pyrantel pamoate), Epirante emboneti (pyrantel embonate)

Pirante (pyrantel) hufanya kazi dhidi ya mchangouzi, safura, na askarisi, lakini inaweza kuwa ghali. Mara chache husababisha kutapika, kizungunguzungu, au maumivu ya kichwa. Usitoe kwa mtu yeyote ambaye pia anatomia piperazini (piperazine)- dawa nyingine ya minyoo.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya safura na askarisi: toa dozi 1 tu.

Kwa ajili ya mchangouzi: toa dozi 1, subiri wiki 2, halafu toa dozi nyingine.

Toa miligramu 10 kwa kila kilo. Kama huwezi kumpima mtoto toa dozi kwa kuzingatia umri kama ifuatavyo:

Chini ya miaka 2: toa miligramu 62 ($\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 250).

Miaka 2 hadi 5: toa miligramu 125 ($\frac{1}{2}$ kidonge cha miligramu 250).

Miaka 6 hadi 9: toa miligramu 250 (kidonge 1 cha miligramu 250).

Miaka 10 hadi 14: toa miligramu 500 (vidonge 2 vya miligramu 250).

Zaidi ya miaka 14: toa miligramu 750 (vidonge 3 vya miligramu 250).

Kwa ajili ya Tegu (tape worm)

Kuna aina kadhaa za tegu. Dawa ya prazikante (Praziquantel) au niklosamidi (niclosamide) kutibu aina zote 2. Kama maambukizi ya tegu yamefika kwenye ubongo au yanasababisha mashambulio, mgonjwa atahitaji kupewa albendazo na dawa za kupambana na mashambulio, na anapaswa kupata msaada haraka.

Prazikante (Praziquantel)

Madhara ya pembeni

Prazikante inaweza kusababisha uchovu, kizunguzungu, maumivu ya kichwa, hamu ya kula kupungua, na kichefuchefu. Lakini madhara ya pembeni hayo ni nadra kama dozi ndogo itatumika kutibu tegu.

Jinsi ya kutumia

Kwa aina nyingi za tegu, zikiwemo tegu za kwenye nyama ya ng'ombe na tegu za kwenye nyama ya nguruwe

Tumia miligramu 5 hadi 10 mg kwa kilo, mara 1 tu. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 150 ($\frac{1}{4}$ kidonge), mara 1 tu.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 300, mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 600, mara 1 tu.

Kwa ajili ya tegu dogo (dwarf tapeworm au H. nana)

Tumia miligramu 25 kwa kilo katika dozi 1. Hlifu rudia ndani ya siku 10. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 300 hadi 600 ($\frac{1}{2}$ kidonge hadi kidonge 1) kwa dozi.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 600 hadi 1200 kwa dozi.

Zaidi ya miaka 12 : toa miligramu 1500 kwa dozi.

Niklosamidi (Niclosamide)

Niklosamidi hupambana na tegu waliopo kwenye matumbo, lakini siyo vifuko vya mayai ya tegu nje ya matumbo.

Jinsi ya kutumia

Tumia niklosamidi baada ya chakula kidogo cha asubuhi. Vidonge vinapaswa kutafunwa vizuri na kumezwa. Dozi inaweza kutofautiana kutegemea aina ya tegu. Hivyo mtaalam wa afya karibu nawe anaweza kutoa pendekezo zuri. Kama sivyo, tumia dozi ifuatayo: Tafuna vizuri na kumeza dozi zifuatazo. Kama ni mtoto mdogo ambaye hawezi kutafuna, saga kidonge na kuchanganya na maziwa ya mama kidogo au chakula.

Chini ya miaka 2: toa miligramu 500, mara 1 tu.

Miaka 2 hadi 6: toa gramu 1 (miligramu 1000), mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 6: toa gramu 2, mara 1 tu.

Vitamini na viongeza madini mwilini (mineral supplements)

Vitamini A, retino (retinol)

Kuzuia uoni hafifu wa usiku na zerofthalmia

Katika maeneo ambapo matatizo ya uoni hafifu usiku na zerofthalmia (kukauka na kuongezeka ukubwa wa konea) yameenea sana, watu wanahitaji zaidi matunda ya njano na mbogamboga za kijani, pamoja na vyakula kutokana na wanyama kama vile mayai na maini. Kwa kuwa vyakula hivyo mara nyingi havipatikani – angalau kwa muda mfupi–ni bora kuwapatia watoto na mama zao matone ya vitamini A mwilini kila baada ya miezi 6.

Muhimu

Kawaida huwezi kupata Vitamini A inayozidi kiwango ambacho mwili unahitaji kutoka kwenye chakula. Lakini kuzidisha vidonge vya vitamini au mafuta ni hatari. Usitumie zaidi ya kiwango ambacho kimependekezwa.

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto wadogo, unaweza kusaga vidonge na kuchanganya unga na maziwa kidogo ya mama. Au kata kidonge aina ya kapsuli na kukamulia majimaji yaliyomo mdomoni mwa mtoto.

Kuzuia upungufu wa vitamin A mwilini

Miezi 6 hadi mwaka 1: toa uniti 100,000 kwa njia ya mdomo mara moja.

Zaidi ya mwaka 1: toa uniti 200,000 kwa mdomo mara moja. Rudia baada ya miezi 6.

Kwa akina mama: toa uniti 200,000 kwa mdomo ndani ya wiki 6 baada ya kujifungua. Vitamini A itamkinga mama na pia kumfikia mtoto kupitia maziwa ya mama.

Kwa watoto wenye surua

Vitamini A huzuia nimonia na upofu, matatizo 2 ya kawaida yanayohusiana na surua.

Miezi 6 hadi mwaka 1: toa uniti 100,000 kwa njia ya mdomo, mara 1 kila siku kwa siku 2.

Zaidi ya mwaka 1: toa uniti 200,000 kwa njia ya mdomo, mara 1 kila siku kwa siku 2. (Kama mtoto alipata dozi ya vitamini A katika miezi 6 iliyopita, mpe dozi hii kwa siku 1 tu.)

Iwapo mlengwa ana hali mbaya sana ya lishe au tayari ameanza kupoteza uwezo wake wa kuona, rudia dozi ya vitamini A baada ya wiki 2.

Zinki (Zinc)

Madini ya zinki husaidia watoto wanaoharisha kupata nafuu haraka. Madini hayo yanapaswa kutolewa pamoja na kinywaji cha kuongeza maji mwilini.

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto, vidonge vinaweza kusagwa na kuchanganywa na maziwa ya mama au na maji kidogo. Pia unaweza kupata aina ya kidonge ambacho humomonyoka haraka na kuchanganyika kwa urahisi kwenye kimiminika.

Watoto wachanga hadi miezi 6: toa miligramu 10, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 14.

Zaidi ya miezi 6: toa miligramu 20, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 14.

Madini ya chuma, ferasi sulfeti, ferasi glukoneti (iron, ferrous sulfate, ferrous gluconate)

Vyongeza madini ya chuma husaidia katika kutibu au kuzuia matukio mengi ya upungufu wa wekundu wa damu mwilini. Matibabu kwa kutumia vyongeza madini ya chuma kawaida huchukua angalau miezi 3.

Vyongeza madini ya chuma hufanya kazi vizuri vinapotumiwa pamoja na vitamini C (aidha kwa kula matunda na mbogamboga, au kutumia kidonge cha vitamini C).

Madhara ya pembeni

Vyongeza madini ya chuma wakati mwingine huvuruga tumbo na ni bora kutumiwa na chakula. Vilevile, vinaweza kusababisha shida katika kupata choo hasa kwa watu wazima, na kufanya kinyesi kuonekana cheusi.

Kunywa viongeza madini ya chuma vinavyomiminika huyafanya meno kuonekana meusi. Kunywa kwa kutumia mrija au piga meno mswaki baada yakunywa.

Muhimu

Hakikisha dozi ni sahihi. Ukizidisha hugeuka sumu. Usitoe viongeza madini ya chuma kwa watu walioathirika sana kilishe. Subiri hadi afya zao zirudi ndipo uwape madini ya chuma.

Jinsi ya kutumia

Miundo tofauti ya viongeza madini ya chuma huwa na ujazo tofauti wa madini hayo. Kwa mfano, kidonge cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300 huwa na miligramu 60 za madini ya chuma. Lakini kidonge cha ferasi glukoneti chenye miligramu 325 huwa na miligramu 36 za madini ya chuma. Hivyo, soma maelekezo kwenye kifungashio cha vidonge vyako, chupa ya dawa (au karatasi ya taarifa juu ya dawa), au taarifa juu ya viongeza madini ya chuma vingine kujua kiwango cha madini ya chuma kilichomo.

KUZUIA upungufu wa wekundu wa damu (anemia) miongoni mwa akina mama wajawazito na wanaonyonyesha

Toa ferasi sulfeti miligramu 300 (miligramu 60 za madini ya chuma) kila siku. Inapaswa kutumiwa kila siku na wanawake ambao wanapanga kupata mimba. Kuunganisha viongeza madini ya chuma na

viongeza asidi ya foliki (folic acid) ni bora zaidi kwa sababu asidi ya foliki husaidia kuzuia hililafu katika uzazi.

KUTIBU mtoto mwenye upungufu wa wekundu wa damu (anemia)

Toa ferasi sulfeti mara 1 kwa siku, au gawa katika dozi 2 iwapo itavuruga tumbo.

DOZI YA FERASI SULFETI KWA UMRI

KUNDI LA UMRI	KIASI GANI KATIKA KILA DOZI	VIDONGE VYA MILIGRAMU 300 VINGAPI	JUMLA YA MADINI YA CHUMA
Chini ya miaka 2	Miligramu 125 za ferasi sulfeti	Tumia sairapu ya madini ya chuma, au saga ¼ kidonge cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300 kwenye maziwa ya mama	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 25 za madini ya chuma
Miaka 2 hadi 12	Miligramu 300 za ferasi sulfeti	Kidonge 1 cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 60 za madini ya chuma
Zaidi ya miaka 12	Miligramu 600 za ferasi sulfeti	Vidonge 2 vya ferasi sulfeti vyenye miligramu 300	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 120 za madini ya chuma

1 Lishe bora hutengeneza afya bora _____	2
2 Kula chakula cha kutosha _____	4
3 Kula vyakula mchanganyiko _____	6
4 Jinsi ya kula vizuri unapokuwa na uwezo mdogo _____	18
5 Vyakula vipya, matatizo mapya _____	20
6 Jitahidi kula vya kutosha unapokuwa mgonjwa _____	27
7 Utapiamlo _____	30
8 Kuzuia njaa _____	43
9.1 Madawa- Dawa za Minyoo _____	50
9.2 Madawa - Vitamini na madini ya nyongeza (mineral supplements) _____	53
9.3 Madawa- Dawa za antibiotiki hupambana na maambukizi _____	58

Lishe bora hutengeneza afya bora



Chakula hurutubisha miili na pia mahusiano yetu. Chakula huziweka familia na marafiki pamoja, na kuendeleza uhai wa tamaduni zetu



Chakula cha kutosha na chenye virutubishi mbalimbali ni hitaji muhimu kwa afya bora. Chakula huipatia miili yetu nguvu na hutusaidia kujifunza na kufikiri vizuri. Chakula hutulinda dhidi ya maambukizi, huruhusu misuli yetu na viungo ndani ya miili yetu kufanya kazi vizuri, na huifanya ngozi yetu, nywele na meno kuonekana vizuri na kuwa imara.

Lakini siyo vyakula vyote hutufanya kuwa na afya bora zaidi. Vyakula ambavyo vimetengenezewa viwandani ambavyo wengi wetu hutegemea huwa na chumvi, mafuta na sukari nyingi kupita kiasi. Vyakula hivi ambavyo vimesindikwa kupita kiasi na hata kuchakachuliwa vinaweza kusababisha au kuchangia ongezeko la matatizo ya kiafya kama vile magonjwa ya moyo na kisukari.

Kuendelea kuwa na afya bora hutegemea kula
chakula cha kutosha na mchanganyiko wa vyakula
vyenye virutubishi

Kula chakula cha kutosha

Kila mtu anahitaji kula **chakula cha kutosha**. Chakula cha kutosha hutupatia nishati na nguvu ambavyo miili na nafsi zetu huhitaji kila siku.

Ukosefu wa chakula kwa wiki kadhaa au miezi husababisha matatizo makubwa ya kiafya na ambayo hudumu kwa muda mrefu. Watoto, wazee, wagonjwa, watu wanaoishi na VVU, na wanawake wenye ujauzito huathirika zaidi (na haraka) kutokana na ukosefu wa chakula. Hivyo, ni muhimu kuwa na uhakika wa chakula cha kutosha, hasa kwa watu wenye uwezo mdogo wa kujitunza wenyewe.

Watoto hasa wanahitaji chakula cha kutosha

Kuliko mtu mwingine yeyote, watoto wanahitaji chakula cha kutosha kila siku. Ukosefu wa lishe bora mwanzoni wakati wa utotoni husababisha udumavu wa kimwili, kushambuliwa na magonjwa mara kwa mara, na matatizo ya kujifunza ambayo hudumu kwa maisha yote.

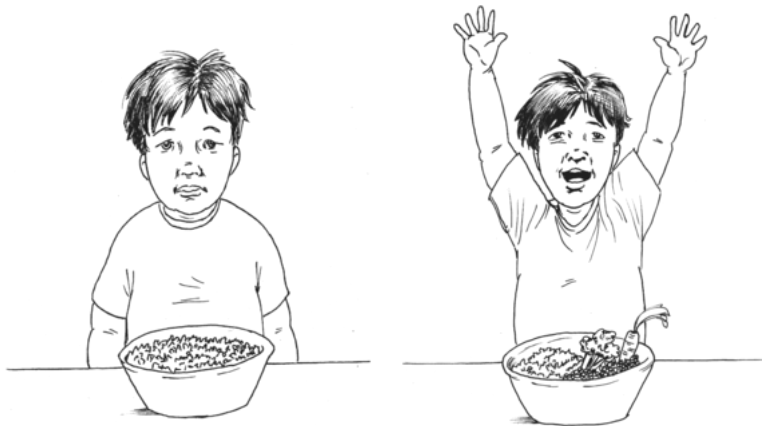
Ili kuhakikisha watoto wanapata lishe bora na ya kutosha:

- Wanyonyeshwe au kupewa maziwa ya mama pekee bila chakula au kinywaji kingine hadi watakapoota meno yao ya kwanza — takriban wanapofikisha miezi 6.
- Hata kama utanza kumpa mtoto chakula anapofikisha miezi 6, endelea kunyonyesha. Ni bora zaidi kunyonyesha hadi miaka 2 au hata zaidi. Kumpatia mtoto maziwa ya mama na chakula huhakikisha mtoto kamwe hatakosha kile anachohitaji kukua na kustawi.
- Utakapoanza kumpatia chakula, mpe kidogo kidogo mara kadhaa kwa siku. Halafu ongeza aina ya vyakula na kipimo. Mtoto wa miaka 2 anapaswa kula angalau mara 4 kwa siku. Mtoto ambaye ameacha kunyonya anahitaji milo zaidi kuliko yule ambaye bado ananyonya.
- Watoto wadogo watengewi chakula kwenye vyombo vyao wenyewe. Halafu uhakikishe kuwa kila mtoto amekula chakula chake.
- Wape wasichana chakula sawa na wavulana. Wasichana na wavulana wanahitaji chakula kinacholingana ili wote waweze kuwa na afya na wenye nguvu.
- Tibu tatizo la kuhara mara moja kwa kutumia [kinywaji maalum cha kuongeza maji mwilini](#) (rehydration drink) na vinywaji vingine.
- Tumia dawa ya [mabendazo \(mabendazole\)](#) kuwatibu watoto wanapokua na minyoo. Kama watoto wengi katika eneo hilo wana minyoo toa dawa ya mabendazo kwa watoto wote kwenye jamii yako kila baada ya miezi 6 kuzuia maambukizi.

Katika umri tofauti, watoto wanahitaji chakula kwa mahitaji mbalimbali. [Bonyeza hapa](#) kujifunza zaidi jinsi ya kuwalisha watoto wachanga na watoto wadogo.

Kula vyakula mchanganyiko

Katika sehemu nyingi duniani, watu wengi zaidi hula chakula kikuu chenye bei nafuu ndani ya kila mlo. Chakula hicho kikuu huwapatia nguvu ya kutosha kuwawezesha kutimiza mahitaji yao ya kila siku. Lakini chakula hicho kikuu pekee hakitoshi kumfanya mtu awe mwenye afya. Kuweza kukua, kuwa na nguvu, na kupambana na maambukizi, lazima tule vyakula vingine-zaidi ya chakula kikuu.



*Uji ambao
haujachanganywa na
chochote hautoshi.*

*Ongezea maharagwe,
nyama, maziwa, mayai,
mbogamboga, au matunda.*

Kwa ajili ya afya bora, tunahitaji:

Nafaka kwa wingi au mimea au mbogamboga zenye wanga kama vile karoti, viazi vitamu, viazi mviringo, maharagwe, kunde za kijani, maboga, magimbi, au matunda kwa ajili ya nguvujoto



Kumpatia vyakula vyenye protini kwa wingi kama vile maharagwe, mayai, samaki au nyama



Au vyakula ambavyo hutoa kinga, mbogamboga na matunda yenye vitamini kwa wingi

Kwa kula vyakula tofauti vyenye virutubishi tofauti kila siku, tunaweza kuzuia matatizo makubwa ya kiafya.

Vyakula vyenye wanga hutupatia nguvu

Chakula chetu kikuu chenye wanga huipatia miili yetu kiasi kikubwa cha nguvu ambayo tunahitaji kufanya kazi, na kujihudumia sisi wenyewe pamoja na familia zetu. Kutegemea mahali unapoishi, chakula kikuu kinaweza kuwa:



- wali
- mkate
- ulezi au aina nyingine ya nafaka, mbogamboga
- mahindi
- ndizi
- zenye asili ya mizizi, au matunda yenye wanga
- ngano
- viazi
- mihogo
- magimbi

Vyakula hivi vyenye wanga vinaweza kupikwa kama uji, kukandwa na kutengeneza mikate na vitafunwa vingine, kupondwa au kusagwa na kutengeneza chakula laini, au kupikwa moja kwa moja.





Chagua nafaka za asili

Kama una fursa ya kuchagua wanga gani utakula, nafaka za asili hustawi kwa urahisi zaidi bila kuhitaji mbolea zenye gharama kubwa, na zina virutubishi vingi zaidi. Mahindi, ngano, na mchele ni nafaka bora. Lakini nafaka za asili kama vile ulezi, mtama, na baadhi ya ngano ni bora zaidi kwa sababu zina protini, vitamini, na madini zaidi.

Mchele na ngano

Kama utakula zaidi ngano au wali, kuviandaa bila kukoboa ndio njia yenye afya zaidi. Ngano na mchele ambavyo havijakobolewa vimesheheni virutubishi lakini unga wa ngano na mchele mweupe ambao umechakatwa sana kiwandani huongeza tu nguvu.

Mihogo

Mihogo ni chakula kikuu cha kawaida chenye kutoa nguvu nyingi, lakini pia virutubishi vingine kadhaa. Kama unakula mihogo zaidi kama chakula kikuu, ni muhimu hasa kuongeza vyakula vingine kama vile samaki wakavu, mbogamboga na maharagwe. Majani ya mihogo au kisamvu yana vitamini kwa wingi na madini, na yana ladha nzuri yanapopikwa. Baadhi ya aina za mihogo ni chungu kwa sababu ya kiwango kikubwa cha sumu ya sainidi (cyanide). Baadhi ya watu huweza kuifanya mihogo michungu kuwa salama kula kwa kutwanga, kukuna ili kupunguza utando wa juu, kuloweka kwenye maji, au kuchachushwa ili kuiondoa sumu.



Mahindi

Kama mahindi ndiyo chakula chako kikuu kwa ajili ya wanga, kwanza yaandae kwa kutumia aina ya - chumvichumvi ya madini ya kalsiamu hidroksaidi (calcium hydroxide) au kalsiamu kaboneti (calcium carbonate) au *lime* - siyo maji ya ndimu ili kuibua vitamini zake.

Mahindi yalitoka Marekani mahali ambapo ni chakula kikuu kwa maelfu ya miaka. Kiasili, mahindi kwanza hutengenezwa kwa kutumia aina ya chumvichumvi yenye asili ya kalsiamu kabla ya kupikwa, hali ambayo huyafanya kuwa na virutubishi zaidi. Mahindi yaliposambazwa dunia nzima, utamaduni wa kuyapika kwa kutumia chumvichumvi hiyo uliachwa nyuma.



Mahindi ambayo hayajaandaliwa kwa kutumia chumvichumvi hiyo yanaweza kuwa mlo bora yanapoliwa pamoja na vyakula vingine vyenye protini na vitamini nyingi. Lakini mahindi kimekuwa chakula kikuu sehemu kubwa duniani-wakati mwingine kikiwa chakula pekee kinachopatikana. Bila kuongeza virutubishi, kula mahindi pekee huupunguzia mwili vitamini muhimu inayoitwa niasini (niacin), na hayana protini, madini ya kalsiamu (calcium) na

chuma na virutubishi vingine ambavyo hupatikana katika mahindi ambayo yameimarishwa kilishe. Jinsi ya kutumia njia ya asili kuyaongezea mahindi virutubishi:

- Changanya vijiko 2 vya chumvichumvi ya kalsiamu hidroksaidi (calcium hydroxide) au kalsiamu kaboneti (calcium carbonate), ambavyo vyote hujulikana kama laimu - siyo maji ya ndimu, kwenye maji yanayochemka.
- Ongeza ½ kilo ya mahindi yaliyokauka.
- Baada ya mahindi kuchemka kwa dakika kadhaa, ondoa jikoni na ruhusu yakae kwa saa kadhaa. Halafu suza mahindi vizuri, ukiyasugua kuondoa ganda za juu ukitaka. Unaweza kuyapika mahindi kama punje nzima au kuyasaga katika unga kwa ajili ya kutengeneza ugali au chakula kingine mfano maandazi au donati.



Mikate na tamba zilizotengenezewa viwandani pia siyo nzuri

Mikate iliyofungashwa, biskuti na tamba havina lishe kulingana na inayopatikana katika vyakula vikuu vya kawaida ambavyo hupikwa nyumbani (kama vile uji na nafaka). Na mara nyingi huwa na kiwango kikubwa cha mafuta, chumvi, na sukari kupita kiasi.



Sukari na mafuta

Sukari na mafuta ni vyanzo vya nishati mwilini, na kiwango kidogo cha vyakula hivi kinahitajika kwa ajili ya afya. Hakikisha watoto wanapata mafuta kidogo katika kila mlo wao - hasa kama chakula chao cha kawaida ni wanga zaidi.



Kawaida, vyakula ambavyo vimetengenezewa viwandani huwa na kiwango kikubwa cha mafuta na sukari kuliko kinachohitajika mwilini. Watu ambao hutegemea sana vyakula hivyo hula kiasi kikubwa mno cha sukari na mafuta, hali ambayo huwasababishia matatizo mengi ya kiafya, bonyeza hapa.

Vyakula vyenye protini hutupa nguvu

Kila mtu anahitaji vyakula vyenye protini kwa ajili ya kupata nguvu, kukua, na kupona kutokana na magonjwa na majeraha. Vyakula vyenye protini ni pamoja na:

- dengu, kunde, maharagwe, au aina zingine za kunde.
- karanga, njugu kutoka kwenye miti, na mbegumbegu.
- mayai.
- aina yeyote ya nyama ambayo inapatikana eneo lako: wanyama wakubwa au wadogo, ndege, samaki, samakigamba, au wadudu waliwao.
- maziwa, jibini, na mtindi.



Tumbo za baadhi ya watu hushindwa kuchakata na kufyonza vizuri maziwa. Iwapo huwa unapata matatizo tumboni baada ya kula vyakula hivi, inawezekana huna uwezo wa kustahimili laktosi-kiinilishe kilichopo kwenye maziwa. Hivyo unaweza kula vyakula vingine mbadala vyenye protini.



Nafaka nzima ambazo hazijakobolewa, kama vile mchele na ngano pia zina protini kiasi. Vivyo hivyo, uyoga unaoliwa.



Unaweza kupata afya bora kwa kula maharagwe, njugu, na vyakula vyenye protini vingine kutokana na mimea badala ya kula nyama. Na mimea yenye protini hugarimu kiasi kidogo kuotesha au kunua ukilinganisha na bei ya nyama.

Tunahitaji kula vyakula vyenye protini mara kwa mara. Wanawake wajawazito, watoto, wazee, na wale wanaotoka kuugua au wanaopona majeraha huhitaji vyakula vya protini kila siku. Hakikisha unawapatia baadhi ya vyakula vyenye kutoa nguvu wale wanaovihitaji zaidi.

Mbogamboga na matunda hukinga miili yetu

Jaribu kula matunda na mbogamboga kila siku. Vyakula hivi vina aina tofauti za vitamini na madini ambayo:

- Hukinga viungo ndani ya miili yetu.
- Hulinda afya ya macho, ngozi, meno na nywele.
- Huwezesha mfumo wa usindikaji an ufyonzaji chakula mwilini kufanya kazi vizuri na kutusaidia kupata choo bila matatizo.
- Hutukinga dhidi ya maambukizi na magonjwa.

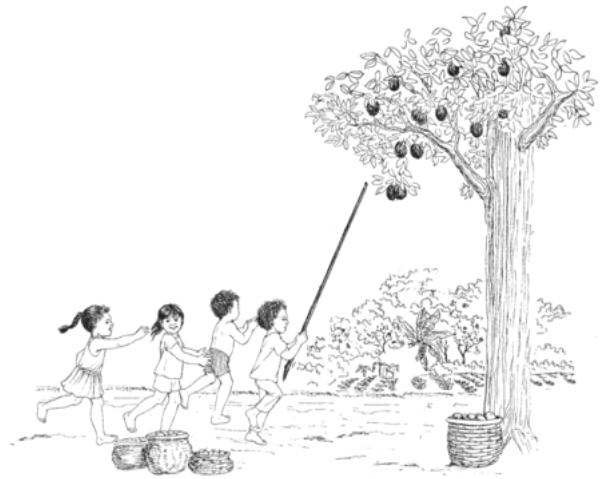


Matunda na mbogamboga ambavyo hustawi eneo lako vina virutubishi sawa na vile vinavyoagizwa kutoka nje. Pia bei yake ni nafuu na wakati mwingine hupatikana bure.

Kula matunda na mbogamboga mbalimbali. Aina yoyote ile ya mbogamboga au matunda ni muhimu kwa afya. Mathalan:

- boga.
- tikitimaji.

- pilipilihoho, pilipilimtama na pilipili zingine.
- kunde na maharagwe mabichi.
- Matunda madogo madogo kwa mfano zabibu, yakiwemo mengine yanayoliwa ambayo hujiolea porini.
- maembe, mapapai, mapera, machungwa, na matunda mengine yanayoota kwenye miti.
- Mboga za majani — zinazolimwa au zile zinazoliwa ambazo hujiolea porini- zote ni nzuri sambamba na majani ya mimea ya mazao yakiwemo viazi vitamu na mihogo.

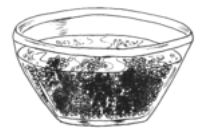


Mchanganyiko wa mbogamboga na matunda yenye rangi tofauti hutoa mchanganyiko mzuri zaidi wenye vitamini na madini mengi.

Mbegu zilizochipua na maharagwe

Otesha mbegu na maharagwe kupata vitamini na madini zaidi.

Loweka maharagwe, nafaka au mbegu zingine zinazojaa kiganja kwenye bakuli au jagi iliyojaa maji kwa siku moja.



Siku inayofuata, osha na kuchuja mbegu hizo vizuri kupitia chujio au kitambaa kisafi. Ondoa maji yote kadri iwezekanavyo.

Suuza na kutoa maji yote vizuri mara 1 au 2 kila siku ili zisikauke.

Baada ya muda mfupi, mizizi midogo itanza kuota. Baada ya siku chache, majani madogo yanapoanza kuonekana, mbegu zilizoanza kuota zinakuwa tayari kupikwa kidogo na kuliwa.



Matatizo ya kutokula vyakula vya aina mbalimbali

Tusipokula vyakula vya aina mbalimbali, hatutapata vitamini na madini ya kutosha ambayo tunahitaji. Hali hii inaweza kusababisha kuugua.

Anemia na madini chuma

Uchovu, udhaifu, na kupumua haraka haraka kawaida husababishwa na anemia — ukosefu wa madini chuma katika damu.

Anemia hujitokeza zaidi miongoni mwa wanawake, ambao hupoteza madini chuma kupitia damu ya hedhi. Anemia inaweza kusababisha watoto kuzaliwa wakiwa wadogo sana na hatari zaidi kutokana na damu nyingi ambayo hupotea wakati wa kujifungua. Kipimo cha damu kwa ajili himoglobini hupima kiwango cha madini chuma katika damu.



Dalili za anemia

- Rangi ya fizi na sehemu ya ndani ya kigubiko kupauka au kufifia
- Kukosa nguvu
- Uchovu
- Kizunguzungu
- Matatizo katika kupumua

Matibabu na kinga

Kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi:

- Maharagwe, njegere au kunde, na dengue
- Mboga za kijani na mwani
- Matunda yaliyokaushwa
- Mbegu na njugu
- Aina yote ya nyama ikiwemo nyama ya kuku au bata, samaki, samakigamba(shellfish), au wanyama wadogo.

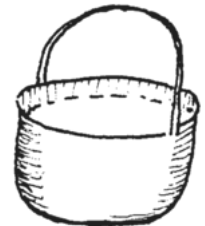


Nyama za viungo vya ndani kama vile maini na moyo, na vyakula vilivyotengenezwa kwa kuchanganywa na damu kawaida huwa na kiwango kikubwa cha madini chuma.

Mtu yeyote ambaye rangi yake ya ngozi inaonekana kupauka au kufifia, mchovu au dhaifu, au ambaye ametokwa sana na damu anaweza kuwa na anemia kali.

Anahitaji kumuona daktari na ikibidi kupatiwa vidonge vya madini chuma (iron pills).

Vitamini C hupatikana katika mbogamboga za kijani na matunda mengi, yakiwemo nyanya, machungwa, mapapai, maembe, tikitimaji, na matunda madogo madogo kama vile zabibu.



Kupikia chakula kwenye vyombo vya chuma huongeza kiwango cha madini kwenye chakula.



Vitamini C hupatikana katika mbogamboga za kijani na matunda mengi, yakiwemo nyanya, machungwa, mapapai, maembe, tikitimaji, na matunda madogo madogo kama vile zabibu.

Tatizo la kutoona usiku na vitamini A

Ukosefu wa vitamini A husababisha kukosa uwezo wa kuona unapokuwa katika mwanga hafifu (upofukiza), na baadae upofu kabisa. Vitamini A pia inahitajika kwa ajili ya kujenga ngozi na mifupa yenye afya na pia kupambana na maambukizi. Watoto na wanawake mara nyingi hukosa kiwango cha kutosha cha vitamini A.

Usipokula vyakula vya kutosha vyenye vitamini A:



Kwanza, inakuwa vigumu kuona katika mwanga hafifu.



Baadae, macho huanza kukauka. Rangi nyeupe jichoni huanza kufifia na kusinyaa. Sehemu zenye povu ndogo kama viputo zinaweza kuanza kujitokeza.



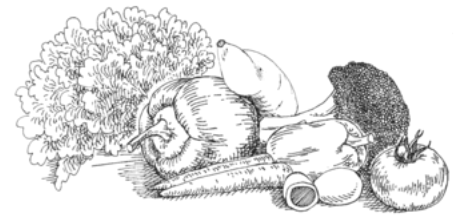
Kadri ugonjwa unavyozidi kuongezeka, sehemu ya mbele jichoni inayoruhusu mwanga kupenya-konea inaweza kuanza kufifia na kutengeneza shimo.



Halafu konea (cornea) inaweza kuanza kugeuka kuwa laini haraka, kuvimba au hata kupasuka. Kawaida hakuna maumivu ila upofu unaweza kutokea.

Linda macho yako kwa kula vyakula vyenye vitamini A kwa wingi ambavyo vinapatikana katika eneo lako:

- Idadi kubwa ya matunda yenye asili ya **machungwa na mbogamboga**-kama vile boga, karoti, pilipili mbalimbali, tikitimaji, mapapai, maembe, au viazi lishe.
- Idadi kubwa ya **mboga za kijani** — kama vile mbogamboga za kijani zenye kutoa majani mengi, kunde au njegere mbichi na majani ya mimea yanayojiokea porini ambayo yanaliwa.
- Maini
- Mayai

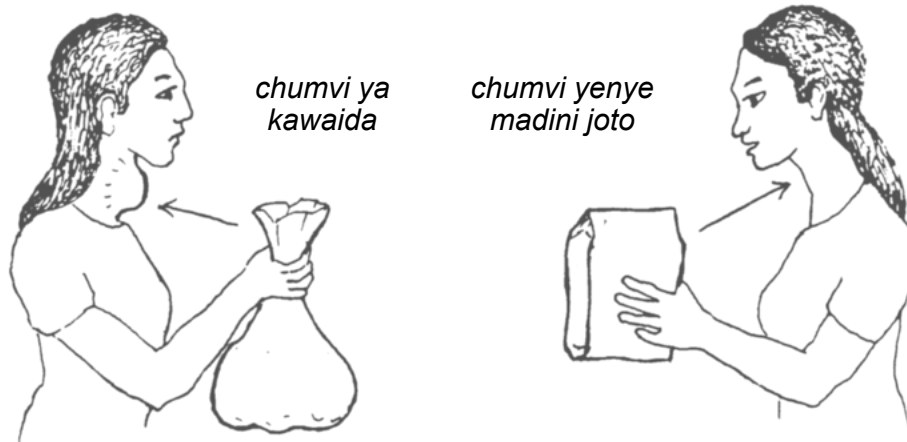


Kama kuna dalili yoyote ya tatizo jichoni kutokana na ukosefu wa vitamini hii, mgonjwa atahitaji kupewa vitamini zaidi, kawaida kwa njia ya matone ya vitamini A. Matone ya vitamini yanaweza pia kutolewa kwa watoto wakati wa kampeni ya chanjo au kampeni ya kuzuia upofu wakati wa mlipuko wa surua.

Goita na madini joto

Goita ni uvimbe kooni ambao husababishwa na ukosefu wa madini joto katika mlo wa kawaida. Ukosefu wa madini joto katika lishe ya mama mjamzito huweza kusababisha uziwi na udumavu wa akili kwa mtoto. Hali hii inaweza kumpata mtoto hata kama mama yake hana goita.

Njia rahisi zaidi ya kuzuia upungufu wa madini joto ni kutumia chumvi iliyoongezewa madini joto wakati ikitengenezwa. Hi husaidia kuzuia kiasi kikubwa cha matukio ya goita katika jamii lakini haiwezi kusababisha uvimbe huo wa goita kwa mgonjwa kutoweka. (Goita ngumu iliokomaa inaweza kuondolewa kwa njia ya upasuaji, lakini hii kawaida haihitajiki) Unaweza pia kula vyakula vyenye madini joto kama vile samaki wa kawaida, samakigamba, mwani, na vyakula vingine kutoka baharini. Lakini katika maeneo ya milimani, haiwezekani kupata madini joto ya kutosha kutoka kwenye chakula.








Bei ya chumvi yenye madini joto huzidi kidogo tu bei ya chumvi nyingine isiyo na madini joto na ni bora zaidi kwa afya yako.

Kama huwezi kupata chumvi yenye madini joto, unaweza kuhitajika kutumia viongeza madini joto (iodine supplement).

Aina zingine za vitamini na madini

Tunahitaji pia vitamini na madini mengine, vyote ambavyo vinaweza kupatikana kwa kula mchanganyiko wa vyakula mbalimbali. Kupata vitamini mara kwa mara kupitia chakula (siyo kwa kutumia vidonge au kumeza matone) ndiyo njia bora zaidi kwa miili yetu kupata vitamini. Baadhi ya vitamini na madini yenye umuhimu zaidi kwa afya zetu yameorodheshwa kwenye chati ifuatayo:

Jina la vitamini au madini	Vyakula gani vina kirutubishi hiki	Inasaidia nini katika miili yetu	Matatizo ya kutopata kiasi cha kutosha
ZINKI	Nyama, samakigamba, maharagwe, bidhaa za maziwa, nafaka ambazo hazijakobolewa (kama vile ulezi, mchele, au ngano)	Inahitajika kwa ajili ya ukuaji, nishati, kupambana maambukizi, na mahitaji mengine ya mwili.	Maambukizi hujitokeza mara kwa mara. Watoto hupatwa na tatizo la kuharisha mara nyingi zaidi na huchukua muda mrefu kupona na tatizo hilo.

			
<p>VITAMINI KUNDI LA B</p>	<p>Nyama, samaki, maini, mayai, nafaka ambazo hazijakobolewa, mbogamboga, na vyakula ambavyo vimechachushwa na kutengenezwa kwa kutumia hamira (kama vile mkate).</p> 	<p>Husaidia seli, neva, misuli na mfumo wetu wa kinga kufanya kazi vizuri</p>	<p>Watu wanapokuwa na aina moja tu ya chakula katika kipindi cha njaa kali, hii inaweza kusababisha upungufu mkali wa vitamini B (pellagra) — ugonjwa ambao husababisha kubambuka ngozi, kuharisha na kuchanganyikiwa akili.</p>
<p>FOLIKI</p>	<p>Mbogamboga za majani, maharagwe, kunde, matunda, parachichi, uyoga na maini.</p> 	<p>Huhitajika hasa na wanawake kabla na wakati wa ujauzito kwa ajili ya ukuaji mzuri wa mtoto aliye tumboni.</p> <p>Huipa mifupa na meno nguvu. Husaidia misuli na neva.</p>	<p>Watoto wanaozaliwa na mama ambao hawapati foliki ya kutosha mara nyingi huzaliwa wakiwa wadogo au na hitilafu mbalimbali, <u>bonyeza hapa</u>.</p> <p>Mifupa laini ambayo huvunjika kwa urahisi.</p>
<p>KALSIAMU</p>	<p>Bidhaa kutokana na maziwa, mwani, mbogamboga za kijani, njugu na mbegu. Dagaa pia ni chanzo kizuri sana kwa sababu mifupa yake midogo ambayo kawaida huliwa ni kalsiamu halisi.</p> <p>Maganda ya mayai ambayo yamesagwa vizuri pia ni chanzo kingine.</p>		
<p>NYUZI-NYUZI (FIBRE)</p>	<p>Maharagwe, nafaka ambazo hazijakobolewa na matunda, njugu, na mbegu.</p> 	<p>Hii siyo vitamini au madini, lakini nyuzi nyuzi husaidia umeng'enyaji wa chakula na utoaji wa masalia ya chakula hicho kama choo bila matatizo.</p>	<p>Choo kigumu au kutopata choo na maumivu ya tumbo. Baada ya miaka kadhaa, ukosefu wa nyuzinyuzi katika chakula unachangia saratani ya matumbo kuongezeka.</p>

Vipi kuhusu vidonge na sindano za vitamini?

Baadhi ya watu hufikiria kuwa vidonge vya vitamini, sirapu, au sindano zitawatibu kila kitu kuanzia uchovu, hadi matatizo yanayohusiana na tendo la ndoa. Baadhi ya madaktari na hata walanguzi wanahimiza matumizi ya vitamini kama tiba. Hii huzidisha tatizo na kusababisha fedha kupotea bure!



Mtu ambaye kawaida hula mchanganyiko mzuri wa vyakula mbalimbali, vikiwemo mbogamboga na matunda, hupata vitamini zote muhimu ambazo anahitaji. Tunza fedha zako kwa ajili ya vyakula halisi ambavyo vimevunwa hivi karibuni kutoka shambani (fresh food) – siyo viongeza vitamini ghali kutoka viwandani.

Viongeza vitamini mwilini kutoka viwandani ni aina fulani ya dawa. Kama zilivyo dawa, vinapaswa kutumika tu pale inapodhihirika kuwa vinahitajika. Vitamini zinahitajika katika hali ya utapiamlo mkubwa, au wakati wa ujauzito, pale mahitaji katika mwili wa mwanamke yanapooongezeka. Kinyume na hayo, havihitajiki na wala havitasaidia kuboresha afya au kusaidia watoto kukua.

Epuka sindano za vitamini. Huhitajika tu katika hali isiyo ya kawaida ya upungufu wa vitamini. Tena epuka sindano zilizotumika ambazo husambaza vijidudu ambavyo vinaweza kusababisha majipu, homa ya uti wa mgongo (hepatitis) na virusi vya UKIMWI.

Jinsi ya kula vizuri unapokuwa na uwezo mdogo

Katika dunia mahali ambapo baadhi ya watu wana ardhi, rasilimali, na fedha na wengine hawana, njaa itaendelea kuwepo. Na vipindi vya njaa vitaendelea kutokea iwapo vita, milipuko ya magonjwa, uchafuzi wa mazingira uliokithiri, ukosefu wa utunzaji bora wa ardhi, na sera zinazowalazimisha watu kuhama vitaendelea kuibuka. Sababu hizi za ukweli na msingi juu ya njaa lazima zishughulikiwe ili kuhakikisha kila mtu anapata chakula cha kutosha.

Lakini familia au jamii moja inaweza kula vizuri hata kama wana rasilimali kidogo. Na kwa kula vizuri, wanaweza kupata nguvu za kuzalisha mali na kusimama imara kupigania haki zao za kibinadamu.

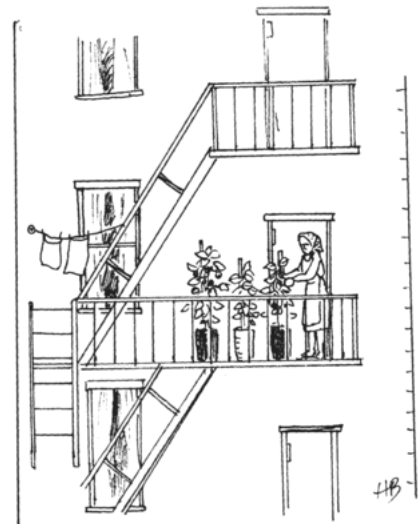
Mbinu za kupata mlo wa kutosha na wenye lishe

- Nunua vyakula vya kawaida visivyo ghali kama vile maharagwe, na nafaka. Vyakula hivi vina virutubishi zaidi na gharama yake ni nafuu kuliko vyakula ambavyo vimetengenezewa viwandani kama vile mikate mieupe, biskuti, na supu za kwenye makopo, au asusa.



- Kama unaishi vijijini, **chuma au hata winda vyakula vya asili** kama vile uyoga unaoliwa, mboga za majani za porini na matunda, wanyama wadogo, au wadudu. Vyakula hivi mara nyingi huwa na virutubishi vingi, na havigharimu fedha.
- **Fuga kuku kwa ajili ya mayai na nyama.** Baadhi ya watu hujenga mabwawa madogo ya kufugia samaki kwa ajili ya kula.
- **Panda chakula chako mwenyewe kwenye vyombo au bustanini.**

- **Nunua chakula kila mara kwa wingi.** Kununua chakula kidogo kidogo-kwa bei ya rejareja- huwa ghali zaidi kuliko kununua chakula kwa wingi –kwa bei ya jumla, chakula ambacho unaweza kutumia kwa muda mrefu zaidi. Kama huwezi kumudu chakula kingi kwa wakati mmoja, unaweza kushirikiana na jirani yako au mwanafamilia, na baadaye kugawana gharama.



- **Watoto wachanga na watoto wadogo wanahitaji maziwa ya mama** — siyo maziwa au vyakula vya viwandani. Maziwa ya mama ndiyo lishe bora zaidi kwao na hayana gharama.



- **Epuka vyakula vya makopo yakiwemo maziwa yaliyoongezewa ladha ambavyo huuzwa kwa ajili ya watoto wachanga na watoto wadogo.** Vyakula hivi ni kupoteza fedha. Maziwa ya kawaida ya wanyama, au vyakula ambavyo vimepikwa vizuri na kupondwapondwa vina gharama nafuu zaidi na pia huleta afya zaidi kwa watoto kuliko “vyakula vya watoto wachanga” vilivyofungashwa viwandani au “maziwa ya watoto”

- **Usitupe mchuzi wa maharagwe, nyama au mbogamboga ambao hutokea wakati wa kupika. Mchuzi huu umesheheni virutubishi na unaweza kuzuia anemia.** Kunywa au tumia mchuzi huo kupika nafaka au vyakula vingine. Au pika na maji kidogo na kufunika chombo-ili virutubishi vibaki ndani.
- **Tumia fedha uliyonayo kwa ajili ya chakula.** Pombe, tumbaku, na pombe au soda hugarimu fedha nyingi na havina tija kilishe.



Vyakula vipya, matatizo mapya

Vyakula vilivyotengenezwa viwandani kama vile biskuti na asusa (snacks), soda, na vinywaji vingine vitamu kwenye chupa au makopo sasa vinapatikana dunia nzima. Vyakula hivi vimeenea sana sehemu za mjini na hata vijijini. Na watu wengi hupenda ladha zake tamu tamu au chumvi chumvi. Tunavila au kuvinywa kila siku, na pia kuwapa watoto wetu badala ya kuwapatia chakula halisi.



Pipi, soda na asusa zilizofungashwa vimekolezwa kupita kiasi aidha chumvi, sukari, mafuta na kemikali za kuvihifadhi. Vitu hivi vilivyoongezwa ni hatari kwa afya na husababisha meno kuoza, kisukari, ugonjwa wa moyo, na baadhi ya saratani. Vyakula hivi pia vinakosa vitamini, madini, nyuzi nyuzi na protini-virutubishi ambavyo hupatikana katika vyakula vilivyoandaliwa kwa njia za kawaida bila kuchakatwa viwandani. Kwa sababu hizi, hujulikana kama **vyakula visivyo na faida kilishe (junk foods)**.

Mkate mweupe uliotengenezwa kiwandani, vyakula vya kwenye makopo, biskuti, na paketi za tambu vinaweza kuonekana vinafaa kiafya sawa na vyakula vinavyofanana ambavyo vimetoka shambani na kupikwa nyumbani. Matangazo yanatuambia kuwa vinafaa. Lakini kawaida hukolezwa sukari, chumvi na kemikali kwa kiwango kinachotishia afya. Pia huwa havina virutubishi ambavyo hupatikana katika vyakula vilivyotengenezwa nyumbani. Hivyo, navyo pia ni **vyakula visivyo na faida kilishe (junk foods) sawa na pipi na asusa zilizofungashwa**.



*Vyakula ambavyo vinafaa
kiafya hutoka ardhini, siyo
kiwandani*



Kisukari na ugonjwa wa moyo: magonjwa ya mfumo mpya wa ulaji

Kisukari na ugonjwa wa moyo ni matatizo ya kiafya ambayo

yamesababishwa na mabadiliko katika jinsi watu wanavyokula na

kufanya kazi. Magonjwa hayo ni nadra mahali ambapo watu bado

wanasanya, kulima na kupika chakula chao wenyewe, na kujishughulisha

kama wakulima au na stadi za kazi mbalimbali. Lakini kadri watu zaidi

wanavyoshindwa kujishughulisha ipasavyo, na hivyo kupata mazoezi kidogo

ya kimwili(mfano wakifanya kazi viwandani au kukaa mbele ya kompyuta

saa nyingi), na kutegemea zaidi vyakula vilivyotengenezwa viwandani,

magonjwa hayo yamekuwa jambo la kawaida. Hayasababishwi na vijidudu

au hayaenezwi kwa kwambukizwa. Hutokana na kushindwa kujishughulisha,

kutegemea sana **vyakula visivyo na faida kilishe(junk foods), na**

ongezeko la msongo na matabaka ya kijamii katika maisha yetu. Miili yetu haifanyi kazi vizuri katika mazingira haya.



Wakati kisukari na ugonjwa wa moyo ni magojwa 2 tofauti, sababu zake zinafanana. Kila ugonjwa moja unaweza kusababisha mwingine, na njia za kuyatibu na kuyazuia pia zinafanana.



Kisukari

Kisukari ni tatizo la mwili kushindwa kutumia sukari barabara. Kisukari kinaweza kusababisha upofu, kukatwa viungo, kuzirai, na hata kifo. Kwa taarifa zaidi juu ya aina tofauti za kisukari na jinsi ya kuzitibu, angalia [Kisukari](#).

Ugonjwa wa kisukari umeenea sana katika nchi tajiri kama vile Marekani, na hivi sasa unasambaa dunia nzima. Sababu zake zinazohusiana na chakula ni pamoja na kula kupita kiasi, kula vyakula visivyofaa kiafya, na kukosa mazoezi. Kila mahali ambapo unga ulio chakatwa viwandani na kuwa mweupe, na vyakula vilivyokolezwa sukari vinapotawala, kisukari nacho hufuatia.

Ugonjwa wa moyo na mshituko wa moyo

- Shinikizo la juu la damu
- Ugonjwa wa moyo
- Mshituko wa moyo (heart attack)

Kimsingi, hizi ni sehemu tofauti za tatizo moja la kiafya: ugonjwa wa moyo. Vyakula visivyofaa kiafya na kukosa mazoezi (pamoja na uvutaji sigara na msongo) husababisha mafuta kulundikana ndani ya mishipa ya damu. Kutokana na hali hiyo, moyo hujikuta ukisukuma kwa nguvu zaidi kulazimisha damu kupita kwenye mishipa iliyojazana na kusababisha shinikizo la juu la damu. Moyo huanza kuchoka na kudhoofu kutokana na kazi hii. Damu ambayo haiwezi kupita kwa urahisi kwenye mishipa huanza kuganda. Na moyo ukiwa umechoka na bila kupokea damu, husimama kufanya kazi, na hivyo kusababisha mshituko wa moyo (heart attack).

Ugonjwa wa moyo unaohusiana na rumatizimu (Rheumatic heart disease) ni kisababishi kingine cha kawaida cha ugonjwa wa moyo. Kinatokana na [kuugua homa ya rumatizimu \(rheumatic fever\)](#) wakati wa utotoni.

Tiba na kinga

Yapo mambo mengi ambayo tunaweza kufanya kama watu binafsi na ndani ya familia zetu kuzuia na kutibu kisukari na ugonjwa wa moyo. Lakini mabadiliko katika ngazi ya jamii na kitaifa pia yanahitajika.

Mazoezi: Kutembea haraka, kucheza muziki, michezo, au zoezi lolote ambalo huongeza kasi ya moyo wako kwa dakika 30 au zaidi kwa siku linahitajika kwa ajili ya kila mfumo katika mwili wako kufanya kazi yake vizuri. Mazoezi huimarisha mifupa, hurejesha nguvu mwilini, huboresha hali yako ya kisaikolojia, na kukusaidia kuishi maisha marefu zaidi. Mazoezi ni mkakati muhimu wa kuzuia na kutibu magonjwa yote 2-kisukari na ugonjwa wa moyo.

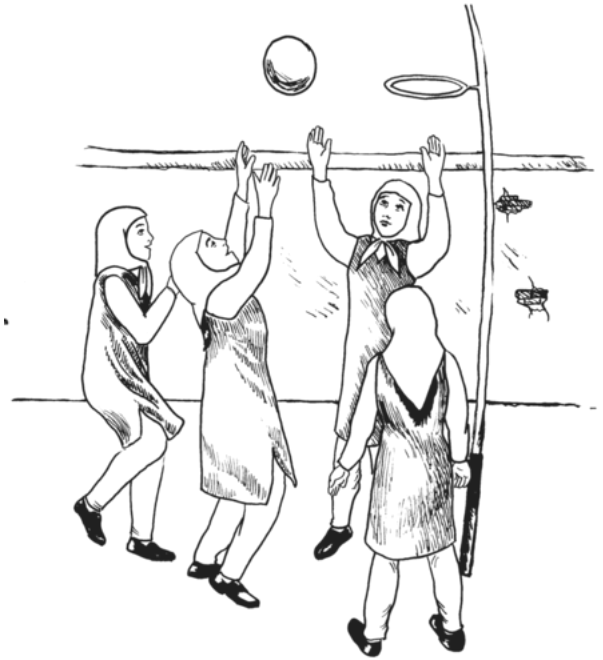
Chakula: Mlo wenye mbogamboga nyingi za majani kutoka shambani, nafaka ambazo hazijakobolewa, na maharagwe ni bora zaidi kwa ajili ya kuzuia na kutibu ugonjwa wa moyo na kisukari.

- Nyama nyekundu, bidhaa za maziwa, na mayai ni vyakula vizuri kiafya, lakini vikiliwa katika kila mlo au kila siku huongeza hatari ya ugonjwa wa moyo. Hivyo kula vyakula hivyo mara chache kwa wiki au kula kidogo.

- Pipi na vyakula vya wanga vilivyochakatwa viwandani havihitajiki hata kidogo, na kula bidhaa hizi kila siku kunaweza kusababisha kisukari.

- Mafuta yanahitajika kwa kiasi kidogo, lakini huchangia hatari ya ugonjwa wa moyo na kisukari yanapotumiwa katika kiasi kikubwa. Nyama nyekundu, mafuta ya nazi, vyakula vilivyokaangwa kwenye mafuta na vyakula ambavyo hutengenezewa viwandani ndiyo vyanzo vikuu vya mafuta yasiyofaa kiafya. Jitahidi kula kiasi kidogo cha bidhaa hizi. Njugu, parachichi, na samaki ni miongoni mwa vyanzo vya mafuta ambavyo vinafaa kiafya na pia hutupatia virutubishi vingine vingi. Hivi ndiyo vyanzo bora zaidi.

- Chumvi inaweza kuzidisha ugonjwa wa moyo iwapo itatumika kwa kiasi kikubwa. Kama una ugonjwa wa moyo au shinikizo la juu la damu, epuka vyakula vyenye chumvi nyingi vilivyofungashwa viwandani. Vyakula vya kwenye makopo kawaida huwa na chumvi nyingi mno. Unapounga chakula chako, tumia chumvi kidogo tu, au tumia majani yenye ladha au viungo vingine kama mbadala.



Soda na vinywaji vingine vitamu kwenye chupa na makopo hasa havifai kiafya. Bidhaa hizi kimsingi ni mchanganyiko wa maji na sukari tu, pamoja na kemikali ambazo huongezwa kuleta rangi na ladha inayokusudiwa. Kunywa bidhaa hizi kila siku huweza kusababisha au kuzidisha kisukari, meno kuoza, na shibe bila lishe.



Kama wewe ni mnene: Kupunguza uzito utakulinda dhidi ya vyote viwili-kisukari na ugonjwa wa moyo. Kupunguza uzito taratibu ni salama zaidi kuliko kupunguza uzito katika muda mfupi. Njia inayofaa zaidi kiafya na inayodumu katika kupunguza uzito ni kufanya mazoezi mara kwa mara (siku 5 kwa wiki au zaidi) na kula milo yenye ukubwa wa wastani. Jitahidi kuepuka vyakula visivyofaa kiafya ambavyo vimeorodheshwa.

Kuacha uvutaji sigara ni njia nyingine ya kuishi maisha marefu na mazuri zaidi. Kuacha uvutaji sigara kutakulinda dhidi ya ugonjwa wa moyo, kisukari na pia saratani. Kuhusu maelezo zaidi juu ya hatari za uvutaji, angalia Madawa ya kulevya, pombe na tumbaku (kinaadaliwa).

Afya ni swala la jamii

Kile tunachokula na jinsi gani tunavyoishi maisha yetu ya kila siku kwa kiasi kikubwa ni matokeo ya uchaguzi wetu. Lakini pia ni matokeo ya vyakula, kazi na makazi ambayo yanapatikana, na kwa bei ambayo tunaweza kuimudu. Tunaweza kujaribu kujenga tabia za ulaji na mazoezi zinazofaa kiafya, lakini juhudi zetu

zikawa zinakwamishwa na mapungufu mbalimbali katika mazingira yetu. Kwa mfano, kile tunachotaka kula na hata muda wa kukiandaa vizuri hutegemea mambo mengi ambayo siyo rahisi mtu mmoja kuyadhibiti: matangazo, jinsi ratiba zetu za kazi zilivyopangwa, na hata upatikanaji wa maji safi na jiko linalofaa. Mambo hayo yanawahusu watu wengi na yanaweza kubadilishwa kupitia juhudi za pamoja au kupitia sera za serikali.



Shughuli za wana harakati kwa ajili ya mabadiliko zinaweza kuwa na mtazamo mdogo au mtazamo mpana. Mtazamo mdogo ni pamoja na kuangalia swala moja, kama vile kupiga marufuku soda na vinywaji vilivyokolezwa sukari mashuleni, au kutoa chakula cha mchana kinachofaa kiafya kwa wanafunzi wote shuleni. Lakini mfano wa mtazamo mpana, ni kuangalia jiji zima kama vile madarasa ya mazoezi ambayo hutolewa na uongozi wa Jiji la Bangkok, Thailand bila malipo, au kama inavyoelezewa katika taarifa juu ya Ciclovía kutoka Bogota, Columbia. Sera za taifa na za serikali za mitaa zinaweza kutengenezwa kwa namna ambayo inawapendelea wakulima wadogo na masoko ya ndani badala ya sera

zinazoyajengea makampuni makubwa ya kilimo mazingira ya kupata faida kubwa. Mabadiliko yanahitajika katika ngazi zote hizi ili kudhibiti na kutibu kisukari na ugonjwa wa moyo kwa mafanikio.

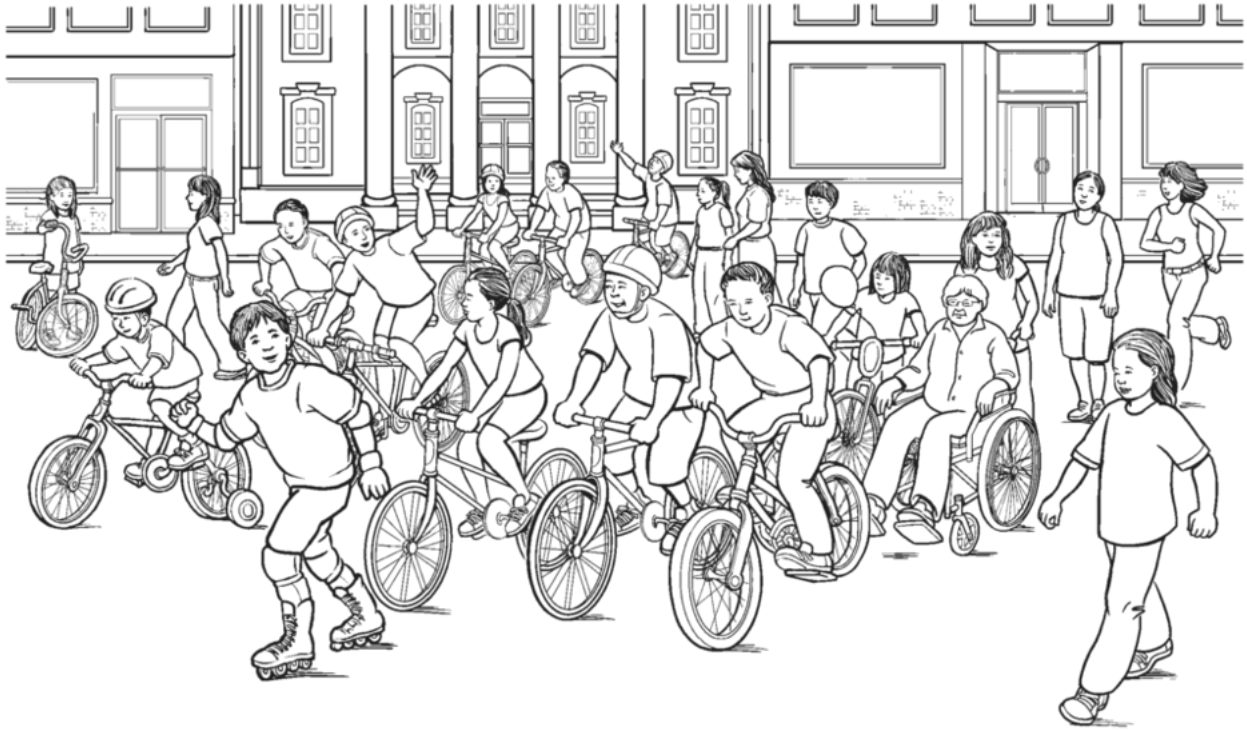
Ciclovía

Wakazi wa Bogota, Colombia (jiji kubwa katika bara la Amerika ya Kusini) walikatishwa tamaa na mitaa iliyosongamana na hali ya hewa iliyochafuliwa. Wakiongozwa na afisa mmoja mwenye mtazamo wa mbali kutoka Halmashauri ya jiji hilo, waliamua kuchukua hatua: walipanga kukomboa maeneo yao ya jiji ambayo yalikuwa yakitumika kwa ajili ya magari madogo na makubwa ili kulifanya jiji hilo kuwa sehemu bora zaidi ya kuishi kwa wakazi wake. Jiji liliondokana na mamia ya sehemu za kuegesha magari, zaidi ya kilomita 300 za njia za baisikeli zilijengwa, na idadi ya magari yanayotakiwa kuwa barabarani wakati wa saa zenye pilika nyingi ilidhibitiwa.

Uvumbuzi ulioleta shamrashamra zaidi (hivi sasa umeigwa na majiji kadhaa duniani) ni **Ciclovía**: Kila jumapili, barabara kuu hufungwa kuzuia matumizi ya magari. Waendesha baisikeli, wanamichezo wanaotumia viatu vyenye vigurudumu au vitelezaji (skaters) watumiaji wa baisikeli za miguu mitatu, na watembea kwa miguu ndio huchukua hatamu. Katika bustani za jiji hilo, muziki wa dansi na madarasa ya mazoezi hutolewa bure. Baisikeli pia huazimwa bila gharama.

Ingawa imebuniwa kutatua tatizo muhimu, Ciclovía pia ni burudani kubwa. Ni tafrija ya wiki ambapo kila mtu ndani ya jiji hilo amelikwa. Watoto na mababu/mabibi hucheza pamoja kwenye bustani na watu wa kila rika huendesha baisikeli, na kukimbia huru kupita barabara ambazo kawaida hazina mahali pa kupita. Ni fursa ya pekee kufanya mazoezi, kukutana na majirani na wafanyakazi wengine na kupata marafiki wapya. Ni njia tofauti na bora zaidi ya kuishi maisha ya jijini.

Mwanzoni, baadhi ya biashara zilipinga wazo hili kwa sababu lingesababisha msongamano wa magari na kuingilia shughuli za watu kutafuta mahitaji yao .Lakini Ciclovía ilijenga umaarufu kiasi kwamba waliacha kulalamika. Hivi sasa watu katika jiji la Bogota wanatafuta njia zaidi za kulifanya jiji lao kuwa salama, lenye afya na burudani zaidi, siku 7 kwa wiki.

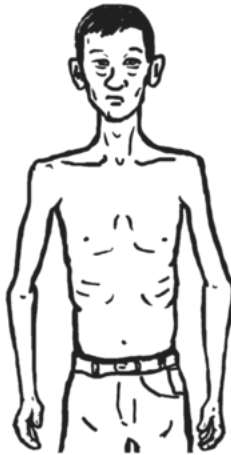


Jitahidi kula vya kutosha unapokuwa mgonjwa

Uponaji kutokana na magonjwa mengi hakuhitaji chakula maalum. Chakula ambacho kinafaa kiafya ni kile kile-unapokuwa mzima au unapokuwa unaumwa.



Mtu mwenye lishe bora ana mwili wenye nguvu ambao unaweza kupambana na maambukizi.



Mtu mwenye lishe duni anaweza kuugua mara kwa mara.

Unapokuwa mgonjwa, usikwepe chakula. Chakula kitakusaidia kupata nafuu.

Virusi vya UKIMWI-VVU

Watu wenye VVU wanahitaji kula zaidi kama walivyokua wanakula kabla ya kuugua ili waweze kupata nguvu za kutosha kupambana na maambukizi. Kula mara nyingi zaidi kila siku. Hakikisha unakula protini, mbogamboga, matunda, na mafuta ambavyo vyote vinahitajika kukupa nguvu na kupambana na maambukizi. Kama ilivyo kwa watu wengine, watu waishio na VVU wanahitaji kufanya mazoezi. Hata kutembea kila siku huiweka misuli yako katika hali nzuri ya kufanya kazi na moyo wako kusukuma damu vizuri.

Unapokuwa mgonjwa kutokana na VVU, vidonda mdomoni, mdomo kukauka, vidonda kooni, kichefuchefu, au kukosa hamu ya kula-vyote vinaweza kusababisha matatizo katika kula. Angalia [Huduma kwa wagonjwa \(kinaandaliwa\)](#) kwa mawazo zaidi kuhusu jinsi ya kula vya kutosha unapokuwa ukijisikia vibaya.

Bahati mbaya, hakuna vyakula maalum vyenye uwezo wa kuponya VVU. Ni dawa tu ambazo zinaweza kudhibiti VVU angalia [VVU na UKIMWI \(kinaandaliwa\)](#).

Mawe (gallstones) na ugonjwa wa kibofu cha nyongo (gallbladder disease)

Kula sana vyakula vilivyokaangwa na mafuta mengi huchangia matatizo ya nyongo. Chemsha, pika kwa mvuke, au oka chakula badala ya kukaanga. Kula zaidi mbogamboga ambazo zimevunwa kutoka shambani na matunda pia, [bonyeza hapa](#).

Kuharisha

Usiache kula chakula unapokuwa na tatizo la kuharisha. Kuacha kula hakusaidii tatizo kuondoka; badala yake kunaweza kuzidisha utapiamlo na maji kupungua mwilini(hatari kuu za kuharisha). Bonyeza hapa kwa taarifa zaidi juu ya kuharisha.

Hakikisha vijidudu vya magonjwa havingii kwenye chakula chako

Kulinda usalama wa chakula kwa kunawa mikono yako kabla ya kukigusa na kukiosha chakula chako, kuzuia wadudu na kukitunza katika hali yenye usafi na usalama ni baadhi ya njia za kukulinda dhidi ya magonjwa ya tumbo na kuharisha, angalia Maji na usafi wa mazingira.

Kichefuchefu au maumivu mdomoni

Huduma kwa wagonjwa (kinaandaliwa) kinapendekeza njia za kuendelea kuupatia mwili virutubishi hata kama unajisikia kuumwa sana kiasi cha kushindwa kula.



Utapiamlo

Katika maeneo yenye watoto wengi wenye utapiamlo, unaweza kufikiri kuwa mtoto mwenye utapiamlo ni mtoto wa kawaida. Lakini udongo wa kimo, udhaifu, hali ya kutochangamka, na magonjwa ya mara kwa mara siyo viashiria vya afya njema wala hali ya kawaida.



Dalili

- kukua polepole na udogo wa kimo
- kukonda
- misuli kupotea-“kubaki mifupa”: mwili hutumia misuli kutengeneza nishati
- kasi ndogo ya kufikiri na kusinziasinzia, kwa sababu ubongo haupati nishati inayohitajika
- magonjwa na maambukizi mengi
- kuharisha mara kwa mara, na kudhoofika zaidi kilishe

Utapiamlo ni tatizo sugu ambalo limeenea sana. Hii inamaanisha kuwa watu wengi huathirika kutokana na njaa kwa muda mrefu. Hivyo hawakui kufikia kipimo chao cha urefu, huugua mara kwa mara, hukumbwa na kuharisha, anemia na matatizo mengine ya kiafya mara kwa mara.

Matibabu

Unaweza kuutibu utapiamlo hata kama huna rasilimali nyingi, kwa kumpatia mgonjwa vyakula vingi zaidi na vyenye ubora unaostahili kilishe.

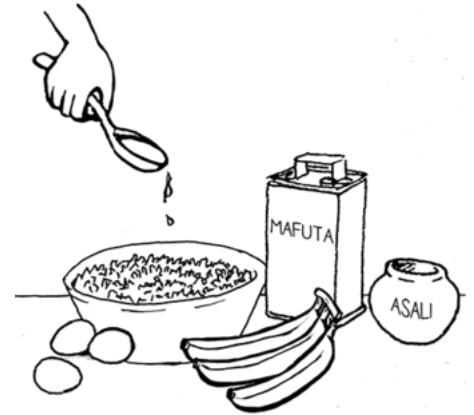
Kwa watoto kuanzia umri kuzaliwa hadi miezi 6:

wapatiwe maziwa ya mama tu kwa wingi na siyo kitu kingine. Chakula kingine chochote huzidisha matatizo kwa mtoto. Kadri mtoto anavyokua, endelea kumpatia maziwa ya mama, na ongezea vyakula vingine.



Kwa mtu yeyote mwenye dalili za utapiamlo: mpatie uji wenye nguvu joto kwa wingi. Anza kwa kutengeneza uji kwa kutumia chakula kikuu cha wanga kinachopatikana eneo lako na kuongeza kwenye uji huo vifuatavyo:

- 1. Protini:** Unga wa karanga zilizosagwa, siagi ya karanga au aina nyingine ya njugu au unga wa mahindi. Au maharagwe yaliopikwa, mayai, au samaki. Au maziwa, mtindi, au jibini. Chagua protini yoyote yenye gharama nafuu inayopatikana kwa urahisi ambayo unaweza kumudu.
- 2. Nishati:** Ongeza kijiko 1 cha mafuta na kijiko 1 cha sukari, asali, au kiungio kingine kitamu. Au ongeza tunda.
- 3. Vitamini na madini:** Kuanzia mbogamboga ambazo zimepikwa au matunda.



Kuna wakati ambapo hakuna chakula cha kutosha kumpatia mtoto lishe inayofaa yenye protini na mbogamboga kila siku. Pamoja na hayo, jitahidi kumpatia mtoto vyakula zaidi ya wanga. Akila wanga tu, mtoto atajisikia kushiba lakini ataendelea kuwa dhaifu na kuugua. **Ongeza kijiko 1 cha mafuta.** Kijiko cha mafuta hakifidii ukosefu wa protini na mbogamboga. Lakini angalau kwa muda mfupi huweza kumpatia mtoto nishati ambayo hawezi kuipata kutoka wanga tu.



Mtoto angepaswa kula wali kiasi hiki ili kupata nguvu ambazo anahitaji.



Lakini mafuta yakiongezwa kwenye wali, anahitaji kula kiasi hiki tu.

Pima watoto wote kujua iwapo wana utapiamlo

Utapiamlo sugu miongoni mwa watoto mara nyingi hauonekani dhahiri. Kupima utapiamlo, pima uzito wa watoto mara kwa mara na kufuatilia maendeleo yao kwenye kadi ya kliniki ya watoto kama ile ya [Chatu ya safari kuelekea afya bora \(Road to Health Chart\)](#). Kama huna mzani, njia mbadala ni kupima sehemu ya juu ya mkono wa mtoto. Mara nyingi kuna huduma za kliniki kwa ajili ya watoto. Huduma hii inaweza kuwa njia nzuri ya kumsaidia mapema mtoto, kabla utapiamlo haujafikia kiwango cha hatari.

Kumpima mtoto mkono, tengeneza kipimio chembamba cha karatasi, plastiki au kitambaa hadi sentimita 25.

Weka alama kwenye kipimio hicho sehemu ambazo zinaonesha mtoto anapokuwa amekonda sana, au ameongezeza vya kutosha mwili na msuli. Kwenye sentimita 0, andika “pima kuanzia hapa”, kwenye sentimita 11.5 andika “ amekonda sana”, na kwenye sentimita 12.5 andika “ anakua vizuri”. Au tumia rangi au alama ambazo zina mantiki zaidi kwako.

Tumia kipimio hicho kupima sehemu za juu za mikono ya watoto kati ya umri mwaka 1 na 5, kujua iwapo wanaongezeka uzito wa kutosha (vipimo vya mkono havisaidii sana watoto wanapokua na utapiamlo mkali, wanapokuwa wamevimba mikononi na sehemu zingine mwilini).

Kipimo cha mkono wa mtoto kinapokuwa chini ya sentimeta 11.5 (chini ya msitari wa "amekonda sana"), au anapoonekana kuwa nyuma katika "Chati ya safari ya kuelekea afya bora (The Road to Health Chart), au ana dalili za utapiamlo mkali ambazo zimeorodheshwa kwenye ukurasa ufuatao, atakuwa ameathirika sana kilishe kiasi kwamba utapiamlo umegeuka ugonjwa. Anahitaji tiba haraka na unaweza kusaidia kuokoa maisha yake kwa kumpatia chakula chenye kiwango kukubwa cha nguvu joto bonyeza hapa.



NJANO (yupo hatarini) *Kama kipimo cha mkono wa mtoto kinaangukia hapa yupo hatarini kupata utapiamlo. Mpatie vyakula zaidi, fuatilia ukuaji wake, na mweke chini ya uangalizi wa karibu ili asipate utapiamlo.*

Msitari wa "amekonda sana"

Angalizo: kipimio hiki kinaweza kuwa katika vipimo visivyosahihi kinapopakuliwa kutoka kwenye kompyuta, hivyo tumia rula kuhakikisha usahihi wa kipimio chako.

Utapiamlo mkali (severe, acute malnutrition)

Utapiamlo mkali hutokea wakati wa vita, ukame, au maafa, hali ya upatikanaji wa chakula inapovurugika. Au unaweza kumpata mtu ambaye anapata lishe duni wakati wote, lakini jambo fulani likatokea na kupunguza zaidi chakula anachokula au kuongeza kiasi cha nguvu ambayo anahitaji. Kwa mfano, mtoto ambaye tayari ana njaa akifikia hatua ya ukuaji haraka na anahitaji nishati na nguvu zaidi. Au mtu mwenye lishe duni anapopata VVU, malaria, surua, au ugonjwa mwingine, na anahitaji chakula zaidi kwa ajili ya nguvu ya kupambana na maambukizi. Ghafla, kile chakula kidogo walichokua wanategemea kuishi hakiwatoshelezi tena.

Taarifa juu ya utapiamlo katika maelezo haya zimejikita hasa juu ya watoto kwa sababu wao ndiyo huathirika zaidi kutokana na tatizo hilo. Hupoteza uzito haraka zaidi na baada ya hapo hupoteza hamu ya kula. Wanahitaji msaada mkubwa zaidi kupona na kuendelea kuishi. Bila msaada, uharibifu unaosababishwa na utapiamlo unaweza kuwaathiri kwa maisha yao yote. Watu wazima pia huathirika kutokana na utapiamlo, na matibabu yao yanafanana na ya watoto.

Mtoto mwenye utapiamlo mkali anaweza kufanana kama kwenye kielelezo:

Nywele hupukutika kwa urahisi

Ngozi kavu, nyembamba — ngozi inaweza kuonekana imelegea



Misuli dhaifu ikiwa imekaukiana (wasting) sehemu za mikononi na miguuni

Amekonda sana na kuwa mdogo kwa kimo

Aina hii ya utapiamlo huitwa unyafuzi (marasmus).

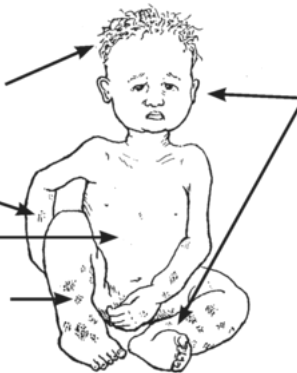
Au mtoto mwenye utapiamlo mkali anaweza kuonekana kama kwenye kilelezo:

Nywele kavu na nyembamba ambazo zinapoteza rangi yake na kugeuka nyekundu, njao au nyeupe

Ngozi iliopasuka pasuka ikijiondoa kama gamba

Tumbo lililovimba

Vidonda au mabaka meusi kwenye ngozi



Uvimbe kuzunguka macho au miguu au vifundo

Uzito wa mtoto unaweza kuwa wa kawaida—mtoto haonekani kuwa amekonda

Uchovu au kutokuwa tayari kutembea

Aina hii ya utapiamlo huitwa Kwashakoo.



Ukibonyeza kwenye vifundo, kidole chako huacha alama ya shimo.

Wakati mwingine watoto huonesha dalili kutoka aina zote 2 za utapiamlo.

Watu wenye VVU, kifua kikuu, minyooo, au magonjwa mengine yanayochukua muda mrefu nao wanaweza kuwa na utapiamlo hata kama watakuwa wanakula kila siku. Kama mtoto au mtu mzima anakula chakula kingi lakini bado akaendelea kuonekana mwenye utapiamlo, huenda wakawa na ugonjwa hatari. Mbinu muhimu ya kulinda afya unapokua unaugua ugonjwa wa muda mrefu ni kupata lishe bora na ya kutosha. Lakini jaribu kuchunguza chanzo cha tatizo.



Ashika alikuwa na utapiamlo mkali alipoletwa kwenye kliniki.



Baada ya wiki kadhaa, lishe bora iliweza kumtibu.

Picha hizi 2 zinaonesha mtoto mmoja wenye umri wa miaka 2 aitwaye Ashika. Alifikishwa kwenye Kituo cha Kukarabati Lishe, jijini Kathmandu, Nepali akiwa na utapiamlo mkali. Baada ya siku 26 ya matibabu kwa kutumia maziwa maalum yenye virutubishi vya nyongeza na lishe bora yenye mchanganyiko wa vyakula vya kawaida kadhaa, aliongezeka uzito unaofaa umri wake kiafya, na kurudi nyumbani na mama yake. Kituo cha Kukarabati Lishe siyo hospitali-ni jumba kubwa lenye vitanda vingi, bustani ya mbogamboga, na watumishi wenye huruma. Huwahudumia wastani watoto 20 kila mwezi wenye utapiamlo mkali kutokana na umasikini, na magonjwa mengine, na ukosefu wa uelewa juu ya lishe, pamoja na vita na njaa. Hujifunza juu ya lishe ili waweze kuwasaidia wanaporudi nyumbani. Vituo vya lishe kama hiki huokoa maisha ya idadi kubwa ya watoto wanaopelekwa kwenye kituo hicho.

Tiba ya utapiamlo mkali

Mtoto mwenye utapiamlo mkali (Kwashakoo na unyafuzi) anahitaji msaada wa kiafya mara moja.

Kama kuna kituo cha kukarabati lishe katika eneo lako, mpeleke mtoto huko, au unaweza kutoa huduma hii wewe mwenyewe. Mpe:

- chakula.
- vinywaji (kuongeza maji mwilini).

- joto (vuguvugu), hasa usiku.
- dawa.

Chakula

Mpatie vyakula vilivyoimarishwa ili apate nguvu na virutubishi. Uji wa kawaida peke hautoshi.

Unaweza kutengeneza mwenyewe chakula chenye kiwango kikubwa cha nguvu joto nyumbani. Chakula hiki chenye kiwango kikubwa cha - nguvu joto ni bora, sawa na vyakula-tiba maalum ambavyo vimetengenezewa viwandani, na wakati mwingine ni bora zaidi katika vipengele kadhaa (angalia hapa). Ni chakula kizuri sana pia kwa mtoto mdogo yeyote kwa sababu watoto wadogo wote wanahitaji vyakula vyenye nguvujoto na virutubishi ili waweze kukua na kustawi.

Changanya aina 4 za vyakula kwa kutumia vyakula asilia kwenye eneo unapoishi: uji, protini, mafuta, na mbogamboga.

1. Tengeneza kikombe 1 cha uji kutokana na chakula cha wanga.

Chagua chakula chochote kati ya vifuatavyo:

- ulezi
- mahindi
- mchele
- ngano
- gimbi au kiyazi



Tumia chakula chochote cha wanga ambacho kawaida huliwa na familia yako, kipikwe na kitengenezwe kama uji mzito.

2. Ongezea chakula chenye protini kwa wingi.

Chagua chochote moja wapo:

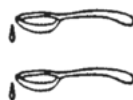
- vijiko 2 vya chakula vya maziwa ya unga
- yai 1
- ½ kikombe cha karanga ambazo zimekaangwa, kutwangwa au kusagwa
- ½ kikombe cha maharagwe, njegere au kunde zilizopikwa na kupondwapondwa
- ½ kikombe cha maharagwe yaliopikwa au unga wa kunde/njegere
- ½ kikombe cha samaki kavu waliopondwapondwa au kusagwa
- ¼ kikombe cha nyama au viungo vya ndani iliopikwa, ikacharangwa kwenye vipande vidogo.



3. Ongeza vijiko 2 vya mafuta.

Chagua moja kati ya vifuatavyo:

- Mbogamboga yeyote au mafuta ya karanga, siagi au mafuta ya nguruwe.



4. Ongeza ½ kikombe cha mbogamboga zilizopikwa.

Chagua moja kati ya vifuatavyo:

- nyanya
- mboga za majani
- maji ya matunda

- boga
- maharagwe mabichi
- kunde au
- njegere-mbichi
- banya
- au mbogamboga nyingine



Mpe uji huu wenye kiwango cha juu cha nguvu joto mara 4 au 5 kwa siku.

Mtoto mwenye utapiamlo anaweza kutopenda kula au kuwa na nguvu tu ya kula polepole. Mpe chakula kidogo kidogo kila baada ya saa 1 au 2. **Kuwa na subira na lakini usiache.** Endelea kumpatia chakula hiki chenye nguvu hadi atakapoanza kuongezeka uzito na kurudisha tena nguvu na kuchangamka.



Nawa mikono yako kabla ya kupika au kutoa chakula, tumia vyombo visafi, na tumia chakula chote ulichoandaa ndani ya siku moja. Kama vilivyo vyakula vingine, chakula hiki chenye nguvu joto nyingi hatimaye kitaharibika, na kitaharibika haraka zaidi kama unaishi katika mazingira yenye joto.

Kama mtoto bado ananyonya, **nyonyesha kwanza na baada ya hapo ndipo umpe chakula hiki.** Mpatie maziwa ya mama mara nyingi zaidi-kwa sababu watoto wenye utapiamlo wanaweza kutokua na nguvu za kunyonya vya kutosha kila wanapopewa ziwa.

Pia mpe tunda kila siku. Kila tunda lina vitamini. Lakini kama unaweza, mpe aina tofauti ya matunda – ili mtoto aweze kupata

vitamini mbalimbali.

Vinywaji vya kuongeza maji mwilini

Watoto wengi wenye utapiamlo huwa wamefungukiwa na maji mwilini kutokana na kuharisha. Kama mama atakuwa ananyonyesha, anapaswa kuendelea kunyonyesha, mara kadhaa kadri atakavyoweza.

Pamoja na maziwa ya mama, mpe kinywaji cha kumuongezea maji mwilini. Mtoto mwenye utapiamlo mkali huhitaji chumvi kidogo na sukari zaidi kidogo ya kiasi kinachowekwa kwenye kinywaji maalum cha kawaida kwa ajili ya kuongeza maji mwilini. Hivyo:

Katika lita 1 ya maji safi

Changanya $\frac{1}{4}$ kijiko cha chumvi



Onja mchanganyiko huu. Unatakiwa kuwa na chumvichumvi kidogo kuliko machozi.

Halafu changanya vijiko vya chai 9 vya sukari

Mpatie vijiko kadhaa vya mchanganyiko huu kila baada ya dakika chache. Mtu mwenye utapiamlo



anaweza kutokuwa na nguvu za kutosha kunywa. Msaidie kuinua kichwa wakati utakapokuwa unamnyweshwa kwa kutumia kijiko.



Joto

Mtu akiwa na utapiamlo, mwili unaweza kukosa nishati ya kuupatia joto la kutosha. Pima joto la mwili wa mgonjwa mara kwa mara. Muongezee joto kwa kumfunika na blanketi kwa siku kadhaa hadi atakapopona. Watu wengi huhisi baridi zaidi usiku, na kuhitaji blanketi za ziada.

Dawa

Utapiamlo mkali ni ugonjwa na unapaswa kutibiwa. Mtoto ambaye ana utapiamlo mkali yuko katika hatari kubwa ya kupatwa na maambukizi. Lakini kwa sababu mwili wake tayari ni dhaifu, inawezekana usioneshe dalili ambazo kawaida hutuambia mtu anapokuwa anaumwa. Kwa sababu hii, mpatie dawa za kupambana na maambukizi, hata kama hana homa au maambukizi ya kawaida. Watoto wenye utapiamlo mkali wapatiwe:

- amoksilini (amoxicillin) au dawa ya antibiotiki nyingine, mara 3 kila siku kwa siku 7.
- Chanjo ya surua (isipokuwa kama una uhakika kuwa mtoto alipatiwa chanjo zote dhidi ya surua), angalia Chanjo (kinaandaliwa).
- Matone ya vitamini A.
- Viongeza madini ya zinki.
- Mebendazo (mebendazole)-kama maambukizi ya minyoo ni kawaida eneo unaposhi.



Mhudumie mtoto kwa uangalifu

Hali ya mtoto mwenye utapiamlo inaweza kubadilika na kuwa mbaya haraka. Hivyo, anahitaji uangalizi wa karibu.

Unapoanza kumnyweshwa na kumlisha chakula, pima kasi ya mapigo yake ya moyo na pumzi. Angalia Jinsi ya kumchunguza mgonjwa (kinaandaliwa). Kama kasi hizi zinaongezeka unapokuwa unampa kinywaji cha kuongeza maji mwilini, simamisha kumpa na tafuta msaada wa daktari. Moyo wake huenda ukawa unapata shida kupatana na majimaji hayo.



Je mtoto anapata nafuu? Kama hapati nafuu baada ya siku kadhaa, anaweza kuwa na maambukizi au ugonjwa ambao unasababisha matatizo zaidi. Unahitaji kwenda hospitali. Pia, tafuta msaada wakati wote mtoto anapozirai au kupoteza fahamu, anapopata shambulio (sezure), au ana homa ya nyuzi joto 38 sentigredi (100.4 farenheti) au zaidi.

Msaidie mhudumu mkuu wa mtoto kuelewa mtoto anachohitaji hasa ili kuishi na kupata nafuu. Elezea vizuri juu ya suala la kumuongezea maji mwilini, chakula, na dawa ambazo zinahitajika pamoja na jinsi gani ya kumsaidia mtoto kupata lishe bora siku zijazo. Mkumbushe mtoa huduma kuwa na subira na kushikilia yaliyo ya msingi kwa mtoto wakati wa kumlisha. Bila kuwa makini juu ya chakula cha mtoto na matunzo, mtoto anaweza kurudi haraka katika hali ya utapiamlo. Mwambie mhudumu wa mtoto kukuelezea kanuni za huduma kwa mtoto mwenye utapiamlo alizojifunza ili kujihakikishia kuwa ameelewa. Fanya chochote uwezacho kumsaidia. Kawaida huduma kwa mtoto mwenye utapiamlo iko



mikononi mwa mama ambaye tayari ametingwa na kazi ya kuwaangalia watoto wake wengine, na kazi zingine za nyumbani. Wakati mwingine yeye mwenyewe hana lishe ya kutosha. Kumsaidia mama huyu ni kumsaidia mtoto.

Bila kuzingatia kiasi gani anaendelea kupata nafuu, a child mtoto ambaye amewahi kupata utapiamlo mkali anahitaji kuchunguzwa mara kwa mara kuhakikisha kuwa anakua kimwili na kisaikolojia na kupata nguvu.

Vyakula -Tiba Vilivyo Tayari kwa Matumizi

Katika hali ambapo watu wanashinda au kulala njaa, vyakula - tiba vilivyofungashwa tayari kwa matumizi (“Ready-to-Use Therapeutic

Foods”). Vinaweza kusaidia. Vyakula hivi vyenye nguvu joto kwa wingi vinaweza kuokoa maisha iwapo hakuna chakula chochote kingine, kwa mfano, katika kambi za wakimbizi. Lakini vina matatizo yake. Dk Massimo Serventi, daktari wa watoto Tanzania, alielezea wasiwasi wake juu ya *Plumpy’nut*, chakula tiba maarufu duniani:



Taasisi kubwa huhamasisha matumizi ya *Plumpy’nut* kwa lengo la kuokoa maisha ya watoto. Naam, leo inawezekana lakini kesho je? Na kesho kutwa je?

Kama *Plumpy’nut* inafanya kazi vizuri na ni bora kwa nini hutengenezwa Ufaransa badala ya Nairobi? Au Harare? Au Mumbai? Unga wenye virutubishi vya nyongeza ukiwa na karanga umekuwa ukiuzwa katika maduka ya Kiafrika kwa miaka. Kwa nini tusihimize matumizi ya unga huo bora kwa afya, na ambao umeongezewa virutubishi badala ya kuagiza *Plumpy’nut* kutoka nje?

Watoto hupenda sana utamu wa *Plumpy’nut*, kiasi kwamba hukataa vyakula vingine vya kawaida.

Katika maeneo yenye mgogoro au mtafaruku unaweza kukuta *Plumpy’nut* ikiuzwa kwenye masoko ya kawaida. Baadhi ya madaktari, manesi, na wataalam wa lishe wamekuwa wakitoa *Plumpy’nut* kiholela.

Je akina mama wanafikiria nini juu ya vyakula – tiba kama vile *Plumpy’nut*? Nahisi huviona kama dawa, au vibaya zaidi kama “chakula cha wazungu” ambacho ni bora zaidi kuliko chakula chao. Hii inasikitisha. Huko Sudan wanajamii huandaa chakula chao kwa kuchanganya na dakua - bidhaa yenye virutubishi vingi kutokana na karanga zilizotwangwa au kusagwa. Lakini hawawapi watoto wao dakua ambayo ingeweza kuwaokoa watoto wao, badala yake huwapa *Plumpy’nut*!



(Baada ya kupewa changamoto na shirika la Médecins Sans Frontières, kampuni inayotengeneza *Plumpy’nut* ilikubali kuruhusu kampuni za ndani za nchi husika kutengeneza bidhaa zinazowafaa kwa kutumia fomula ya *Plumpy’nut*)

Kuzuia njaa

Unaweza kusaidia jamii yako kujiandaa kukabiliana na njaa au maafa kwa kulima mazao ya chakula, kuyahifadhi vizuri na kujenga utaratibu wa majirani kusaidiana.

Kulima mazao ya chakula

Popote unapoishi, unaweza kulima mazao ya chakula. Kuzalisha chakula chako mwenyewe ni miongoni mwa njia bora zaidi za kupata lishe yenye afya, na kukusaidia angalau kupata chakula unapokuwa huna fedha ya kununua chakula.

Wakazi kwenye majiji wanaweza kupanda mazao yao ya chakula kwenye paa maghorofani, katika maeneo ya wazi, kwenye viungu au viroba vilivyojazwa udongo na kunin'ginizwa dirishani. Mimea kidogo kwenye chungu inaweza kutokupa chakula cha kutosha lakini ni kianzio. Watoto nao hupenda kupanda mimea na kuihudumia. Hii ni stadi muhimu kuwafundisha na kuendeleza. Ungana na majirani kutengeneza bustani katika eneo la wazi na hata kufanya zaidi.



Kama tayari umeanza kilimo, lakini sana sana unalima mazao ya kibiashara kama vile pamba, kahawa, mpunga, au mahindi, panda pia mbogamboga kwa ajili ya familia au wanajamii wenzako. Au jenga bwawa dogo la kufugia samaki. Kama mazao yako ya kibiashara yataathirika au bei kuporomoka, hutakosa chochote kwa ajili ya kula.

Kwa mawazo zaidi juu ya namna ya kuzalisha chakula chako mwenyewe, angalia Kitabu cha Hesperian: [Mwongozo kwa Jamii juu ya Afya ya Mazingira](#) Sura 15.

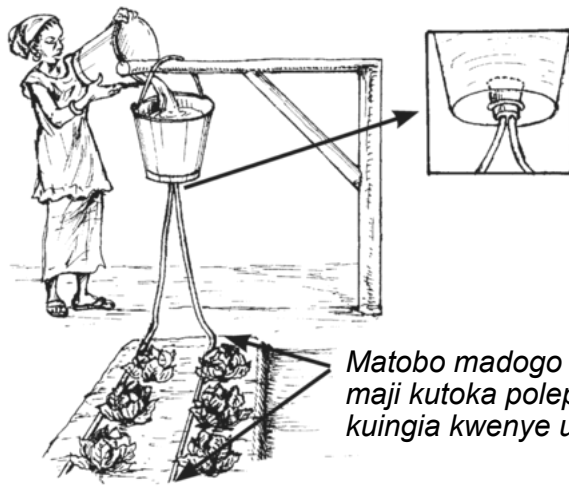
Boresha uzalishaji wako

- **Rutubisha udongo kwa kutumia mbolea ya wanyama na mboji.**

Mbolea za kibiashara na kemikali huongeza uzalishaji kwa miaka michache, lakini pia huharibu udongo na kuchafua vyanzo vya maji.

Mbolea za asili kama vile samadi na mboji husaidia kurutubisha udongo kwa muda mrefu. Kwa bustani ndogo ya nyumbani, weka taka zako kutokana na chakula kwenye chombo ili ziweze kuoza na kutengeneza mboji ambayo unaweza kutumia kurutubisha udongo.





Matobo madogo kwenye bomba huruhusu maji kutoka polepole kama matone na kuingia kwenye udongo.

- **Tumia maji kwa uangalifu.** Jaribu kuvuna maji ya mvua. Kama unaweza kupata bomba refu la maji, tengeneza msitari wa matobo madogo madogo kumwagilia kila mmea badala ya kupoteza maji mengi kwa kuyahifadhi kwenye mabwawa makubwa ya umwagiliaji.

- **Panda mazao tofauti** kila msimu wa kilimo ili kuzuia magonjwa na kuimarisha udongo.



Mwaka huu ni mahindi.



Mwaka ujao ni maharagwe.

- **Panda mbaazi au maharagwe.** Vyakula hivi vina virutubishi vingi na huimarisha udongo kadri vinavyokua.

- **Epuka viutilifu.** Viutilifu ni sumu. Huua wadudu waharibifu na kusaidia mazao kwa muda mfupi, lakini pia huwadhuru watu wanaovigusa na kuvitumia. Ndege na wanyama wadogo ambao husaidia kudhibiti wadudu pia wanaweza kudhurika. Bila ndege hao, wadudu waharibifu wataongezeka na kuharibu mazao zaidi. Baada ya muda, wadudu waharibifu wanaweza kujenga usugu dhidi ya dawa na kustahimili hata viutilifu kali zaidi. Kemikali hizi ghali ni hatari na yafaa kuziepuka kila inapowezekana.



Kama una bomba la kunyunyizia, lisafishe vizuri, halafu weka ndani mafuta ya mbogamboga (vegetable oil) kidogo na maji. Changanya vizuri kabla ya kunyunyizia ili kuua wadudu waharibifu.

Kunyunyizia mimea na sabuni isiyo kali inaweza kusaidia kuwadhhibiti wadudu bila kutumia viutilifu vyenye sumu kali. Hata

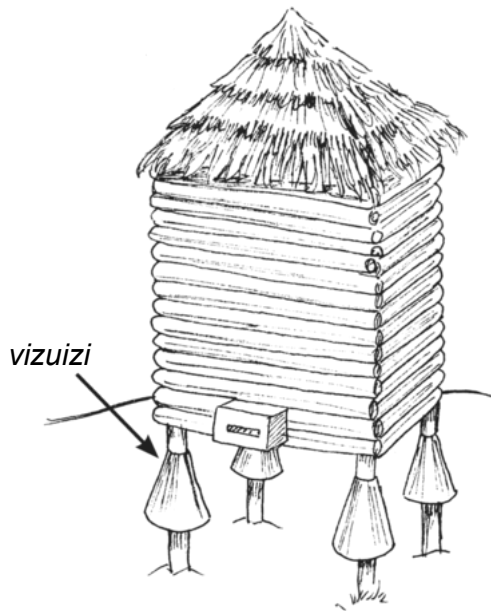
mafuta ya kula viwandani ambayo yametengenezwa kutokana na mbogamboga (vegetable oil) yana uwezo wa kuua aina nyingi za wadudu waharibifu.

Hifadhi vizuri chakula chako

Kuzalisha chakula tu hakutasaidia kuondoa njaa na kuboresha hali ya lische ndani ya familia au jamii iwapo kitaachwa na kuharibika au kuliwa na wadudu waharibifu. Kukausha, kuhifadhi katika achali (pickling), kupaka chumvi, na kuchachusha ni njia za asili za kutunza chakula kikiwa salama kwa ajili ya kula baada ya mwisho wa msimu.

Kwa nafaka na maharagwe

- Kausha na kuhifadhi nafaka mara baada ya kuvuna. (Kuviacha shambani huchangia upotevu mkubwa.)
- Hifadhi nafaka mahali pakavu, **juu ya udongo**, ardhi na kwenye vyombo ambavyo vimefungwa na kukazwa. Kwa ajili ya mavuno makubwa, unaweza kujenga banda lililoinuliwa kama kwenye kielelezo kifuatacho. Mavuno kidogo yanaweza kuhifadiwa kwenye mapipa salama na vyombo vingine ambavyo vimefunikwa vizuri.



Safisha eneo husika kuondoa majani na vitu vingine vilivyopo juu.

Wanyama wadogo huvutiwa na mabaki ya chakula, na maeneo yenye giza yaliyojitenga mahali ambapo wanaweza kujenga makazi. Ondoa vitu hivyo kwenye mazingira husika.

Tunza vyombo vya kuhifadhi nafaka vikiwa vimefungwa na ziba matobo yoyote haraka. **Wanyama wadogo wana uwezo wa kupenya na kupita kwenye matundu madogo.**

Tunza vyombo vya kuhifadhi nafaka juu ya ardhi.

Wanyama wadogo wana uwezo wa kupanda.

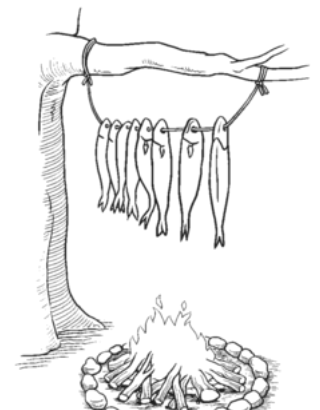
Ondoa kitu chochote ambacho kinagusa chombo cha kuhifadhi nafaka na kuweka vizuizi kwenye miguu.

Fuga mbwa na paka kuzuia wanyama wadogo wasisogelee.

- Katika sehemu kadhaa nchini India, wakulima huchanganya majani ya mwarobaini na nafaka zinazohifadhiwa. Mwarobaini ni kiuatilifu cha asili na salama na hufukuza wadudu. Nchini Cameroon, wakulima huhifadhi njegere kavu kwenye vyungu vya udongo na kuchanganya na majivu yatokanayo na mimea. Majivu huzuia wadudu kuingia. Katika maeneo mengine, maharagwe makavu huhifadhiwa kwenye mafuta. Hizi ni njia nzuri sana na salama kwa ajili ya kuhifadhi nafaka na maharagwe na kutunza chakula chako kwa ajili ya matumizi ya baadae.
- Nafaka zilizoota kuvu zinapaswa kuangamizwa. Uoto wa kuvu una sumu ndani yake.

Ukaushaji

Samaki, matunda, nyama, na mbogamboga zilizokaushwa zinaweza kukupatia vitamini, madini na protini unapokuwa huwezi kupanda au kuzalisha vyakula hivyo. Kausha vyakula haraka zaidi juu ya ardhi kuzuia vumbi kuingia. Kikapu chenye kina kifupi au ungo, waya wa kufugia kuku, au aina ya wavu mgumu wa chuma ambao unaruhusu hewa kupita chini yake, huwezesha chakula kukauka haraka. Funika vyakula wakati wa kukausha kwa kutumia kitambaa chepesi ili kuzuia wadudu na uchafu.



Mbogamboga kawaida zinapaswa kupikwa kidogo kabla ya kukaushwa. Kausha mbogamboga na matunda vizuri lakini bakisha unyevu wa kutosha ili visipoteze ladha kabisa. Nyama na samaki vinaweza kukaushwa juu ya moto.



Tunza vyakula vilivyokauka sehemu zenye giza na ubaridi, kwenye mifuko au vyombo vilivyofunikwa vizuri.

Shirikiana na majirani

Baadhi ya jamii zina utamaduni wa kusaidiana chakula hasa kwa wale walio katika hali ngumu. Kwa mfano, familia zinapokwenda kwenye ibada, huenda na nafaka kiasi kuwagawia wengine. Kiasi kidogo kidogo cha nafaka kutoka familia nyingi huzaa nafaka nyingi ambayo inaweza kuhifadhiwa. Halafu, familia kadhaa zinapokosa mavuno ya kutosha msimu unaofuata, nafaka iliyohifadhiwa inaweza kutolewa kwa familia hizo. Baadhi ya makundi yameanzisha “benki za mchele” rasmi mahali ambapo familia huweka kiasi cha mchele wakati wa mavuno kwa ajili ya kuwakopesha watu wanaohitaji wakati wa msimu wa kiangazi.



Ufumbuzi kutoka ndani ya jamii kwa tatizo la njaa katika jamii husika

Jiji la Belo Horizonte nchini Brazil linapambana kukomesha njaa na umasikini kwa watu wake na wakulima wengine wanaoishi karibu. Miaka ya 1990, serikali ya jiji hilo ilitangaza chakula kuwa haki ya binadamu, na kuanzisha programu ya kufanikisha haki hii. Kwa mfano:

- Kutoa huduma ya chakula chenye lishe bora kwa wanafunzi.
- Watu wenye hali duni kuweza kupokea msaada wa chakula cha msingi chenye virutubishi kila wiki.
- Migahawa mikubwa 3 katika viunga vya jiji hilo hutoa huduma ya mlo wa kawaida wenye virutubishi kwa gharama nafuu. Wateja wa kawaida wanaweza kutoa mapendekezo jinsi ya kuboresha huduma hii.
- Jiji hununua matunda na mbogamboga kwa ajili ya programu zake za huduma ya chakula moja kwa moja kutoka kwa wakulima wadogo wanaoishi karibu na jiji. Jiji pia lilianzisha masoko ya wakulima mahali ambapo wakulima wanaweza kuuza vyakula vyao kwa bei inayofaa. Hii huwawezesha wakulima kubaki kweye ardhi yao kwani hawalazimiki kuhamia mjini. Pia husaidia kuhakikisha upatikanaji wa matunda na mbogamboga nzuri ambazo zinavunwa moja kwa moja kutoka shambani kwa watu waishio jijini.
- Bei ya vyakula vikuu katika masoko makuu jijini hufuatiliwa. Halafu bei hizi hubandikwa kwenye maeneo ya umaa na kutangazwa kupitia radio na televisheni ili watu waweze kujua mahali pa kupata bei iliyo bora zaidi. Masoko ya binafsi pia hulazimika kuweka bei zinazowavutia wateja. Programu hizi zimechangia kuboresha, kwa kiwango kikubwa na haraka, afya za watu wa Belo Horizonte. Idadi ya vifo vya watoto ilipungua kwa nusu tangu programu hizi kuanzishwa.



Dawa pekee haikidhi kudhibiti minyoo kwa muda mrefu. Usafi binafsi na usafi wa jamii pia ni muhimu. Maambukizi ya minyoo yanaweza kuenea kwa urahisi miongoni mwa wanafamilia. Hivyo iwapo mojawapo ana minyoo, ni vyema kutibu familia nzima.

Lishe bora hutengeneza afya bora: Madawa

Dawa za minyoo

Mebendazo

Mebendazo hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, mchangokiboko (trichuris au whipworm), na mchangouzi (pinworm au threadworm). Pia husaidia dhidi ya trikinosisi (trichinosis) lakini siyo sana. Ingawa kawaida haina madhara ya pembeni, mara chache huenda kukawa na maumivu tumboni au kuharisha iwapo mgonjwa ana minyoo mingi mwilini.

Muhimu

Epuka mebendazo wakati wa miezi 3 ya kwanza ya ujauzito kwa sababu inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa mtoto mwenye umri chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi (pinworm au threadworm)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 1 kwa njia ya mdomo. Rudia ndani ya wiki 2 kama inahitajika.

Kutibu askarisi, mchangokiboko (whipworm au Trichuris) na safura (hookworm)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 100, mara 2 kila siku kwa siku 3 (jumla vidonge 6). AU toa kidonge 1 cha miligramu 500, mara moja tu.

Kuzuia askarisi (roundworm) mahali ambapo imeenea

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 500, kila miezi 4 hadi 6.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: toa miligramu 200 hadi 400, mara 3 kila siku, kwa siku 3. Halafu toa miligramu 400 hadi 500, mara 3 kila siku kwa siku zingine 10. Kama kutakuwa na maumivu au hata matatizo ya kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi kama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 15.

Albendazo

Albendazo inafanana na mebendazo, lakini huwa ni ghali zaidi. Hufanya kazi dhidi ya safura, askarisi, trikinosisi, mchangokiboko (whipworm), na mchangouzi (pinworm au threadworm). Madhara ya pembeni ni nadra sana.

Muhimu

Epuka albendazo katika miezi 3 ya kwanza ya ujauzito kwani inaweza kumuathiri mtoto aliyeko tumboni. Usitoe kwa watoto chini ya mwaka 1.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya mchangouzi, askarisi, mchangokiboko (trichuris au whipworm), na safura.

Mwaka 1 hadi 2: toa miligramu 200, mara 1.

Zaidi ya miaka 2: toa miligramu 400, mara 1. Rudia ndani ya wiki 2 kama itahitajika.

Kwa ajili ya trikinosisi (trichinosis)

Mwaka 1 hadi mtu mzima: Toa miligramu 400, mara 2 kila siku kwa siku 8 hadi 14. Kama kuna maumivu au matatizo katika kuona, pia toa dawa kutoka kundi la steroidi kama vile prednisoloni (prednisolone), miligramu 40 hadi 60, mara 1 kila siku 10 hadi 15.

Pamoti pirante (pyrantel pamoate), emboneti pirante (pyrantel embonate)

Pirante (pyrantel) hufanya kazi dhidi ya mchangouzi, safura, na askarisi, lakini inaweza kuwa ghali. Mara chache husababisha kutapika, kizunguzungu, au maumivu ya kichwa. Usitoe kwa mtu yeyote ambaye pia anatumia piperazini (piperazine)- dawa nyingine ya minyoo.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya safura na askarisi: toa dozi 1 tu.

Kwa ajili ya mchangouzi: toa dozi 1, subiri wiki 2, halafu toa dozi nyingine. Toa miligramu 10 kwa kila kilo. Kama huwezi kumpima mtu toa dozi kwa kuzingatia umri kama ifuatavyo:

Chini ya miaka 2: toa miligramu 62 ($\frac{1}{4}$ ya kidonge cha miligramu 250).

Miaka hadi 5: toa miligramu 125 ($\frac{1}{2}$ kidonge cha miligramu 250).

Miaka 6 hadi 9: toa miligramu 250 (kidonge 1 cha miligramu 250 mg).

Miaka 10 hadi 14: toa miligramu 500 (vidonge 2 vya miligramu 250).

Zaidi ya miaka 14: toa miligramu 750 (vidonge 3 vya miligramu 250).

Kutibu mchangokamba (tapeworm)

Dawa ya praziquantel or niclosamide hutibu aina yote ya minyoo katika kundi la chango. Kama maambukizi ya mchangokamba yatakuwa yameufikia ubongo na kusababisha mashambulio, mgonjwa atahitaji albendazo na dawa za kudhibiti mashambulio, na msaada wa haraka.

Praziquantel

Madhara ya pembeni

Praziquantel inaweza kusababisha uchovu, kizunguzungu, maumivu ya kichwa, kukosa hamu ya kula, na kichefuchefu, lakini madhara haya ni nadra pale dozi ndogo inapotumika kutibu mchangokamba.

Jinsi ya kutumia

Kwa ajili ya aina nyingi ya mchangokamba, ikiwemo inayotokana na nyama ya ng'ombe au nyama ya nguruwe:

Tumia miligramu 5 hadi 10 kwa kila kilo ya uzito, mara moja tu. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 150 ($\frac{1}{4}$ kidonge), mara moja tu.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 300, mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 600, mara 1 tu.

Kutibu mchangokamba fupi (H. nana)

Tumia miligramu 25 kwa kila kilo katika dozi 1. Halafu rudia siku 10. Au toa dozi kulingana na umri:

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 300 hadi 600 ($\frac{1}{2}$ kidonge hadi kidonge 1) kwa kila dozi.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 600 hadi 1200 kwa akila dozi.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 1500 kwa kila dozi.

Niklosamaidi (niclosamide)

Dawa ya niclosamide hutibu maambukizi ya mchangokamba kwenye utumbo, lakini siyo vifuko vyenye viluwiluwi vya minyoo hiyo nje ya utumbo.

Jinsi ya kutumia

Tumia niclosamide baada ya kula mlo mdogo asubuhi. Vidonge vinapaswa kumumunywa vizuri na kumezwa. Dozi inaweza kutofautiana na aina ya mchangokamba. Hivyo, tafuta ushauri kutoka kituo cha afya eneo lako au kama hili haliwezekani tumia dozi ifuatayo:

Mumunya vizuri na kumeza dozi zifuatazo. Kama mtoto mdogo hawezi kumumunya, saga kidonge na kuchangaya na maziwa ya mama kidogo au chakula.

Chini ya miaka 2: toa miligramu 500, mara 1 tu.

Miaka 2 hadi 6: toa gramu 1 (miligramu 1000), mara 1 tu.

Zaidi ya miaka 6: toa gramu 2, mara 1 tu.

Vitamini na madini ya nyongeza (mineral supplements)

Vitamini mchanganyiko (multi-vitamins)

Chakula chenye virutubishi ndiyo chanzo bora zaidi cha vitamini. Lakini katika hali ambapo hakuna chakula cha kutosha au wakati wa ujauzito mwanamke anapokuwa na mahitaji makubwa zaidi ya lishe, mchanganyiko wa vitamini mbalimbali unapaswa kutumika.

Vitamini na madini ya nyongeza huwa katika miundo mbalimbali, lakini vidonge ndiyo muundo wenye gharama nafuu zaidi. Sindano za mchanganyiko wa vitamini mbalimbali hazina ulazima, ni kupoteza fedha bure, na zinaweza kusababisha maumivu na maambukizi ambayo yanaweza kuepukwa. Dawa za kuchangamsha mwili (tonics) na dawa zinazodaiwa kutibu magonjwa mengi (elixirs) mara nyingi hazijumuishi vitamini ambazo zinahitajika zaidi. Dawa hizi pia ni ghali sana ukilinganisha na manufaa yake madogo.

Jinsi ya kutumia

Vidonge vingi vya vitamini mchanganyiko hutumiwa kwa kidonge 1 kwa siku. Lakini soma maelekezo kwenye dawa kabla haujaanza kutumia.

Vitamini A, retino (retinol)

Kuzuia uoni hafifu wa usiku na zerofthalmia

Katika maeneo ambapo matatizo ya uoni hafifu usiku na zerofthalmia (kukauka na kuongezeka ukubwa wa konea) yameenea sana, watu wanahitaji zaidi matunda ya njano na mbogamboga za kijani, pamoja na vyakula kutokana na wanyama kama vile mayai na maini. Kwa kuwa vyakula hivyo mara nyingi havipatikani – angalau kwa muda mfupi–ni bora kuwapatia watoto na mama zao matone ya vitamini A kila baada ya miezi 6.

Muhimu

Kawaida huwezi kupata Vitamini A inayozidi kiwango ambacho mwili unahitaji kutokana na chakula. Lakini kuzidisha vidonge vya vitamini au mafuta ni hatari. Usitumie zaidi ya kiwango ambacho kimependekezwa.

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto wadogo, unaweza kusaga vidonge na kuchanganya unga na maziwa ya mama kidogo. Au kata kidonge cha kapsuli na kukamulia majimaji yaliyomo mdomoni mwa mtoto.

Kuzuia upungufu wa vitamini A mwilini

Miezi 6 hadi mwaka 1: toa uniti 100,000 kwa njia ya mdomo mara moja.

Zaidi ya mwaka 1: toa uniti 200,000 kwa mdomo mara moja. Rudia baada ya miezi 6.

Kwa akina mama: toa uniti 200,000 kwa mdomo ndani ya wiki 6 baada ya kujifungua. Vitamini A itamkinga mama na pia kumfikia mtoto kupitia maziwa ya mama.

Kwa watoto wenye surua

Vitamini A huzuia nimonia na upofu, matatizo 2 ya kawaida yanayohusiana na surua.

Miezi 6 hadi mwaka 1: toa uniti 100,000 kwa njia ya mdomo, mara 1 kila siku kwa siku 2.

Zaidi ya mwaka 1: toa uniti 200,000 kwa njia ya mdomo, mara 1 kila siku kwa siku 2.

(Kama mtoto alipata dozi ya vitamini A katika miezi 6 iliyopita, mpe dozi hii kwa siku 1 tu.)

Iwapo mlengwa ana hali mbaya sana ya lishe au tayari ameanza kupoteza uwezo wake wa kuona, rudia dozi ya vitamini A baada ya wiki 2.

Vitamini B6, piridokisini (pyridoxine)

Watu wanaouguua kifua kikuu ambao wanatibiwa kwa kutumia dawa ya isoniazid (INH) wakati mwingine hupungukiwa vitamini B. Dalili za kupungukiwa na vitamini B ni pamoja na: maumivu au hisia ya kutekenywa mikononi au miguuni, mshtuko wa misuli (muscle twitching), na matatizo katika kupata usingizi.

Jinsi ya kutumia

Mpe mtu anayetumia isoniazid vitamini B kila siku.

Kuzuia upungufu wa vitamini B6

Watoto wachanga na watoto wadogo: mpe miligramu 10 kila siku.

Watoto wakubwa zaidi na watu wazima: mpe miligramu 25 kila siku.

Kutibu upungufu wa vitamini B6

Watoto wachanga hadi miezi 2: mpe miligramu 10 mara 1 kwa siku, kutegemea kuendelea kuwepo kwa dalili za upungufu huo.

Watoto zaidi ya miezi 2: mpe miligramu 10 hadi 20, mara 3 kila siku kutegemea kuendelea kuwepo kwa dalili za upungufu huo.

Mtu mzima: mpe miligramu 50, mara 3 kila siku kutegemea kuendelea kuwepo kwa dalili za upungufu huo.

Madini joto

Chumvi ambayo imeongezewa madini joto, na vyakula vya baharini ndiyo vyanzo bora zaidi vya madini joto. Mahali ambapo bidhaa hizi hazipatikani, na kukiwa na goita au hali ya kuwepo mapungufu ya ukuaji wa kijinsia na dalili zingine ambazo hutokana na ukosefu wa madini joto mwilini, unaweza kutoa madini joto ya nyongeza.

Jinsi ya kutumia

Watoto wachanga hadi mwaka 1: mpe miligramu 100 mara 1 kwa mwaka. Kama una kapsuli ya miligramu 200, fungua kwa kukata, halafu kamulia vilivyomo kwenye kikombe kidogo, na kufanya uwezavyo kumlisha mtoto angalau ½ ya kimiminika hicho. Siyo rahisi kupima nusu yake, lakini usimpe mtoto mchanga kimiminika chote kilichomo kwenye kikombe.

Mwaka 1 hadi 5: mpe miligramu 200 mara 1 kwa mwaka.

Miaka 6 hadi mtu mzima: mpe miligramu 400 mara 1 kwa mwaka.

Kwa mwanamke mjamzito, kumkinga dhidi ya goita, na mtoto wake dhidi ya mapungufu ya kuzaliwa mbalimbali: mpe miligramu 400 mara 1 wakati wa uja uzito. Kumpa dozi hiyo mapema kabisa anapopata ujauzito ndiyo njia bora zaidi, lakini wakati wowote pia unafaa.

Kwa kutumia mafuta ambayo yameongezewa madini joto:

1 hadi 5: mpe mililita 0.5(miligramu 250) mara 1 kwa mwaka.

Miaka 6 hadi mtu mzima: mpe mililita 0.5 hadi 1 (miligramu 480) mara 1 kwa mwaka.

Wanawake waja wazito: mpe mililita 1 (miligramu 480) mara 1 mapema iwezekanavyo wakati wa ujauzito. Rudia mwaka 1 baada ya kujifungua.

Madini chuma, ferasi sulfeti, ferasi glukoneti (iron, ferrous sulfate, ferrous gluconate)

Madini chuma ya nyongeza husaidia katika kutibu au kuzuia matukio mengi ya upungufu wa wekundu wa damu mwilini. Matibabu kwa kutumia madini chuma kawaida huchukua angalau miezi 3.

Madini chuma ya nyongeza hufanya kazi vizuri yanapotumika pamoja na vitamini C (aidha kwa kula matunda na mbogamboga, au kutumia kidonge cha vitamini C).

Madhara ya pembeni



Madini chuma ya nyongeza wakati mwingine huvuruga tumbo na ni bora kutumiwa na chakula. Vilevile, yanaweza kusababisha kupata choo kwa shida hasa kwa watu wazima, na kufanya kinyesi kuonekana cheusi.

Kunywa madini chuma ya nyongeza yenye muundo wa kimiminika huyafanya meno kuonekana meusi. Kunywa kwa kutumia mrija au piga meno mswaki baada ya kunywa.

Muhimu

Hakikisha dozi ni sahihi. Ukizidisha hugeuka sumu. Usitoe madini chuma ya nyongeza kwa watu walioathirika sana kilishe. Subiri hadi afya zao zirudi ndipo uwape madini ya chuma.

Jinsi ya kutumia

Miundo tofauti ya madini chuma ya nyongeza huwa na ujazo tofauti. Kwa mfano, kidonge cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300 huwa na miligramu 60 za madini chuma. Lakini kidonge cha ferasi glukoneti chenye miligramu 325 huwa na miligramu 36 za madini chuma. Hivyo, soma maelekezo kwenye kifungashio cha vidonge vyako, chupa ya dawa (au karatasi ya taarifa juu ya dawa), au taarifa juu ya madini chuma ya nyongeza mengine kujua kiwango cha madini chuma kilichomo.

KUZUIA upungufu wa wekundu wa damu(anemia) miongoni mwa akina mama wajawazito na wanaonyonyesha

Toa ferasi sulfeti miligramu 300 (miligramu 60 za madini ya chuma) kila siku. Inapaswa kutumiwa kila siku na wanawake ambao wanapanga kupata mimba. Kuunganisha madini chuma ya nyongeza na asidi ya foliki (folic acid) ya nyongeza ni bora zaidi kwa sababu asidi ya foliki husaidia kuzuia hitilafu katika uzazi.

Kumtibu mtu yeyote mwenye upungufu wa wekundu wa damu (anemia):

Toa ferasi sulfeti mara 1 kwa siku, au gawa katika dozi 2 iwapo kuna hofu kwamba itavuruga tumbo.

DOZI YA FERASI Sulfeti KWA UMRI

KUNDI LAUMRI	KIASI GANI KATIKA KILA DOZI	VIDONGE VYA MILIGRAMU 300 VINGAPI	JUMLA YA MADINI YA CHUMA
Chini ya miaka 2	Miligramu 125 za ferasi sulfeti	Tumia sairapu ya madini ya chuma, au saga ¼ kidonge cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300 kwenye maziwa ya mama	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 25 za madini ya chuma
Miaka 2 hadi 12	Miligramu 300 za ferasi sulfeti	Kidonge 1 cha ferasi sulfeti chenye miligramu 300	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 60 za madini ya chuma
Zaidi ya miaka 12 hadi mtu mzima	Miligramu 600 za ferasi sulfeti	Vidonge 2 vya ferasi sulfeti vyenye miligramu 300	Toa kiasi cha kutosha kutoa miligramu 120 za madini ya chuma

Zinki (zinc)

Madini ya zinki husaidia mtu anayeharisha kupata nafuu haraka. Madini hayo yanapaswa kutolewa pamoja na [kinywaji cha kuongeza maji mwilini](#).

Jinsi ya kutumia

Kwa watoto, vidonge vinaweza kusagwa na kuchanganywa na maziwa ya mama au na maji kidogo. Pia unaweza kupata aina ya kidonge ambacho humomonyoka haraka na kuchanganyika kwa urahisi kwenye kimiminika.

Watoto wachanga hadi miezi 6: toa miligramu 10, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 14.

Zaidi ya miezi 6: toa miligramu 20, mara 1 kila siku kwa siku 10 hadi 14.

Dawa za antibiotiki hupambana na maambukizi

Kotrimozazo (Cotrimoxazole), Trimethoprimu (Trimethoprim)/salfamethozazo (sulfamethoxazole), TMP-SMX

Kotrimozazo, ambayo ni muunganiko wa dawa 2 za antibiotiki, siyo ghali na hutoa tiba pana kwa maambukizi mbalimbali. Ni dawa muhimu kwa watu wanaoishi na VVU na inaweza kuzuia maambukizi mengi ambayo hutokana na maambukizi ya VVU. Angalia sura ya [VVU na UKIMWI \(inaandaliwa\)](#).

Muhimu

Epuka kutoa kotrimozazo kwa watoto wachanga chini ya wiki 6 na wajawazito ambao wamebakisha miezi 3 kujifungua. Mzio hutokea sana kuhusiana na dawa hii. Dalili za mzio ni homa, kupumua kwa shida, au upele. Simamisha dawa hii ya kotrimozazo kama atatokwa na upele au kama unafikiri huenda kuna mzio.

Jinsi ya kutumia

Kotrimozazo hutengenezwa ikiwa na nguvu tofauti za dawa 2 zilizomo ndani. Hivyo inaweza kuwa, kwa mfano 200/40 (ikimaanisha miligramu 200 salfamethozazo (sulfamethoxazole) na miligramu 40 za trimethoprimu (trimethoprim) au 400/80 au 800/160. Dozi wakati mwingine huelezewa tu kwa kiasi cha trimethoprimu (namba ya pili).

Kwa aina nyingi za maambukizi

Wiki 6 hadi miezi 5: toa salfamethozazo miligramu 100 mg na trimethoprimu miligramu 20, mara moja kwa siku kwa siku 5.

Miezi 6 hadi miaka 5: toa miligramu 200 za salfamethozazo (sulfamethoxazole) + miligramu 40 za trimethoprimu (trimethoprim), mara 2 kila siku kwa siku 5.

Miaka 6 hadi 12: toa salfamethozazo miligramu 400 + trimethoprimu miligramu 80, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Zaidi ya miaka 12: toa salfamethozazo miligramu 800 + trimethoprimu miligramu 160, mara 2 kila siku kwa siku 5.

Amoksilini

Amoksilini ni dawa aina ya penisilini yenye tiba pana, maana yake ni kwamba huua aina nyingi za bakteria. Dawa hii mara nyingi inaweza kutumika kama mbadala wa ampsilini. Pale ambapo amoksilini imependekezwa kutumika katika kitabu hiki, unaweza pia kutumia ampsilini katika nafasi yake kwa kuzingatia dozi sahihi. Dawa zote 2 ni salama kwa watoto wachanga na watoto wadogo.

Madhara ya pembeni

Amoksilini inaweza kusababisha kichefuchefu na kuharisha(lakini siyo sana kama ampisilini). Epuka kutoa dawa hii kwa watu ambao tayari wanaharisha - kama unaweza wapatie dawa aina nyingine ya antibiotiki.

Madhara mengine ya kawaida ya pembeni ni upele. Lakini uvimbevimbe, mithili ya malengenge, unawowasha ambao huja na kutoweka ndani ya saa chache huenda ni dalili ya mzio kutokana na penisilini. Simamisha utoaji wa dawa hiyo mara moja na usimpe mtu huyu penisilini tena. Matukio ya usoni yanaweza kuwa mabaya zaidi na hata kutishia maisha. Kwa baadhi ya matatizo, erithiromaisini inaweza kutumika. Upele unaoenea tambarare ukifanana kama wa surua, na kawaida ukionekana wiki moja baada ya kuanza kutumia dawa hii na ambao huchukua siku kadhaa kutoweka, mara nyingi siyo dalili ya mzio. Lakini siyo rahisi kujua fika iwapo upele huo unatokana na mzio au la,hivyo ni bora kusimamisha dawa.

Muhimu

Usugu dhidi ya Amoksilini unazidi kuenea. Kutegemea na mahali unapoishi, dawa hii inaweza kutofanya kazi tena dhidi ya stafilokokasi (aina ya bakteria wanaosababisha uvimbe unaotunga usaha, kisonono, shigella, na maambukizi mengine.

Jinsi ya kutumia

Amoksilini hufanya kazi vizuri inapotumika kwa njia ya mdomo. Kumpa mtoto mdogo vidonge au kapsuli, saga kidonge au fungua kapsuli na kugawa unga wake ili kupata kiasi unachohitaji. Halafu changanya kwenye maziwa kidogo ya mama. Mlishe mtoto maziwa na dawa kwa kutumia kikombe au kijiko.

Kama zilivyo antibiotiki nyingine, kila mara toa dawa hizi angalau kwa siku chache kama ilivyooneshwa hapa. Kama mtu ataendelea kuonesha dalili za maambukizi, endelea kumpa dozi ile ile hadi dalili zote zitakaponekana kutoweka angalau kwa saa 24. Kama mgonjwa atakuwa ametumia dawa kwa siku zote zilizoelekezwa na bado anaendelea kuwa mgonjwa, simamisha kumpa dawa ya antibiotiki na tafuta msaada zaidi wa kitabibu. Kwa mtu mwenye maambukizi ya VVU, mpe dawa kwa siku zote zilizoorodheshwa.

Vile vile kiasi cha dawa ya antibiotiki mtu anachopaswa kutumia hutegemea umri na uzito wa wake na ukali wa maambukizi. Kwa ujumla toa dozi ndogo kwa mtu mweye uzito mdogo au maambukizi yasiyo makali sana, na dozi kubwa kwa mtu mwenye uzito mkubwa au kwa maambukizi makali.

Toa miligramu 45 hadi 50 kwa kila kilo kwa siku, ikigawanywa katika dozi 2 kwa siku. Kama huwezi kumpima mtoto, mpe dozi kulingana na umri:

Chini ya miezi 3: toa miligramu 125, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miezi 3 hadi miaka 3: toa miligramu 250, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 4 hadi 7: toa miligramu 375, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Miaka 8 hadi 12: toa miligramu 500, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

Zaidi ya miaka 12: toa miligramu 500 hadi 875, mara 2 kila siku kwa siku 7 hadi 10.

1 Maji na usafi wa mazingira_ Funguo za kudumisha afya _____	2
2 Kunawa mikono _____	6
3 Kuandaa na kuhifadhi chakula _____	8
4 Vyoo kwa afya bora (usafi wa mazingira) _____	10
5 Maji na afya _____	23

Maji na usafi wa mazingira: Funguo za kudumisha afya

Matatizo mengi yanayotufanya tuugue yanaweza kuzuilika. Baadhi ya njia za kuzuia magonjwa huhitaji muda, juhudi na fedha zaidi mwanzoni, lakini hunusuru muda na fedha baadae kwa kutuepeusha na magonjwa.

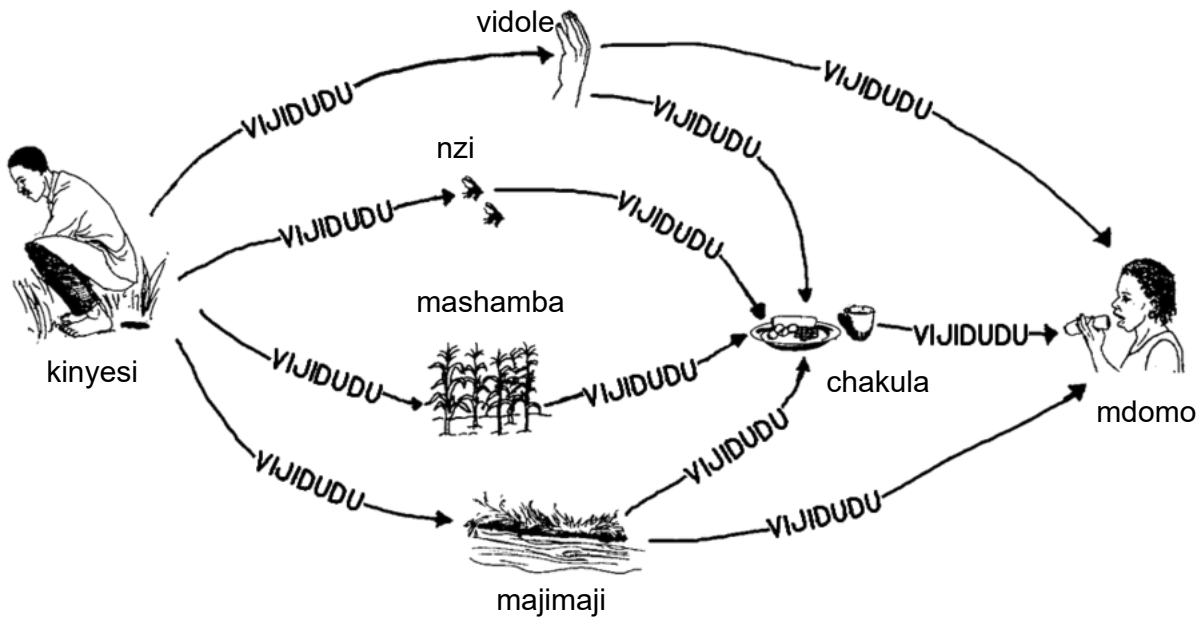
Sura hii inaelezea jinsi ya kuzuia kuharisha na magonjwa mengine yanayosababishwa na vijidudu vilivyomo kwenye kinyesi cha binadamu na wanyama. Matatizo mengi yanayoathiri tumbo na matumbo yanaweza kuepukwa kwa kunawa mikono, kuzingatia usafi katika kuandaa na kuhifadhi chakula, kutumia vyoo kwa usahihi, na kunywa maji safi na salama.

Ili kujifunza jinsi ya kuzuia:

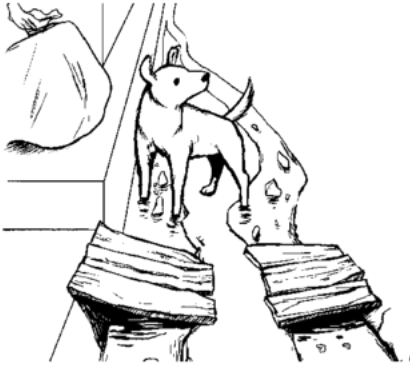
- utapiamlo, kisukari, ugonjwa wa moyo, na matatizo mengine yanayosababishwa na lishe duni, angalia [Lishe bora hutengeneza afya bora](#).
- nimonia au kichomi, kifua kikuu, na matatizo mengine ya kupumua angalia [Matatizo katika kupumua na kikohozi \(kinaandaliwa\)](#).
- matatizo ya kiafya yanayosababishwa na utupaji hovyoywa wa taka za kawaida na taka zingine, angalia [Taka za kawaida, taka za hospitalini na uchafuzi wa mazingira \(kinaandaliwa\)](#).
- malaria, homa ya denge, na magonjwa mengine yanayoambukizwa kupitia mbu, angalia [Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukizwa \(kinaandaliwa\)](#).

Jinsi ugonjwa wa kuharisha unavyoenea

Vijidudu na minyoo hueneza ugonjwa wa kuharisha kwa kusafiri njia zifuatazo kutoka kwenye kinyesi cha binadamu na wanyama:



Vijidudu vya magonjwa pia husambaa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kwa kuwa wanafamilia huishi pamoja, vijidudu na magonjwa yanaweza kuenea kwa urahisi kwa familia nzima.



1. Mvua kubwa zinaweza kusababisha mfereji wazi wa maji machafu kutoka chooni kufurika. Mbwa anayepita mitaani kwenye maji hayo anaweza kubeba kinyesi kwenye miguu yake.



2. Mbwa anaweza kuingia ndani ya nyumba, mtoto kucheza naye na kujipaka kinyesi kwenye mikono yake.



3. Baadaye mtoto analia na mama yake kumbembeleza. Mtoto anakamata sketi ya mama yake na kuichafua na kinyesi.



4. Mama mwenye majukumu mengi anaanza kuandaa chakula cha jioni. Anatumia sketi yake iliyoachafuliwa kukinga mikono yake isiungue wakati wa kuepua chakula.



5. Familia inakula na baada ya muda mfupi kila mtu anaanza kuharisha.

Kitu gani kingezuia familia isiugue?

Kama hali mojawapo ingekuwepo, ugonjwa huu ungedhibitiwa usienee:

- Kama jamii isingekuwa na mifereji iliyowazi ya maji machafu kutoka chooni.
- Kama mbwa hakuruhusiwa kuingia ndani ya nyumba.
- Kama familia ingemsaidia mtoto kunawa mikono yake.
- Kama mtoto asingejipangusia mikono yake kwenye sketi ya mama yake.

Kwa mfanyakazi wa afya

Kuendeleza usafi na kuboresha huduma ya maji ni baadhi ya njia bora zaidi ambazo wafanyakazi wa afya wanaweza kutumia kuboresha afya ya jamii zao. Lakini kunapokua na mambo mengi ya kubadilishwa au kushughulikiwa, kazi hii inaweza kuzidi uwezo uliopo. Watie moyo wanajamii kuendelea na yale mema ambayo tayari wanafanya kulinda afya zao, na tafuta jambo muhimu moja au mawili ya kushughulikia. Ili kufanikiwa na kudumu kwa muda mrefu, maboresho ya usafi na maji yanapaswa:

- **kuwa rahisi na yenye gharama nafuu** — yanapaswa kuwa yanakidhi mahitaji na uwezo wa watu wa kawaida, na yawe rahisi kutunzwa na kuendelezwa.
 - **kukubalika kijamii** — yawe yanafaa kimila, kimani, na kwa matakwa ya jamii husika kwa ujumla.
 - **kumnufaisha kila mtu** — yazingatie mahitaji ya watoto, watu wenye ulemavu na wazee.
-

Kunawa mikono

Njia bora zaidi ya kujilinda usiuguwe kutokana na vijidudu vya magonjwa ni kunawa mikono yako kwa maji na sabuni. Hata kama mikono yako inaonekana misafi, inaweza kuwa na vijidudu vya magonjwa na mayai ya minyoo. Hivi vinaweza kusababisha kuugua kama vitaingia kwenye mdomo wako au chakula chako.

1. Mimina maji juu ya mikono yako.



2. Tumia sabuni na kusugua mikono pamoja. Msugvano huo ndiyo utaondoa vijidudu hivyo. Hakikisha unasukua katikati ya vidole na kuzunguka kucha za vidole pia.



3. Mimina maji safi juu ya mikono yako na kusuuza vizuri.



4. Kausha mikono yako kwa kitambaa kisafi.



Ni bora zaidi kutumia sabuni kuondoa uchafu na vijidudu vya magonjwa. Kama sabuni haipo, unaweza kutumia mchanga au majivu.

Nawa mikono yako kila:

- Baada ya kujisaidia au kumtawaza mtoto.
- Kabla ya kuandaa chakula au kula.
- Baada ya kukamata wanyama.
- Baada ya kupiga chafya au kukohoa.
- Unapokuwa unaumwa.



Afya yako iko mikononi mwako. Nawa mikono kila baada ya muda mfupi.

Kibuyu chirizi (The tippy-tap)

Zana hii rahisi ya kunawa mikono hukuwezesha kunawa mikono kwa kutumia maji kidogo sana. Pia hukuwezesha kusugua mikono yako pamoja huku maji yakimiminika juu yake, hali ambayo huondoa vijidudu vya magonjwa. Weka zana hii kila mahali ambapo watu huhitaji kunawa mikono yao, kama vile sehemu chakula huandaliwa, karibu na choo, au sokoni.

Jinsi ya kutengeneza kibuyu chirizi

Kutengeneza kibuyu chirizi unahitaji 1) chupa ya plastiki yenye mfuniko unaofungwa na kukaza kwa kuzungushwa, kama vile chupa ya maji ya kunywa, na 2) mrija wa bomba la peni au mrija wowote mdogo na mgumu.

1. Safisha chupa.

2. Kwa kutumia waya wenye moto, toboa shimo dogo sehemu ya chini ya chupa hiyo.

3. Ondoa mrija wa bomba la peni na kuusafisha. Chonga ncha na kuuchomeka kwenye tundu ulilotoboa kwenye chupa. Mrija unapaswa kuingia na kukaza vizuri.



4. Jaza chupa na maji na kufunga mfuniko. Mfuniko unapokaza, hakuna maji ambayo yanaweza kupita kwenye mrija. Mfuniko unapokuwa umelegezwa, maji yanapaswa kutiririka nje vizuri. Unapokuwa na uhakika kwamba zana inafanya kazi vizuri, iweke mahali ambapo watu wataitumia kunawa mikono. Weka sabuni karibu, funga kipande cha sabuni kwenye zana hiyo.



5. Jinsi ya kutumia kibuyu chirizi:
Legeza mfuniko kiasi cha kutosha kuruhusu maji kuchurizika nje. Lowesha mikono yako, ongeza sabuni na kusugua mikono yako pamoja ikimiminikiwa na maji hadi itakapotakata. Funga mfuniko baada ya kumaliza.

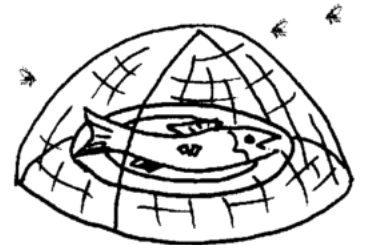


Kuandaa na kuhifadhi chakula

Maradhi yanaweza kuenezwa kupitia vijidudu na minyoo ambayo huingia miili yetu kupitia vyakula tunavyokula. Ili kuepuka kuugua kupitia chakula:



- Nawa mikono yako kabla ya kukamata chakula au kuandaa chakula.
- Pika vizuri bidhaa za nyama kabla ya kula. Osha vizuri vyombo na vifaa vyote vinavyotumika kutayarisha nyama, vyakula vya baharini, mayai ili vijidudu kutoka kwenye vyakula hivyo ambavyo havijapikwa visienee kwenye chakula ambacho tayari kimepikwa au vyakula vingine ambavyo huliwa bila kupikwa.
- Osha au menya matunda na mbogamboga, au pika kabla ya kutumia. Hii huua vijidudu vya magonjwa kutoka udongoni mahali vinapolimwa, na vijidudu vingine ambao huingia wakati wa usafirishaji au hifadhi.
- Kula chakula moja kwa moja baada ya kupikwa, au hifadhi chakula kilichokwisha kupikwa kikiwa kimefunikwa vizuri na salama dhidi ya nzi na uchafu hadi kitakapoliwa.
- Pasha au kuchemsha tena chakula kinachouzwa mitaani, au chakula chochote ambacho kimeachwa nje, hadi kitakachokua cha moto. Hii inaweza kusaidia kuua vijidudu ndani ya chakula hicho kabla ya kuliwa.
- Hifadhi chakula kwa njia ambayo huhakikisha usalama wake dhidi ya wadudu na wanyama wadogo ambao wanaweza kueneza vijidudu vya magonjwa.
- Tunza eneo la kupikia katika hali ya usafi. Osha vyombo vya kupikia na kulia, sehemu za kukatia, na vifaa kila mara baada ya kutumia na uruhusu kukauka vizuri.
- Mabaki ya chakula wapewe wanyama, au yakusanywe sehemu maalum kwa ajili ya kutengeneza mboji.
- Chakula kihifadhiwe kwenye hali ya ubaridi, ili kusaidia kisiharibike haraka.



Unaweza kutengeneza chombo cha kuhifadhi chakula kikiwa na ubaridi kwa kutumia vyungu 2 vya udongo vyenye ukubwa tofauti. Weka chungu kimoja kidogo ndani ya kingine na kujaza nafasi ya katikati na mchanga. Mchanga uloweshwe kwa kuongeza maji mara 2 kila siku. Weka chakula ambacho unataka huhifadhi katika ubaridi kwenye chungu kidogo, na kuhakikisha vyungu vyote 2 vimefunikwa wakati wote.



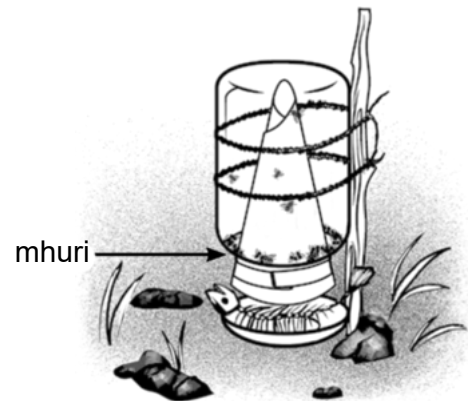
Zuia nzi wasitue kwenye chakula



Nzi hueneza vijidudu vya magonjwa kwa kutua kwenye kinyesi cha binadamu na wanyama, na baadae kwenye chakula. Funika chakula na kutengeneza mitego ya kuwanasa nzi ili kuzuia wasieneze magonjwa.

Jinsi ya kutengeneza mtego wa kunasa nzi

1. Unganisha karatasi kwa gundi au tepu kutengeneza zana yenye muundo wa koni ikiwa na uwazi kwenye nchaa yake ya juu, halafu ingiza koni hiyo ndani ya jagi au chupa.
2. Ziba mdomo wa chupa ili pasiwe na nafasi yeyote kati ya koni na chupa.
3. Ning'iniza chupa kwenye kamba au funga kwenye kijiti kilichosimikwa kwenye ardhi.
4. Weka tunda, samaki au chambo yeyote chini ya mtego. Nzi watatua kwenye chakula, halafu kuruka kwa kupitia koni hadi kwenye chupa.
5. Kuondoa nzi kutoka kwenye chupa, geuze mdomo wa chupa juu, ondoa koni, jaza maji kuhakikisha kuwa nzi wote wanakufa halafu tupa mahali panapostahili.



Weka mtego karibu na vyoo na sehemu ya kuandalia chakula ili kupunguza nzi.

Vyoo kwa afya bora (usafi wa mazingira)

Usafi katika jamii ni muhimu sana kama ulivyo kwa mtu binafsi na familia. Usafi wa mazingira humaanisha usafi wa jamii — kutumia vyoo safi na salama, kulinda usafi usalama wa vyanzo vya maji, na utupaji salama wa taka (angalia [Taka, taka kutokana na huduma za afya, na uchafuzi wa mazingira - kinaadaliwa](#)). Uchafuzi wa mazingira husababisha magonjwa na vifo vingi ambayo vingeweza kuepukika.

Juhudi yoyote ile ya jamii kwa ajili ya kuboresha usafi wa mazingira lazima iwasaidie watu kuondokana na changamoto zinazowakabili katika maisha yao ya kawaida. Umasikini na ukosefu wa maji ya kutosha mara nyingi ni vikwazo vikubwa kwa watu kuboresha hali yao ya usafi ikiwemo huduma ya vyoo.

Wataalam wanaweza kupendekeza mifumo ya kisasa kama vile, vyoo vinavyotumia maji kusukuma kinyesi au miundo ya kiufundi ya hali ya juu ya kutibu kinyesi. Miundo hii ya kiufundi inaweza kufanya kazi katika baadhi ya maeneo, lakini haimaanishi

kwamba itatatuwa matatizo ya jamii yako au kwamba watu wataitumia. Mfanyakazi wa afya ambaye anayajua na kuyasikiliza mahitaji ya watu atakuwa na taarifa muhimu ambazo mtaalam atakuwa anakosa. Wataalam na wanajamii wanapaswa kufanya kazi pamoja katika kutatua matatizo ya jamii.

Washirikishe wanawake katika majadiliano juu ya mahitaji ya jamii na ufumbuzi wake. Wanawake mara nyingi ndiyo watoa huduma wa kwanza kwa watoto na nyumba nzima. Hivyo wanaweza kutambua maswala ya usafi wa mazingira hususan yanayohusiana na choo na maji ambayo wanaume hawayaoni. Kila mtu anaposhirikishwa katika kufanya maamuzi na kufanya kazi kwa pamoja kuboresha hali ya usafi, watu wote hunufaika.

Matumizi ya vyoo-ufumbuzi kwa suala la kinyesi cha binadamu

Kinyesi cha binadamu kisiposimamiwa vizuri na kutupwa hovy, huweza kuchafua maji, chakula na udongo kupitia vijidudu vya maradhi na kusababisha kuharisha na matatizo mengine makubwa ya kiafya. Matumizi ya vyoo huzuia vijidudu kuingia kwenye mazingira, na kulinda afya ya jamii nzima.

Afya siyo sababu pekee ya kujenga na kutumia vyoo. Watu pia wanahitaji:



- **Faragha:** Choo kinaweza kuwa sehemu ya kawaida mathalan shimo refu katika ardhi. Lakini kutokana na mahitaji ya faragha, ni muhimu choo kuwa na kijumba na mlango au pazia. Banda au kijumba kinaweza kutengenezwa kutokana na vifaa vya kawaida, au kutokana na mchanga na sementi.



- **Usalama:** Ili choo kiwe salama, kinapaswa kujengwa vizuri na sehemu salama. Hakuna atakayekutumia choo iwapo atakuwa na wasiwasi kwamba kitabomoka au kudidimia. Na kama choo kitajengwa mbali na nyumba, au sehemu iliyojitenga, wanawake wanaweza kutojihisi salama kukitumia.
- **Ubora:** Watu wanaweza kuwa tayari zaidi kutumia choo mahali mtumiaji atajisikia vizuri kukaa au kuchuchumaa, na chenye banda au kijumba kinachoruhusu mtu kusimama wima. Pia wanaweza kuwa tayari zaidi kutumia choo ambacho kipo karibu na nyumba na kimeezekwa au kulingwa dhidi ya upepo, mvua, au barafu.
- **Usafi:** Kama choo ni kichafu na kinatoa harufu mbaya, hakuna atakayetaka kukitumia. Choo pia kinapaswa kuwa kisafi kuzuia ueneaji wa vijidudu. Iwapo wote wanaokitumia watashiriki katika huduma ya usafi, choo kinaweza kutumika na kutunzwa vizuri.
- **Heshima:** Choo ambacho kinatunzwa kwa usafi wa hali ya juu huongeza heshima kwa mmiliki wake. Hii inaweza kuwa motisha kwa watu kutumia fedha zao, juhudi na rasilimali zingine kujenga vyoo bora.

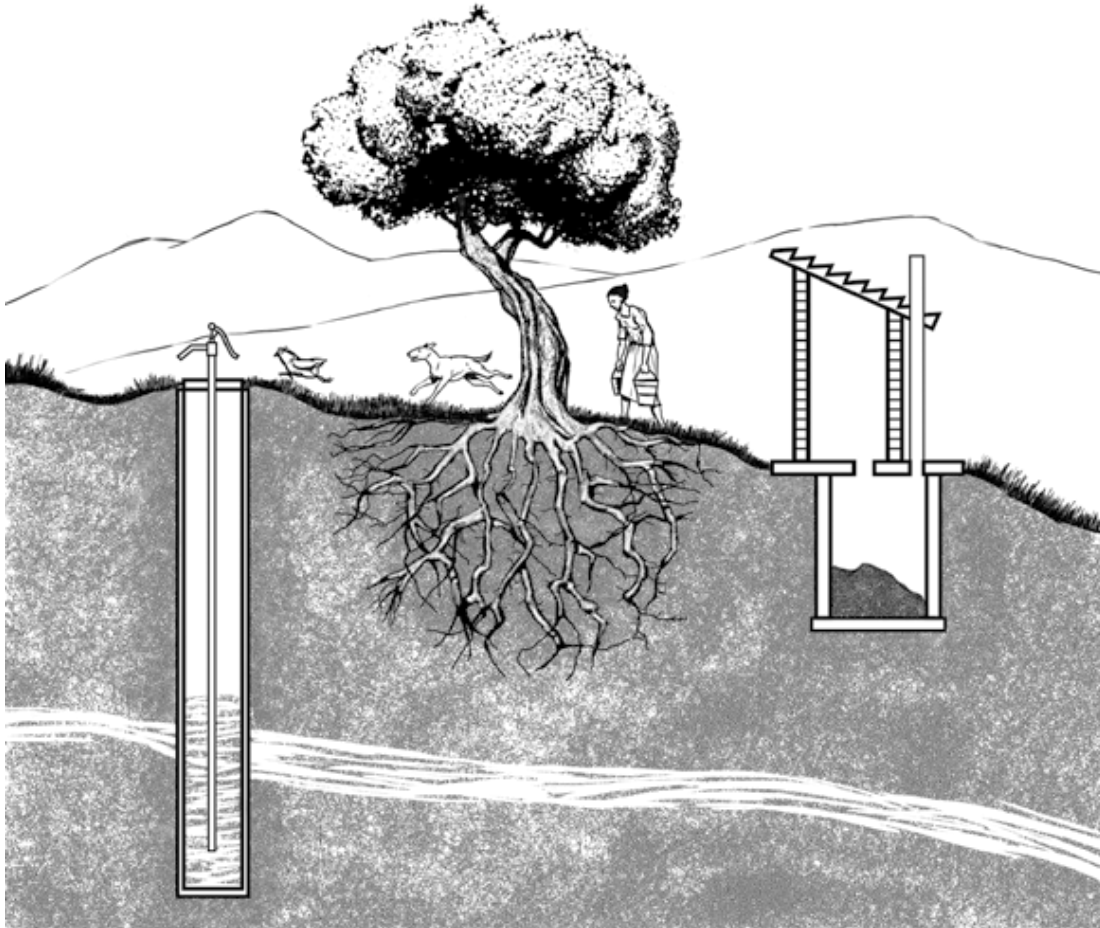
Mahali pa kujenga choo

Katika kuchagua eneo la kujenga choo, hakikisha hakitachafua vyanzo vya maji kama vile mito, visima, au chemchemi. Choo kinapaswa kuwa angalau mita 20 kutoka kwenye chanzo chochote cha maji.

Pia hakikisha kuwa choo hakitachafua maji yaliyoko chini ya ardhi. Hatari ya maji ya ardhini kuchafuliwa hutegemea na aina ya udongo, hali ya mvua au unyevunyevu katika eneo hilo, na umbali wa tabakamaji kutoka usawa wa ardhi. Kumbuka kwamba tabakamaji huwa juu zaidi wakati wa msimu wa mvua kuliko wakati wa kiangazi.

Kanuni za msingi za kuzingatia ni pamoja na:

- Shimo la choo liwe angalau mita 2½ juu ya tabakamaji.
- Wakati wa kuchimba shimo la choo utakapokuta ardhi ikiwa na majimaji, au kama shimo litajaa maji, hii siyo sehemu nzuri ya kuchimba choo. Vijidudu vya magonjwa kutoka kwenye kinyesi vitachafua maji yaliyoko chini ya ardhi.
- Usijenge vyoo maeneo yanayofurika mara kwa mara.
- Kama kuna hatari ya maji yaliyoko chini ya ardhi kuchafuliwa kutokana na choo, angalia uwezekano wa kujenga choo kilichoinuliwa juu ya ardhi. Kama hakuna njia mbadala, basi choo kijengwe upande wa chini wa mwinuko ili vijidudu vya magonjwa kutoka kwenye choo visiweze kuingia kwenye visima vya maji.



Maji yaliyoko chini ya ardhi ni maji ambayo yamefyonzwa kwenye ardhi na ambayo hutiririka chini ya ardhi. Wakati wa kujenga choo, hakikisha shimo siyo refu sana kiasi cha kuchafua maji yaliyoko chini ya ardhi.

Aina ya vyoo

Kuna aina nyingi za vyoo, na hakuna aina moja ambayo inaweza kukidhi mahitaji ya kila jamii au kaya. Katika kufanya maamuzi juu ya aina ya choo cha kujenga, fikiria juu ya mahitaji ya wale watakaokitumia na nafasi iliyopo kwa ajili ya ujenzi huo. Pia fikiria iwapo wewe na familia yako mtahitaji kutumia choo chenye muundo wa kutengeneza mboji na mnao uwezo wa kukitunza. Kama hapana, basi choo cha shimo kinaweza kuwa ndiyo bora zaidi kwako.

Hakuna choo ambacho ni kamilifu asilimia mia moja. Kila aina ya choo ina mapungufu yake. Lakini aina 3 za vyoo ambavyo vimeelezwa katika sura hii ni bora kwa ajili ya kulinda usafi na usalama wa afya ya jamii, bila madhara makubwa kwa watu na mazingira.

Vyoo hivi havitumii maji. Hii ni kwa sababu vyoo vingi vya maji huhamisha tatizo (kinyesi na vijidudu vya magonjwa) kutoka sehemu moja na kulipeleka sehemu nyingine. Havibadilishi kinyesi cha binadamu kuwa salama, na wakati huo huo huchafua maji mengi (angalia chini). Lakini iwapo unatumia maji kwa ajili ya kutawazia baada ya kujisaidia, kuna vyoo salama ambavyo unaweza kujenga, kwa mfano, choo cha kumwaga maji baada ya kujisaidia (pour-flush toilet).

Vyoo vinavyotumia maji kuondoa kinyesi na mifumo ya kusafirisha majitaka kutoka vyooni

Vyoo vinavyotumia maji husafirisha majitaka yenye kinyesi kupitia mifumo maalum ya bomba ambayo hutengenezwa kwa ajili ya kazi hiyo. Husaidia kuboresha afya hasa katika maeneo yenye msongamano wa makazi mijini, na mara nyingi ndiyo aina ya vyoo ambavyo watu wengi hupendelea.

Lakini vyoo vinavyotumia maji vina matatizo mengi ambayo yanaweza kutokuwa wazi moja kwa moja.

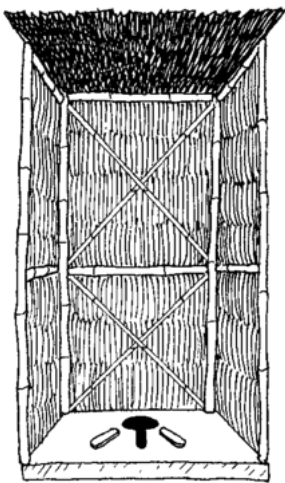
Majitaka yenye kinyesi lazima yatibiwe kwanza kabla hayajawa salama kurudishwa kwenye njia za maji za kawaida au kutumika tena. Hata hivyo,

gharama yake ni kubwa, na mara nyingi majitaka yenye kinyesi huelekezwa kwenye mito, maziwa au bahari bila kwanza kutibiwa vya kutosha. Hii hueneza vijidudu vya maradhi kutoka kwenye majitaka hayo hadi kwenye njia zetu za maji za kawaida au za majirani zetu.

Kemikali nyingi ambazo hutumika kutibu majitaka yenye kinyesi huchafua vyanzo vya maji ya kunywa na ardhi mahali ambapo watu huishi na kulima mazao yao ya chakula. Wakati kuna watu wengi ambao wanakosa maji ya kutosha ya kunywa, siyo sahihi kupoteza maji mengi kiasi hicho.



Choo cha shimo kilichofunikwa



Choo cha shimo kilichofunikwa hujengwa sakafu juu yake na huwa na tundu na mfuniko kwa ajili ya kufunika tundu hilo wakati choo hakitumiki. Sakafu inaweza kutengenezwa kwa miti, zege, au magogo yaliyofunikwa na udongo. Sakafu za zege husaidia kuzuia maji kuingia ndani na kupunguza matatizo ya kiasia kwa sababu ni rahisi kusafisha. Choo kilichofunikwa kinapaswa kuwa na sehemu ya kushikilia sakafu au kingo za zege kuzuia sakafu au shimo lenyewe kuporomoka.

Kuongeza bomba la kupunguza harufu mbaya na nzi ni muhimu na hukifanya choo kuwa bora zaidi kutumia.

Choo kilichofunikwa chenye kina cha mita 2 huchukua wastani wa miaka 5 kujazwa na familia ya watu 5.

Tatizo la vyoo vya shimo ni kwamba shimo linapojaa, choo hakiwezi kutumika tena. Hata hivyo, unaweza kutumia mabaki kwenye shimo lililojaa-ambalo kuta zake hazijasakafiwa – baada ya kuondoa banda au kijumba chake, kupanda mti eneo hilo. Au, kwa jitihada zaidi za kila siku, unaweza kugeuza mabaki kwenye

shimo lenye kuta zilizosakafiwa kuwa mboji yenye thamani kubwa. Choo cha kutengeneza mboji ni choo rahisi kutengeneza.



Kutengeneza choo cha shimo kilichofunikwa

1. Chagua sehemu ambayo itafikika kwa urahisi na ambayo haina hatari ya kuchafua vyanzo vya maji.
2. Chimba shimo mita 1 upana na angalau mita 2 kwenda chini. Kama udongo wa eneo hilo ni wa kichanga sana, unaweza kuliimarisha shimo kwa kutumia mapipa tupu ya mafuta au kwa matofali ya sementi, ili shimo lisibomoke.
3. Tandaza magogo, mawe, matofali, bimu ya zege au malighafi nyingine inayofaa yatakayoibeba sakafu au jukwaa na kusaidia kuzuia kuta za shimo zisibomoke. Bimu ya kokoto iliyosukwa inaweza kufaa zaidi.
4. Tengeneza jukwaa au sakafu na banda au kijumba juu ya shimo. Sakafu au jukwaa inaweza kutengenezwa kwa kutumia malighafi zilizopo kwenye jamii kama vile kokoto, magogo na udongo. Kama utaamua kujenga sakafu au jukwaa kwa kutumia magogo, tumia magogo ambayo hayaozi haraka.

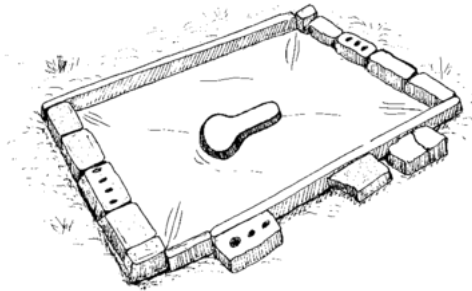
Jinsi ya kutengeneza jukwaa la zege na bimu yake

Jukwaa au sakafu ikiwa na bimu (ring beam) husaidia kuzuia shimo la choo kubomoka. Pia sakafu ya zege hurahihisha usafi wa choo kufanyika.

Mfuko mmoja wa saruji wa kilo 50 unatosha kutengeneza majukwaa 2 ya vyoo na bimu zake 2 za zege. Ni rahisi zaidi vinapotengenezwa pamoja. Pia utahitaji waya za kufunga bimu na jukwaa, matofali na mbao pana kwa ajili ya kujenga bimu na kubeba zege. Utahitaji pia ubao uliotengenezwa kama tundu la kuingiza ufunguo kwa ajili ya kutengeneza tundu la choo. Majukwaa na bimu ambazo zimeoneshwa hapa ni za pembe 4 lakini unaweza kutengeneza zenye umbo la mduara.

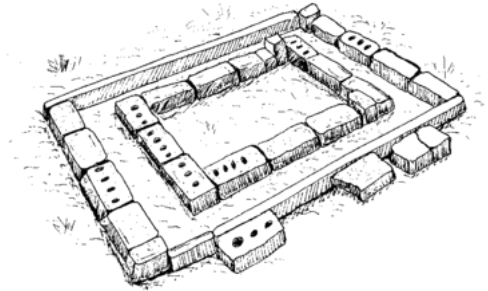
1. Tandaza tandiko la plastiki au mifuko ya saruji iliyotumika chini kwenye sehemu tambarare. Juu yake, tengeneza ukingo wa matofali au mbao wenye sentimeta 120 urefu, sentimeta 90 upana na setimeta 6 kina.

Jukwaa au sakafu la choo



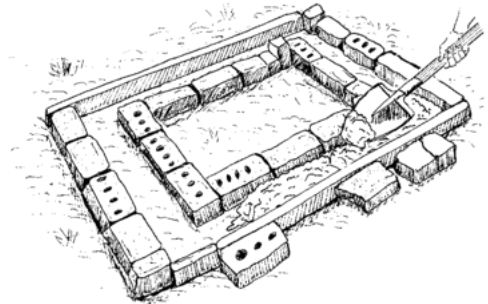
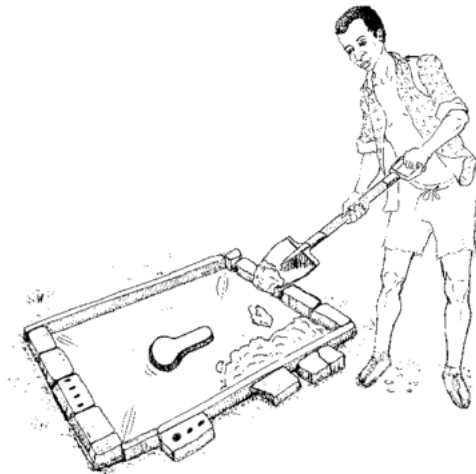
Tengeneza ukingo wa matofali au mbao wenye sentimeta 120 urefu, sentimeta 90 upana na sentimeta 6 kina. Weka kifaa cha mbao chenye muundo wa tundu la ufunguo katikati ili kulipa sura tundu la choo.

Bimu



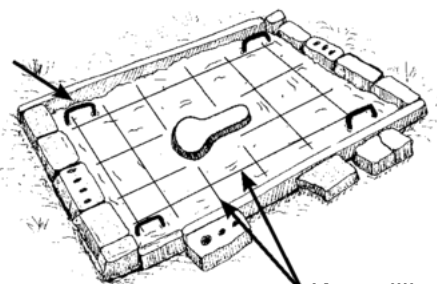
Tengeneza bimu ya sentimeta 130 kwa urefu na mita 1 upana kwa nje, na mita 1 urefu na sentimeta 70 upana kwa nje.

2. Tengeneza zege kwa kuchanganya kipimo kimoja cha saruji, vipimo 2 vya kokoto, vipimo 3 vya mchanga, na maji. Mwaga zege sehemu ya jukwaa iliyotengenezwa hadi ijae nusu.

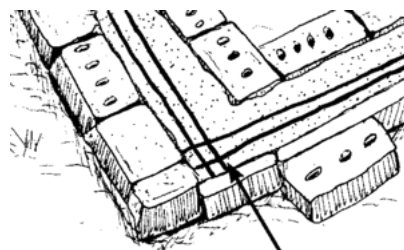


3. Weka wavu wa waya wenye ukubwa wa milimita 3 juu ya zege ambayo haijakauka ili iwe imara.

Tengeneza vishikio kwa kutumia waya wenye ukubwa kuanzia milimita 8 hadi 10 na kuisimika kwenye zege karibu na kona.

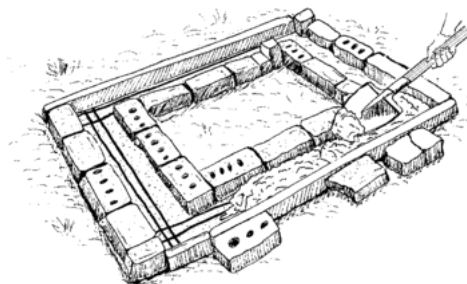
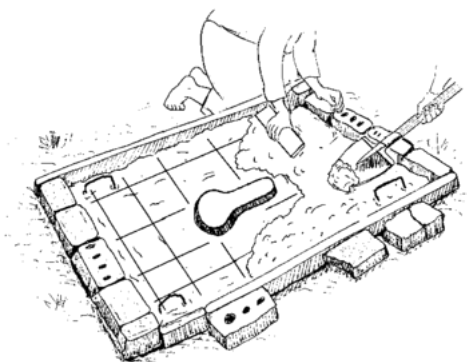


Kwa ajili ya jukwaa: tumia waya 4 hadi 6 katika kila upande.



Kwa ajili ya bimu: tandaza waya kila upande wa bimu.

4. Mimina zege iliyobaki na kusawazisha kwa kutumia gogo la ubao.



5. Ondoa sehemu yenye umbo la tundu la funguo kutoka kwenye jukwaa mara zege itakapoanza kukauka (baada ya saa 3). Iwapo ulitumia tofali, ondoa tofali na kutengeneza shimo kwenye sehemu yenye umbo la tundu la ufunguo.

6. Funika zege na mifuko ya sementi iliyolowesha, kitambaa chenye majimaji, au shuka la plastiki. Lowesha tandiko litakalofunika zege hiyo mara kadhaa kila siku ili libaki na unyevu kwa siku 7. Unyevu huwezesha kokoto kukauka taratibu na kuwa imara zaidi.

7. Zege itakapokauka kabisa, peleka bimu hiyo eneo choo kitakapojengwa. Sawazisha eneo hilo, weka

bimu na kuchimba shimo ndani yake. Kusanya udongo nje ya bimu ili kufitisha. Halafu weka jukwaa juu ya shimo.

8. Tengeneza mfuniko kwa ajili ya tundu la choo kwa kutumia zege au mbao. Mfuniko unaweza kuwa na kishikio, au unaweza kusogezwa kwa mguu ili kuepuka kuchafua mikono na vijidudu vya magonjwa.



Vyoo vyenye muundo wa kutengeneza mboji

Choo chenye muundo wa kutengeneza mboji huhifadhi kinyesi cha binadamu hadi kitakapooza na kugeuka mboji. Mchakato huu huachia joto ambalo hua vijidudu vya magonjwa vilivyomo, yakiwemo mayai ya minyoo ambayo kawaida ni vigumu sana kuyaangamiza. Vyoo vyenye muundo wa kutengeneza mboji vinaweza kuonekana jambo la ajabu mwanzoni, lakini vinapotumika vizuri ni njia salama zaidi ya kudhibiti kinyesi cha binadamu na kurutubisha udongo wakati huo huo.

Chimba shimo lenye kina cha mita 1, na chini ya mita 1 upana. Sakafia kuta za shimo na kujenga jukwaa kama ambavyo ungeweza kufanya kwa shimo la choo lingine. Lakini kijumba kitengenezwe kwa njia ambayo itaruhusu kuhamishika.



Jinsi ya kutumia na kutunza choo chenye muundo wa kutengeneza mboji

- Kabla ya kutumia, weka majani makavu ndani ya shimo. Majani hayo yatasaidia kinyesi kuoza.
- Mimina kiganja kilichojaa udongo uliochanganyika na majivu au majani makavu kila baada ya kutumia. Hii hupunguza harufu na husaidia mchanganyiko kuoza haraka.
- Usitupe plastiki, makopo, au aina nyingine ya taka kwenye choo.
- Fagia na kusafisha sakafu mara kwa mara. Kuwa mwangalifu maji mengi au kiasi kikubwa cha dawa za kufanyia usafi kisingie ndani ya shimo.
- Shimo linapokaribia kujaa, ondoa kijumba, jukwaa au sakafu na bimu. (Itachukua wastani wa mwaka 1 kwa familia ya watu 5 kujaza choo cha aina hii chenye kina cha mita 1.)
- Jaza shimo na udongo wa sentimeta 15 uliochanganyika na mabaki ya mimea. Baada ya wiki kadhaa, mabaki hayo yatatulia.

- Ongeza udongo na majani, maji, halafu panda mti. Miti ya matunda huota vizuri zaidi na kutoa matunda mengi ambayo ni salama.



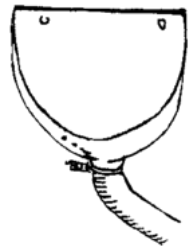
- Au, mboji inaweza kutolewa nje na kutumika kurutubisha miti au mazao ya chakula, lakini iwe imeoza kabisa. Hivyo, ruhusu ioze kabisa angalau kwa mwaka 1 na itumike tu inapokuwa imegeuka kuwa kama udongo wenye mboji usio na harufu kabisa.
- Hamisha kijumba, jukwaa, na bimu sehemu nyingine, chimba shimo na rudia tena mchakato wa kutengeneza mboji nyingine.

Choo chenye muundo wa kutengeneza mboji -kwa ajili ya maeneo yasiyokuwa na ardhi ya kutosha

Choo cha aina hii ni muhimu sana kwa maeneo yenye msongamano wa makazi, mahali ambapo watu hawana nafasi nje ya kujenga vyoo vya shimo. Kinaweza kujengwa hata ndani ya nyumba na hakitatoa harufu kama kitatunzwa vizuri na kufanyiwa usafi mara kwa mara.

Kwa choo cha aina hii, lazima utenganishe mkojo ili kinyesi kiweze kukauka na kugeuka mboji haraka zaidi. Kutenganisha mkojo pia husaidia kupunguza harufu.

1. Tengeneza boksi la mbao lenye ukubwa wa kutosha kuingia ndani ya ndoo yenye ujazo wa galoni 5.
2. Weka ndani chombo cha kuchepusha mkojo. Unaweza kununuakifaa hiki madukani, au kuitengeneza kwa kukata jagi la plastiki sehemu ya chini na pembeni, halafu ukaifitisha mbele ya tundu.
3. Pachika ncha moja ya mrija sehemu ya choo ya kuchepusha mkojo. Weka ncha nyingine kwenye jagi kupokea mkojo
4. Weka ndoo ya galoni 5 chini ya choo kukusanya kinyesi.



Jinsi ya kutumia na kutunza choo cha aina hii

Ni muhimu kila atakeyekutumia choo hiki kupewa mafunzo juu ya matumizi yake sahihi.

- Kabla ya kutumia, weka safu ya majani makavu kwenye ndoo. Hii itasaidia kutunza usafi wa ndoo.
- Ongeza kiganja kilichojaa mchanganyiko wa udongo na majivu au majani makavu kwenye ndoo kila baada ya kutumia. Hii husaidia kupunguza harufu na kinyesi kuoza haraka. Usitupe taka kama vile plasitiki au makopo kwenye choo. Zuia majimaji ukiwemo mkojo, kuingia kwenye ndoo. Kama kinyesi kwenye ndoo kitaelekea kuwa majimaji, ongeza udongo au majivu.
- Mkojo utatiririka kupitia kwenye mrija na kukusanyika kwenye chombo kilichotegwa chini yake. Baadae, mkojo unaweza kuchanganywa na maji na kutumika kama mbolea. Changanya vipimo 3 vya maji na kipimo 1 cha mkojo na kumwagilia mimea mara 3 kwa wiki. Au mwaga mkojo mbali na nyumba.
- Ndoo inapojaa kinyesi (takriban baada ya wiki 2 kwa familia ya watu wa 5), mimina kwenye chombo kikubwa chenye mfuniko. Hapo ndipo mabaki haya yatahifadhiwa. Chombo hiki kitakapojaa, kitunzwe kwa mwaka 1 (sehemu inayofikiwa na jua) hadi kibadilike kuwa mboji. Baada ya mwaka 1, mboji inaweza kutumika shambani, bustanini, au kwa ajili ya mimea inayooteshwa kwenye makopo. Familia inaweza kuhitaji vyombo vikubwa kadhaa kuhifadhi mabaki yote ya kinyesi yanayozalishwa.
- Kila unapofaulisha mabaki ya kinyesi kutoka kwenye ndoo, safisha ndoo na maji yaliyochanganywa na klorini ili kuuwa wadudu.
- Choo kinapokua hakitumiki, funga mfuniko wa boksi. Hii itapunguza harufu.



Vyoo vyenye muundo wa kutengeneza mboji vinahitaji matunzo makubwa. Lakini vinapotumika vizuri, ni ufumbuzi muhimu sana kwa jamii zisizo na nafasi kubwa ya kujenga vyoo, na pia kutengeneza mbolea muhimu kutokana na kinyesi.

Vyoo vyenye muundo wa kutengeneza mboji kwa maeneo ya mjini

Wingi wa watu katika eneo dogo humaanisha wingi wa taka zitakazozalishwa, na mara nyingi wingi wa magonjwa eneo hilo kutokana na vijidudu vilivyomo kwenye kinyesi cha binadamu.

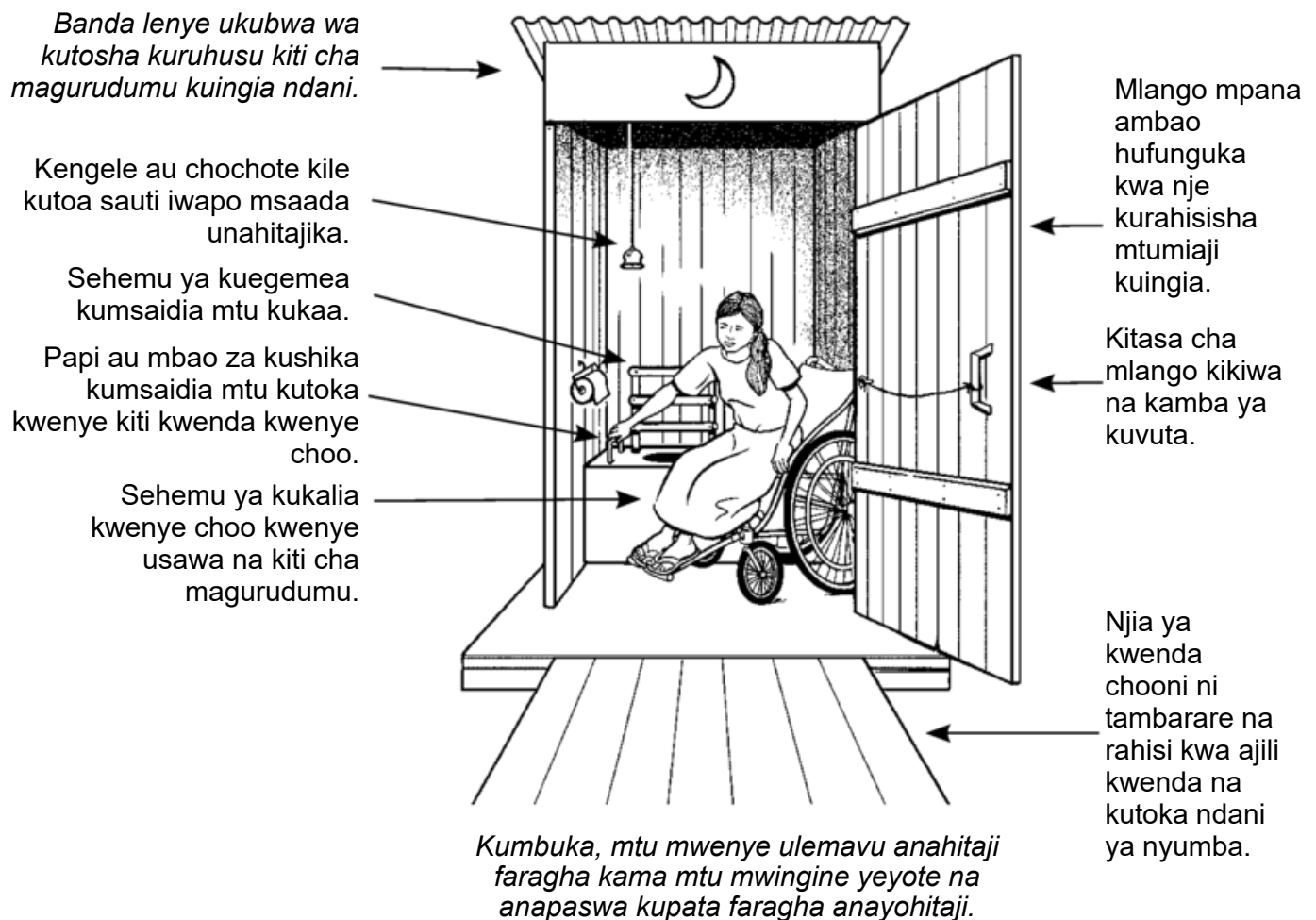
Kikundi kimoja nchini Haiti (Sustainable Organic Integrated Livelihoods (SOIL)) hufanya kazi miongoni mwa jamii za mjini kubadilisha taka kuwa rasilimali. SOIL kimeandaa programu ambayo (kwa ada kidogo) hukodisha vyoo kama kilichooneshwa juu kwa familia, na hucusanya kinyesi kutoka kila nyumba kila wiki. Kinyesi hicho husafirishwa na kupelekwa eneo maalum ambapo hubadilishwa kuwa mboji yenye thamani ambayo huuzwa au kutumika mashambani kuzalisha chakula.



Sehemu kubwa ya kazi za SOIL ni kuelimisha jamii juu ya usalama wa vyoo vyenye muundo wa kutengeneza mboji. Njia bora moja wapo ya kuifanya kazi hii ni kuonesha bidhaa ya mwisho inayotokana na vyoo hivi. Baada ya watu kujionea mboji yenye kiwango kikubwa cha virutubishi kutokana na kinyesi, huanza kuchangamkia fursa hii ya kugeuza kitu ambacho kilikuwa kinawasababishia magonjwa kuwa rasilimali ambayo inaweza kuwasaidia wao wenyewe na mazingira yao.

Vyoo vinapaswa kuwa rafiki kwa matumizi ya watu wote katika jamii

Ongea na kila mtu ambaye atatumia choo hicho kujua mambo gani yanafaa kuzingatiwa kurahihisha matumizi yake kwa wote. Mchoro huu unaonesha njia za kukifanya choo kuwa rafiki kwa matumizi ya mtu mlemavu ambaye anatembelea kwenye kiti cha magurudumu matatu.



Maji na afya

Matatizo mengi yanayotufanya tuugue yanaweza kuzuilika. Baadhi ya njia za kuzuia magonjwa huhitaji muda, juhudi na fedha zaidi mwanzoni, lakini hunusuru muda na fedha baadae kwa kutuepeusha na magonjwa. Sura hii inaelezea jinsi ya kuzuia kuharisha na magonjwa mengine yanayosababishwa na vijidudu vilivyomo kwenye kinyesi cha binadamu na wanyama. Matatizo mengi yanayoathiri tumbo na matumbo yanaweza kuepukwa kwa kunawa mikono, kuzingatia usafi katika kuandaa na kuhifadhi chakula, kutumia vyoo kwa usahihi, na kunywa maji safi na salama.

Ili kujifunza jinsi ya kuzuia:

- utapiamlo, kisukari, ugonjwa wa moyo, na matatizo mengine yanayosababishwa na lishe duni, angalia [Lishe bora hutengeneza afya bora](#),
- nimonia au kichomi, kifua kikuu, na matatizo mengine ya kupumua angalia [Matatizo katika kupumua na kikohozi \(kinaandaliwa\)](#).
- matatizo ya kiafya yanayosababishwa na utupaji hovyoywa wa taka za kawaida na taka zingine, angalia [Taka za kawaida, Taka za hospitalini na uchafuzi wa mazingira \(kinaandaliwa\)](#).
- malaria, homa ya denge, na magonjwa mengine yanayoambukizwa kupitia mbu, angalia [Baadhi ya magonjwa hatari ya kuambukizwa \(kinaandaliwa\)](#).



Maji ambayo ni salama kwa ajili ya kunywa

Pamoja na hitaji la kuwepo maji ya kutosha, watu pia wanahitaji maji ambayo ni salama kwa ajili ya kunywa, yasiyo na vijidudu na kemikali hatari. Maji yaliyochafuliwa husababisha:



- Homa ya manjano (hepatitis A), homa ya matumbo (taifodi), na magonjwa mengine hatari.
- Ugonjwa wa kuhara, ambao husababisha kupungukiwa na maji mwilini na hatimaye vifo hasa kwa watoto.
- Maambukizi kama vile kichocho ambayo yanaweza kuchangia upungufu wa damu mwilini (anemia) na utapiamlo.

Njia kadhaa za kusafisha maji zimeelezewa katika sehemu inayofuata. Ni muhimu kwa jamii yako kuzuia uchafuzi wa maji au matumizi hovyoywa ambayo husababisha maji kupungua.

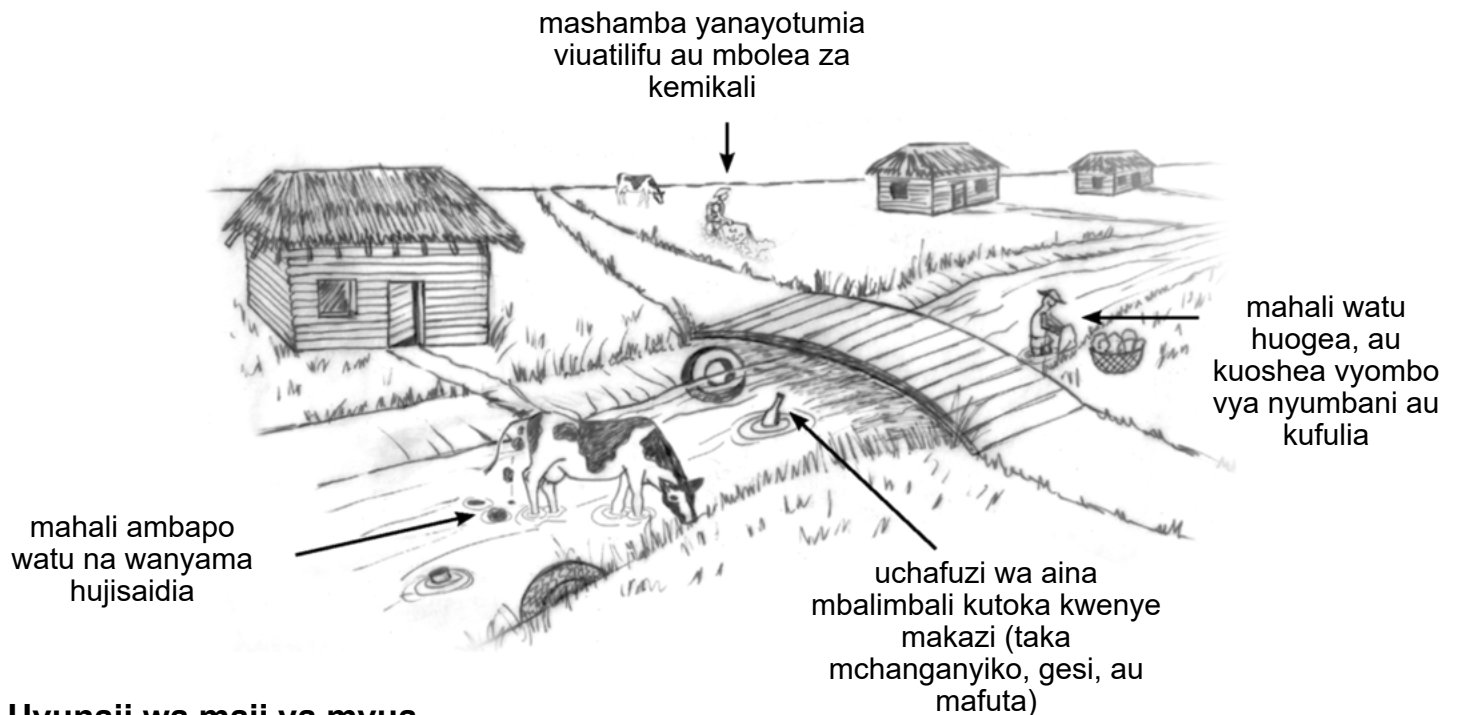
Uchafuzi wa maji na kemikali

Katika maeneo yenye shughuli za viwanda kama vile uchimbaji madini na viwanda, maji yanaweza kutumika sana na hata kuchafuliwa. Kemikali zenye sumu huingia kwenye vyanzo vya maji kupitia shughuli za kilimo, uchimbaji wa madini, viwandani na utupaji taka hovy. Hii husababisha magonjwa ya ngozi, saratani, na matatizo mengine ya kiafya. **Maji ambayo yamechafuliwa na kemikali kamwe siyo salama kwa ajili ya kunywa.** Uchafuzi wa maji yetu na kemikali unaweza kudhibitiwa iwapo jamii zetu zitaweka shinikizo kwa serikali kusimamia kwa ukamilifu utekelezaji wa sheria zinazohusika na afya ya mazingira, zikiwemo shughuli za viwandani.

Yanapokuwepo maji salama yakutosha, watoto hukua vizuri na hawasumbuliwi sana na ugonjwa wa kuharisha.

Kutafuta maji

Maji yanapaswa kuchotwa kwenye chanzo chenye usalama zaidi katika eneo husika. Unapochota maji kutoka kwenye mto, chota eneo la juu la mto maji yanapotokea:



Uvunaji wa maji ya mvua

Maji ya mvua ni rahisi kuvunwa kutoka kwenye paa za nyumba na kukusanywa kwenye vyombo vya kuhifadhia kama vile mapipa au matenki yaliyoweka pembeni ya nyumba. Paa ambazo zimetengenezwa kutokana na mabati ni bora zaidi kwa ajili ya uvunaji wa maji ya mvua. Maji yanahitaji kutibiwa kabla ya kunywa (angalia sehemu inayofuata) kwa sababu huenda kukawa na vijidudu kwenye paa kutokana na uchafu, au vinyesi vya ndege au wanyama wengine. Paa ambazo zimetengenezwa kutokana na madini chuma yakiwemo risasi, asbesto, au lami yana kemikali zenye sumu ndani yake ambazo huyafanya maji

hayo kutokuwa salama kwa ajili ya kunywa.
Hakikisha chombo cha kuvunia au kuhifadhia
maji ni safi na hakijawahi kutumika kwa ajili ya
kemikali kama vile mafuta au viuatilifu.



Kuyafanya maji kuwa salama kwa ajili ya kunywa

Kuyafanya maji kuwa salama kwa ajili ya kunywa ni njia bora zaidi mojawapo ya kuzuia kuharisha na magonjwa. Maji kutoka chanzo chochote kile yatahitaji kutibiwa kama kutakuwa na vijidudu. Hata kama maji yatakuwa yanaonekana safi kwa macho na kutiririka kutoka bombani, kwenye matenki, au visimani, hii haimaanishi kuwa hayajafuliwa au hayahitaji kutibiwa.

Katika kuamua njia gani ya kutibu maji itumike, fikiria juu ya kiasi cha maji unachohitaji., yamechafuliwa na nini, na rasilimali zilizopo kwa ajili ya kazi ya kuyatibu. Chati ifuatayo inaweza kukusaidia kuamua njia gani itumike kama unajua tatizo kubwa linaloathiri maji eneo lako. Njia utakapotumia itategemea msimu au mahali ulipo. Kwa mfano, unaweza kutumia njia moja unapokuwa nyumbani na njia nyingine unapokuwa unafanya kazi shambani.

Tatizo	Njia za kuchuja maji		Njia za kutibu maji			
	Chujio la kitambaa	Chujio la mkaa	Chemsha	Klorini	Joto la jua	Ndimu au juisi ya laimu
Virusi (kama vile homa ya manjano na homa ya matumbo)			☹	☹	☹	
Bakteria (kama vile shigella na e. coli)		☹	☹	☹	☹	
Amebas		☹	☹			
Giardia		☹	☹	☹	☹	
Cryptosporidia		☹	☹			
Kipindupindu	☹	☹	☹	☹	☹	☹

Chati inaonesha vijidudu na vimelea gani ambavyo hudhibitiwa na njia mbalimbali. Tone la maji linamaanisha kuwa njia hiyo inafaa kuangamiza kijidudu husika.

Kama kuna zaidi ya sababu moja ya ugonjwa unaoenezwa kupitia majimahali unapoishi (ambalo ndiyo hali inayojitokeza mara nyingi), ufumbuzi bora unaweza kuwa ni kuunganisha njia 2: kuchuja na kutibu.

Kufunga na kuuza haki ya kupata maji

Watu wanapokuwa hawana imani na usalama wa maji yanayotoka kwenye bomba zao, wenye uwezo watanunua maji ya kwenye chupa na mifuko ya nailoni. Kama ni kweli maji yanayotoka bombani siyo salama, kunywa maji salama ya chupa kunaweza kusaidia kuepuka magonjwa kwa wale wenye uwezo wa kumudu bei yake. Lakini siyo maji yote ya chupa ni salama. Mara nyingi, maji yaliyofungashwa kwenye chupa ni maji ya bomba za kawaida, lakini ambayo huuzwa bei ya juu zaidi. Kufungasha maji kwenye chupa pia husababisha matatizo mengi ya kiafya na kimazingira:



- Utengenezaji wa chupa za maji za plastiki hutumia kemikali zenye sumu ambazo huathiri afya ya wafanyakazi viwandani.
- Uchotaji maji mengi mara kwa mara na kujaza chupa nyingi huvuruga mtiririko wa asili wa maji na kusababisha upungufu wa maji kwa jamii inayotengemea chanzo hicho.
- Usafirishaji wa maji ya chupa kutoka viwandani hadi yanapouzwa huchangia uchafuzi wa hewa, kuathiri afya za watu na mazingira yao.
- Taka kutokana na chupa zilizotumika huchafua mazingira. Chupa zinapochomwa moto, huachia hewani hewa mbaya yenye sumu ambayo husababisha matatizo ya kiafya.
- Maji ya chupa mara nyingi ni ghali kwa watu wa kawaida kuweza kumudu bei yake.
- Watu wengi wanapoanza kutumia maji ya chupa, mamlaka za maji za umma –zenye wajibu wa kusambaza maji safi na salama kwa watu wote-hutelekezwa au kutopewa kipaumbele. Pale watu wengi wanapokuwa wanategemea huduma ya maji ya jamii, kwa pamoja wanaweza kuweka shinikizo kubwa kutunza na kuboresha huduma hiyo ya jamii.

Ukizingatia matatizo yote, maji ya kunywa ya chupa yana gharama kubwa zaidi kuliko gharama ya kutoa huduma ya maji safi na salama kwa watu wote.

Kuchuja maji

Kuna njia nyingi za kuchuja maji ili kuyafanya yawe salama zaidi. Chujio za kitambaa na mkaa zinaelezwa katika sehemu ifuatayo.

Kama maji yako yana uchafu, kwanza ruhusu yatulie kwenye chombo kwa saa kadhaa ili uchafu, na vijidudu vya magonjwa viweze kusuka chini ya chombo. Mwaga maji yaliyotulia kwenye chujio. Usijaribu kutikisa uchafu uliotulia chini ya chombo. Halafu safisha chombo.

Chujio za kitambaa

Katika nchi za Bangladesh na India, watu hutumia chujio iliyotengenezwa kutokana na kitambaa chenye nyuzi zilizoshonwa vizuri kwa karibu kuondoa vijidudu vya kipindupindu kwenye maji. Vijidudu vya kipindupindu mara nyingi hujibanza kwenye mnyama mdogo yoyote aishiye majini, na zoezi la kuchuja na kuwatoa nje wanyama hao pia huondoa vijidudu vingi vya kipindupindu. Unaweza kutengeneza chujio la kitambaa kutokana na vitambaa vya mkononi, vitambaa vya pamba na vitambaa vingine vyenye nyuzi zilizofungamana vizuri. Nguo zilizowahi kutumika hufanya kazi vizuri kwa sababu nafasi katika nyuzi za nguo zilizotumika huwa zinakuwa zimepungua sana na hivyo kuchuja vizuri.

1. Ruhusu maji yatulie kwenye chombo ili uchafu utue chini.
2. Kunja kitambaa mara 4, tanua au funga juu mdomo wa chombo kingine au jagi.
3. Mwaga maji polepole kutoka kwenye chombo cha kwanza kwenda chombo kingine kupitia chujio la kitambaa. Kila mara tumia upande mmoja wa kitambaa, au vijidudu vitaingia kwenye maji.
4. Baada ya kutumia kitambaa, fua na kukausha juani. Hii huua vijidudu ambavyo vinaweza kuwa vilibaki kwenye kitambaa. Wakati wa msimu wa mvua, tibu kitambaa kwa kutumia dawa maalum ya kuwa vijidudu (bleach).



Chujio za mkaa

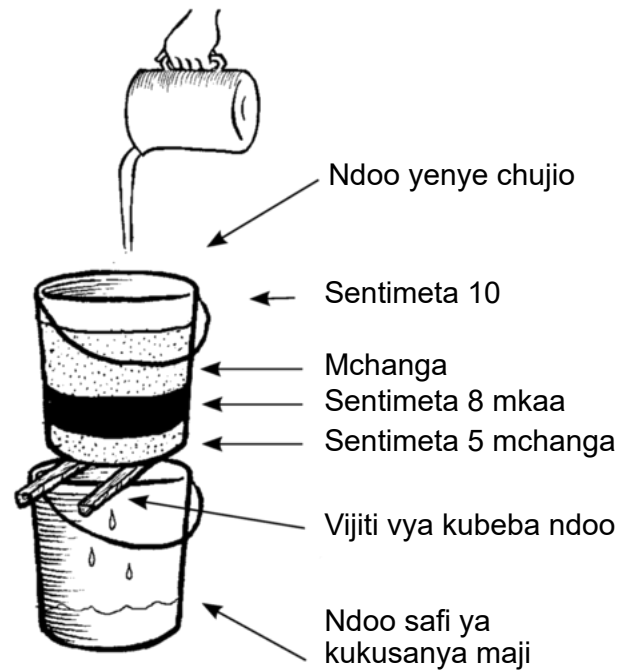
Kutengeneza chujio la mkaa, utahitaji ndoo safi 2 za chuma na plastiki, nyundo, msumari 1 au 2, ndoo iliyojaa mchanga ambao haujapembuliwa, na $\frac{1}{4}$ ndoo ya mkaa.

1. Toboa matundu kwenye ndoo moja wapo. Osha ndoo. Hii ndiyo itakuwa ndoo ya kuchujia.
2. Safisha mchanga kwa kuuloweka kwenye maji mara kadhaa na kuyaondoa hadi yatakapoonekana safi.
3. Weka safu ya mchanga uliooshwa yenye sentimeta 5 kwenye ndoo ya kuchujia na kumwaga maji juu yake. Maji yanapaswa kupita kwenye matundu. Kama hakuna maji yanayopita, panua matundu hayo. Kama mchanga utapita, hii ina maana matundu ni makubwa kupita kiasi. Kama hii itatokea, ondoa mchanga, weka kitambaa chepesi juu ya matundu yale, na kubadilisha mchanga.
4. Saga mkaa kupata vipande vidogo vidogo. Mkaa wa kawaida unafaa kwa kazi hii. Kamwe usitumie mkaa kutokana na taka kwani ni sumu!
5. Weka safu ya mkaa uliosagwa yenye ukubwa wa sentimeta 8 juu ya mchanga. Halafu jaza ndoo na machanga zaidi ambao umeoshwa hadi kufikia sentimeta 10 kutoka ncha ya juu ya ndoo.
6. Weka vijiti 2 juu ya ndoo ya pili na kukalisha ndoo yenye chujio kwenye vijiti hivi. Mwaga maji safi kupitia ndoo yenye chujio. Kama maji yanaingia kwenye ndoo ya pili yanonekana safi, basi chujio liko tayari kuanza kutumika.
7. Ruhusu maji kutulia kabla ya kumwaga kupitia kwenye chujio.

Kwa sababu vijidudu vya magonjwa ambavyo vimechujwa vitaota kwenye mkaa, ni muhimu kuondoa na kuusafisha mkaa baada ya kila wiki kadhaa iwapo chujio litakuwa likitumika kila siku, au wakati wote chujio likibaki bila kutumika kwa siku chache.

Kuusafisha mkaa, toa kwenye chujio na kutiririsha maji juu yake. Ruhusu ukauke, ikiwezekana chini ya jua kali. Halafu rudisha mkaa kwenye chujio.

Ni salama zaidi pia kutibu maji baada ya kuchuja kwa kuchemsha, kuongeza klorini, au kwa joto la jua.



Kutibu maji



Kuchemsha maji kwa dakika 1 huua vijidudu vya magonjwa na kuyafanya kuwa salama kwa ajili ya kunywa.

Kuchemsha maji

Wezesha maji kuchemka haraka. Endelea kuchemsha kwa dakika 1 kabla ya kuepua chombo kutoka kwenye moto ili yaweze kupoa. Katika sehemu za juu milimani, maji yachemke kwa dakika 3.

Uchemshaji unaweza kubadili ladha ya maji, hasa iwapo yatachemshwa kwenye moto wa kuni. Iwapo ladhaa yake hairidhishi, mimina maji hayo ambayo yamepoa kwenye chupa na kuitikisha. Kutikisha chupa huongeza hewa kwenye maji na kuboresha ladha.




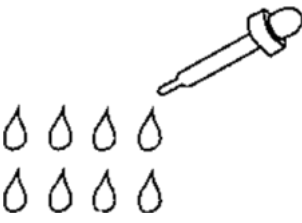



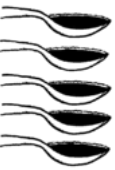
Kuchemsha maji baada ya kuivisha chakula, lakini kabla moto haujaffia, ni njia moja ya kubana matumizi ya mkaa.

Klorini

Kiasi cha klorini ambacho kinahitajika kutibu maji hutegemea kwa kiwango gani maji hayo yalivyochafuliwa. Wingi wa vijidudu kwenye maji, ni kiashiria cha wingi wa dawa ya klorini inayohitajika kuwaangamiza. Kiwango sahihi kinapotumika, maji kwa umbali yatakuwa na harufu na ladha ya klorini. Hii ni ishara kwamba maji hayo ni salama kwa ajili ya kunywa. Kama kiwango kikubwa cha klorini kimetumika, harufu na ladha itakuwa kali na isiyopendeza.

Klorini huuzwa katika viwango tofauti vya kukolezwa. Viwango ambavyo vimeorodheswa katika sehemu inayofuata vinaonesha jinsi ya kutibu maji kwa kutumia dawa ya yenye asilimia 5 ya klorini (sodium hypochlorite). Soma kibandiko kwenye dawa kujua ni asilimia ngapi ya klorini iliyopo kwenye dawa hiyo. Kama dawa ina asilimia 3 za klorini, utahitaji kutumia zaidi. Kama kibandiko kinajumwisha maelekezo ya kutibu maji, fuata maelekezo hayo. Usitumie dawa ambayo ina sabuni au manukato ndani yake.

Kama maji yatakuwa na uchafu unaoelea au vipande vya uchafu ndani yake, chuja maji kabla ya kuyatibu na klorini.

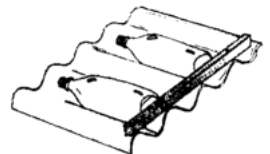
Maji		Ongeza dawa (bleach 5%)	
Kwa lita 1			Matone 2
Kwa galoni 1 au lita 4			Matone 8
Kwa galoni 5 au lita 20			Kijiko cha chai ½
Kwa pipa la lita 200			Vijiko vya chai 5

Baada ya kuongeza kiwango sahihi cha klorini, koroga vizuri na kusubiri angalau dakika 30 kabla ya kunywa. **Kama maji hayana harufu au ladha ya klorini kwa mbali baada ya kuongeza kiwango kilichooneshwa**, ongeza kiwango hicho hicho tena. Changanya na kusubiri kabla ya kunywa.

Jua

Kutibu maji kwa joto la jua hufanya kazi vizuri zaidi katika maeneo yaliyopo karibu na ikweta, kwa sababu jua ni kali zaidi eneo hilo. Unapokwenda kasikazini au kusini zaidi ya likweta, muda zaidi utahitajika kwa ajili ya jua kutibu maji vizuri.

Maji yanapochujwa kwanza ili yawe safi zaidi husaidia kutibiwa haraka zaidi. Safisha chupa ya plastiki au glasi, au mfuko wa plastiki. Chupa za soda za plastiki ndiyo bora zaidi kutumia. Jaza chupa nusu, halafu tikisa kwa zaidi ya sekunde 20. Hii huongeza viputo vidogo vya hewa ndani ya maji ambavyo husaidia maji kutibika haraka. Halafu jaza chupa hadi juu. Weka chupa kwenye jua, mahali ambapo watu na wanyama hawatafikia, kama vile juu ya paa la nyumba. Acha chupa ibaki kwenye jua kali angalau kwa saa 6, au kwa siku 2 kama kuna mawingu.



Limau au maji ya limau

Ongeza juisi ya limau kwenye lita 1 ya maji ya kunywa na kuruhusu kutulia kwa dakika 30. Asidi kutoka kwenye juisi itaua vijidudu vingi vya kipindupindu na vingineo. Njia hii siyo nzuri sana kwa sababu vijidudu vingi vinaweza kubaki kwenye maji, lakini ni bora kuliko kutotibiwa kabisa, hasa kwa maeneo yenye kipindupindu.



Tumia limau 1 kwa ajili ya kila

Hifadhi maji kwa usalama

Baada ya maji kuchujwa au kutibiwa, yanapaswa kuhifadhiwa vizuri. Kinyume na hayo yanaweza kuchafuliwa tena. Maji yanayohifadiwa katika matenki yenye mipasuko katika kuta zake yanaweza kutokuwa salama. Vivyo hivyo, vyombo vyenye mifuniko ambayo haijakaza, iliyotengenezwa vibaya au bila mifuniko kabisa haviwezi kuzuia maji kutochafuliwa tena na vijidudu vya magonjwa.

Matenki yaliyofunikwa ni salama zaidi katika kuhifadhi maji kuliko tenki zilizowazi kwa sababu mbuu na konokono hawawezi kuishi ndani ya vyombo vilivyofunikwa. Weka chombo cha kuhifadhi maji karibu na mahali maji hayo yanahitajika kutumika.

Maji yaliyohifadhiwa yanaweza pia kutokuwa salama tena yanapoguswa na vikombe vichafu, mikono michafu, yanapomiminwa kwenye chombo kichafu, au uchafu au vumbi vinapoingia kwenye maji hayo.

Ili kuzuia maji kutochafuliwa wakati yanapokuwa yamehifadhiwa:

- Mimina maji nje bila kugusa mdomo wa chombo, au tumia kichoteo kisafi, chenye mkono mrefu kuchota maji hayo kutoka kwenye chombo. Usiruhusu kichoteo kugusa kitu chochote kingine, au kitachafua maji safi kitakapotumika tena.
- Toa maji yote kwenye chombo na kusafisha na maji ya moto kila baada ya wiki 2 au 3.
- Vyombo vitunzwe vikiwa vimefunikwa wakati wote.
- Vyombo vya kunywea maji vitunzwe katika hali ya usafi wakati wote.
- Kamwe usihifadhi maji kwenye vyombo ambavyo vimewahi kutumika kwa ajili ya viuatilifu au kemikali zenye sumu.
- Usitibu kiasi kikubwa cha maji kuliko kiasi ambacho unahitaji kwa matumizi ya muda mfupi, pale inapowezekana. Kwa ajili ya kunywa na kuandaa chakula, mara nyingi zinahitajika angalau lita 5 kwa kila mtu kila siku.



Vyombo vyenye mdomo mfinyu vinaweza kuzuia zaidi vijidudu vya magonjwa kuingia, na ndiyo salama zaidi kwa ajili ya kuhifadhi maji.

Maji safi, salama na ya kutosha kwa kila mtu

Afya njema hutegemea upatikanaji wa maji safi, salama naya kutosha. Hii inamaanisha kuwa haki yetu ya afya hutegemea hali yetu ya kupata maji. Japokuwa tunaweza kuchukua hatua mbalimbali kudhibiti vyanzo vya maji, na kutibu maji ili yawe salama, afya yetu bado iko hatarini kama uchimbaji madini, michuruziko kutoa kwenye mbolea za kemikali na viuatilifu, au viwandani vitaendelea kuchafua vyanzo vyetu vya maji.

Serikali na jamii lazima zifanye kazi kwa pamoja kulinda, kuboresha, na kupanua mifumo ya ugavi wa maji ili kutoa maji safi, salama na ya kutosha kwa watu. Sekta binafsi huwa na hoja kwamba ikipewa mamlaka kamili ya kutoa huduma zote za maji, inaweza kutoa huduma bora kuliko serikali na kutengeneza faida pia. Huu ndiyo ubinafsishaji. Lakini mara nyingi kinachotokea ni kwamba baada ya kubinafsisha bei ya maji hupanda na kuwanyima watu wa kawaida haki ya maji yao. Hali hii huchangia matatizo makubwa ya kiafya, watu wanapolazimika kutumia maji kidogo kuliko mahitaji yao, au wanapolazimika kutafuta maji popote yanapoweza kupatikana bila malipo, pasipo kuzingatia usalama wake.

Kuhakikisha usalama wa afya ya watu na mazingira, tunahitaji mifumo ya maji kwa umaa ambayo inatoa maji safi, salama na ya kutosha kwa wote. Mifumo ya huduma ya maji inayodhibitiwa na jamii inaweza kusimamiwa kwa kuipa afya ya watu kipaumbele cha kwanza badala ya pesa.
