JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA

TAARIFA KWA UMMA
SIKU YA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU DUNIANI

17 Mei, 2025

Siku ya Shinikizo la Juu la Damu Duniani huadhimishwa kila mwaka tarehe 17 Mei kwa lengo la kuelimisha jamii kuhusu kuzuia na kudhibiti shinikizo la juu la damu. Mwaka 2025, kaulimbiu inalenga kuongeza utambuzi sahihi wa hali hiyo, kuzingatia ushauri wa kitaalam, na kuhakikisha matibabu stahiki kwa wale waliogundulika kuwa na ugonjwa huo inayosema **“Pima Shinikizo la Damu Kwa Usahihi, Idhibiti, Ishi kwa Muda Mrefu”.**

Shinikizo la juu la damu ni hali ya msukumo mkubwa wa damu kwenye mishipa kwa muda mrefu, hali inayolazimisha moyo kufanya kazi kupita kiasi. Sababu kuu ni pamoja na mtindo usiofaa wa maisha kama kutofanya mazoezi, ulaji wa chumvi na vyakula vyenye mafuta kwa wingi, uvutaji wa sigara, na unywaji wa pombe. Bila kudhibitiwa, hali hii husababisha magonjwa ya moyo, figo na kiharusi. Mara nyingi hali hii haina dalili, ingawa baadhi ya watu hupata maumivu ya kichwa, kizunguzungu, kuchanganyikiwa au maumivu ya kifua. Hivyo, inapendekezwa kupima mara kwa mara ili kubaini hali ya afya mapema kabla ya madhara kujitokeza.

Kulingana na Shirika la Afya Duniani (WHO), vifo vingi vinavyotokana na shinikizo la juu la damu hutokea kati ya umri wa miaka 39 hadi 79. Takribani asilimia 33 ya vifo vinavyotokana na magonjwa yasiyoambukiza husababishwa na hali hiyo. Nchini Tanzania, takwimu kutoka Mfumo wa Ukusanyaji wa Taarifa za Afya Nchini (DHIS2) zinaonesha ongezeko la wagonjwa kutoka 1,315,000 mwaka 2019/2020 hadi 1,665,019 mwaka 2023/2024. Miongoni mwa magonjwa yasiyoambukiza, shinikizo la damu ndilo linaongoza kwa idadi ya wagonjwa wanaopata matibabu katika vituo vya afya.

Katika wiki ya Magonjwa Yasiyoambukiza iliyofanyika Dodoma mnamo Novemba 2024, jumla ya watu 251,557 walipimwa shinikizo la damu, ambapo asilimia 4 waligundulika kuwa na ugonjwa huo kwa mara ya kwanza. Katika kipindi cha Septemba 2015 hadi Aprili 2023, kati ya

wagonjwa 619,102 waliotibiwa katika Taasisi ya Moyo ya Jakaya Kikwete (JKCI), asilimia 66 walikuwa na shinikizo la juu la damu – sawa na watu 6 kati ya 10.

Serikali ya Awamu ya Sita inatekeleza Sera ya Afya ya mwaka 2007 kwa lengo la kuboresha huduma za magonjwa yasiyoambukiza, likiwemo shinikizo la juu la damu. Huduma hizi hutolewa kuanzia ngazi ya zahanati hadi hospitali za rufaa. Serikali imeboresha miundombinu, vifaa tiba, na imekuwa ikitoa mafunzo kwa watoa huduma za afya. Kupitia Wizara ya Afya, lengo ni kuwajengea uwezo watoa huduma 2,400 katika vituo 600. Kufikia Juni 2023, watoa huduma 1,972 kutoka mikoa 19 kati ya 26 walikuwa wamepatiwa mafunzo, sambamba na ugawaji wa vifaa vya uchunguzi wa awali.

Juhudi zinaendelea kufanywa ili kuimarisha afua za kinga kwa magonjwa haya, kwa kuwekeza kwenye uhamasishaji wa mabadiliko ya mtindo wa maisha. Wananchi wanahimizwa kufanya mazoezi mara kwa mara, kuepuka tabia bwete, kuacha matumizi ya tumbaku na pombe, na kupunguza matumizi ya chumvi na vyakula vyenye mafuta mengi. Kwa waliothibitishwa kuwa na shinikizo la juu la damu, ni muhimu kufuata matibabu kwa usahihi ili kuepuka madhara zaidi.

Wizara ya Afya inatambua na kuthamini mchango wa wadau wote wakiwemo viongozi wa dini, taasisi za kijamii, waandishi wa habari, na mashirika ya maendeleo katika jitihada za kupambana na shinikizo la juu la damu. Ushirikiano huu utaendelea ili kufikia jamii kwa ufanisi zaidi.

Kwa pamoja, jamii inakumbushwa kuthamini afya na kuchukua hatua za kinga. Kupima shinikizo la damu kwa usahihi, kulidhibiti, na kufuata ushauri wa kitabibu ni njia bora ya kuishi kwa muda mrefu.

Dkt. Godwin Mollel
<u>NAIBU WAZIRI WA AFYA</u>