Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya

MTINDO WA MAISHA NA MAGONJWA YASIYOAMBUKIZA

Dalili, Athari na Kinga

HAKIUZWI

ELIMU KWA JAMII

WORLD DIABETES FOUNDATION

TANCDA Tanzania NCD Alliance

CHAMA CHA UGONJWA WA KISUKARI TANZANIA DIABETES ASSOCIATION

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 2 13/09/2023 9:07 AM

Jamhuri ya Muungano wa Tanzania

Wizara ya Afya

MTINDO WA MAISHA NA MAGONJWA YASIYOAMBUKIZA

Dalili, Athari na Kinga

ELIMU KWA JAMII

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 1 13/09/2023 9:07 AM

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 2 13/09/2023 9:07 AM

YALIYOMO

1	UTANGULIZI	1
1.1	Maana ya Magonjwa Yasiyoambukiza	1
1.2	Kupunguza Magonjwa Yasiyoambukiza	2
1.3	Kugundua Magonjwa Yasiyoambukiza	4
1.4	Kufanya Uchunguzi wa Magonjwa Mara kwa Mara	4
1.5	Dalili za Magonjwa Yasiyoambukiza	5
2	MTINDO BORA WA MAISHA	7
2.1	Ulaji Unaofaa	7
2.2	Ulaji Bora kwa Makundi Mbalimbali katika Jamii	10
2.3	Wingi wa Makundi ya Vyakula Unaofaa	12
2.4	Kupunguza Uzito	13
2.5	Kushughulisha Mwili	15
2.6	Mazoezi ya Kufanya Nyumbani	19
2.7	Kupunguza Kuketi kwa Muda Mrefu	20
2.8	Kulala Usingizi wa Kutosha	20
2.9	Kukabiliana na Msongo wa Mawazo	21
2.10	Kutotumia Tumbaku	23
2.11	Kupunguza Unywaji wa Pombe	25
3	MARADHI YA MOYO NA MISHIPA YA DAMU	28
3.1	Maradhi ya Moyo	28
3.2	Shinikizo la Juu la Damu	29
3.3	Kifafa cha Mimba	31
3.4	Kiharusi	31
4	UGONJWA WA KISUKARI	33
4.1	Ugonjwa wa Kisukari kwa Watoto na Watu Wazima	33
4.2	Kisukari cha Mimba	35
5	SARATANI	36
5.1	Saratani kwa Ujumla	36
5.2	Saratani ya Shingo ya Kizazi	38
5.3	Saratani ya Matiti	39
6	MAGONJWA YA KINYWA NA MENO	42
6.1	Kuoza kwa Meno	42
6.2	Mpangilio Mbaya wa Meno	44
6.3	Magonjwa ya Fizi	45
6.4	Majeraha ya Maeneo ya Kinywa, Meno na Uso	47
6.5	Vimbe vya Kinywa, Meno na Uso	47
7	MAGONJWA YA MASIKIO, PUA NA KOO	50
7.1	Ukosefu wa Usikivu	50
7.2	Ugonjwa wa Tezi ya Pua	52
7.3	Kuvuja/Kutoka Damu Puani	53

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 3 13/09/2023 9:07 AM

8 UPOFU NA UPEO MDOGO WA KUONA 55
8.1 Utangulizi 55
8.2 Mtoto wa Jicho 55
8.3 Upungufu wa Vitamini A 56
8.4 Matatizo ya Retina Yanayosababishwa na Umri Mkubwa.. 56
8.5 Shinikizo/Presha ya Jicho 56
8.6 Athari za Ugonjwa wa Kisukari katika Macho 57
8.7 Upofu Unaosababishwa na Shinikizo la Damu 57
8.8 Upofu wa Utotoni 58
9 AJALI 60
10 UGONJWA WA SIKO SELI 63
11 AFYA NA MAGONJWA YA AKILI 67
11.1 Ni Nini Afya na Ustawi wa Akili 67
11.2 Matatizo ya Afya ya Akili Yanayoletwa na Msongo wa Juu 67
11.3 Magonjwa ya Akili 68
11.4 Magonjwa Yatokanayo na Matumizi ya Vilevi 71
11.5 UKATILI WA KIJINSIA 72
12 UZEE 79
13 UHUSIANO WA KISUKARI NA MAAMBUKIZO 82
14 UKAMILIFU WA MWILI 83
15 VIRUTUBISHI, UMUHIMU NA VYANZO VYAKE 85

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 4 13/09/2023 9:07 AM

DIBAJI

Kitabu hiki cha Mtindo wa Maisha na Magonjwa Yasiyoambukiza kinakusudia kutoa elimu ya kwa jamii juu ya viashiria hatarishi vya magonjwa yasiyoambukiza, lengo likiwa ni kujenga afya bora kwa makundi tofauti yakiwemo watoto, vijana, watu wazima, wazee, walemavu, wajawazito, na wanaoishi na magonjwa yasiyoambukiza. Kitabu hiki kinaeleza maana ya magonjwa yasiyoambukiza, dalili na athari zake, ikiwa ni pamoja na jinsi ya kufuata mtindo bora wa maisha unaofaa ili kuzuia na kudhibiti magonjwa hayo.

Kitabu kinafafanua kwa kina magonjwa yasiyoambukiza na madhara yanayoweza kutokea endapo hayajadhibitiwa ipasavyo. Maradhi hayo ni pamoja na magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, ugonjwa wa kisukari, saratani, magonjwa yanayoathiri mfumo wa upumuaji, magonjwa ya kinywa na meno, magonjwa ya masikio, uwezo mdogo wa kuona na upofu, ajali, ugonjwa wa siko seli na magonjwa ya afya ya akili. Vile vile kitabu hiki kinatoa elimu juu ya kuzuia na kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza, ikiwa ni pamoja na kushughulisha mwili, kuzingatia ulaji unaofaa ikiwemo ulaji wa mboga mboga na matunda ya kutosha, kupunguza matumizi ya chumvi nyingi, kuepuka matumizi ya vinywaji na vyakula vyenye sukari nyingi pamoja na kuepukana vyakula vyenye mafuta mengi ; kuepuka matumizi ya vileo na pombe, kuacha matumizi ya tumbaku na bidhaa zake na kuepuka matumizi ya dawa za kulevya.

Wizara ya Afya inapongeza Mpango wa Taifa wa Magonjwa Yasiyoambukiza kwa kushirikiana na wadau mbalimbali, wakiwemo Chama Ugonjwa wa Kisukari Tanzania (TDA), Shirikisho la Vyama vya Magonjwa Yasiyoambukiza (TANCDA), kwa namna walivyoshiriki kuandaa kitabu hiki kinachotoa mapendekezo muhimu ya kiafya kwa watu wa umri tofauti kuanzia miaka 5 hadi 70 na kuendelea, bila kujali tofauti ya jinsia, utamaduni, hali ya kiuchumi, pamoja na wale wenye maradhi ya muda mrefu au wenye ulemavu, wajawazito na waliojifungua. Hawa wote wanapaswa kufuata mapendekezo yaliyotolewa kwenye kitabu hiki kadiri inavyowezekana.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 5 13/09/2023 9:07 AM

Mwisho, muelekeo wa kitabu hiki cha Mtindo wa Maisha na Magonjwa Yasiyoambukiza ni kuimarisha afya za wananchi na hatimae kuzuia na kudhibiti magonjwa yasiyoambukiza.

....

Prof. Tumaini Nagu
MGANGA MKUU WA SERIKALI

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 6 13/09/2023 9:07 AM

SHUKRANI

Kitabu cha Mtindo wa Maisha na Magonjwa Yasiyoambukiza ni matokeo ya juhudi za pamoja baina ya wataalamu kutoka Wizara ya Afya, Ofisi ya Rais – Tawala za Mikoa na Serikali za Mitaa (TAMISEMI), Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Chama cha Ugonjwa wa Kisukari Tanzania (TDA), na Shirikisho la Vyama vya Magonjwa Yasiyoambukiza (TANCDA) chini ya ufadhili wa Mfuko wa Ugonjwa wa Kisukari Duniani (WDF).

Mwongozo huu umetayarishwa kwa ushirikiano baina ya Wadau na Wataalamu wanaotoa huduma za Magonjwa yasiyoambukiza kutoka katika vituo vya kutolea huduma za afya zikiwemo hospitali za kanda na hospitali ya Taifa Muhimbili.

Wizara ya Afya inapenda kuzishukuru Taasisi zote na Vyama vyote vilivyoshiriki katika kuandaa na kuhariri kitabu hiki cha Mtindo wa Maisha na Magonjwa Yasiyoambukiza.

TAASISI	WASHIRIKI
Wizara ya Afya	Dkt. Omari Ubuguyu Dkt. James Kiologwe Bi. Valeria Milinga Bw. Goodluck Tumaini Dkt. Bernadetha Shilio
Ofisi ya Rais – Tawala za Mikoa na Serikali za Mitaa (TAMISEMI)	Dkt. Bakari Salumu
Tanzania NCDs Alliance (TANCDA) & Tanzania Diabetes Association (TDA)	Prof. Kaushik Ramaiya Prof. Andrew Swai Mr. Ramadhani Mongi Bi. Happy Nchimbi Dkt. Rachel Nungu Bw. Savegod Moshy
Heart Foundation of Tanzania (HFT)	Dkt. Tatizo Waane Dkt. Samwel Jacob Rweyemamu
Physical Activity Association of Tanzania (PAAT)	Dkt. Fredirick Mashili Bw. Waziri Juma Ndonde
Tanzania Association for Respiratory Diseases	Dkt. Digna Narsis Dkt. Mwanaada A Kilima
Tanzania Cancer Association	Dkt. Julius Mwaiselage Dkt. Crispin Kahesa Dkt. Jerry Ndumbalo

Taasisi ya Saratani ya Ocean Road (ORCI)	Bw. Franklin Mtei
Tanzania Network Against Alcohol	Bi. Josephine Maliaki Kipuyo
Tanzania Neurological Association	Dkt. Kigocha Okeng'o
Tanzania Oncology Society (TOS)	Dkt. Jerry Ndumbaro
Tanzania Sickle Patients Community Association	Bi. Arafa Salim
Sickle Cell Disease Alliance	Dkt. Deogratius Soka
Tanzania Tobacco Control Forum	Bi. Lutgard Kokulinda Kagaruki
Chuo cha Afya na Sayansi Shirikishi Muhimbili	Dkt. Isaac Lema
Taasisi ya Chakula na Lishe	Bi. Adeline Eliud Munuo
Nutrition Health and Development Centre (NUDEC)	Bi. Hilda Misano
Centre for Counselling, Nutrition and Health Care	Bi. Mary Materu
Taasis ya Mifupa	Dkt. Shock Shedrack Dkt. William Mgisha
Hospital ya Taifa Muhimbili	Dkt. Evelin Kihinga Dkt. Edwin Liyombo Dkt. Gemma Berege

....

Prof. Paschal J. Ruggajo

MKURUGENZI IDARA YA TIBA

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 8 13/09/2023 9:07 AM

1 UTANGULIZI

1.1 Maana ya Magonjwa Yasiyoambukiza

Magonjwa Yasiyoambukiza ni magonjwa yasiyo na vimelea vinavyoweza kusambazwa. Mafano ni magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, saratani, magonjwa sugu ya njia ya hewa, kisukari, kuoza meno, magonjwa ya akili na mengine ya kurithi kama vile ugonjwa wa selimundu. Magonjwa haya yanaongezeka kwa kasi na kuwaathiri hata watu wenye umri mdogo wakiwemo watoto. Mwaka 2016, vifo millioni 42 (sawa na asilimia 71 ya vifo vyote) duniani vilitokana na magonjwa yasiyoambukiza. Asilimia 75 ya vifo vyote vinavyohusu watu wenye miaka 30-70 husababishwa na magonjwa haya!

Kwa Tanzania, inakadiriwa ya kuwa magonjwa haya yanasababisha asilimia 27 ya vifo vyote. Tafiti za mwaka 2012 zilionyesha ya kuwa kwa kila watu mia moja wenye miaka 25 na kuendelea, 9 wana kisukari, 26 wana shinikizo la damu, 25 wana mafuta yaliyozidi kwenye damu, na 34 wana uzito uliozidi. Tafiti za miaka ya 1986/1987 zilionyesha ya kuwa ni mtu mmoja tu kwa kila mia alikuwa na kisukari na 5 tu kwa kila mia alikuwa na shinikizo la damu. Sababu za kuongezeka kwa magonjwa haya ni mabadiliko ya mtindo wa maisha kama ifuatavyo:

- Kutofanya mazoezi - kukaa darasani, ofisini, kuangalia runinga, kutumia lifti kupanda majengo ya ghorofa, kupanda magari, kutofanya kazi mbalimbali za nyumbani na kutoshiriki michezo na ngoma za utamaduni.
- Ulaji usiofaa
    - o kutokula vyakula kutoka kwenye makundi yote 5 ya vyakula
    - o kula chakula kuzidi mahitaji ya mwili na hivyo kunenepa
    - o kula sukari, mafuta na chumvi zaidi ya mahitaji ya mwili
    - o kutokula mbogamboga na matunda kiasi cha kutosha
    - o kula nafaka zilizokobolewa
    - o kunywa juisi badala ya matunda yenyewe.
- Matumizi ya pombe, tumbaku na madawa ya kulevya
- Utawala duni wa msongo wa mawazo
- Kutopata usingizi wa kutosha
- Ajali au matukio yenye kusababisha majeraha mwilini
- Matukio ya ukatili, unyanyasaji, utelekezaji na majanga.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 1 13/09/2023 9:07 AM

1.2 Kupunguza Magonjwa Yasiyoambukiza

1. **KILA MILO UWE NA MAKUNDI YOTE TANO YA VYAKULA**

   Makundi hayo ni a) nafaka/ mizizi/ ndizi mbichi za kupika b) matunda, c) mbogamboga d) jamii ya mikunde na asili ya wanyama e) mafuta. Zege halilali: virutubishi vingi vinategemeana kufyonzwa tumboni na kufanya kazi mwilini.

2. **KULA VYAKULA HALISI**

   Sukari ikizidi mwilini huharibu mishipa ya damu na fahamu, macho, figo na kongosho. Vyakula halisi huhifadhiwa na kumengeywa polepole tumboni ili sukari iliyopo ipatikane taratibu. Hivyo unashauriwa ifuatavyo:

   Usiongeze sukari kwenye vyakula au vinywaji kwani sukari hiyo hupatikana mwilini haraka zaidi ya inavyotakiwa. Pia sukari huchangia uozaji wa meno. Jumla ya sukari yote (kwenye vyakula, vinywaji, chai) isizidi vijiko vidogo vya chai vitano kwa mtu mmoja kwa siku.

   Usikamue matunda ili kutengeneza juisi: tofauti na juisi, matunda hukaa tumboni muda mrefu zaidi na kupunguza kasi ya upatikanaji wa sukari mwilini

   Usikoboe nafaka: magamba kwenye nafaka, matunda na mbogamboga huzuia sukari isitiririke haraka tumboni. Kukoboa hupoteza protini, vitamini na madini yaliyo kwenye magamba.

   Magamba husaidia kupata choo kingi na kwa urahisi na hivyo kuepusha sumu kurudi mwilini na kusababisha saratani ya utumbo mkubwa, magonjwa ya moyo na mishipa ya damu.

   Tunza nafaka vizuri. Ukungu una sumukumu ambayo husababisha saratani ya ini.

3. **USITUMIE MAFUTA MENGI**

   Mafuta yananata na yanaweza kuziba mishipa ya damu. Epuka mafuta ya wanyama kwani yana lehemu nyingi na ni rahisi kuganda; pendelea mafuta kutoka mimea.

4. **USITUMIE CHUMVI NYINGI**

   Chumvi isizidi kijiko kimoja kidogo cha chai kwa mtu mmoja kwa siku. Ikizidi husababisha msukumo wa juu wa damu.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 2 13/09/2023 9:07 AM

5. KULA TU KIASI ILI USINENEPE

Uzito (kg) **USIZIDI** urefu (cm) toa 100: Kwa mfano urefu ukiwa 163 cm, uzito usizidi 63 kg. (163-100). Unene huongeza uwezekano wa kupata kisukari, magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, baadhi ya saratani na uharibifu wa viungo vya miguu na utu wa mgongo.

6. JISHUGHULISHE KILA SIKU

Jihusishe na chochote kitakachokufanya **utoke jasho angalau kwa nusu saa kila siku**.

Usiketi mfululizo kwa zaidi ya saa moja. Simama, jinyoshe au tembea hata kwa dakika 2 tu.

Bila mazoezi, misuli hupoteza uwezo wa kutumia sukari, husinyaa na mifupa huwa laini na kuvunjika kwa urahisi. Mazoezi pia hupunguza msongo wa mawazo na chumvi na mafuta mwilini.

7. TAMBUA UWEZO WAKO

Kuwa na **malengo sahihi juu ya maisha** yako na fanya tu yaliyo kwenye **uwezo na vipaji vyako** ili kupunguza au kutawala msongo wa mawazo na kuepuka kisukari, msukumo wa juu wa damu, baadhi ya saratani na mlipuko wa magonjwa ya akili.

8. **JIPATIE USINGIZI WA KUTOSHA**

Sio chini ya saa 7 mfululizo kila siku kwa mtu mzima. Wakati umelala mwili hupumzika, hujikarabati na kujitayarisha kwa siku inayofuata.

9. **EPUKA TUMBAKU NA ULEVI**

Moshi wa sigara, shisha, na hata ugoro vyote hudhuru sehemu nyingi za mwili na ni sababu kubwa ya magonjwa ya mapafu, moyo, kisukari na saratani nyingi.

Ulevi ni gharama, ni chanzo cha mivurugano, huchangia maambukizi ya magonjwa ya zinaa na ukimwi. Pombe inaweza kuharibu ini, kongosho, moyo na ubongo. Ukishindwa kuacha, usizidishe kipimo kimoja kwa siku kwa mwanamke au vipimo viwili kwa mwanamume.

10. CHUNGUZA AFYA YAKO ANGALAU MARA MOJA KILA MWAKA

Magonjwa mengi hudumu muda mrefu bila dalili huku yakiharibu mwili. Uchunguzi wa afya, hata pasipo dalili zozote, huwezesha tiba kabla ya madhara makubwa.

Vilevile ni vizuri kila mwak kupima ukamilifu wako kama ilivyo jumuishwa mwisho wa kitahi hiki.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 3 13/09/2023 9:08 AM

1.3 Kugundua Magonjwa Yasiyoambukiza

Mtu anaweza kuwa na magonjwa yasiyoambukiza kwa miaka kadhaa bila dalili zozote lakini mwili ukaendelea kuathirika. Kwa mfano mtu anaweza kuishi miaka mingi na shinikizo kubwa la damu bila dalili zo zote hadi pale anapopata kiharusi, moyo unaposhindwa kufanya kazi au figo zinapokuwa zimeharibika. Ugonjwa wa kisukari unaweza usiwe na dalili hadi pale macho, figo, moyo au mishipa ya damu au fahamu inapokuwa imeharibika vibaya.

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

1.4 Kufanya Uchunguzi wa Magonjwa Mara kwa Mara

Ili kugundua magonjwa mapema, watu wanashauriwa kufanya uchunguzi wa magonjwa yafuatayo mara kwa mara:

a) Ugonjwa wa kisukari
- Kila mwaka baada ya kutimiza miaka 45
- Kwa wanawake, katika kupindi cha pili wakati wa ujauzito

b) Shinikizo la damu
- Kila mwaka baada ya kutimiza miaka 40
- Kila unapohudhuria kituo cha kutoa huduma za afya
- Kwa wanawake, kila hudhurio la kliniki za ujauzito

c) Mafuta kwenye damu
- Kila miaka mitano baada ya kutimiza miaka 40.

d) Macho
- Watoto: Kila mwaka hadi miaka umri wa miaka 15
- Watu wazima: Kila mwaka baada ya umri wa miaka 40
- Kila unapohitaji leseni ya udereva

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 4 13/09/2023 9:08 AM

e) Saratani ya matiti
- Kujichunguza mwenyewe matiti kila mwezi baada ya miaka 18
- Kuchunguzwa na mhudumu wa afya kila mwaka baada ya miaka 40

f) Saratani ya shingo la kizazi
- Mara moja kila miaka miwili kuanzia umri wa miaka 20 – 39
- Mara moja kila mwaka baada ya miaka 40

g) Ugonjwa wa selimundu kwa mikoa yenye wagonjwa wengi
- Watoto wakati wa kuanza na kumaliza primary
- Watu wazima: kidato cha nne.

1.5 Dalili za Magonjwa Yasiyoambukiza

Mara moja kila mwezi pitia orodha hii na pata ushauri wa mtaalamu wa afya ikiwa wewe au mtoto wako ana dalili mojawapo:
- Kupungua uzito bila sababu
- Kuchoka bila sababu
- Kichwa kuuma
- Kuona kizunguzungu
- Kutoona vizuri, kuona giza au kushindwa kusoma
- Makengeza kwa watoto chini ya miaka sita
- Ganzi ya meno, meno kucheza/kung'oka, kutoka damu kwenye fizi
- Ganzi au maumivu (kuwaka moto) kwenye mikono au miguu
- Maumivu ya kifua hasa wakati unajishughulisha
- Kupumua kwa shida au kukosa pumzi baada ya kujishughulisha tu kidogo
- Kukosa pumzi usiku wakati umelala
- Moyo kwenda haraka
- Kubadilika tabia ya choo (kufunga choo)
- Kukojoa mara kwa mara au mkojo kuchelewa kutoka
- Kutokwa damu sehemu yo yote (pua, makohozi, choo kikubwa, mkojo, ukeni)
- Kutoka damu nje ya mzunguko wa hedhi, wakati wa tendo la ndoa, au baada ya kufunga hedhi
- Kutokwa na maji maji au ute ukeni, uwe au usiwe na harufu/rangi yo yote usio kawaida yako
- Vidonda visivyopona

- Kujisikia huzuni/mpweke, woga, wasi wasi, hofu au hasira nyingi
- Kushindwa kutimiza wajibu, kupungua kwa utendaji au ufanisi duni wa kazi
- Kushindwa kuendana na matukio, mabadiliko au matatizo yatokanayo na maisha ya kila siku
- Kusikia au kuona vitu ambayo watu wengine hawavioni.
- Kushindwa kutawala msongo
- Kujilaumu au kujiona mwenye hatia kwa mambo madogo madogo au yasiyokuhusu
- Kutawaliwa na mawazo hasi, kukata tamaa au kuwa na mawazo ya kusitisha uhai wako
- Kuchanganyikiwa
- Mabadiliko ya usingizi, hamu na ulaji wa chakula
- Ndoto za kutisha zinazojitokeza mara kwa mara
- Kuwa na uchovu mwingi mwilini hasa wakati wa asubuhi au kuchoka bila sababu
- Kuwa na mabadiliko au maumivu mwilini yanayoshindwa kuelezeka au kuonekana kwenye vipimo vya mwili
- Mabadiliko ya ghafla ya kitabia au tabia zisizo za kawaida
- Matumizi ya vilevi, unywaji wa pombe uliokithiri au matumizi mabaya ya dawa za hospitali
- Kukosa utulivu
- Tabia endelevu ya kutotii mamlaka, utoro, udokozi au uharibifu wa mali
- Mabadiliko katika matokeo ya shule au ufaulu hafifu licha ya jitihada kubwa
- Kuacha shule.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 6 13/09/2023 9:08 AM

2 MTINDO BORA WA MAISHA

2.1 Ulaji Unaofaa

Unatakiwa kula chakula cha kutosha kwa mahitaji ya mwili kwa ajili ya makuzi na maendeleo yake na kuwa na uzito wa kawaida kulingana na umri na urefu.
Ulaji unaofaa ni pamoja na kula chakula mchanganyiko, chenye virutubishi vyote kwa uwiano. Ni vema kula matunda yaliyopo kwenye msimu aina mbili kwa siku na kula mboga mboga kwa milo miwili kwa siku. Epuka vyakula vya kukaanga. Inapobidi kutumia mafuta, tumia mafuta yatokanayo na mimea. Tumia sukari isiyozidi vijiko vitano vya chai kwa siku na chumvi isiyozidi kijiko kimoja cha chai kwa siku na usinywe pombe kupita kiasi.

Kula mlo kamili wenye vyakula mchanganyiko

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

Virutubishi hutofautiana na hutegemeana kwenye kila aina ya chakula ili viweze kufanya kazi kwa ufanisi.

Kila siku jitahidi kula vyakula kutoka kila mojawapo ya makundi yafuatayo ili kupata virutubishi vyote. Makundi ya chakula ni:

- *Vyakula vya wanga ambavyo ni nafaka, ndizi za kupika na mizizi* – mahindi, mtama, ngano, ulezi, mchele, uwele, mihogo, viazi vya aina zote, maghimbi.
- *Vyakula vya protini ambavyo ni jamii ya mikunde* (maharagwe, njegere, mbaazi, kunde, soya, choroko, dengu, karanga, fiwi)*, asili ya wanyama* (nyama, mayai, maziwa, samaki, dagaa, kuku, na wadudu kama vile senene, nzige, na kumbikumbi) *na mbegu za mafuta.*
- *Mboga mboga* – mchicha, sukumawiki, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi (chainizi), mnavu, mchunga, kabichi, bamia, karoti, pilipili hoho, biringanya, nyanya, matango, mlenda.

- *Matunda* – embe, ndizi mbivu, papai, pera, chungwa, chenza, peasi, nanasi, pesheni, parachichi, zambarau, zeituni, fenesi, stafeli, bungo, dalansi, topetope, ubuyu, ukwaju, embe ng'ong'o.
- *Mafuta* – mbegu za alizeti, pamba, ufuta, korosho, karanga, mawese, kweme, nazi.

Maji hayahesabiwi kama kundi la chakula lakini ni muhimu kwa kurekebisha joto la mwili na kuondoa mabaki/uchafu mwilini kwa njia ya jasho na mkojo. Tumia lita moja na nusu kwa siku.

Mara ngapi tule?

Mwili unahitaji nguvu/nishati, hivyo ni vizuri kula milo kamili mara tatu kwa siku na vitafunwa/asusa mara mbili kwa siku kati ya kifungua kinywa na chakula cha mchana na kati ya chakula cha mchana na cha jioni.

Kutokula mafuta mengi

Mafuta ni muhimu mwilini lakini yanahitajika kwa kiasi kidogo tu. Tumia mafuta yatokanayo na mimea. Jinsi ya kupunguza mafuta:

- Tumia mafuta kidogo (kijiko cha kulia chakula) wakati wa kupika chakula cha familia ya watu wanne.
- Epuka vyakula vilivyokaangwa au kupikwa kwa mafuta mengi – sambusa, chipsi, vitumbua, mihogo, ndizi, kachori, n.k. Badala yake chemsha, oka au choma.
- Punguza mafuta kwenye nyama iliyonona, na ikibidi ondoa ngozi ya kuku (hasa ngozi ya kuku wa kisasa) kabla ya kupika.

Kula matunda na mbogamboga kwa wingi

- Vyakula hivi ni chanzo cha vitamini na madini ambavyo huupatia mwili kinga dhidi ya magonjwa mbalimbali na kuupatia makapi-mlo au nyuzi nyuzi (fibre au rouphage) ambayo humfanya mtu ajisikie kushiba na kupunguza kiasi cha chakula anachokula na hivyo kupunguza uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi.
- Mboga za majani, matunda aina ya chungwa na limau, kunde na mharage vyote vina asidi ya foliki kwa wingi ambayo mi muhimu sana kwa mama wajawazito.
- Katika kuandaa matunda na mbogamboga ni muhimu kuzingatia yafuatayo: Pika mbogamboga kwa muda mfupi ili kupunguza upotevu wa vitamini na madini.
- Tumia maji kidogo wakati wa kupika mbogamboga. .

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

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

Punguza Chumvi

- Chumvi isizidi gramu tano (kijiko kimoja kidogo cha chai) kwa siku kwa familia ya watu wanne
- Jenga tabia ya kutoongeza chumvi ya ziada mezani wakati wa kula
- Epuka vyakula vilivyosindikwa au vyenye chumvi nyingi kama vile bisi, crisps, soseji, karanga zilizokaangwa na chumvi, margarine, n.k
- Epuka uongezaji wa chumvi kwenye vyakula kama vile mihogo ya kuchoma, maembe na chipsi na badala yake unaweza kutumia viungo kama ndimu na pilipili ili kuongeza ladha.
- Chagua chumvi iliyoongezwa madini joto.

Punguza sukari
Kwa mtu mzima, inashauriwa sukari isizidi vijiko vya chai 5 kwa siku. Ili kupunguza ulaji wa sukari nyingi kuzidi mahitaji ya mwili, zingatia yafuatayo:

- Tuliza kiu kwa kutumia maji na sio vinywaji venye sukari kwa mfano soda, juisi bandia, barafu za sharubati, n.k.
- Kunywa vinywaji ambavyo havina sukari kama vile madafu.
- Punguza vitu vyenye sukari nyingi – kwa mfano: biskuti, visheti, kashata, keki, pipi, chokoleti, jamu, .n.k
- Kumbuka ya kuwa asali nayo ni sukari, hivyo tumia kwa kiasi kidogo!

Madini ya chokaa: haya yanahitajika kujenga mifupa imara. Wazee wengi huvunjika mifupa kwa sababu ya upungufu wa chokaa au kutofanya mazoezi yanayosaidia kujenga mifupa. Maziwa na dagaa ni vyakula vyenye chokaa kwa wingi.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 9 13/09/2023 9:08 AM

2.2 Ulaji Bora kwa Makundi Mbalimbali katika Jamii

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

Watoto

- Chini ya miezi sita wapewe maziwa ya mama pekee, ili kuunguza uwezekano wa kuanzisha matatizo ya unene katika umri huu.
- Miezi sita hadi miaka miwili:
  - o watoto wapewe maziwa ya mama na chakula cha nyongeza mchanganyiko. Chakula hiki kitengenezwe kwa kutumia vyakula asili
  - o Iwapo mtoto hanyonyi maziwa ya mama, anahitaji kupewa maziwa mengine angalau nusu lita kwa siku na chakula mchanganyiko
- Miaka miwili mpaka mitano, watoto wale angalau milo mitano kwa siku na maziwa yaendelee kuwa sehemu ya mlo wa mtoto
- Miaka sita hadi tisa wapewe milo kamili mitatu na vitafunwa mara mbili au tatu kwa siku. Vitafunwa hivi visiwe na sukari au mafuta mengi.

Vijana

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

Wazee

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 10 13/09/2023 9:08 AM

Mwanamke Mjamzito

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

- Upungufu wa damu kutokana na upungufu wa madini chuma mwilini: hii ni sababu kubwa ya vifo vya wanawake wakati wa ujauzito na na wakati wa kujifungua
- Upungufu wa asidi ya foliki ambayo hupatikana kwa wingi kutokana na mboga za majani, matunda, kunde na maharage unaweza kusababisha ulemavu wa mtoto (k.m. mgongo wazi)
- Ukosefu wa madini joto – unaweza kusababisha mimba kuharibika, kuzaa mtoto mfu, udumafu wa mwili na akili, mtindio wa ubongo na vifo vya watoto wachanga
- Kutoongezeka uzito kwa kiasi cha kutosha – hii husababisha watoto kuzaliwa na uzito pungufu na kuwaweka kwenye hatari kubwa ya kushambuliwa na maradhi.

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

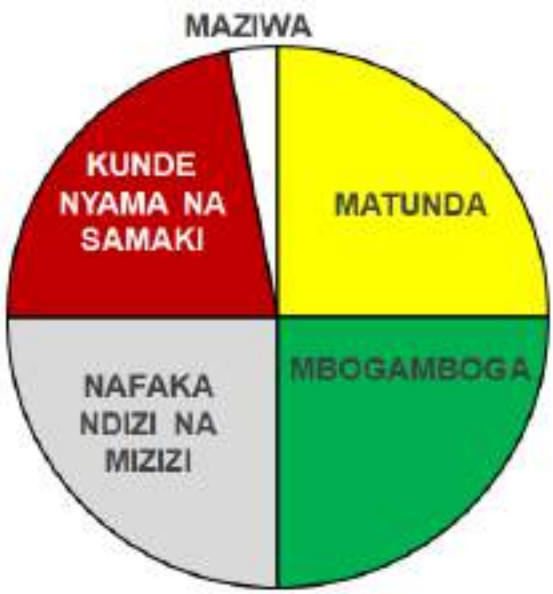
- Kutumia vidonge vya madini chuma, vidonge vya asidi ya foliki, vidonge vya kutibu minyoo, dawa za kuzuia malaria na vyandarua vilivyowekwa viuatilifu ili kijikinga na malaria, vyote hivyo ili kuzuia upungufu wa damu.
- Kutumia chumvi yenye madini joto
- Kujua hali ya virusi vya ukimwi ili kushauriwa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

Ni vizuri vilevile watoto wa kike wasipate ujauzito wangali wadogo kwani mara nyingi nao huzaa watoto wenye uzito mdogo. Tafiti nyingi zimeonyesha ya kuwa watoto wanozaliwa na uzito mdogo huwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kupatwa na kisukari na magonjwa ya moyo na mishipa ya damu wanapokuwa watu wazima.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 11 13/09/2023 9:08 AM

2.3 Wingi wa Makundi ya Vyakula Unaofaa

Ili kukidhi mahitaji ya virutubishi mwilini inabidi kupata mlo kila siku wenye mchanganyiko wa vyakula kutoka kwenye makundi yote kama ilivyo onyeshwa kwenye mchoro unaofwata.



Wingi wa chakula kutoka kila kundi utatokana na mahitaji kulingana na jinsia, umri na aina ya kazi anayofanya.

Angalizo: Ukila chakula kingi kuzidi mahitaji, ziada itahifadhiwa mwilini na hivyo kuongezeka uzito, na hatimaye kupata kiriba tumbo.

Angalizo la pili ni kuwa virutubisho vingi havihifadhiwi mwilini, vikiwemo vitamini kundi la B. Hivyo kwa afya nzuri ni muhimu kula vyakula vyenye virutubisho hivyo kila siku. Kwa hiyo inasizitizwa kula vyakula vya aina mbali mbali kila siku.

.

2.4 Kupunguza Uzito

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

Uwiano wa uzito na urefu (BMI)

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

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

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

Tafsiri ya BMI ni kama ifuatavyo:

Uzito wa kwaida (kwa kilo) unatakiwa:

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

Mzunguko wa kiuno

Utepe au futi kamba ipite kwenye kitovu
Mzunguko unatakiwa usizidi sentimita:

102 kwa wanaume
89 kwa wanawake

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

- Punguza kiasi cha chakula unachokula na hata pombe na vinywaji vingine.
- Usile huku unafanya shughuli nyingine: utajikuta umekula zaidi ya ulivyotegemea. Tumia muda wa chakula kama pumziko: utakuwa freshi utakaporudia kazi yako.
- Fuata mapendekezo ya ulaji unaofaa yaliyoelezwa hapo juu.
- Usile kwa wingi vyakula vyenye mafuta mengi au vilivyokaangwa au kupikwa kwa mafuta mengi (sambusa, chipsi, vitumbua, nyama nono, maziwa yasiyotolewa mafuta, jibini, kachori, n.k.). Chagua vyakula vilivyochemshwa, vilivyookwa au kuchomwa kwa mfano ndizi, viazi, mihogo, mahindi na viazi.

- Epuka ulaji wa vyakula vyenye sukari nyingi (soda, juisi bandia, keki, biskuti, barafu, n.k.).
- Badala ya vyakula vya wanga na mafuta, ongeza ulaji wa vyakula visivyo na nishati-lishe nyingi, kwa mfano mbogamboga. Hata hivyo kumbuka ya kuwa mbogamboga nazo hunenepesha ukila kiasi cha kuzidi mahitaji yako. Wanyama kama vile ngombe, mbuzi, na kondoo hunenepa wakilishwa majani ya kutosha.

Pia zingatia yafuatayo

- *Kupunguza unene kunategemea ulaji kwa asilimia 80%*: mazoezi husaidia kwa asilimia 20% tu.
- *Kula wakati wa usiku hakusababishi unene* isipokuwa kama unakula zaidi ya mahitaji yako ya nishati.
- Kupunguza wanga au mafuta peke yake haitoshi kupunguza uzito: *nishati hutoka kwenye vyakula/vinywaji vyote.*
- Hakuna zoezi moja linaloweza kutumia nishati inayotokana na mlo mmoja wa kawaida: hivyo usifikiri utakula na baadaye kufanya zoezi la kutosha kuchoma hio nishati. Pia hata m*azoezi makali si bora kwa kupunguza unene* kwa sababu sio endelevu.
- *Changanya mazoezi ya viungo na mazoezi ya nguvu* (strength): mazoezi ya nguvu huongeza ukubwa wa misuli inayotumia nishati.
- *Kula wakati una njaa*, na sio kwa sababu chakula kipo.
- *Usisahau kuhesabu nishati inayotokana na asuza (snacks).*
- Vinywaji vya michezo (sports drinks) navyo vina nishati: kunywa maji tupu ukihitaji kuongeza maji baada ya kutoka jasho jingi.
- *Unene kwenye kiuno ni mbaya* zaidi kuliko mafuta sehemu nyingine.
- Tofauti na sehemu nyingine za mwili, ubongo hauishi bila sukari. Hivyo mlo kamili wenye wanga huhakikisha sukari ya kutosha pamoja na virutubisho muhimu (mafuta, protini, madini, vitamini na nyuzi nyuzi). Vyakula kama samaki, karanga, parachichi, mayai, na mzeituni vina aina ya *mafuta muhimu ambayo mwili hautengenezi* na hivyo ni lazima vyakula hivi viwe sehemu ya milo kamili.
- *Kufunga kwa siku nyingi* ili kupungua unene sii endelevu kwa sababu baada ya wiki chache mwili hugeuka na kuanza kuhifadhi nishati na hata uzito kuongezeka.
- *Kuruka milo* hutuma mwili kuhifadhi nishati na inaweza kusababisha ulaji zaidi.

2.5 Kushughulisha Mwili

Kushughulisha mwili kwa ajili ya afya ni kuwezesha mwili kufanya kazi, kutembea ama kuendesha baiskeli, na kushiriki michezo na burudani. Tunakula na kupumua ili kuupa mwili nguvu ya kufanya hivyo.
Tunapozaliwa misuli yetu haijui kazi, kwani ililala tuboni mwa mama miezi tisa bila kujishughulisha. Miezi sita ndipo tunaweza kuketii na zaidi ya mwaka mzima unahitajika kujifunza kutembea na kukimbia. Uzoefu huu ni kwa sehemu zote za mwili hata mapafu na moyo. Tunahitaji kuendelea kutumia misuli yetu karibu kila siku ili kudumisha uzoefu huu. Bila shughuli misuli inasahau jinsi ya kutumia sukari na kutoshughulisha misuli ni moja ya visababishi vya kisukari, saratani, magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, n.k. Shirika la Afya Duniani linakadiria ya kuwa kutoshughulisha mwili kunachangia 6% ya vifo vyote duniani, 17% ya magonjwa ya moyo na kisukari, 12% ya kuanguka kwa wazee na 10% ya saratani za matiti na utumbo mkubwa.
Kudumisha uzoefu wa kutosha, kunahitaji shughuli zisizopungua nusu saa kila siku. Tuna njia kuu tano za kushughulisha mwili: kazini (shuleni, nyumbani na ofisini), usafiri (tunaotumia kwenda shule au kazini), ushiriki wa michezo mbalimbali, kwenye burudani na kazi za kijamii. Tendo lolote linalohusisha misuli na kuongeza mapigo ya moyo au kasi ya kupumua au mwili kutoka jasho, liwe ni kazi, kusafiri, michezo au burudani. Vile vile tunahitaji shughuli za kulainisha viungo, kuimarisha misuli na kutuwezesha kufanya kazi bila kuchoka haraka. Tunahitaji tuweze kukimbia, kuruka juu, wepesi kukata kona na kukwepa vitu bila kuanguka, na pia kujikunja kama tutahitaji kupita sehemu nyembamba au kuketi chini sakafuni.

Faida za kujishughulisha ni:
- Kubaki kijana kwa muda mrefu zaidi
- Kudhibiti unene, sukari na mafuta yaliyozidi mwilini na kuepusha shinikizo kubwa la damu, kisukari, magonjwa ya moyo na saratani
- Kujenga misuli ambayo husaidia kutumia nishati ya ziada na hivyo kuepuka unene
- Kujenga mifupa imara na ukunjuvu wa viungo
- Kupunguza msongo wa mawazo na uchovu
- Kuwezesha usingizi mnono
- Kuongeza kinga ya mwili
- Kuimarisha hisia na kuongeza ufanisi wa akili

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 15 13/09/2023 9:08 AM

- Kuchelewa kwa mwamko au mlipuko wa dalili za magonjwa ya akili kama vile ugonjwa wa sonona na wasiwasi; pamoja na kupunguza dalili nyinginezo za magonjwa ya akili.

Kiwango kinacholeta faida ni shughuli isiyopungua dakika 30 kwa siku angalau siku tano kwa wiki. Hizo dakika 30 zinaweza kuchukuliwa kwa vipindi tofauti. Jedwali linalofuata linaonyesha mapendekezo ya mazoezi kwa watu wa umri mbalimbali.

Mapendekezo ya Mazoezi Kulingana na Umri

<table>
<tr><th>Umri (miaka)</th><th>Muda wa kushughulisha mwili kwa siku</th><th>Muda wa kutosha kushughulisha mwili</th></tr>
<tr><td>Chini ya mwaka mmoja</td><td>Angalau dakika 30</td><td>Dakika 0</td></tr>
<tr><td>1 - 2</td><td>Angalau dakika 180</td><td>Sio zaidi ya dakika 60 kwa siku</td></tr>
<tr><td>3 - 4</td><td>Angalau dakika 180 za mazoezi ya uzito wa kati (au dakika 60 za mazoezi ya uzito wa juu)</td><td>Sio zaidi ya dakika 60</td></tr>
<tr><td>5 - 17</td><td>Angalau dakika 60 kwa siku za mazoezi ya uzito wa juu</td><td>Punguza muda zaidi</td></tr>
<tr><td>18 – 64</td><td colspan="2">• Dakika 150 – 300 kwa wiki za mazoezi ya uzito wa kati AU
• Dakika 75 – 150 kwa wiki za mazoezi ya uzito wa juu
• Pia unashauriwa kutumia siku 2 katika wiki kwa ajili ya mazoezi mazito ya kuimarisha misuli</td></tr>
<tr><td>Zaidi ya 64</td><td colspan="2">• Dakika 150 - 300 kwa wiki za mazoezi ya uzito wa kati ya kuimarisha mapafu na misuli ya moyo (aerobic exercise) AU
• Dakika 75 - 150 kwa wiki za mazoezi ya uzito wa juu ya kuimarisha mapafu na misuli ya moyo (aerobic exercise)
• Siku 2 kwa wiki za mazoezi ya kuimarisha misuli
• Siku 3 kwa wiki za mazoezi ya kujenga winzanifu (balance)</td></tr>
</table>

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 16 13/09/2023 9:08 AM

Mazoezi kwa mama wajawazito na waliojifungua

Faida za kiafya zitokanazo na kushughulisha mwili kwa wanawake wajawazito na waliojifungua ni pamoja na kupunguza uwezekano wa kupata kifafa cha mimba, shinikizo la damu la juu, kisukari, ongezeko la uzito kupita kiasi wakati wa ujauzito, matatizo wakati wa kujifungua, msongo wa mawazo, nk.

Inashauriwa mama mjamzito ambaye hana tatizo lolote linaloweza hatarisha ujauzito wake afanye mazoezi na kushughulisha mwili kama ifutavyo:

- Dakika 150 kwa wiki za mazoezi ya uzito wa kati ya kuimarisha mapafu na misuli ya moyo (aerobic)
- Jumuisha na mazoezi ya kuimarisha misuli na kunyoosha viungo
- Wale waliokuwa wanafanya mazoezi kabla ya kupata ujauzito, inapendekezwa waendelee na utaratibu wao wa kufanya mazoezi kadri watakavyoweza
- Punguza muda wa kukaa bila ya kujishughulisha, na fidia muda huu kwa kufanya kazi zozote zile, kama kusimama, kuangalia tv huku umesimama, kunyoosha nguo, na kazi nyingine za nyumbani.

Watu wazima (miaka 18 na zaidi) wenye magonjwa sugu

Kushughulisha mwili na kufanya mazoezi kwa watu wazima kuna faida kubwa kama ilivyoelezwa hapo juu. Kwa wenye magonjwa sugu, kunasidia sana kuhimili magonjwa yao kwa kuimarisha kinga na kujenga uwezo wa matibabu, kuondoa wasiwasi na kujenga afya ya akili na hivyo kuongeza siku za kuishi na kupunguza vifo.

Mapendekezo:

- Dakika 150 mpaka 300 kwa wiki mazoezi ya uzito wa kati kwa kufanya kazi za kuweza kuimarisha mapafu na uwezo wa misuli ya moyo kufanya kazi (aerobic)
- Dakika 75 mpaka 150 kwa wiki mazoezi ya uzito wa juu
- Siku 2 katika wiki za kufanya kazi za kuimarisha misuli
- Siku 3 za kujenga winzanifu

Wanaoishi na ulemavu wa Viungo wenye umri miaka 5-17

- Angalau dakika 60 kila siku za kushughulisha mwili
- Angalau siku 3 kwa wiki mazoezi ya kuimarisha misuli na mifupa
- Punguza muda wa kukaa muda mrefu bila kushughulisha mwili

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 17 13/09/2023 9:08 AM

Wanaoishi na ulemavu wa Viungo wenye umri miaka zaidi ya 17

- Dakika 150 – 300 kwa wiki za uzito wa kati
- Dakika 75 – 150 kwa wiki za uzito wa juu
- Siku 2 za mazoezi ama kazi za kuimarisha misuli
- Siku 3 kwa wiki za kujenga winzanifu (balance)
- Punguza kukaa ama kusukumwa kwenye kiti cha magurudumu, badala yake tumia kiti cha magurudumu kwa kujiendesha mwenyewe

Mifano ya kujishughulisha ni pamoja na:

- Kutembea, kukimbia, kuendesha baiskeli, kuruka kamba, “push ups”, kuchuchumaa (squats), kunyayua vitu vizito
- Michezo mbalimbali ya uwanjani
- Kucheza dansi huleta raha, hupunguza msongo wa mawazo na ni zoezi zuri.
- Jipatie nafasi za kufanya mazoezi kwa kusafisha nyumba au gari, kufanya kazi nyingine za ndani, bustani au shamba, kutembea safari fupi (sokoni, dukani, n.k.) badala ya kutumia gari, kupanda ghorofa kwa kutumia ngazi badala ya lifti, kuegesha gari mbali kidogo na ofisi ili kupata nafasi ya kutembea, kufuatilia shughuli kwa kutembea badala ya kutuma mtu au kupiga simu kwa mtu aliye karibu, tunza shamba la mboga au maua, cheza na watoto, mchukue mwenzio kwa matembezi kipindi cha kupumzika na jiunge na vikundi vya michezo kazini au unapoishi. Kama huna cha kufanya, vaa tu viatu na tembea.
- Jumuisha mazoezi ya kunyosha na kukunja viungo: utayakumbuka ukiwa mzee kwani wakati huo utapungukiwa maumivi ya viungo na mgongo yanayowakumba wazee wengi.
- Jumuisha pia mazoezi yenye kujenga misuli: haya pia husaidia kupunguza mafuta mwilini, kujenga mifupa imara na kupunguza matatizo ya mifupa (osteoporosis) na viungo uzeeni. Misuli imara hupunguza ajali.
- Ingiza kipindi cha mazoezi kwenye kalenda yako ili usisahau kufanya mazoezi.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 18 13/09/2023 9:08 AM

2.6 Mazoezi ya Kufanya Nyumbani

Unaweza kufanya mazoezi mengi nyumbani, kwa mfano:

Kimbia mahali pamoja	Chuchumaa na simama	Ruka juu (jumping jacks)
Panda na shuka kwenye kiti	Sukuma mwili juu (pushups)	Ruka kamba
Nyosha na inua mgongo na kiuno	Keti kwa kuegemea ukuta	Nyosha miguu juu
Piga goti kulia halafu kushoto (alternate lunges) Nyosha mikono, izungushe mabegani	Lala kwa mgongo, amka nyayo zikiwa bado chini. Lala tena na rudia (sit-ups)	Lala miguu pamoja nyayo ziguse chini. Sasa achia mguu uanguke pembeni, nyayo bado zikigusana
Vuta mguu mmoja juu, miguu yote iwe wima	Jininginize ukitumia mikono na vidole vya miguu (plank)	Nyosha mikono, izungushe kwa kuzungusha kinena

- Fanya kila zoezi kwa sekundi 30 hadi 60. Ukimaliza rudia tena mazoezi yote mara tatu au zaidi kwa siku.
- Mazoezi haya yanajumuisha yenye kuongeza nguvu za misuli (kwa mfano kukimbia, kusukuma juu, kuruka juu, na kuruka kamba).
- Kucheza dansi huongeza uratibu wa misuli na ni vizuri mazoezi kama hayo yawepo angalau mara mbili kwa wiki hasa kwa wazee, ili kupunguza matukio ya kuanguka na kuvunjika miguu.
- Yapo pia mazoezi ya kulegeza mwili (relaxation exercise) yasiyohusisha kutokwa jashi na ambayo mtu anaweza kuyafanya akiwa ofisini au nyumbani.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 19 13/09/2023 9:08 AM

2.7 Kupunguza Kuketi kwa Muda Mrefu

Tafiti moja kutoka Australia imeonyesha ya kuwa kwa kila saa mtu anayoketi kuangalia luninga, hupunguza uhai wake kwa dakika 22! Kuketi kwa zaidi ya saa moja mfululuzo huathiri uwezo wa mwili wa kudhibiti sukari, shinikizo la damu na kutumia mafuta na hivyo huongeza uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo, kisukari na saratani. Vile vile, huongeza uwezekano wa mwili kutonyoka vizuri na kusababisha maumivu ya mgongo na kukunjika uzeeni, na pia huathiri afya ya akili.

Inashauriwa kuzoeza mwili (simama, tembea, nyosha viungo, n.k.) kwa dakika moja hadi mbili kila baada ya saa moja ya kuketi. Jaribu yafuatayo: tembea umfuate mwenzako aliye karibu badala ya kumtumia barua pepe au kumpigia simu, tembea ufuate kitu badala ya kutuma, na simama na tembea wakati wa kuongea na simu. Pia punguza muda wa kuketi mfululizo kuangalia luninga au kompyuta: badala yake ongeza muda wa kufanya mazoezi au simama wima badala ya kuketi.

2.8 Kulala Usingizi wa Kutosha

Wakati tumelala ngozi hujijenga na homoni zinazohusika na msongo wa mawazo hupungua sana na hivyo kutufanya tuwe freshi tunapoamka. Kutolala ya kutosha huongeza uwezekano wa kupata magojwa kama vile kisukari, shinikizo la damu, unene na sonona na udhibiti wa hayo magonjwa unakuwa mgumu zaidi. Ufanyizi na usalama shuleni na kazini hupungua kutokana na kusinzia sinzia. Nchini Marekani, 1/5 ya ajali zote kubwa zinahusu ukosefu wa usingizi. Usingizi wa kutosha kila siku kulingana na umri ni kama ifuatavyo:

Umri	**Saa za usingizi**
Watoto wa shule mika 6-13	9-11
Vijana miaka 14-17	8-10
Watu wazima miaka 18-64	7-9
Wazee miaka 65 na Zaidi	7-8

Ili kupata usingizi mzuri:

- Punguza mwanga na sauti kwenye chumba cha kulala (hata kutoka kwenye kompyuta na TV).
- Chumba kiwe na ubaridi, hewa ya kutosha na utulivu.
- Jizoeze kulala saa ile ile kila siku na kulala bila bughula.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 20 13/09/2023 9:08 AM

- Epuka kuangalia saa unapokuwa kitandani. Mara nyingi huwafanya watu kuwa na wasiwasi na kuudhika.
- Amka muda ule ule nyakati za asubuhi, hata kwa siku za mwisho wa juma au sikukuu.
- Tumia kitanda kwa ajili ya kulala. Usikitumie kwa ajili ya kuangalia runinga, kufanyia kazi sizizohusika na usingizi au kujamiiana. Ni vyema akili yako ikahusisha kitanda na kulala.
- Epuka kutumia muda mwingi kusinzia au kulala mchana. Hili hupunguza muda wa kulala nyakati za usiku.
- Dhibiti msongo wa mawazo na wasi wasi. Ikiwa usingizi hauji, toka nje ya kitanda na fanya kitu ambacho kitasaidia kupumzika (k.m. kusoma kitabu, kufanya mazoezi). Rudi kitandani unaposikia usingizi au baada ya nusu saa.

2.9 Kukabiliana na Msongo wa Mawazo

Msongo ni hali inayojitokeza pale unapoona uwezo, maarifa au ujuzi wako hauendani na jambo lilipo mbele yako. Msongo wa mawazo unaweza kujitokeza pale malengo yetu yasipotimia au tunapofikiri hayatafikiwa. Kiwango fulani cha msongo hutusaidia kuboresha utendaji wetu ila kiwango cha juu cha msongo hupelekea athari za kiafya. Vyanzo vikuu vya msongo ni pamoja na mabadiliko ya kimaisha kama vile kufiwa, kuugua au kuuguliwa, ankara; wasiwasi au mfadhaiko wa tusiyoyajua; muda tulionao; kukosa mpangilio; na uchovu wa mwili. Msongo unaweza kujidhihirisha kwa:

- Maumivu kama vile kuumwa na kichwa
- kukosa usingizi, mabadiliko ya hamu ya chakula, na morali ya kufanya shughuli yo yote hata mazoezi au kutofurahia kazi
- uchovu wa mwili na akili
- mabadiliko ya kihisia kama vile kuudhika kwa kitu kidogo
- kupungua kwa umakini, usahaulifu na kufanya makosa madogo madogo
- kuwa na mawazo hasi zaidi
- mabadiliko ya kitabia kama vile unywaji wa pombe kuzidi kipimo na
- utumiaji wa tumbaku na madawa ya kulevya.

Msongo husaidia mwili kupambana na hatari kwa kukimbia au kupambana nayo, lakini ukiendelea kwa muda mrefu huongeza uwezekano wa kupata kisukari, shinikizo la damu, ugonjwa wa moyo na

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 21 13/09/2023 9:08 AM

mishipa ya damu, na saratani, na huathiri mfumo wa kinga ya mwili.

Ni vizuri kuwa na malengo: tatizo ni kuwa mara nyingi malengo yetu hayaendani na uwezo wetu na tunaposhindwa inakuwa vigumu kukubali ukweli. Hatukuumbwa sawa, kila mtu ana uwezo na vipaji vyake. Zifuatazo ni njia za kukabiliana na msongo wa mawazo:

- Fanya yaliyo kwenye uwezo wako. Jiwekee na lenga kutimiza malengo au madhumuni yako kimwili, kiafya na kiroho kulingana na uwezo na vipaji vyako na kwa kuzingatia jukumu lako katika uhusiano na watu wengine na uhitaji wako wa kukua kimwili na kiakili.
- Kuwa na matumaini kwa kila unachoamua: usipange kushindwa.
- Jijengee tabia ya kujitegemea kwa kujilea mwenyewe na jiendeleze kitaaluma.
- Jenga umahiri wa kusimamia muda na kupanga vipaumbele ili uwe na imani juu ya uwezo wako wa kuthibiti mazingira yako.
- Kuwa makini na jambo moja kwa wakati mmoja.
- Jifunze kukubali ya kuwa huwezi kushinda kila kitu na uwe tayari kusema "hapana", kugawa majukumu na kuomba msaada.
- Kumbatia tabia zako chanya na epuka kupima thamani yako mwenyewe kwa kujilinganisha na watu wengine.
- Shikamana na kuza mahusiano na watu wengine: kuwa rahisi na tayari kukubaliana na wengine.
- Shirikisha wengine. Maisha yana changamoto mbalimbali hasi na chanya. Haya yote huathiri afya ya akili. Kwa njia ya kumshirikisha mtu wa karibu au mtaalamu wa afya ya akili yale yanayokusibu hupunguza athari za afya ya akili na kutoa fursa ya kulikabili tatizo au kuendana na hali husika.
- Pata msaada unapohitaji au mapema zaidi iwezekanavyo.
- Mweleze na jadili matatizo na mtu unayemwamini.
- Zungumza na familia na marafiki, usikae na chuki au hasira, maliza migogoro na wengine mapema (kabla ya kulala!).
- Achana na watu wanaokushusha au wanaokufanya ujione hufai/mdogo!
- Magonjwa au maradhi ya akili yanaweza kuwa changamoto kuyatibu iwapo mtu atasubiri mpaka azidiwe. Unapopata matibabu mapema husaidia kuzuia ile hali ya kujirudia kwa dalili za ugonjwa. Hivyo pata msaada mapema zaidi pale tu uonapo viashiria vya magonjwa ya akili

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 22 13/09/2023 9:08 AM

- Jitolee kwenye kazi za jumuiya, hudhuria matukio ya jamii, kutana na marafiki hata kwa kahawa tu, au jiunge na vikundi ili kukutana na wengine mnaofanana kimaslahi.
- Pata muda wa kufurahia muziki, cheka na shiriki michezo, sherehe, tamasha, harusi, burdani, n.k.
- Tumia muda kufurahia mazingira ya asili (misitu, wanyama, nyota angani, bahari, n.k), hata kama ni kwa dakika tano tu.
- Pata muda wa kusoma vitabu au kufanya vitu tofauti badala ya kukaa kwenye komputa saa zote.
- Fanya mazoezi kila siku kwani husaidia mawazo, hupunguza mfadhaiko na huongeza furaha.
- Fanya mazoezi ya kulegeza mwili au zoezi la kuvuta pumzi kuudhibiti mwitikio wa mwili pale unapokabiliwa na msongo, hali ya wasiwasi, hofu au woga.
- Tafakari hata kama ni kwa dakika chache tu. Jipatie nafasi ya kuishi bila kufikiria yajayo na bila kujali yaliyopita, kwani kama saa zote ni wasiwasi, utaishi lini? Panga kuzima simu (au kuondoa mlio) kwa muda mara kadhaa kwa wiki ili kupata utulivu. Hakuna kisichoweza kusubiri: zamani hatukuwa na simu za mkononi.
- Pumzika ya kutosha ikiwa ni pamoja na usingizi wa kutosha.
- Saidia wengine nawe utasaidiwa.
- Jihusishe na chemsha bongo mbali mbali ili kuuweka ubongo katika hali nzuri
- Onyesha shukrani kwa kile ulichonacho na jenga tabia ya kuorodhesha shukrani zako.
- Mwisho, lakini muhimu sana, tafuta na fanya kazi unayoipenda: Kazi iwe kama mchezo ili kila siku iwe ni likizo.

2.10 Kutotumia Tumbaku

Moshi wa tumbaku una kemikali zaidi ya 6000, ambazo asilimia 60% zinajulikana kusababisha saratani. Tumbaku inaweza kutumika kwa kuvuta kama sigara/msokoto/kiko, kunusa na kutafuna/ugoro. Pia bidhaa za tumbaku za kisasa k.m. sigara na shisha za kielektroniki zina madhara yale yale kama ya bidhaa asili. Moshi wa sigara huwadhuru wengine wasiovuta wanapokuwa kwenye nyumba, migahawa, ofisi au maeneo mengine yaliyofungwa. Moshi huo ni hatari kwa wasiovuta kwa

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 23 13/09/2023 9:08 AM

sababu una kemikali zote anazopata mvutaji na hakuna kiwango salama kisichosababisha madhara. Utumiaji wa tumbaku unahusishwa sana na:

- Kifua sugu
- Saratani za mapafu, koo, kizazi, mifupa na ngozi
- Magonjwa ya moyo na mishipa ya damu
- Vidonda vya tumbo
- Meno kuoza
- Kupungua nguvu za kiume, na magonjwa mengine mengi.
- Nusu ya watumiaji wa tumbaku kwa muda mrefu hufa kutokana na madhara yake, nusu ya vifo hivyo vikiwa ni chini ya miaka sabini.
- Matumizi ya tumbaku ya mama mjamzito yana hatari kubwa ya kuharibika kwa mimba, au mtoto kuzaliwa na uzito pungufu, kutokua vizuri, vifo vya ghafla vya watoto, pamoja na magonjwa ya mapafu na njia za hewa.
- Ni gharama isiyo na faida na moshi wake hudhuru wengine. Watumiaji wa tumbaku wanaokufa mapema huwanyima familia zao mapato, huongeza gharama za huduma za afya na huzuia maendeleo ya kiuchumi. Katika nchi zingine, watoto kutoka kaya masikini huajiriwa mara kwa mara katika kilimo cha tumbaku jambo ambalo huwaweka kwenye hatari ya "magonjwa ya tumbaku ya kijani" yanayosababishwa na nikotini kutokana na watoto kugusa majani mabichi ya tumbaku.

Faida zitokanazo na kutotumia tumbaku ni pamoja na kupunguza uwezekano wa kupata athari zote zilizoorodheshwa hapo juu na pia huboresha mzunguko wa damu na upatikanaji wa hewa safi (oksijeni) mwilini, huboresha ufahamu wa ladha na harufu na huondoa hali ya uchovu.

Wasiotumia tumbaku wanashauriwa **kutojaribu hata kidogo** kwani ni vigumu kuacha ukishaonja. Kuepuka kishawishi cha kutumia tumbaku, tumia muda mwingi kufanya mazoezi na shughuli nyingine na kabidhiana na msongo wa mawazo (anaglia sehemu iliyotangulia).

Watumiaji **wanaweza kupata msaada** wa kuacha kutumia kutoka kwa wataalamu wa afya na ni vizuri kulinda afya ya wasiovuta sigara na watoto kwa kutovuta sigara ndani ya nyumba na kuepuka sigara ukiwa karibu na watoto.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 24 13/09/2023 9:08 AM

2.11 Kupunguza Unywaji wa Pombe

Mbali na nishati, pombe haina virutubishi muhimu, na badala yake huingilia uyeyushaji wa chakula na ufyonzaji na utumikaji wa virutubishi mbali mbali mwilini. Unywaji wa pombe unaweza pia kuchangia kwa kiasi kikubwa mtumiaji kuwa na ulaji usiofaa. Pia husababisha madhara makubwa kwa mtumiaji na jamii na uharibifu wa mali kama ifutavyo:

- Pombe kidogo humfanya mtu kuwa na furaha na kujiamini kwa muda.
- Pombe ikizidi hudhoofisha ubongo na kumfanya mtu kushindwa kufikiri kwa tija. Hii hupelekea mtu kufanya matendo yasiyo ya kawaida kama vile kwenda haja hadharani, kutemea mate mwenzake na mengineyo.
- Pombe ikizidi kwa muda mrefu hupelekea kupata magonjwa ya akili yatokanayo na matumizi ya pombe ambayo ni pamoja na kujengeka kwa hali ya utegemezi ambapo mtu anapata usumbufu/maumivu ya mwili na kisaikolojia pale anapokuwa hajanywa pombe na anahitaji kutumia kilevi mara kwa mara ili kuzuia usumbufu huo. Utegemezi humfanya mtu alazimike kunywa zaidi na zaidi.
- Unywaji wa pombe nyingi kwa muda mrefu kunaweza kuharibu ubongo, ini, moyo, na kongosho na kupelekea mtu kupata magonjwa kama kisukari, ugonjwa wa moyo, msukumo wa juu wa damu, utapiamlo, ugonjwa wa ini, na udhoofu wa mwili na ubongo. Madhara mengine ni pamoja na:
- Saratani za kinywa, koo, ini, utumbo, matiti na tezi dume
- Kuchochea utapiamlo na upungufu wa kinga ya mwili unaoweza kusababisha ugonjwa wa kifuaa kikuu
- Kichocheo cha kuanza kutumia madawa mengine ya kulevya
- Kichocheo cha ngono zisizo salama na hivyo maambukizi ya virusi vya UKIMWI, magonjwa ya zinaa na mimba zisizopangwa
- Kuzaa watoto wenye ulemavu
- Mifarakano itokanayo na ulevi: kupigana, familia kuvunjika, huduma duni, ubakaji, na kuwa na watoto wasio na wategemezi
- Watoto/vijana kutohudhuria shule ipasavyo
- Ajali za barabarani, kazini na nyumbani
- Upungufu wa nguvu za kufanya kazi na hata nguvu za kiume
- Matumizi mabaya ya nafaka, kuni, wakati na fedha, vyote ambavyo huchochea umaskini.
- Uharibifu wa mazingira kutokana na matumizi ya kuni kwa wingi.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 25 13/09/2023 9:08 AM

Madhara ya kutumia pombe, hata kwa kiasi kidogo, ni zaidi ya faida yo yote inayopatikana kwa kuinywa: hivyo inashauriwa kutotumia pombe kabisa. Kama italazimika, kunywa tu kiasi: sio zaidi ya vipimo viwili kwa wanaume au kimoja kwa wanawake. Kipimo kimoja ni sawa na bia moja, glasi moja ya mvinyo au kipimo kimoja cha pombe kali (toti moja).

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

Glasi ya Mvivyo	**Toti moja ya pombe kali**	**Bia ya kuuza nje**	**Bia ya Tanzania**

Kipimo Kimoja	**Kipimo Kimoja**	**Kipimo Kimoja**	**Vipimo Viwili**

Ikumbukwe kwamba, baadhi ya pombe za asili kama gongo, haziruhusiwi: unatakiwa kuepuka kuzitumia ili kulinda afya yako.
Inashauriwa usinywe pombe:

- Ukiwa kazini
- Ukiwa au unapopanga kuwa na mimba au ujauzito
- Unapotumia dawa zenye mwingilinao na pombe
- Unapokuwa na hali au ugonjwa ambao unywaji wa pombe unaifanya hiyo hali au ugonjwa kuwa kwenye hali mbaya zaidi
- Unapojihisi huko vizuri, kuwa na sononeko au sonona, uchovu au ubaridi, kwani pombe huzifanya hali hizi kuongezeka Zaidi
- Unapohitaji kuendesha mitambo, mashine au vyombo vya moto kama vile pikipiki, gari au chochote chenye uhatarishi na kinachohitaji maarifa

Pia inasaidia:
- kuepuka makundi/marafiki walevi
- kushiriki katika michezo au shughuli nyingine badala ya kunywa.

Kuwa mwangalizi wa jirani yako: wakinge watoto na vijana dhidi ya kutumia pombe mapema na walinde watoto wasifike sehemu zinazouza pombe.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 26 13/09/2023 9:08 AM

Namna ya Kumsaidia Mtu Mwenye Tatizo la Unywaji wa Pombe

Ili kumsaidia mtu mwenye tatizo la unywaji wa pombe, ni muhimu kukumbuka ya kuwa unywaji wa pombe una maana kwa anayekunywa hata kama unamsababishia matatizo. Watu wengi wanakabiliwa na matatizo ya maisha yanayowafanya kunywa ili kupata afueni ya matatizo yao au kuweza kuendana nayo, kulingana na maisha na familia yake, na hata mtandao wake wa kijamii.

Malengo ya kuacha au kupunguza unywaji pombe yanahitaji kufanya shauri halisi, linalowezekana na lenye maana. Jukumu la mshauri ni kufanya kazi na mtumiaji wa pombe mpaka atakapojihisi yupo tayari, na ana nia na uwezo wa kufanya mabadiliko. Ni lazima ajenge uhusiano wa kuaminiana, na amsaidie mtumiaji kutambua umuhimu wa kubadilika na kujenga ujasiri wa kuanza na kufanikisha badiliko.

Wataalamu wa afya ya akili wanapatikana nchi nzima kwenye hospitali za wilaya, mkoa, kanda na taifa. Samabamba na tiba za hospitali zipo tiba za kijamii kama vile “alcohol anonymous” na tiba za utengemao. Msaada upo kwa wanaohitaji: tusisite kuutumia.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 27 13/09/2023 9:08 AM

3 MARADHI YA MOYO NA MISHIPA YA DAMU

3.1 Maradhi ya Moyo

Utangulizi

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

Kazi ya moyo ni kusukuma damu yenye hewa na virutubishi ili isambae mwilini kote. Hivyo hitilafu zinazohusu vyakula (k.m. kisukari) huambatana sana na hitilafu kwenye mfumo wa moyo na mishipa ya damu. Zaidi ya nusu ya watu wenye kisukari huwa na shinikizo kubwa la damu na wengi hufariki kwa magonjwa ya moyo na mishipa ya damu. Sababu moja wapo ni kuwa sukari ikizidi na ikibidi ibadilishwe na ini kuwa mafuta, mafuta yanazidi kwenye damu na kuharibu mishipa ya damu. Hatimaye mishipa inaweza kuziba.

Dalili za ugonjwa huu wa moyo

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

- Maumivu ya kifua ambayo hutokea zaidi mtu anapojitahidi kujishughulisha na kupungua anapopumzika
- Moyo kwenda haraka
- Uchovu na kukosa nguvu ya kufanya kazi
- Ikiwa sehemu kubwa ya moyo imeathirika, moyo hushindwa kabisa kufanya kazi. Damu haitiririki ya kutosha na miguu huvimba na mapafu hujaa maji na kusababisha kikohozi na pumzi kubana.

Kuzuia ugonjwa wa moyo

- Hakikisha uzito wako upo katika kiwango kinachofaa kwa kufuata ulaji na mtindo bora wa maisha
- Chagua vyakula vyenye mafuta kidogo kama vile matunda, mbogamboga, nafaka zisizokobolewa.
- Chagua nyama na maziwa yasiyo na mafuta mengi.

- Epuka vyakula vyenye sukari nyingi na mafuta mengi kama siagi, keki, chokoleti; na vyakula vilivyokaangwa kama chipsi, kuku, na maandazi, sambusa na vitumbua
- Lehemu ni aina maalum ya mafuta ambayo mara nyingi hupatikana katika maini, sehemu ya njano ya yai, siagi na nyama yenye mafuta mengi. Aina hii ya mafuta huongeza sana uwezekano wa kuziba mishipa ya damu hivyo epuka kula vyakula hivi vyenye lehemu nyingi.
- Inashauriwa kufanya mazoezi ya mwili kwa dakika 30 hadi 60 kila siku.
- Epuka kukaa kwa zaidi ya saa moja bila kufanya shughuli yoyote.
- Epuka uvutaji wa sigara na matumizi ya tumbaku ambavyo huchangia katika kuleta maradhi ya moyo
- Epuka unywaji wa pombe kwani unachangia kwenye kuongeza uzito na huingilia matumizi mazuri ya chakula mwilini.

3.2 Shinikizo la Juu la Damu

Utangulizi

Moyo unapopiga, husukuma damu kwenye mishipa ya damu ili isambae mwilini kote. Msukumo huu huleta shinikizo linalofanya damu itiririke, kama vile pampu ya maji inavyosuka maji kwenye bomba. Moyo unapopiga shinikizo huongezeka na unapoachia shinikizo hupungua. Shinikizo hupimwa kwa kuangalia namba mbili: kabla ya moyo kupiga shinikizo huwa 80 mmHg na unapopiga shinikizo hupanda hadi 120 mmHg. Kitaalamu namba hizi huandikwa kama 120/80 (mia moja ishirini juu ya themanini). Namba ya juu ikizidi 139 au ya chini ikizidi 90 (140/90) shinikizo huwa limezidi. Namba ya juu ikipungua 90 au ya chini ikipungua 60 shinikizo huwa halitoshi kusukuma damu itiririke mwilini.

Madhara ya shinikizo la juu la damu

Shinikizo la juu la damu linaweza kuleta madhara yafuatayo:

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

Dalili ya shinikizo la juu la damu

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

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

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

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

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

Visababishi vya shinikizo la juu la damu

Vifuatavyo huchangia mtu kupata shinikizo la juu la damu:-

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

Kuzuia shinikizo kubwa la damu

Shinikizo kubwa la damu linaweza kuzuilika kwa kuzingatia yafuatayo:

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 30 13/09/2023 9:08 AM

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

3.3 Kifafa cha Mimba

Kifafa cha mimba ni hali inayotokea katika kipindi cha pili cha ujauzito. Dalili ni shinikizo la juu la damu, miguu kuvimba, protini kwenye mkojo na mama kupatwa na kifafa. Wanawake wingi wajawazito wanakuwa na hali hii bila ya kifafa. Hali zote mbili zinaendana na mtoto kusinyaa na kuzaliwa na uzito pungufu na hata kuzaliwa mfu. Mama anaweza kupoteza uhai kutokana na kifafa hicho. Sababu kamili ya hali hii haijulikani. Mama atahitaji tiba ya huo msukumo wa juu wa damu na kifafa, lakini tiba kamili ni kumzalisha kwani tatizo hili huondoka mama anapojifungua. Wanawake hupimwa msukumo wa damu kila wanapohudhuria kliniki ili kugundua mapema tatizo hili.

3.4 Kiharusi

Utangulizi

Kiharusi ni ugonjwa wa ghafla unaotokana na ubongo kukosa hewa na virutubishi kwa sababu ya kuziba au kupasuka kwa mishipa ya damu inayosambaza damu kwenye ubongo. Shinikizo la juu la damu linaweza kusababisha kupasuka kwa mishipa ya damu. Mafuta mengi yanaweza kuganda na kuziba mishipa ya damu.

Dalili

- Kulemaa ghafla uso, mkono au mguu, mara nyingi ikiwa ni upande mmoja tu wa mwili
- Kuchanganyikiwa, shida kuongea vizuri au kuelewa au kufahamu kinachoendelea
- Shida kuona jicho moja au yote mawili

- Shida kutembea, kizunguzungu, kuyumba yumba
- Maumivu makali ya kichwa ya ghafla bila sababu inayoeleweka.

Vitu vinavyoongeza uwezekano wa kupata kiharusi

- Shinikizo la juu la damu
- Kuvuta sigara
- Ugonjwa ya moyo
- Ulaji usiofaa: mafuta, chumvi au sukari nyingi
- Mazoezi hafifu
- Ugonjwa wa kisukari
- Msukumo wa juu wa damu.

Njia za kupunguza uwezekano wa kupata kiharusi

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 32 13/09/2023 9:08 AM

4 UGONJWA WA KISUKARI

4.1 Ugonjwa wa Kisukari kwa Watoto na Watu Wazima

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

Athari za ugonjwa wa kisukari

- Magonjwa ya moyo huwa mara mbili zaidi ya watu wasio na kisukari
- Shinikizo la damu na kiharusi
- Kuharibika mishipa ya damu na mishipa ya fahamu husababisha ganzi, vidonda na hata gangrini ya miguu: kisukari ni sababu moja kubwa ya watu kukatwa miguu
- Duniani kote kisukari ndio sababu kubwa ya figo kushindwa kufanya kazi
- Duniani kote kisukari ni sababu kubwa ya upofu kwa watu wazima
- Maambukizo ya fizi, ngozi, njia ya mkojo na ukeni na kifua kikuu huwa zaidi ya mara mbili kuliko watu wasio na kisukari.
- Kupungua nguvu za kufanya kazi.
- Karibu robo ya wanaume wote hupungukiwa na nguvu za kiume (na hivyo kuharibu mahusiano ya ndani) wasipodhibiti kisukari.
- Tiba ya muda mrefu huathiri uchumi. Gharama ya insulini peke yake haipungui shilingi laki nne kwa mwaka kwa wale wanaohitaji insulini.

Ni nani mwenye uwezekano mkubwa wa kupata ugonjwa wa kisukari?
Watu walio katika makundi yafuatayo wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata ugonjwa wa kisukari:

- Wenye uzito uliozidi
- Wenye historia ya kuwa na wagonjwa wa kisukari katika familia zao
- Wanawake waliozaa watoto wenye kilo 4 au zaidi
- Wasioushughilisha mwili
- Wenye shinikizo la damu
- Wenye msongo mkubwa wa mawazo

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 33 13/09/2023 9:08 AM

- Wenye matumizi makubwa ya pombe na sigara

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

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

Wenye dalili hizi wanashauriwa kupima sukari.

Kuzuia ugonjwa wa kisukari

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

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

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 34 13/09/2023 9:08 AM

4.2 Kisukari cha Mimba

Mwili wa mwanamke mjamzito na mtoto aliye tumboni hutoa vichocheo kadhaa vinavyohakikisha ukuaji bora wa huyo mtoto. Kwa wastani wa asilimia 10 ya wanawake wajawazito, vichocheo hivi husababisha sukari kwenye damu kupanda zaidi ya inavyotakiwa na kusababisha mama kuwa na hali ya ugonjwa wa kisukari. Hali hii huisha baada ya kujifungua, lakini baadhi ya wanawake hubaki kuwa na ugonjwa wa kisukari. Wengi wenye kisukari cha mbimba hawana dalili na hugunduliwa tu kwa kupima sukari kwenye damu, na sio kwenye mkojo. Hivyo inashauriwa kupima kiwango cha sukari kwenye damu angalau mara moja katika kipindi cha wiki 24-28 za ujauzito.

Sukari iliyozidi kwenye damu husababisha mtoto kuwa mkubwa, hali inayoweza kuhitaji mama kupasuliwa ili kumtoa mtoto. Inaweza pia kusababisha mtoto kufariki tumboni au kuzaliwa kabla ya miezi tisa.

Wanawake wenye familia zenye ugonjwa wa kisukari, historia ya kuzaa watoto wenye uzito wa zaidi ya kilogramu 4 au vifo vya watoto tumboni wana uwezekano mkubwa wa kupata kisukari cha mimba. Vitu vinavyosababisha ni mwanamke kuwa na uzito uliozidi kabla au wakati wa ujauzito, kutoshughulisha mwili, mimba ya mapacha, na umri wa mama ukiwa zaidi ya miaka 35.

Mwanamke aliyepatwa na kisukari cha mimba anaweza kupunguza uwezekano wa kupata kisukari baada ya kujifungua kwa kuzingatia mtindo bora wa maisha, hasa lishe bora, uzito usiozidi na kushughulisha mwili.

5 SARATANI

5.1 Saratani kwa Ujumla

Utangulizi

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

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

Vitu Vinavyochangia Kuwepo Magonjwa ya Saratani

Asilimia 60 ya magonjwa yote ya saratani yanahusishwa na mtindo wa maisha ambao vipengele vyake ni ulaji usiofaa, kutoshughulisha mwili na matumizi ya pombe na tumbaku. Virusi na bakteria, madini mazito, mionzi na sumu kadhaa pia huchangia.

a) ***Vyakula*** huchangia kwa kiasi kikubwa saratani za kinywa na koo, matiti, tezi ya kiume, utumbo mpana, mapafu, tumbo, ini, kongosho na kizazi. Ulaji unaoweza kuchangia ni pamoja na:
   - Ulaji wa nyama nyekundu kupita kiasi
   - Nyama zilizosindikwa
   - Vyakula vilivyokuzwa kwa kemikali nyingi (k.m. mbolea), na
   - Vyakula vyenye mafuta mengi ambavyo huweza kusababisha uzito mwingi
   - Vyakula vilivyoota ukungu, kwa mfano karanga.

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

c) Kutoushughulisha mwili

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 36 13/09/2023 9:08 AM

d) ***Nyama Nyekundu*** ni muhimu kwa binadamu, lakini ulaji wa kiasi kikubwa huongeza uwezekano wa kupata saratani ya utumbo mkubwa. Kula hadi nusu kilo kwa wiki haiongezi uwezekano wa kupata saratani lakini kila gramu 50 zinazoongezeka huongeza uwezekano wa kupata saratani kwa asilimia 15.

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

f) ***Matumizi ya Pombe na Tumbaku*** huchangia sana ongezeko la saratani za koo na mapafu. Pombe inaongeza sana uwezekano wa kupata saratani hasa zile za koo, kinywa, ini na matiti.

g) ***Virusi na Bakteria*** husababishwa saratani za ini, shingo ya kizazi, mdomo, ngozi, tumbo, mfupa wa taya, na kibofu cha mkojo.

Kupunguza Uwezekano wa Kupata Saratani

- **Vyakula:** Kutumia zaidi vyakula vitokanavyo na mimea husaidia kuondoa uwezekano wa kupata saratani za aina mbalimbali. Inashauriwa kula angalau vipimo vitano vya mboga mbali mbali kila siku. Hakikisha katika kila mlo unatumia nafaka zisizokobolewa, kwa mfano unga wa ngano usiokobolewa sana, unga wa dona, mchele wa brauni, ulezi kwani haukobolewi, na aina mbalimbali za kunde kama maharage, kunde, choroko, mbaazi, n.k. Nafaka zitumzwe vizuri ili zisiote ukungu
- **Kushughulisha mwili** na pia **kupunguza kuketi kwa muda mrefu bila mazoezi** hupunguza uwezekano wa kupata saratani.
- Kuepuka **ngono zisizofaa** na kujikinga na **mogonjwa ya zinaa**
- Matumizi sahihi ya vifaa vya kujikinga na jua kama vile mafuta na kofia maalum.

Dalili za Awali za Magonjwa ya Saratani

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

- Kukosa hamu ya kula
- Kupungua uzito bila sababu
- Uchovu bila ya kufanya kazi

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 37 13/09/2023 9:08 AM

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

5.2 Saratani ya Shingo ya Kizazi

Saratani hii husababishwa na kirusi kinachoitwa Human Papilloma. Kirusi hiki huambukizwa kwa njia ya kujamiiana na mtu mwenye virusi hivi.

Dalili zake

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

Tabia hatarishi zinazoweza kupelekea mwanamke kupata ugonjwa huu

- Kuanza ngono mapema (umri chini ya miaka 18)
- Uvutaji wa sigara au tumbaku
- Kuwa na wapenzi wengi
- Kujamiiana na mtu mwenye wapenzi wengi
- Matumizi ya mafuta mengi kwenye chakula au kula vyakula vyenye mafuta kwa wingi.
- Kutokula mboga za majani na matunda mara kwa mara

- Kuzaa idadi kubwa ya watoto hasa wanawake walioanza kuzaa wakiwa na umri chini ya miaka 18.

Ili kupunguza uwezekano wa kupata saratani ya shingo ya kizazi:

- Epuka ngono hadi kufikia miaka 18
- Kuwa na mwenzi mmoja mwaminifu
- Tumia kondomu wakati wa kujamiiana
- Epuka uvutaji wa sigara na tumbaku
- Kula matunda na mboga za majani kwa wingi
- Epuka matumizi ya mafuta mengi kwenye chakula
- Pata chanjo ya Human Papiloma virus. Chanjo hii hutolewa kwa vijana wanawake kabla hawajaanza kujihusisha na ngono
- Fanya uchunguzi wa saratani ya shingo ya kizazi angalau mara 1 kwa mwaka
- Wahi mapema kwa uchunguzi na matibabu punde tu upatapo dalili.

5.3 Saratani ya Matiti

Utangulizi

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

Dalili za Saratani ya Matiti

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

Jinsi ya kujichunguza Mabadiliko kwenye Matiti

Kuchunguza kwa Macho
A. Mikono Sambamba na Mwili Simama wima mbele ya kioo huku **mikono yako ikiwa sambamba** na mwili. Linganisha matiti yako kwa makini kwa kuangalia: umbo, ukubwa, mabadiliko katika chuchu (kama vile kuvutwa ndani ya titi),

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 39 13/09/2023 9:08 AM

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

Ni wakati gani inafaa kujichunguza?

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

Kumbuka

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

Cha kufanya ili kujilinda mapema

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 41 13/09/2023 9:08 AM

6 MAGONJWA YA KINYWA NA MENO

6.1 Kuoza kwa Meno

Kuoza kwa meno ni nini?

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

Vyakula vinavyosababisha meno kuoza
Vyakula/vinywaji vyenye sukari iliyoongezwa viwandani au na mtumiaji ambavyo ni pamoja na:

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

Visababishi kwa watoto ni pamoja na:

- Matumizi ya dawa zenye sukari kwa muda mrefu
- Unyonyaji wa chuchu bandia zilizotowezwa kwenye sukari
- Unyonyaji wa chupa kupitiliza.

Dalili za Kuoza kwa meno

- Alama nyeupe au nyeusi sehemu za pembeni za jino au za kutafunia
- Jino kutoboka (uwepo wa shimo katika jino)
- Maumivu katika jino
- Kuvimba sehemu ya fizi au shavu upande jino linapouma
- Kwa watoto, uharibifu unaweza kuanza mtoto akiwa umri wa mwaka mmoja. Meno mengi hushambuliwa kwa wakati mmoja na kupelekea kinywa cha mtoto kuonekana kuwa na meno mengi yenye madoa makubwa meusi na wakati mwingine yaliyolika.

Nini hutokea kama jino likitoboka na kutotibiwa mapema?

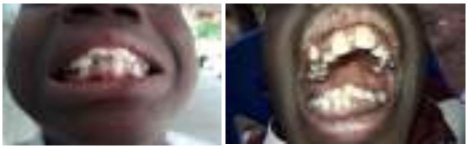
- Kusikia maumivu
- Linaweza kuvunjika
- Kushindwa kutafuna vizuri chakula
- Kusikia ukakasi/ganzi unywapo vitu vya baridi au vya moto
- Uvimbe kwenye fizi, shavu au uso
- Kushindwa kufungua mdomo
- Kutokea usaha kinywani
- Mpangilio mbaya wa meno
- Kuchelewa kuota kwa seti ya meno ya “kudumu”
- Kupungua kwa ubora wa maisha
- Usaha kusambaa usoni, shingoni, kifuani na hata kwenye mapafu
- Maambukizi kuingia kwenye mifupa ya taya, mfumo wa damu na ubongo
- Kupungua kwa ubora wa maisha
- Msongo wa mawazo na unyanyapaa
- Kuathiri mahudhurio na ufanisi masomoni
- Kupungua kwa utendaji kazi

Njia za kuzuia kutoboka/kuoza kwa meno

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 43 13/09/2023 9:09 AM

6.2 Mpangilio Mbaya wa Meno



Mpangilio mbaya wa meno unaweza kusababisha yafuatayo:

- Kushindwa kutafuna vizuri chakula
- Kubadilika muonekano wa uso
- Kujing'ata ulimi au nyama laini za mashavu mara kwa mara
- Kushindwa kutamka matamshi vizuri
- Kupumua mdomoni badala ya puani
- Maumivu sehemu za kinywa na meno, mataya, na misuli ya uso na kichwa
- Kuathiri mfumo wa ukuaji wa mataya na kupeleka ulemavu
- Kudumaa
- Kupungua kwa ubora wa maisha
- Msongo wa mawazo na unyanyapaa
- Kuathiri mahudhurio na ufanisi masomoni
- Kupungua kwa utendaji kazi

Visababishi vya Mpangilio Mbaya wa Meno

- Tabia za kitoto ikiwemo kunyonya kidole au ulimi, kung'ata kucha.
- Matatizo ya mfumo wa hewa yanayopelekea kupumua kwa kutumia mdomo
- Kung'oa meno ya utoto kabla ya wakati
- Kuchelewa kulegea kwa meno ya utoto
- Kuwa na idadi ya meno iliyozidi
- Kuoza meno

Kinga

- Kuepuka na kuacha kabisa tabia hatarishi kama vile unyonyaji wa vidole, peni, matumizi mabaya ya chupa za kunyonyeshea
- Uchunguzi wa afya ya kinywa na meno ili kubaini viashiria vya tatizo au tatizo katika hatua za awali. Tiba huwa na mafanikio zaidi iwapo tatizo litabainika mapema na tiba kuanza katika hatua za awali za tatizo.

6.3 Magonjwa ya Fizi

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

Nini husababisha ugonjwa huu?

- Kutopiga mswaki kwa ufasaha na kusababisha kutengenezwa kwa utando mlaini ambao hujishikiza kwenye meno na hivyo kuruhusu vijidudu vya bakteria wanaoishi kwenye kinywa kuzalisha sumu ambayo huathiri fizi, misuli na mfupa unaoshikiza meno.
- Uvutaji wa sigara na matumizi mengine ya tumbaku
- Mabadiliko ya vichocheo vya mwili (homoni) kwa wanawake
- Ulemavu wa viungo na mtindio wa ubongo
- Magonjwa yanayoambukiza kama vile UKIMWI
- Magonjwa yasiyoambukiza kwa mfano
    - Saratani
    - Kisukari
    - Kiharusi na magonjwa mengine ya moyo
    - Seli mundu

Dalili ya ugonjwa wa fizi

- Kutoka harufu mbaya mdomoni
- Fizi kuvimba au kuonekana katika rangi nyekundu
- Maumivu
- Kutoka damu na/au usaha kwenye fizi
- Kuhisi maumivu wakati wa kutafuna chakula
- Meno kulegea au kung'oka kabisa
- Meno kuwa na hisia ya ukakasi
- Sehemu ya mzizi wa jino kuonekana kwa sababu ya kuharibika kwa fizi.
- Kuongezeka kwa nafasi kati ya jino na jino
- Utando laini wenye rangi ya njano au nyeupe kwenye meno.
- Utando mgumu wa njano au kahawia (ugaga) katika sehemu ya chini ya jino, karibu na fizi

Nini hutokea kama magonjwa ya fizi yasipotibiwa mapema?

- Kusikia maumivu
- Meno kuhama au kulegea
- Meno yanaweza kung'oka yenyewe au kung'olewa kabla ya wakati
- Kwa mama mjamzito huweza kusababisha kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu au njiti
- Kushindwa kutafuna vizuri chakula
- Kusikia ukakasi/ganzi unywapo vitu vya baridi au vya moto
- Uvimbe wa jipu kwenye fizi, shavu au uso
- Kutokea usaha kinywani
- Kushindwa kufungua mdomo
- Mpangilio mbaya wa meno
- Usaha kusambaa usoni, shingoni, kifuani na hata kwenye mapafu
- Maambukizi kuingia kwenye mifupa ya taya, mfumo wa damu na ubongo
- Kupungua kwa ubora wa maisha
- Msongo wa mawazo na unyanyapaa
- Kuathiri mahudhurio na ufanisi masomoni
- Kupungua kwa utendaji kazi

Jinsi ya kuzuia magonjwa ya fizi

- Kutambua visababishi au tabia hatarishi na jinsi ya kujikinga nazo au kuzuia kabisa.
- Piga mswaki mara mbili kwa siku, asubuhi na baada ya mlo wa usiku kabla ya kwenda kulala
- Safisha katikati ya meno kwa kutumia vijiti na uzi
- Kuacha kutumia tumbaku (kuvuta/kubwia ugoro)
- Uchunguzi wa kinywa na meno
    - Watoto: kila baada ya miezi sita
    - Wakubwa: mara moja kwa mwaka.
    - Wakati wowote inapobidi.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 46 13/09/2023 9:09 AM

6.4 Majeraha ya Maeneo ya Kinywa, Meno na Uso

Majeraha ya maeneo ya kinywa, meno na uso husababishwa na ajali za vyombo vya moto, ajali za nyumbani, ugomvi, michezo, na tabia hatarishi kama vile kufungua vizibo vya chupa kwa kutumia meno.
Ajali zote zinaweza kuathiri kinywa na meno na kusababisha maumivu, kushindwa kutafuna chakula, muonekano mbaya wa uso, ulemavu na hata kifo.

Kinga

- Upatikanaji na Matumizi sahihi ya vifaa vya kujikinga na ajali, kama vile kofia ngumu, mikanda katika vyombo vya usafiri, vilinda meno katika michezo, nk
- Matumizi sahihi ya vyombo vya moto
- Kufuata kanuni na kutii sheria za usalama barabarani bila shuruti
- Kuhakiskisha upatikanaji na matumizi sahihi ya vifaa vya usalama mahali pa kazi
- Kuepuka tabia hatarishi kama vile kufungua vizibo kwa kutumia meno.
- Kuepuka magomvi mbalimbali na kusisitiza usuluhishi kwa amani
- Kuhakikisha usalama katika maeneo ya michezo
- Usimamizi sahihi na makini kwa watoto.

6.5 Vimbe vya Kinywa, Meno na Uso

Vimbe na vivimbe katika sehemu za kinywa, meno na uso huweza kuathiri ulimi, fizi, ngozi laini ya ndani ya mashavu, midomo, tezi za mate, mataya, misuli, ngozi ya uso, mishipa ya damu na ya fahamu. Vimbe hizi zinaweza kuwa jamii ya saratani au zisizo saratani.

Dalili

- Uvimbe katika sehemu ya fizi, kinywa, taya au uso
- Maumivu ya sehemu zilizovimba
- Meno kuhama/kupoteza mpangilio/ kulegea au kung'oka yenyewe
- Meno/jino kutokuota kwa wakati
- Kubadilika muonekano wa sura

Ikiwa uvimbe ni saratani, dalili zinaweza kuongezeka kama ifuatavyo:

- Kidonda kisichopona hata baada kutumia dawa kwa wiki zaidi ya mbili

- Uvimbe wenye maumivu makali au uvimbe usio na maumivu
- Kidonda kinachokua kwa kasi sana na kuongezeka ukubwa
- Uvimbe au kidonda kinachotoa damu
- Utando wa muda mrefu mweupe au mwekundu unaoonekana kama madoa
- Kutokwa na damu kinywani au puani bila sababu maalum
- Kuziba kwa matundu ya pua au kutoa majimaji yenye harufu mbaya
- Kuhisi ganzi, kupoteza hisia au maumivu katika eneo la kinywa, meno, mataya, uso au maeneo jirani kama masikio na macho
- Kushindwa kutafuna, kumeza, kuongea au kuchezesha taya na/au ulimi
- Sauti kubadilika kuwa ya kukwaruza
- Kupungua au kukaukiwa mate
- Mabadiliko katika ngozi laini ya mdomo
- Kupungua uzito ghafla
- Kuvimba kwa mitoki katika eneo la kichwa na shingo, kwapa nk
- Kikohozi.

Visababishi vya uvimbe usio wa jamii ya saratani ni pamoja na:
- Maambukizi katika kiini cha jino.
- Kasoro katika utengenezwaji na ukuaji wa meno, mifupa, misuli, tezi za mate, mataya, misuli, mishipa ya damu na ya fahamu.
- Majeraha katika eneo la kinywa, meno na uso.

Visababishi vya saratani za maeneo ya kinywa na meno, mataya na uso ni pamoja na:
- Matumizi mbalimbali ya tumbaku kama uvutaji wa sigara au kiko, kutafuna, kunusa au kubwia tumbaku,
- Maambukizi ya virusi vya magonjwa ya zinaa kama vile HPV
- Misuguano na majeraha ya muda mrefu yatokanayo na meno ya bandia yenye kasoro, ncha kali za meno ambazo huumiza ulimi
- Upungufu wa kinga ya mwili
- Unywaji wa pombe kupindukia
- Ngono zisizofaa na zisizosalama
- Kupigwa sana na miale ya jua
- Kupigwa na mionzi kwa muda mrefu
- Magonjwa ya kuzaliwa nayo
- Lishe mbaya.

Kinga

- Kusafisha kinywa na meno kwa ufasaha
- Kupunguza matumizi ya pombe na tumbaku
- Kuepuka ngono zisizofaa na kujikinga na magonjwa ya zinaa
- Kurekebisha mapungufu yoyote katika meno bandia na vifaa vingine
- Matumizi sahihi ya vifaa vya kujikinga na jua kama vile mafuta na kofia maalum
- Lishe bora
- Kufanya mazoezi
- Uchunguzi wa kinywa na meno kila miezi sita kwa watoto na mwaka mmoja kwa wakubwa.

7 MAGONJWA YA MASIKIO, PUA NA KOO

7.1 Ukosefu wa Usikivu

Ukosefu wa usikivu ni hali ya kupoteza uwezo wa kusikia. Inakadiriwa kuwa zaidi ya asilimia tano (5%) ya watu duniani ambayo ni sawa na watu milioni 466 wana ukosefu wa usikivu. Miongoni mwa watu hao milioni 432 ni watu wazima na milioni 34 ni watoto. Inatarajiwa kuwa ifikapo mwaka 2050 zaidi ya watu milioni 900 watakuwa na ukosefu wa usikivu.

Afrika, chini ya jangwa la sahara inakadiriwa kuwa na watu milioni 518, hii ni karibia asilimia 10 ya watu wote duniani ambapo kati yao watoto wenye umri chini ya miaka 15 ni asilimia 46%. Inakadiriwa kuwa milioni 1.2 ya hao watoto wenye umri kati ya miaka 5 hadi 14 wana ukosefu wa usikivu.

Visababishi vya kupoteza usikivu

Mambo yanayosababisha mtu kupoteza uwezo wa kusikia au kuwa kiziwi ni;

- Mjamzito kuugua baadhi ya magonjwa kama vile rubella au kaswende kunaweza kuathiri usikivu wa mtoto
- Mtoto kuzaliwa na uzito mdogo chini ya kilo 2.5
- Mtoto kupata matatizo wakati wa kuzaliwa kama vile kukosa hewa ya kutosha
- Mama mjamzito kutumia dawa bila kupata ushauri wa mtoa huduma za afya
- Magonjwa kwa mtoto kama vile uti wa mgongo, surua na mumps
- Maambukizi kwenye masikio
- Kuumia kichwa au sikio
- Kurithi
- Kelele sehemu za kazi mfano mashine
- Kuwa kwenye maeneno yenye kelele za burudani mara kwa mara na kwa muda mrefu mfano baa, kumbi za muziki au viwanja vya michezo
- Usikilizaji wa muziki kwa sauti kubwa kupitia spika za masikioni (earphone/ headphone)
- Sikio kuziba kutokana na nta
- Umri mkubwa kuanzia miaka 65

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 50 13/09/2023 9:09 AM

Dalili za kutokusikia kwa watoto

- Kutokushituka au kutazama anaposikia sauti za watu, milango au milio ya Radio, TV au simu
- Kushindwa kuongea
- Kupata ugumu katika kujifunza mambo mbalimbali kama vile kusoma
- Kujibu tofauti wakati akiongea na mtu/watu au kushindwa kujibu

  Angalizo: *Ukiona dalili mojawapo ya dalili hizi kwa mtoto mpeleke katika kituo cha huduma za afya kwa uchunguzi*

Dalili za kutokusikia kwa watu wazima

- Kushindwa kuelewa maneno kwenye watu wengi
- Kushindwa kusikia konsonanti
- Kuchanganya au kukosea kutamka maneno anapoongea
- Mara nyingi hutaka watu wengine waongee taratibu na kwa sauti kubwa
- Kuongea kwa sauti ya juu hata kama anaeongea nae yupo karibu

Jinsi ya kumkinga mtoto dhidi ya kupoteza uwezo wa kusikia

- Kwa mjamzito, hudhuria kliniki mara unapojihisi mjamzito ili kupata huduma za uchunguzi na matibabu ya kaswende na magonjwa mengine
- Hakikisha mtoto wako anapata na kukamilisha chanjo dhidi ya magonjwa ya utotoni ikiwemo surua, uti wa mgongo na rubella
- Huduma ya uchunguzi na matibabu ya magonjwa ya masikio kwa watoto
- Watoto wanaozaliwa na wazazi wenye historia ya kuwa na ndugu mwenye matatizo ya kusikia au kiziwi wapelekwe kwenye kituo cha huduma za afya kwa uchunguzi
- Mpeleke mtoto mwenye ugonjwa wa masikio kwenye kituo cha huduma za afya kwa uchunguzi na matibabu.

Jinsi ya kuzuia kupoteza uwezo wa kusikia kwa mtu mzima

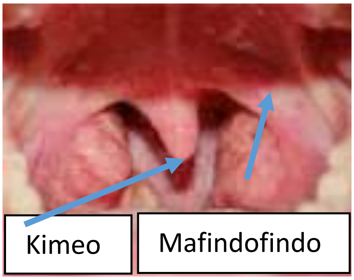
- Epuka kuanza kutumia dawa bila kuandikiwa na mtoa huduma za afya kwenye kituo cha kutolea huduma za afya
- Epuka kukaa mara kwa mara na kwa muda mrefu kwenye sehemu zenye kelele
- Epuka kusikiliza kwa sauti kubwa kwa kutumia spika za masikioni (earphone/ headphone)

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 51 13/09/2023 9:09 AM

Muhimu

- Zingatia usikilizaji salama. Mara ukishapoteza uwezo wako wa kusikia hautarudi tena!
- Sikiliza radio au runinga kwa sauti ndogo
- Unaposikiliza kwa kutumia spika za masikioni (earphone/headphone) weka sauti ndogo na pia usisikilize kwa muda wa zaidi ya saa moja kwa siku.
- Usichokonoe masikio kwa kutumia vijiti vya pamba, njiti za kiberiti au kitu kingine chochote.

7.2 Ugonjwa wa Tezi ya Pua



Tezi ya pua ni moja kati ya mtandao wa viungo muhimu mwilini vinavyohusika na kinga dhidi ya maambukizi ya virusi, bakteria, fangasi na mwibuko wa chembechembe za saratani. Viungo vingine katika mtandao huu ni kama mafindofindo, bandama, ini, mifupa, utumbo, mlolongo wa tezi za shingo n.k.
Tezi ya pua (nyama za pua) kama wanavyoziita wengine ipo sehemu ya juu ya koo nyuma ya pua. Hii tezi ipo tangu mtoto anapozaliwa. Huongezeka ukubwa pole pole hadi miaka minne hivi na hapo huanza kunywea na kufifia kabisa ifikapo miaka saba hadi kumi. Kiasi cha kuongezeka umbile la tezi ya pua kina uhusiano mkubwa na maambukizi ya virusi na bakteria kooni. Ongezeko hili ni muhimu ili kutoa kinga inayotosha. Hali kadhalika maambukizi haya hufanya mafindofindo kuongezeka ukubwa.

Madhara ya Tezi ya Pua

Tezi ya pua inapoongezeka ukubwa, huziba pua kwa nyuma. Tatizo hili hujitokeza kuanzia kwa watoto wachanga hadi wakubwa; yaani wenye umri wa miezi michache hadi miaka mitano na kusababisha mtoto:

- Kukoroma anapolala

- Kushindwa kuhemea puani na kukata hewa kwa sekunde kadhaa
- Kuacha mdomo wazi
- Kukosa usingizi
- Kutatizika wakati wa kunyonya au kula
- Kudhoofu mwili
- Kutosikia vyema kutokana na tezi kuziba mirija ya masikio
- Mpangilio mbaya wa meno ya juu sehemu ya mbele kama mtoto ataachwa kukua na tatizo

Mzazi/ Mlezi Afanye Nini

Mzazi anapoona dalili zilizotajwa hapo juu, ni vyema apate ushauri wa daktari. Daktari atampima mtoto kwa kuchunguza pua, koo na masikio. Pia daktari ataagiza x-ray ipigwe kuonesha tezi ya pua. X-ray hii ni muhimu kwani huonesha umbile la tezi na kiwango cha uzibaji nyuma ya pua. Kama mtoto hajafikia umri wa mwaka mmoja au dalili za ugonjwa sio kali, kwa kawaida daktari hutibu tu kwa dawa za kufanya tezi inywee. Mtoto atafanyiwa upasuaji wa tezi ya pua kama amefikia umri muafaka, yaani mwaka mmoja au uzito wa kilo kumi, au dalili za ugonjwa ni kali.

7.3 Kuvuja/Kutoka Damu Puani

Ugonjwa wa kuvuja damu puani unaweza kutokea kwa watu wa rika zote. Huu ni ugonjwa unaohitaji matibabu ya haraka pindi unapotokea. Kuvuja damu puani kunaweza kusababishwa na matatizo ya pua au magonjwa mengine ya mwili.

Visababishi vya Kuvuja Damu Puani

- Kuingiza vitu puani
- Ajali
- Kuchokonoa pua
- Uvimbe puani na nyuma ya pua
- Shinikizo la damu
- Saratani
- Magonjwa ya damu na mishipa ya damu
- Maambukizi ya mfumo wa pua

Huduma ya Kwanza kwa Anayevuja Damu Puani

- Kaa kitako na kuinama mbele kidogo ili kuzuia kumeza damu
- Bana kwa vidole sehemu laini ya pua kwa dakika zisizopungua 5
- Pumua kwa kutumia mdomo
- Baada ya dakika 5 angalia kama damu imeacha kuvuja kama bado endelea na zoezi namba 1 mpaka 3 kwa dakika zisizopungua 15
- Kama bado damu inavuja, nenda kituo cha afya ukiwa unaendelea kubana pua.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 54 13/09/2023 9:09 AM

8 UPOFU NA UPEO MDOGO WA KUONA

8.1 Utangulizi

Upofu ni hali ya kutokuona au upungufu wa nguvu ya macho kuona. Upeo mdogo wa kuona ni upungufu wa macho kuweza kuona mbali au karibu.

Dalili za upeo mdogo wa kuona

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

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

8.2 Mtoto wa Jicho

Ni hali ya kuona baka au ukungu mweupe katika mboni ya jicho.
Sababu zake ni:

- umri mkubwa
- ugonjwa wa kisukari: kwa wagonjwa wa kisukari ugonjwa huu hutokea miaka 20 mapema zaidi ya wale ambao hawana kisukari.
- kuumia jicho
- watoto huzaliwa nayo.

Dalili zake

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

Mboni isiyo na mtoto wa jicho

Mboni nyeupe yenye mtoto wa jicho

Uonapo dalili hizi, wahi kwenye kituo cha kutolea huduma za afya.

8.3 Upungufu wa Vitamini A

Upungufu wa Vitamini A unasababisha vidonda kwenye kioo jicho

Utando kama povu sehemu nyeupe ya jicho.

Dalili zake

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

Njia za kuzuia upungufu wa Vitamini A

- Mama apewe Vitamini A baada ya kujifungua
- Watoto wachanga wanyonyeshwe maziwa ya mama na kuanzia miezi sita waongezewe lishe bora
- Mtoto mwenye surua ama upungufu wa lishe apewe Vitamini A.

8.4 Matatizo ya Retina Yanayosababishwa na Umri Mkubwa

Ugonjwa huu unaathiri watu wenye umri kuanzia miaka 60 na kuendelea. Mwathirika huona sehemu kama wingu ama mabaka kwa mbele na kupungua uwezo wa kuona.

Ni muhimu kupimwa afya ya macho kila mwaka ili ugonjwa huu uweze kugundulika mapema. Pia ni muhimu kupimwa macho na wataalamu ili kupata ushauri kabla ya kutumia miwani. Upimaji wa macho mara moja kila mwaka ama kabla ya kuchukuwa miwani unawezesha utambuzi wa magonjwa mengine ya macho yanayoleta upofu usio na dalili katika hatua za mwanzo.

8.5 Shinikizo/Presha ya Jicho

Ugonjwa huu unachangia asilimia 10% ya upofu katika dunia. Katika hatua za mwanzo, ugonjwa huu hauna dalili. Baadaye mtu hushindwa kuona kwa pembeni wakati anapotazama mbele na mwisho hushindwa kuona kabisa. Ugonjwa huu unaweza kuathiri zaidi jicho moja kuliko lingine.

Ufanye nini?

Ukiwa na miaka 40 na zaidi pima macho yako angalao mara moja kwa mwaka ili kugundua ugonjwa huu mapema na pia hakisha unapimwa presha ya jicho na mtaalamu kabla ya kupewa miwani.

8.6 Athari za Ugonjwa wa Kisukari katika Macho

Magonjw a ya macho yanayoambatana na ugonjwa wa kisukari

a) Mtoto wa jicho
b) Shinikizo la macho
c) Ukavu katika macho: mgonjwa anasikia kama macho yameingia gundi, kama vile kuna michanga ndani ya macho na anapata maumivu na muwasho katika macho
d) Upofu kutokana na uharibifu wa pazia la kuona (retina)
    - Kiwango cha juu cha sukari katika damu kuliko kawaida hupelekea uharibifu katika mishipa midogo ya damu iliyopo katika pazia la fahamu (retina): mishipa hii huziba, hupasuka na kuvujia mafuta na damu katika retina.
    - Katika hatua za awali ugonjwa huu hauna dalili zozote: upungufu wa uwezo wa kuona hutokea ugonjwa unapokuwa umefanya madhara makubwa.
    - Ugonjwa huu huzuilka kwa kufuata masharti ya matibabu ya kisukari kwa kuishi na kiwango cha sukari katika damu kilicho cha kawaida

8.7 Upofu Unaosababishwa na Shinikizo la Damu

Kiwango cha juu cha shinikizo la damu hupelekea kuharibika mishipa midogo ya damu katika pazia la fahamu la jicho (retina) ambayo huzima na kuvuja, na kupasuka. Uwezo wa kuona hupungua pole pole na hatimaye macho kutokuona kabisa. Tatizo hili huzuilika kwa kuhakikisha kiwango cha shinikizo la damu kinadumu katika kiwango cha kawaida kwa kuzingatia tiba.

57

8.8 Upofu wa Utotoni

Ni nini maana ya upofu wa utotoni?
Upofu wa utotoni ni hali ya kutokuona au upungufu wa nguvu ya kuona katika kipindi toka mtoto azaliwapo hadi anapofikia umri wa miaka 15. Inakadiriwa kuwa takriban watoto milioni 19 duniani wana uoni hafifu ikiwemo upofu. Asilimia 40 kati yao ni uoni hafifu au upofu unaozuilika. Kwa Tanzania, inakadiriwa kuwa watoto 8 kati ya watoto 10000 wana ulemavu wa kuona.

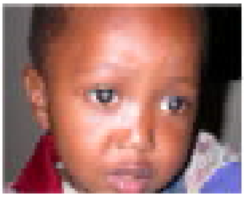
Dalili za Upofu utotoni

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

Mtoto mwenye uoni hafifu na uhitaji wa miwan

Mtoto mwenye shinikizo la jicho

Mtoto mwenye kengeza kwenye jicho la kushoto



Jicho lenye mtoto wa jicho

Mtoto mwenye kovu kwenye kioo cha jicho

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 58 13/09/2023 9:09 AM

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

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

Pia zingatia yafuatayo:

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

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 59 13/09/2023 9:09 AM

9 AJALI

Utangulizi

Ajali zinaweza kusababisha maumivu, majeraha, ulemavu, vifo, na uharibifu wa mali, na hivyo kuleta umasikini kwa watu na Taifa kwa ujumla.

Takwimu za ajali

Ripoti ya shirika la afya duniani (WHO) ya mwaka 2018 inaonyesha magonjwa na vifo vitokanavyo na ajali za barabarani kuwa ni kati ya magonjwa kumi yanayoongoza nchini Tanzania na hata kuifanya Tanzania kuwa nchi ya sita duniani kwa kuwa na idadi kubwa ya vifo vitokanavyo na ajali za barabarani.
Katika kipindi cha Novemba 2011 hadi Desemba 2012, jumla ya majeruhi 9,311 wa ajali mbalimbali walionwa katika hospitali za MOI, Morogoro, Mtwara, Kigoma, Musoma na Korogwe (sawa na jeruhi mmoja kila saa moja). Ajali za barabarani ziliongoza kwa asilimia 48%, zikifuatiwa na kuanguka (asilimia 28%), na ugomvi au kupigwa (asilimia 17%). Asilimia 67% ya majeruhi wote walilazwa hospitali, na asilimia 2.4% walifia mapokezi kutokana na kuumia vibaya au kuchelewa kufika hospitali.

Hatua Gani Zichukuliwe kwa Majeruhi wa Ajali Yoyote?

Katika kumsaidia majeruhi wa ajali yoyote, kinachotakiwa kuangaliwa kwanza ni uhai wake. Wagonjwa wengi wa ajali hufariki kwa kutoka damu sehemu mbalimbali za mwili pamoja na kuathiriwa kwa mfumo wa hewa. Ubongo wa binadamu huweza kuishi bila hewa ya oksijeni kwa dakika sita tu baada ya hapo hufa. Kwa hiyo kwa majeruhi yoyote ni lazima mfumo wa hewa uangaliwe, ikifuatiwa na namna ya upumuaji, mfumo wa mzunguko wa damu, hali ya ujitambuzi (kupoteza fahamu) na baadae kabisa sehemu ya mwili iliyoathirika, kwa mtiririko huu na si vinginevyo. Hihyo wakati mtu mmoja na anatafuta msaada wa kumpeleka majeruhi hospitali, mwingine hakikisha kuwa njia ya hewa ni wazi na mgonjwa anapumua, kisha kama kuna mahali anatoka damu zuiya isitoke (kwa mfano, gandamiza au funga kwa kitambaa safi), na kama moyo haupigi, jaribu kugandamiza kifua ili moyo uanze tena kupiga.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 60 13/09/2023 9:09 AM

Jinsi ya kuzuia ajali

Ajali za kuanguka

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

Ugomvi au kupigwa

- Epuka kujihusisha kwenye ugomvi wa aina yoyote na sizitiza usuluhishi kwa amani
- Epuka ulevi wa aina yoyote (madawa, pombe nk), kwani unachangia ugomvi
- Tuache kujichukulia sheria mkononi, kwa kuwapiga wahalifu.

Ajali za moto

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

Wanyama au Nyoka

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

Mazingira ya kazi

- Kuhakiskisha upatikanaji na matumizi sahihi ya vifaa vya usalama mahali pa kazi
- Kuvaa vitu vya kuzuia ajali kazini – miwani, viatu virefu (boots)

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 61 13/09/2023 9:09 AM

- Kuvaa mikanda ya kujifungia kwenye viti ndani ya gari linalotembea
- Kuhakikisha ya kuwa mazingira ya kucheza watoto ni salama
- Matumizi sahihi ya mashini sehemu za kazi.

Ajali za barabarani

- Kufuata kanuni na kutii sheria za usalama barabarani bila shuruti
- Usiendeshe gari bovu
- Usiendeshe gari kama umekunywa na umelewa
- Ikiwa umepanga kwenda kunywa, andaa dereva ambaye hatakunywa au kodi gari wakati wa kurudi
- Zingatia alama za barabarani hasa kutokuendesha kasi
- Jifunge mkanda wa kiti kila unapokuwa kwenye gari na pia mweke mtoto kwenye kiti chake cha kumwepusha ajali
- Vaa kofia ngumu kila unapopanda pikipiki
- Zima na usiinue simu ikiwa unaendesha.
- Pima macho yako kila mwaka na kila unapohitaji kupata leseni ya udereva.

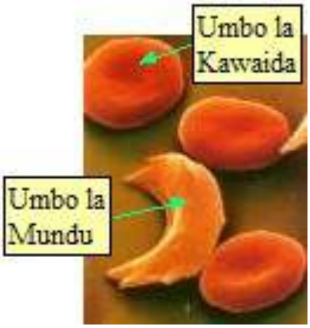
NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 62 13/09/2023 9:09 AM

10 UGONJWA WA SIKO SELI

Siko seli ninini?

Siko seli ni ugonjwa wa kurithi unaosababisha mabadiliko yasiyo ya kawaida katika chembechembe nyekundu za damu.

- Kwa kawaida chembe nyekundu za damu zina umbo la mviringo ambalo huzirahisishia kupita kwenye mishipa midogo ya damu ili kusafirisha hewa safi ya oxygeni katika sehemu mbali mbali za mwili.
- Kwa mtu mwenye ugonjwa wa siko seli chembe hizi huwa tofauti, zinanata na zina umbo la mwezi mchanga (siko).
- Chembe chembe nyekundu za mtu mwenye ugonjwa wa siko seli huishi muda mfupi (siku 10- 20) kulinganishwa na zile za mtu asiye na ugonjwa wa siko seli (siku 90-120) na hivyo basi, watu wenye siko seli huwa na upungufu wa kudumu wa damu mwilini (chronic anaemia).



- Kutokana na umbo lake, chembe nyekundu za siko seli huweza kukwama katika mishipa midogo ya damu na kuziba mzunguko wa damu na oxygeni katika mwili. Hili hupelekea kutokea kwa madhara na dalili za ugonjwa huu kama vile maumivu makali, kiharusi (stroke), maambukizi ya magonjwa na hata kuharibika kwa kwa sehemu mbalimbali za mwili.

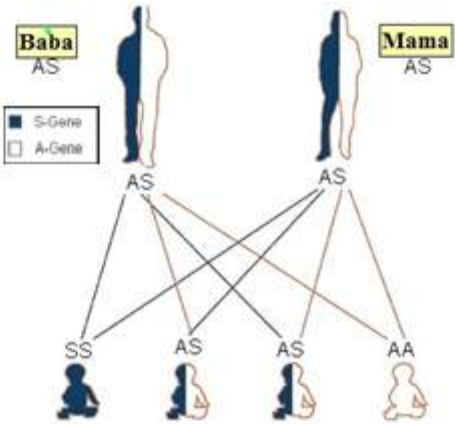
Nini husababisha ugonjwa huu?

- Siko seli ni ugonjwa wa kurithi, sawa sawa na ambavyo mtu hurithi rangi yake ya mwili, au macho, urefu, nk hivyo basi mtu huzaliwa na ugonjwa huu.
- Vinasaba vya siko seli hurithiwa kutoka kwa wazazi wote wawili yaani baba na mama.
- Mtu hawezi kupata ugonjwa wa siko seli kwa kuambukizwa kwa njia yeyote ile kama vile kuishi na kushirikiana kwa ukaribu na mtu mwenye ugonjwa huu. Huwezi kupata siko seli kwa kula, kucheza au kulala na mtu mwenye siko seli.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 63 13/09/2023 9:09 AM

Urithi wa jeni ya Siko Seli

Kila mtoto hupokea jeni moja ya hemoglobini kutoka kwa kila mzazi. Jeni hizi mbili huamua aina ya hemoglobini. Jeni inayopelekea kuwa na haemoglobini ya kwaida hujulikana kama (A). Jeni inayopelekea uwepo wa ugonjwa wa siko seli hujulikana kama (S). Endapo utarithi jeni mbili za mundu, utakuwa na **ugonjwa wa siko seli** (SS). Endapo utarithi jeni moja ya mundu utakuwa na **tabia ya siko seli** (AS). Kama hutakuwa na jeni yo yote ya mundu, basi utakuwa na hemoglobini ya kawaida (AA).



Tabia ya siko seli (AS) haijidhihirishi kama ugonjwa. Umuhimu wake mkubwa ni kwamba mtu anakuwa na uwezo wa kuipitisha tabia hiyo kwa watoto wake. Endapo mwenzi wake pia ana tabia ya siko seli, basi kuna uwezekano wa mmoja kati ya kila watoto wanne kurithi jeni ya siko seli kutoka kwa wazazi wote wawili na hivyo kuwa na ugonjwa wa siko seli (SS). Uwezekano wa kuwa na mtoto wa kawaida (AA) pia ni moja kati ya wanne, na kuna uwezekano wa wawili kati ya kila wanne kurithi tabia ya siko seli (AS).

Umuhimu wa jeni ya siko seli

Watu wenye haemoglobini ya kawaida (AA) wako katika hatari ya kufariki kutokana na malaria.

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

Ni akina nani huathirika na ugonjwa wa siko seli?

- Ugonjwa wa siko seli huathiri mamilioni ya watu duniani kote na hasa wale wanaotoka nchi zilizo kusini mwa Jangwa la Sahara, nchi za ulimwengu wa Magharibi (Amerika ya Kusini, Caribbean, na Amerika

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 64 13/09/2023 9:09 AM

ya Kati), Saudi Arabia, India, na nchi za Mediterranean (Uturuki, Ugiriki, Italia).

- Inakadiriwa watoto 300,000-500,000 wenye siko seli huzaliwa kila mwaka duniani kote, wengi wao (zaidi ya 70%) wakizaliwa katika nchi za kusini mwa Jamgwa la Sahara.
- Tanzania ni mojawapo kati ya nchi zenye wagonjwa wengi wa siko seli duniani ambapo inakadiriwa kuwa kati ya watoto 8,000 -10,000 huzaliwa na ugonjwa wa siko seli kila mwaka pia inakadiriwa kuwa 15-20% ya watu wote nchini wana vinasaba vya ugonjwa wa siko seli (sickle cell traits).

Athari za ugonjwa wa Siko seli

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

Matatizo ya Kiafya Yanayosababishwa na Siko Seli

Baadhi ya watu wenye ugonjwa (SS) huathirika kwa kiasi kikubwa na huwa na dalili wakati wa utoto wao. Watu wenye **tabia ya siko seli** (AS) na baadhi ya wale wenye ugonjwa wa siko seli (SS) hawana dalili yoyote. Hivyo, kwa yeyote atokae kwenye familia zenye siko seli, njia pekee ya kuwa na uhakika kuhusu hali yake ya umundu wa hemoglobini ni kufanya kipimo cha damu.

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

- **Maumivu -** chembe nyekundu za siko seli hushindwa kupita kwa urahisi katika mishipa midogo ya damu na hivyo kukwama na kuziba mzunguko wa damu. Hali hii husababisha maumivu yenye ukali tofauti sehemu mbalimbali mwilini.
- **Maambukizi ya vimelea vya magonjwa** - wagonjwa wa siko seli hasa watoto hupata maambukizi ya vimelea vya magonjwa mbalimbali kama vichomi (pneumonia), homa ya uti wa mgongo na homa ya ini. Maambukizi haya husababisha homa za mara kwa mara.
- **Upungufu wa damu -** kutokana na chembe nyekundu za siko seli kuwa na muda mfupi wa kuishi, mgonjwa wa siko seli huwa katika hatari ya kupata upungufu mkubwa wa damu.

- **Kuvimba kwa mikono na miguu -** mara nyingi huambatana na homa. Hali hii husababishwa na chembe nyekundu za siko seli kukwama na kuziba mzunguko wa damu kwenda kwenye mikono na miguu.
- **Kubanwa kwa kifua** - kukwama na kuziba mzunguko wa damu kwenda kwenye mapafu husababisha matatizo katika upumuaji. Dalili zake ni maumivu ya kifua, kukohoa, homa na kupumua kwa shida.
- **Kiharusi** - kukwama na kuziba mzunguko wa damu kwenda kwenye ubongo husababisha kiharusi ambacho huweza kumsababishia mgonjwa ulemavu na matatizo katika uelewa wake, mfano shuleni nk.
- **Uvimbe sehemu za tumbo** kutokana na kupanuka kwa bandama
- **Vidonda sugu** kuzunguka vifundo
- **Homa ya manjano** inayosababishwa na kuharibika kwa kasi kwa seli nyekundu za damu (jicho kuwa la manjano)
- **Kudinda kwa uume** kunakouma na kusikokoma
- **Kuchelewa kukua** na kuendelea kimwili.

Matibabu

- Lengo la matibabu ya siko seli ni kupunguza madhara na dalili zitokanazo na ugojwa huu kama vile kutibu na kuzuia maumivu, kuzuia maambukizi ya vimelea vya magonjwa, upungufu wa damu, kiharusi, nk. Hivyo matibabu hutofautiana kutokana na dalili za mgonjwa mfano; kuongezwa damu au maji mwilini na dawa za maumivu.
- Hadi leo, tiba pekee ya ugonjwa huu ni kuwekewa uboho au kupandikizwa kiini kwenye shina la mfupa kitaalam ***bone marrow transplant.*** Tiba hii hufanywa kwa kuchukua urojo kutoka mifupa ya mtu asiye na siko seli (donor) na kupandikiza kwenye mifupa ya mgonjwa hivyo kusaidia mifupa yake kuzalisha chembe za damu zilizo nzima.

Namna ya kuepuka ugonjwa wa Siko seli

Njia ya kuepuka ugonjwa huu ni kuepuka kuzaa watoto wenye ugonjwa huu. Ikiwa una siko seli au vinasaba vyake, basi amua usizae na mtu mwenye siko seli au vinasaba vyake ili msizae mtoto mwenye siko seli au vinasaba vyake. Watu wanaotoka kwenye familia zenye vinasaba hivi ni vizuri kupima damu ili kujua kama una vinasaba. Ukijua una vinasaba ni vyema kutafuta mwenzi asiye na vinasaba.

11 AFYA NA MAGONJWA YA AKILI

11.1 Ni Nini Afya na Ustawi wa Akili

Afya ya Akili ni hali ya ustawi ambapo mtu anatambua uwezo alionao, anaweza kuendana na msongo wa kawaida wa maisha, na ana uwezo wa kufanya kazi za uzalishaji na kuchangia katika jamii yake. Afya ya akili hujumuisha utendaji wa mfumo wa akili na ustawi wa kisaikolojia na kijamii ambavyo huchangia jinsi tunavyofikiria, tunavyohisi na tunavyotenda. Afya ya akili ni msingi wa fikra, mawasiliano, kujifunza na utu. Utusaidia kujua jinsi tunavyokabiliana na msongo, tunavyohusiana na watu wengine, na kufanya chaguzi mbalimbali. Afya ya akili ni muhimu katika kila hatua ya maisha, kuanzia utotoni, ujanani, utu uzima na uzeeni. Matatizo ya afya ya akili yapo makundi mawili: matatizo yanayosababishwa na msongo wa juu na magonjwa ya akili.

11.2 Matatizo ya Afya ya Akili Yanayoletwa na Msongo wa Juu

Matatizo ya afya ya akili yanayojitokeza pale mtu anapokabiliwa na kiwango cha juu cha msongo, hujitokeza kama sehemu ya maisha ya kawaida na sio magonjwa ya akili. Yanaweza kuleta ugumu katika utendaji wa mtu katika masomo, kazi au katika shughuli zake za kila siku na kusababisha ufanyizi duni, kushuka hadhi, na hata kutengwa. Pia msongo wa juu wa muda mrefu huchangia sana kujitokeza kwa magonjwa yasiyo ya kuambukiza. Kwa upande mwingine, mara nyingi watu hupitia mabadiliko tofauti tofauti ya afya ya akili mara wanapojulishwa ya kuwa wana ugonjwa kama vile kisukari, ugonjwa wa moyo, saratani, ugonjwa wa akili, nk. Wapo wasioweza kukubaliana na kile walichosikia hivyo huepa kufikiria au kuongelea ugonjwa husika. Wengine hupitia mabadiliko ya kihisia kama vile wasiwasi, hofu, huzuni, hasira, msongo, mfadhaiko, au sononeko. Pia wapo wanaopata mshtuko, kukata tamaa au kuchanganyikiwa; na wapo wanaoikubali hali yao na kusonga mbele.

Je unawezaje kuzuia hisia za wasiwasi, hofu na msongo kuathiri afya yako ya akili?

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 67 13/09/2023 9:09 AM

- Weka mipaka ya taarifa zinazokufanya uwe na wasiwasi, hofu au msongo. Kuongea na watu unaowaamini husaidia. Usitumie sigara, pombe au vilevi vingine kukabiliana na hisia zako.
- Weka umakini kwenye mahitaji yako muhimu kama vile kupata lishe bora, kulala vyema, kufanya mazoezi na kuwasiliana na ndugu/marafiki.
- Pangilia kazi au majukumu yako huku ukitumia muda wako vyema. Imarisha utendaji wako wa mwili na akili kwa kupangilia kazi za kufanya kama vile kujishughulisha na kazi za nyumbani au mazoezi na kujifunza mambo mapya kwa njia ya kujisomea.
- Siku yako inapoisha fanya zoezi la “Shukrani”. Tafakari yale ambayo ungependa kushukuru ya siku hiyo na katika maisha yako kwa ujumla.

Njia zaidi za kukabiliana na msongo wa mawazo zimejadiliwa kwenye sura ya pili ya kitabu hiki.

11.3 Magonjwa ya Akili

Magonjwa ya akili ni matokeo ya mabadiliko ya ufanyaji kazi wa ubongo kutokana na mwingiliano wa vinasaba na mazingira ya mtu na SIO matokeo ya malezi duni, tabia mbaya, udhaifu wa haiba, umaskini au chaguzi za aina ya maisha. Mabadiliko hayo katika mfumo wa akili na mwitikio wa mwili huathiri fikra, hisia, tabia na utendaji kazi wa kiakili na mwili na hudumu kwa muda mrefu, kukiwa na vipindi visivyo na dalili zozote pamoja na vipindi vya kuumwa na kushuka kwa utendaji kazi. Sehemu inayofuata inajadili baadhi ya magonjwa haya.

Msongo Baada ya Janga

Tunapokabiliwa na kiwango cha juu cha msongo tunakuwa kwenye hali ya uhatarishi wa kupata ugonjwa wa akili kama vile msongo baada ya janga. Kiwango hiki kinatokana na matukio ya maisha. Yapo matukio katika jamii yetu yenye kuleta majeraha au maumivu ya kisaikolojia. Matukio haya huitwa majanga. Mifano ni ajali, kifo cha ghafla, unyanyasaji, ubakaji, utekwaji, ukatili, vita, ugaidi, tishio la kiusalama, mafuriko, matetemeko ya ardhi, nk. Mtu anaweza kuathiriwa na janga kwa kuhusika, kushuhudia au kusimuliwa. Wahanga wa janga mara

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 68 13/09/2023 9:09 AM

nyingi huwa na hisia ya kwamba ulimwengu umebadilika na hautakuwa kama ulivyokuwa tena. Mwitikio wake ni pamoja na:

- kumbukumbu au ndoto zinazojirudia rudia kuhusiana na janga
- kujisikia au kutenda ghafla kama vile janga linatokea tena
- kuwa na mwitikio wa mwili endapo kitu au hali fulani itakukumbusha kuhusiana na janga
- kuepuka kuwaza kitu chochote kitakachokukumbushia kuhusu janga
- uwepo wa hisia hasi kama vile woga, hofu, hasira, hatia au aibu.

Ni kawaida hali hii kutokea baada ya janga, lakini watu wengi hupata nafuu ndani ya wiki chache tu bila kufanya jitihada zozote. Kwa baadhi ya watu hali hii huendelea na kuleta athari zinazoonekana wazi katika maisha yao ya kila siku ikiwa ni pamoja na

- kushindwa kupata usingizi
- kushindwa kutulia au kufanya jambo fulani kwa makini
- kujitenga au kujilaumu.

Hali hii hutibika na mtu kurejea kwenye hali ya kawaida.

Magonjwa ya Wasiwasi

Wasiwasi ni neno linalotumika kuelezea hisia ambayo watu huipitia wanapokabiliwa na tishio, hatari au wakiwa na msongo. Kila mmoja anaweza kuwa na wasiwasi wakati wowote katika maisha. Kwa mfano, unaweza kuwa na wasiwasi juu ya afya yako au utendaji kazi. Katika nyakati kama hizi, wasiwasi unaweza kuwa ni kitu cha kawaida. Hali ya wasiwasi inapozidi kupindukia au unapokuwa na hofu pasipo sababu ya msingi na kuathiri utendaji kazi wa kila siku ni dalili ya ugonjwa wa wasiwasi. Mwitikio mkubwa wa ugonjwa wa wasiwasi ni kuepa vitu, watu au hali zinazokufanya uwe na wasiwasi. Hata hivyo kuepa huzifanya dalili za ugonjwa wa wasiwasi kuwa mbaya zaidi. Kumbuka magonjwa ya wasiwasi hutibika.

Sonona

Binadamu tuna uzoefu wa kuwa na hisia mbalimbali kama furaha, huzuni, hasira n.k. na kubadilika kwa hisia ni jambo la kawaida katika maisha ya kila siku.

Watu wengi hupitia vipindi vya kuwa na huzuni katika maisha yao, lakini unapokuwa na sonona unajisikia huzuni ya mara kwa mara, inayoambatana na mawazo au fikra hasi na tabia za kutoweza

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 69 13/09/2023 9:09 AM

kujumuika na wengine. Hali hii inadumu kwa wiki kadhaa au miezi hata miaka, sio kwa siku chache. Wakati mwingine huambatana na dalili ya mawazo ya kusitisha uhai/kujiua.

Kusitisha uhai ni tatizo kubwa. Takwimu za Shirika la Afya Duniani (WHO) zinaonyesha kwa kila sekunde 40 mtu mmoja hufariki kutokana na kusitisha uhai. Mwaka 2015 kusitisha uhai kulikuwa sababu ya pili iliyopelekea vifo kwa watu wenye umri wa miaka 15 - 29 ulimwenguni. Mtu anapositisha uhai huathiri familia, jamii na nchi kwa ujumla na hubakiza madhara yanayoweza kudumu kwa muda mrefu kwa wanaobaki.

Kusitisha uhai kunazuilika kwa kutumia tiba zilizodhibitishwa, nyingi ambazo ni za gharama ya chini. Mambo yanayoweza kusaidia ni pamoja na:

- Kuelimisha jamii kuhusu sonona
- Kutafuta msaada wa ndugu au wataalamu wa afya unapojihisi kwa na sonona
- Kufanya utambuzi wa awali, tiba na huduma endelevu kwa watu wenye hali, dalili au viashiria vinapelekea kuwa na mawazo au kujaribu kusitisha uhai

Kumbuka kuwa na sonona sio dalili ya kwamba mtu ni dhaifu na wala sio tatizo ambalo unaweza kulipotezea tu likaisha. Unahitaji kuongea na mtaalamu akusaidie.

Baipola Mania

Baipola ni tatizo la akili ambalo linaathiri namna unavyojisikia (hisia), ambapo unaweza kuwa na vipindi vya furaha au huzuni kupindukia. Unaweza kuwa:

- Mara unajisikia huzuni nyingi, mnyonge au mwenye uchovu na hali ya kulia; baaada ya dakika chache tu unajisikia mwenye furaha iliyopindukia, mwenye nguvu nyingi na raha sana
- Unaweza kuwa na kipindi kimoja cha hisia iliyopindukia (kwa mfano furaha iliyopindukia) kinachodumu kwa wiki kadhaa
- Unaweza kuwa na vipindi vyote viwili vya kihisia zilizopindukia vinavyopishana kwa wiki kadhaa, vinavyobadilika ghafla!

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 70 13/09/2023 9:09 AM

Ugonjwa wa Skizofrenia

Skizofrenia ni ugonjwa unaoathiri mchakato wa mawazo ya mtu na mara nyingi uwezo wake wa kiutendaji. Watu wenye ugonjwa huu hushindwa kutofautisha uzoefu halisi na ule usio halisi. Kwa mfano kusikia milio au sauti ambazo hazipo, kuona vitu visivyokuwepo, kuwa na imani za ajabu kama vile watu wapo nje kukupata wewe wakati kiuhalisia hawapo, tabia zisizo za kawaida au mazungumzo yasiyoeleweka au kukosa mpangilio, na tafsiri potofu ya vitu.

Ugonjwa huu una tiba na watu wengi wanapozingatia tiba huweza kuudhibiti ugonjwa huu kiasi cha kuweza kuishi maisha yenye tija na utoshelezi.

11.4 Magonjwa Yatokanayo na Matumizi ya Vilevi

Katika jamii yetu vipo vilevi vinavyoruhusiwa kisheria kama vile pombe, na vile visivyokubaliwa kisheria kama vile madawa ya kulevya. Vilevi vinaweza kutumika kawaida, kutumika kupita kiasi kinachotakiwa au kutumika isivyo kawaida. Watu wanatumia vilevi kutokana na sababu mbali mbali zikiwemo:

- kama starehe, kujifurahisha
- kupata ahueni ya maumivu, kuendana na msongo
- kupata usingizi
- kujiamini zaidi kwenye matukio ya kijamii
- udadisi
- kutokana na shinikizo la makundi rika
- kujiganga

Hata hivyo matumizi ya vilevi yanaweza kusababisha magonjwa ya akili. Magonjwa yatokanayo na matumizi ya vilevi au madawa ya kulevya yanaweza kujitokeza pale:

- Utumiaji unapokuwa wa kiwango cha juu kwa mara moja
- Matumizi yanapozidi kiwango
- Mtu anapojaribu kujitoa kwenye utumiaji ambao umeshajenga uraibu
- Utumiaji mbaya wa vilevi kama vile matumizi mabaya ya dawa za hospitali hasa zile za usingizi na maumivu
- Mtu anapokuwa na utegemezi wa vilevi

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 71 13/09/2023 9:09 AM

Watu wengi wanatumia madawa ya kulevya bila kujua madhara yake au kujua mwisho wake utakuwa nini. Madawa ya kulevya ni pamoja na bangi, heroini, kokeini, uvutaji gundi au petrol ama kutumia vibaya dawa za usingizi au maumivu bila kuwa na maagizo ya daktari. Matumizi ya vilevi au madawa ya kulevya husababisha magonjwa ya akili.

Magonjwa ya akili yatokanayo na matumizi ya vilevi au madawa ya kulevya hutibika. Zipo tiba za kibaolojia, kisaikolojia na kijamii. Usisite kuonana na wataalamu wa afya ya akili au kufika kwenye hospitali zenye huduma za afya ya akili kwa utambuzi na matibabu sahihi. Kumbuka huduma za afya ya akili zinapatikana nchi nzima kwenye hospitali za wilaya, hospitali za rufaa za mkoa, na kanda pamoja na hospitali za taifa kama vile Hospitali ya Taifa ya Afya ya Akili Mirembe au Hospitali ya Taifa Muhimbili. Matibabu ya uraibu wa heroini yanapatikana kwenye vituo vya methadone nchini. Samabamba na tiba za hospitali zipo tiba za kijamii kama vile “alcohol au “nicotine anonymous” na tiba za utengemao.

11.5 UKATILI WA KIJINSIA

Maana ya Ukatili wa Kijinsia

Ukatili: ni matumizi ya nguvu au mamlaka dhidi ya mtu mwingine yanayoweza kusababisha majeraha, kifo, madhara ya kiakili, kudumaa au kukosa mambo muhimu kwa yule anayetendewa ukatili.

Ukatili wa kijinsia: Ni ukatili kwa wanaume, wanawake, watoto wa kike na watoto wa kiume unaosababishwa na miiko na majukumu ya kijinsia au kutokuwepo kwa nguvu sawa kati ya mwanaume na mwanamke. Ukatili huu hufanywa kwa mtu kwa sababu tu ya jinsi yake. Mifumo ya kijamii, mila, desturi na tamaduni huchangia kwa kiwango kikubwa ukatili wa kijinsia.

Ukatili wa kijinsia unaweza kujumuisha madhara ya kijinsia, kimwili, kiakili na kiuchumi yanayoletwa hadharani au faraghani. Pia unajumuisha vitisho vya vurugu, kulazimishwa na kudanganywa. Unaweza kuwa unyanyasaji wa karibu wa mpenzi, unyanyasaji wa kijinsia, ndoa za utotoni, na ukeketaji wa wanawake.

Matokeo ya unyanyasaji wa kijinsia ni mabaya na yanaweza kuwa na athari za maisha kwa waathirika, na hata kusababisha kifo.

Aina za Ukatili wa Kijinsia

Ukatili wa Kimwili: Ni matendo anayofanyiwa mwanamke au mwanaume kwa kuumizwa sehemu za mwili wake. Mifano ni shambulio la mwili, kukeketa wanawake, kupiga, kuchoma mwili moto, matumizi ya silaha kwenye mwili, matumizi ya vitu vyenye ncha kali kudhuru mwili, kuvuta nywele, kusukuma, kunyonga mkono au mguu, kupiga kichwa, kubamizia ukutani, n.k.

Ukatili wa Kingono: Ni ule unaohusisha masuala ya ngono na mahusiano ya mapenzi iwe katika ndoa au nje ya ndoa. Ukatili huu unaweza kusababisha kuharibu mirija ya uzazi, kupata mimba zisizotarajiwa na kuambukizwa magonjwa ya zinaa na VVU/UKIMWI. Mifano ni kubaka, kulawiti, utumwa wa kingono, unyanyasaji wa kingono, bugudha za kingono mfano kutomaswa sehemu za matiti, makalio, kiuno na sehemu nyingine za mwili bila ridhaa, kulazimisha tendo la ndoa hata kama ni wanandoa, ndoa za utotoni, kupima ubikira kwa wasichana, kulazimisha kutoa mimba, kulazimisha kutia mimba, kulazimisha ngono bila kujali maambukizi ya magonjwa kama VVU/UKIMWI na magonjwa mengine ya zinaa na kulazimishawa kufanya biashara ya ukahaba.

Ukatili wa Kisaikolojia: Aina hii humsababishia mtu maumivu ya kihisia na kiakili. Husababisha mwathirika kuona amedharauliwa na kushushwa hadhi yake katika jamii kwa sababu tu ya jinsi yake. Mifano ni kama ifuatayo: Matusi kwa njia ya ishara au maneno yenye lengo la kudhalilisha, kutishia kufanya fujo, maneno ya fedheha, dharau au kutishia kutoa siri, kuingiliwa faragha, kutishiwa kuuawa, kunyang'anywa watoto kwa makusudi, pamoja na wivu wa kupindukia. Ukatili wa kisaikikolojia unaweza kupelekea, msongo wa mawazo, kujenga hofu, kukosa amani ya nafsi, huzuni, kuhisi kutengwa, madhara ya kukosa usingizi, kupoteza matumaini ya maisha, magonjwa ya akili, majaribio ya kujiua, kuhisi kukosa ulinzi katika maisha, kuhisi kuaibishwa, na hata vifo.

Ukatili wa Kiuchumi: Mifumo ya kijamii katika nchi yetu inatoa fursa kubwa za umiliki wa mali kwa wanaume kuliko wanawake na kuwafanya wanawake kuwa tegemezi hivyo kusababisha wanawake kutokuwa na sauti kwenye ngazi ya familia na jamii na kutoshiriki au kutoshirikishwa kwenye maamuzi yanayohusu maisha yao na jamii yao. Mifano ni kama kunyimwa fursa za kumiliki ardhi, kunyang'anywa mali kwa sababu za jinsi ya mtu, ubaguzi wa kijinsi katika fursa za kiuchumi na biashara, ubaguzi katika fursa za ajira, ubaguzi katika fursa za elimu, kunyimwa

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 73 13/09/2023 9:09 AM

sehemu ya mapato ambayo umechangia uzalishaji wake mfano mazao ya kilimo n.k, mke kukatazwa kufanya kazi, ubaguzi katika fursa za afya na afya ya uzazi, ubaguzi katika urithi wa mali za familia kwa sababu ya jinsi, na ubaguzi katika fursa za kujielimisha.

Ukatili Utokanao na Mila na Desturi zenye Madhara: Ukatili huu umejikita kwenye imani za kidini, mila, desturi na tamaduni za kijamii kiasi kwamba wanajamii wanaona kwamba mila, desturi, tamaduni na imani hizo haziwezi kubadilika. Kwa kawaida mahusiano hayo ya kimila na kitamaduni yamekuwa yakikiuka haki za binadamu. Mifano ni kunyimwa haki ya kumiliki mali, ardhi, na urithi kwa sababu ya jinsi ya mtu, ukeketaji, ndoa za kulazimisha, ndoa za utotoni, kutakasa wajane, kurithi wajane, mauaji ya vikongwe, mauaji ya watu wenye ulemavu wa ngozi, matambiko ya kingono kwa watoto, kufungiwa au kuwekwa ndani kwa shuruti, ndoa za ushirika, ndoa za mkeka, ukatili utokanao na mahari, na miiko ya chakula kwa wanawake na wajawazito.

Ukatili wa Majumbani: Hufanywa dhidi ya watoto (wavulana na wasichana), wake, wafanyakazi wa majumbani, walemavu, waathirika wa VVU/UKIMWI, wazee n.k. Wengi wa watendaji wa ukatili huu ni watu wa karibu sana wakiwemo wazazi, walezi, ndugu, jamaa, marafiki, majirani na waajiri. Mifano ni: kuajiri watoto chini ya miaka 18 kufanya kazi za ndani/majumbani, kuwafanyisha watoto na wafanyakazi wengine majumbani kazi za ndani hadi usiku wa manane, kuwanyima chakula watoto na wanakaya wengine, kuwanyima ujira wao wa mwezi wafanyakazi wa majumbani, kupiga, kuchoma moto sehemu za mwili kwa watoto, wazee au wanakaya wengine, kunyanyapaa na kuwatenga wagonjwa hasa wa VVU/UKIMWI, matusi kwa wanakaya, wanafamilia, kutumia vitu kama vyuma, visu, miti na vitu vingine vyenye ncha kali kuadhibu wanakaya, ubakaji, kufanya jaribio la kubaka, na kulazimisha ngono.

Ukatili wa Kijinsia Mtandaoni: Udhalilishaji unafanyika kwa njia ya mitandao. Unajumuisha lugha za matusi, kejeli, na picha ama video za utupu. Unawaathiri kwa kiasi kikubwa wanawake, wasichana, watoto, wasanii, viongozi wa nchi, na watu maarufu kwa ujumla. Udhalilishaji huo umepelekea wanawake kunyamazishwa na kupunguza kasi zao za kutumia majukwaa ya mitandaoni kwa kuhofia kutwezwa utu wao na kupewa majina mabaya ya udhalilishaji. Ukatili huu unaweza kusababisha hofu, msongo wa mawazo, kujiua au kupoteza mwelekeo

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 74 13/09/2023 9:09 AM

katika maisha, wanawake watetezi kupoteza dira za harakati zao za utetezi wa haki za binadamu hususani haki za wanawake, watoto na makundi ya pembezoni, na kuvunja moyo wa wanawake wa kushiriki kwenye ngazi za uongozi na maamuzi wakihofia kudhalilishwa na kutwezwa utu wao. Ukatili wa Kijinsia unazidi kukithiri mtandaoni kwa sababu ya hofu ya kuendelea kudhalilika hasa pale kesi zinapohitaji kupelekwa mahakamani, tamaduni ya jamii nyingi kwenye mitandao kukaa kimya badala ya kukemea wanapoona vitendo vya ukatili kwenye mitandao, mmomonyoko wa maadili, na pia uelewa mdogo kwa wananchi juu ya sheria zinazozuia na kukataza ukatili wa kijinsia mitandaoni.

Ukubwa wa Tatizo la Ukatili wa Kijinsia

Kwa ujumla, inakadiriwa kuwa mwanamke mmoja kati ya watatu duniani atapata unyanyasaji wa kijinsia au kimwili katika maisha yake.

Tathmini ya Unyanyasaji wa Kijinsia, pamoja na **Tathmini ya Jinsia Tanzania** ya mwaka 2022, zilitoa ushahidi wa hivi karibuni juu ya mapungufu ya kijinsia yaliyopo kwa kubaini ya kuwa nchini Tanzania:

- Asilimia 40 ya wanawake wote wenye umri wa miaka 15-49 wamefanyiwa ukatili wa kimwili, huku asilimia 17 wakifanyiwa ukatili wa kijinsia.
- Kati ya wanawake wenye umri wa miaka 15-49, 44% wamenyanyaswa kimwili au kingono na mwenzi wa karibu.
- Asilimia 30 ya wasichana hufanyiwa ukatili wa kijinsia kabla ya kufikisha umri wa miaka 18.
- Wastani wa idadi ya watoto wanaozaliwa kwa kila wanawake imepungua kutoka 6.2 mwaka 1991 hadi 4.8 mwaka 2019, lakini kiwango hicho bado ni juu ya wastani wa 4.6 kwa nchi za Afrika Chini ya Sahara.
- Aidha, bado kuna mapungufu makubwa ya kijinsia katika ngazi ya shule ya sekondari ya juu, ambapo kuna wastani wa wanawake 78 walioandikishwa kwa kila wanaume 100. Hili huchangiwa na vikwazo vya kifedha, kanuni za kijinsia ambazo zinaweka kipaumbele elimu ya wavulana juu ya wasichana, na ndoa za mapema na kujifungua.

Sababu za Ukatili wa Kijinsia Kwenye Jamii Zetu

- Mifumo ya jamii isiyozingatia usawa baina ya wanawake na wanaume,
- Wanawake kutokuwa na sauti na ushiriki kwenye vyombo vya maamuzi ndani ya jamii,

- Mitazamo hasi ya wanajamii kwa kuwaona wanawake ni daraja la chini kuliko wanaume,
- Nadharia zisizo sahihi kuhusu majukumu ya wanawake na wanaume kwenye jamii,
- Mfumo dume kwenye jamii unaolinda maslahi ya wanaume pekee,
- Mila, desturi, tamaduni na imani za kidini,
- Umaskini na viwango vya chini vya fursa za kiuchumi, umiliki, na udhibiti wa ardhi na mali,
- Ndoa za mapema,
- Kiwango cha juu cha uzazi,
- Fursa ndogo za elimu kwa wanawake,
- Ukimya wa Jamii kukemea matendo ya ukatili wa kijinsia ikiwemo kuwapa kinga na kuwatetea watendaji wa ukatili huo,
- Kukosekana kwa utekelezaji wa sheria za kudhibiti vitendo vya ukatili wa kijinsia,
- Uelewa mdogo wa wanajamii kuhusu madhara ya ukatili wa kijinsia,
- Familia na jamii, kukosa ushirikiano kwenye vyombo vya ulinzi, usalama na sheria.

Madhara ya Ukatili wa Kijinsia

- Vifo na maafa,
- Ulemavu wa kudumu,
- Kujeruhiwa kihisia,
- Kupoteza uwezo na hamu ya kufanya tendo la ndoa,
- Kukosa uhuru,
- Magonjwa na maambukizi kama HIV na VVU,
- Mimba za utotoni,
- Kuharibu sehemu za uzazi kwa kufanyishwa ngono kabla ya kupevuka,
- Kupoteza haki ya kupata elimu kwa sababu ya ndoa na mimba za utotoni,
- Umasikini uliopindukia,
- Utegemezi,
- Kupoteza upendo miongoni mwa wanafamilia.

Namna ya Kupunguza/Kumaliza Matukio ya Ukatili Katima Jamii

- Kuimarisha mifumo ya jamii inayozingatia usawa baina ya wanawake na wanaume,

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 76 13/09/2023 9:09 AM

- Wanawake kushirikishwa kwenye vyombo vya maamuzi ndani ya jamii,
- Kubadili mtazamo kuhusu majukumu ya wanawake na wanaume kwenye jamii na kuondoa mfumo dume kwenye jamii unaolinda maslahi ya wanaume pekee,
- Kujiepusha na baadhi ya mila, desturi, tamaduni na imani zinazomshusha mwanamke na kuwa daraja la chini,
- Juhudi za kujikwamua kiuchumi, hasa kwa wanawake,
- Jamii kuvunja ukimya katika kukemea matendo ya ukatili wa kijinsia ikiwemo kutokuwakinga na kuwatetea watendaji wa ukatili huo,
- Utekelezaji wa sheria za kudhibiti vitendo vya ukatili wa kijinsia,
- Jamii kutumia elimu wanayoipata juu ya kujilinda na madhara ya ukatili wa kijinsia,
- Familia na jamii kuongeza ushirikiano kwenye vyombo vya ulinzi, usalama na sheria,
- Kuendelea kutoa Elimu juu ya Masuala ya Ukatili wa Kijinsia katika ngazi zote ikiwemo Familia,
- Kuendelea kutoa Elimu kwa Jamii juu ya sheria zinazozuia na kukataza ukatili wa kijinsia mitandaoni,
- Kutoa elimu kwa jamii juu ya matumizi mazuri ya mitandao ya kijamii,
- Kupeleka taarifa kuhusu matukio ya ukatili wa kijinsia kwenye kaya yako au ndani ya jamii kwenye Dawati la Jinsia na Watoto kwenye jeshi la polisi. Ikiwa hakuna Dawati la Jinsia basi peleka taarifa hiyo:
  - Kituo chochote cha polisi kilichoko karibu,
  - Ofisi za ustawi wa jamii,
  - Serikali ya mtaa au ya kijiji,
  - Wasaidizi wa kisheria walioko karibu na eneo ukatili ulipotokea,
  - Mashirika ya huduma ya msaada wa sheria, n.k.

Kila mmoja wetu ana nafasi ya kuchangia kupunguza tatizo hili kwa kuhakikisha yafuatayo:

- Fursa sawa kwa watoto wetu kwa kila jambo – elimu, mali, n.k.
- Kukemea ndoa za mapema
- Kwa walio kwenye nafasi za maamuzi (wahudumu wa afya, ustawi wa jamii, sheria, vyombo vya usalama, n.k.) kuhakikisha waathirika wote wa ukatili wa kijinsia wanapata huduma za kutosha, kwa wakati unaofaa na ambazo zinakidhi mahitaji yao.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 77 13/09/2023 9:09 AM

RUSHWA YA NGONO

Ni Udhalilishaji wa Kijinsia

- Huathiri kisaikolojia (huacha kovu lisilofutika) kwa mtu aliyetoa/aliyeombwa. Mara nyingi ni ahadi ya uongo, wengi hutoa rushwa bila kupata huduma wanayohitaji, hatimaye hubaki na doa/msongo wa mawazo maishani mwao.
- Ni kitendo cha aibu na fedheha kinachopoteza heshima na utu na ndio maana hufanyika kwa siri sana: hivyo hutoa sifa mbaya na hupoteza heshima, utu, na uaminifu kwa taasisi, shirika au eneo lolote ambapo vitendo hivi hufanyika
- Ni usaliti katika mahusiano, ndoa, na kati ya mtu na jamii yake
- Ni moja ya vyanzo vya mimba zisizotarajiwa na magonjwa ya kuambukiza
- Ni adui wa haki na maendeleo: hupunguza ufanisi wa kazi kwa watu wengine wenye uhitaji wa huduma, huzalisha watumishi wasio na sifa au ufanisi (wasioweza kufikiri katika viwango vya juu, wasiowajibika na wasiomudu majukumu yao)

Kupunguza Tatizo la Rushwa ya Ngono

- Jiandae ili usijikute unataka huduma ya haraka nje ya utaratibu au nje ya vigezo stahiki
- Jitambue, jisomee, jiamini, kuwa na subira, jishughulishe na usipende vya bure
- Jithamini kimavazi na epuka mionekano yenye ushawishi kingono
- Usiwe muwazi kupita kiasi kwa kueleza matatizo yako kwa mwajiri wako, pia kuonesha udhaifu wa kushindwa kukabili changamoto.

Chukua Tahadhari

- Ukiahidiwa/ukipatiwa nafuu au upendeleo tofauti na wenzako wenye vigezo sawa, au kupewa nafuu/upendeleo bila ya kuwa na vigezo vya nafasi hiyo
- ukipigiwa simu mara kwa mara wakati mwingine nyakati za usiku mara baada ya kuonesha uhitaji wa huduma
- Ukipewa zawadi mbalimbali kama vile pesa
- Ukisikia maneno yafuatayo: Mkono mtupu haulambwi, nipo kwa ajili yako, chukua namba yangu, nitafute baadae tutazungumza vizuri, fanya tuonane, ongea kwa herufi kubwa, utahangaikaje binti mzuri kama wewe, unataka kazi hutaki?, inawezekana ni wewe tu.

Wote tuna wajibu wa kutoa huduma bila rushwa ya ngono.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 78 13/09/2023 9:09 AM

12 UZEE

Kuzeeka huleta shida na huja na hofu ya kupoteza uhuru wa mtu au kupata magonjwa. Kunakuja na mabadiliko katika mwonekano, kupungua uwezo wa kuona na kusikia, ufanyizi wa polepole, kupungua kwa kinga dhidi ya magonjwa, kupona polepole, urahisi wa kupatwa na ajali, na kupungua kwa nguvu za mwili na ufanyizi wa ubongo. Mafadhaiko, mazingira, lishe na mitindo ya maisha isiyo bora huchangia kuzeeka. Ili kuongeza muda wa ujana wako, jitahiji kuwa na msukumo wa damu unaotakiwa, kiwango sawa cha lehemu kwenye damu, uzito usiozidi, na mazoezi mara kwa mara. Usizidishe pombe na epuka kuvuta sigara. Yafuatayo ni baadhi ya matokeo makuu ya uzee na njia za kupunguza athari zake.

Ngozi iliyokunjamana na kavu: Ikubali hali kwani haimfanyi mtu kushindwa kufanya kazi au kupendwa. Mabadiliko mengine yanaweza kuashiria saratani ya ngozi na hivyo ni vizuri kumwona daktari. Pata usingizi mwingi: wakati tumelala seli zetu za ngozi huundwa na kujirekebisha, kutusaidia tuonekane wachanga.

Kutembea polepole kwa sababu ya ugumu wa viungo, viungo vilivyochoka, au viungo kupoteza nguvu. Mazoezi ya kunyosha viungo husaidia.

Udhoofu na ongezeko la kuvunjika mifupa. Lishe bora na mazoezi husaidia kupunguza tatizo hili.

Kupungua kwa nguvu za misuli na uwezo mdogo wa kusimama bila kushikilia kitu. Inasidia kuweka reli za kushikilia kwenye ngazi na bavuni, kuwa na mikeka au sakafu zisizoteleza, na kuwashikilia wazee wanapotembea sehemu zenye utelezi. Tembea nao polepole, usiwaharakishe. Watie moyo wa kufanya mazoezi hata kama ni kutembea tu. Mazoezi ya kuimarisha musuli na ya kunyosha viungo pia ni muhimu.

Kiungulia, kuvimbiwa na mvurugano wa tumbo huwa mara kwa mara zaidi. Chunguza na epuka vyakula na vinywaji sababishi.

Kufunga choo hasa kwa wale wanaotumia dawa za kusaidia kupata choo. Matunda, nafaka zisizokobolewa, mboga mboga na aina zote za kunde/maharage vinasaidia kupata choo. Mazoezi nayo husaidia.

Kushindwa kuzuia mkojo au choo kikubwa, au kukojoa mara kwa mara kunaweza kusababisha mtu kupunguza ushiriki wake katika mambo ya kijamii ikiwa ataona aibu kwenda chooni mara kwa mara. Matumizi ya chupi zenye pamba, leso za usafi, au chupi maalumu zinaweza kupunguza hofu yao.

Mapigo ya moyo hudhoofu na mishipa ya damu huziba na hivyo kupunguza usambazaji wa oksijeni na virutubishi mwilini. Nguvu za misuli hupungua. Uwezekano wa shinikizo la juu la damu, mshtuko wa moyo na kiharusi huongezeka. Magonjwa huchukua muda mrefu kupona na uwezo wa kufikiria hupungua. Hivyo ni rahisi kuchoka hata baada ya kazi ndogondogo kama vile kuoga. Ni vyema kwenda hospitali kuhakikisha ya kuwa hakuna ugonjwa wa moyo au mishipa ya damu unaotibika. Lishe bora na mazoezi ya mapafu na moyo hata kwa wazee husaidia kupunguza tatizo hili.

Uwezo wa kusikia hupungua na inawezekana mtu asisikie vizuri mazungumzo yote na kusababisha kutoelewana, kuona aibu au kuhisi kutengwa. Vifaa vya kuongeza usikifu husaidia, ingawaje watu wengine hukataa kuvivaa ili wasionekane walemavu. Ili kusaidia, waguse unapoongea, watazame moja kwa moja ili wapate kusoma mdomo wako, ongeza sauti, ongea polepole, na ondoa sauti zisizo takiwa wakati huo kama vile runinga au redio.

Uoni hafifu unasababisha mtu awe tegemezi. Uchunguzi wa macho wa mara kwa mara unaweza kugundua dalili za kisukari au shinikizo la damu ambavyo bado havijabainika. Uoni hafifu unaweza kurekebishwa kwa kutumia miwani, upasuaji au dawa kulingana na visababishi. Hata hivyo inasaidia maandishi yakiwa makubwa, taa zikiwa na mwanga wa kutosha, kutumia mazungumzo badala ya maandishi, kwa mfano magazeti yaliyowekwa kwenye rekodi au kanda, kutumia redio badala ya runinga, na kutobadilisha mahali vitu vinapowekwa.

Upungufu wa kinga ya mwili huja na magonjwa au kuyafanya kuwa makali zaidi. Vile vile magonjwa mengi kama vile kisukari na saratani hutokea zaidi kwa wazee. Mazoezi huongeza kinga ya mwili.

Unyogovu: Dhiki na mafadhaiko kutoka kwa familia, kazini au fedha huharakisha uzee na unaweza kuonekana mzee kuliko umri wako halisi, hasa vikiambatana na uvutaji sigara, unywaji wa pombe na njia nyingine mbaya za kukabiliana na mafadhaiko. Unyogovu huwafanya wengine wajitenge na kuhuzunika wasipoona sababu ya kuishi. Hata hivyo wazee wakumbuke kuwa wao ni mashujaa waliokwepa ajali mbaya na magonjwa yaliyowachua wenzao mapema wakiwa vijana. Maisha yana changamoto nyingi: muhimu ni kusonga mbele baada ya wakati mgumu. Zingatia yafutayo ili kupunguza unyogovu:

Usijilinganishe na wengine kwani inaweza kuleta wivu, kujiona mnyonge na kusababisha unyogovu au kujiona mwamba na kudharau wengine.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 80 13/09/2023 9:10 AM

Wengi huhuzunika wasipofaulu kwa alama ya A wakisahau ya kuwa hata waliopata C nao wamefaulu, na kama ni udaktari, wote watapata udaktari ule ule. Ni sawa kuwa na malengo ya juu, lakini zingatia vipaji vyako. Kumbuka ya kuwa mafanikio hutegema sio tu juhudi za mtu bali pia mazingira mengine kama vile utajiri wa familia, watu mnaofahamiana nao, jiografia, elimu, na **bahati nzuri**. Hivyo ni vyema kujilinganisha wewe mwenyewe ukizingatia maendeleo yako mwaka hadi mwaka.

Jifunze ustadi mpya kila wakati ili kuongeza talanta zako, hata kama ni kwa starehe tu. Kujifuza huchangamsha ubongo, hurefusha kipindi cha ujana na hupunguza unyogovu. Masomo ya bure yamejaa kwenye mtandao, hata kwa kutumia simu janja pekee.

Rahisisha maisha. Je! Kalenda yako imejaa shughuli zinazokuletea furaha? Panga nyumba yako, rahisisha utaratibu wako, na punguza majukumu ambayo hayakuachi umeridhika.

Dumisha mtazamo unaokubali ya kuwa uzee ni kwa wote na hubadilisha kila mtu: hivi inakuwa rahisi kukabidhiana nao. Mtazamo mzuri unaweza kukusaidia kufurahia uzee, badala ya kuogopa au kuuvumilia tu. Kabla ya kustaafu, panga shughuli za kufanya utakapostaafu zilizo muhimu kwako: kusafiri, shughuli za kiroho, vitu vya kupumzika, vikundi vipya vya kijamii, kujiendeleza, au kukaa na familia kama hukupata nafasi wakati ukiwa kazini.

Wazee hufadhaika uzoefu wao usipodhaminiwa na watoto wao, jambo linalozidishwa na utandawazi, na ikiwa wazee bado wanajikita kwenye mambo ya karne zao. Wajukuu wawasikilize wazazi au babu au bibi? Kila kizazi kina vipaumbele vyake kuhusu mavazi, matendo, kukua na mambo mengine ya kitamaduni, kutokana na runinga, vitabu, sinema, muziki n.k. Wakati wa uzee sio wa kuiga vijana bali ni wakati wa kutafakari yale yaliyopita, ili kuelimisha ulimwengu. Wazee ni hazina ya ulimwengu. Ukijua hili itakusaidia kuishi vizuri na watoto na wajukuu wako, ukizingatia utamaduni wao na kuitumia vizuri hazina uliyonayo.

Zingatia furaha. Kaa mbali na watu, mahali au vitu hasi. Angalia ni shughuli gani zinazokuletea kuridhika na furaha zaidi na uzijumuishe katika siku yako mara nyingi iwezekanavyo. Mazoezi hupunguza msongo na wasiwasi, husaidia kupata usingizi mzuri na hupunguza uwezekano wa kuduwaa kwa ubongo (dementia). Inasaidia sana ikiwa mazoezi yanawakutanisha watu na kuongeza raha.

Usisite kumwona daktari wako wa akina mama ukiwa na tatizo lo lote la kijinsia: Afya ya kijinsia ni sehemu muhimu kwa afya yako, hata kwa wazee.

13 UHUSIANO WA KISUKARI NA MAAMBUKIZO

Mtindo bora wa maisha unawezesha mwilh kudhibiti maambukizo mbalimbali kwa kuwa unaimarisha kinga ya mwilli na utanylzi bora wa moyo, mapafu na mfumo wa chakula.

Kifua kikuu: Watu wenye kisukarii wana uwezekano wa kupata ugonjwa wa kifua kuu mara tatu zaidi ya wasiokuwa na kisukarl na tiba yake inakuwa ngumu zaidi kisukari kisipodhibitiwa vizuni.

Maambukizi ya Ngozi: husambaa haraka na yanaweza kusababisha kukatwa vidole au mguu na hata kifo.

Maambukizi ya njia ya mkojo: Haya hutokea mara kwa mara kwa sababu ya sukari nyingi kwenye mkojo. Kati yao hushambulia uume au sehemu za uke na kusababisha kero ya kujikuna kwa akina mama. Wakati mwingine kero hizi ndiyo dalili za kwanza ya kisukari.

Uviko-19: Ugonjwa wa Uviko-19 unakuwa mkali zaidi na kusababisha kulazwa hospitali na hata vifo zaidi kwa watu wazee, wanene, na wenye kisukari, saratani na magonjwa ya moyo na figo. Wanaoishi na majonjwa haya wanashauriwa kujikinga ipasavyo wakati wa mlipuko wa ugunjwa huu, ikiwa ni pamoja na :

- Kunawa mikono mara kwa mara kwa maji tiririka
- Kuhakikisha umbali wa futi sita katl yao na walu wengine
- Kuepuka mikusanyiko ya watu (kwenye magari, barabarani, sokoni, kanisani, hospitali, nk)
- Kuchukua dawa za kutosha angalau miezi mitatu ili kupunguza safari za kwenda hospitali
- Kuvaa barakoa.

Ukimwi: Zaidi ya theluthi moja ya wanaoshi na virusi vya ukimwi wana kisukari. Hii hutokana na virusi vyenyewe na pia dawa wanazotumia kudhibiti virusi.

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 82 13/09/2023 9:10 AM

14 UKAMILIFU WA MWILI

Ukamilifu wa mwili ni uwezo wa kufanya kwa ufanisi shughuli za kazi na burudani, kuepuka magonjwa yatokanayo na kutoshughulisha mwili na kupambana na dharura, na hivyo kuishi maisha marefu, kamili, na ya furaha. Ukamilifu unapimwa kwa kuzingatia vipengele vitano vifwatavyo:

A. *Muundo*

a. **Uzito wa mwili** usizidi urefu (m) x urefu (m) x 23.5.

b. **Mzunguko wa kiuno** mara tu juu ya mifupa ya nyonga: Usizidi *cm 89 kwa wanawake cm 102 kwa wanaume.*

B. Uwezo wa mapafu na moyo

a. **Shinikizo la damu**: vipimo visizidi 140/90 mmHg.

b. **Mapigo ya moyo**

- Wakati umetulia: gusa mbele ya sikio kupata mapigo ya moyo. Hesabu mapigo kwa sekunde 10 na zidisha mara 6 kupata idadi ya mapigo kwa dakika moja. Kawaida hayazidi 100 kwa dakika.
- Mara baada ya mazoezi ya nguvu, pima mapigo huku ukitembea polepole. Mara baada ya dakika moja, pima tena mapigo: kawaida yanapungua kwa zaidi ya 20.
- Taratibu, panda na shuka kwenye kiti kwa dakika 3 (mguu juu juu, chini chini). Dakika yote ya nne simama kimya. Kawaida, mwisho wa hiyo dakika mapigo hayazidi 100.

C. Ukunjuvu wa viungo

Kugusa mbele ya nyayo za miguu: Keti na nyosha miguu. Inama na nyosha mikono mbele uwezavyo. Pima umbali toka nyayo zako hadi vidole vya mikono vinapofika. Inatakiwa umbali uzidi cm 12 kwa wanaume na 17 kwa wanawake wenye umri miaka 25, na cm 1 na 6 kwa wenye miaka 65. Ukunjuvu hautoshi kabisa usipoweza kugusa vidole vya miguu bila kukunja magoti.

Kukunjika kinenani: Keti chini, kunja magoti, nyayo ziwe sakafuni, miguu ikiwa pamoja. Iachie miguu ianguke pembeni lakini nyayo ziwe zinagusana. Vuta miguu na sogeza visigino karibu na mwili iwezekanavyo. Umbali wa visigino kutoka kinenani usizidi cm 15.

D. *Uvumilivu na nguvu za misuli (* Matokeo ya chini)

Umri (miaka)	Kusukuma juu (Pushups) hadi kuchoka		Kulala chini na kukaa (Sit-ups) kwa dakika		**Kuchuchumaa** (squats) hadi kuchoka kwa watu wenye umri chini ya miaka 40: wanawake 22-32 / Wanaume 30-38
	Female	Male	Female	Male	
25	20	28	39	44	
35	19	21	30	40	
45	14	16	25	35	
55	10	12	21	30	
65	10	11	12	24	

E. *Winzanifu* *(Balance)*

Uwezo wa kusimama kwa mguu mmoja bila kutetereka:
Simama kwa mguu mmoja, **nyosha** mguu wa pili na shikilia kwa sekunde 1-2: mbele, pembeni, nyuma na mwisho ukunje kwenye goti 90^0. Maliza bila kutetereka.

Mbele	Pembeni	Nyuma	Ukunje 90^0

Muda wa kusimama kwa unyayo wa mguu mmoja:
Simama kwa mguu mmoja unyayo wa mguu wa pili ukiwa kwenye goti, mikono kinenani. Inua kisigino juu ubaki umesimama kwenye unyayo. Mikono ibaki kinenani, mguu usiyumbe hata kidogo, mguu wa pili usiachie goti, kisigino kisiguse chini. Wastani wa muda wa kusimama (sekunde): Wanaume:31-40, Wanawake:16-22

15 VIRUTUBISHI, UMUHIMU NA VYANZO VYAKE

	Vyanzo									
Aina Virubishi na Umuhimu wake	**Nafaka**	**Nyama**	**Samaki**	**Mayai**	**Maziwa**	**Kunde**	**Mbegu**	**Mboga**	**Matunda**	**Vyakula husika**
Kabohaidreti Huupa mwili nguvu za kufanya kazi na joto linalotakiwa	√					√		√	√	Mahindi, mchele, ngano, uwele, mtama, ulezi, aina zote za viazi, mihogo, magimbi, ndizi, asali, sukari
Protini Ukuaji wa mwili na kutengeneza vimeng'enyo na seli za mwili		√	√	√	√	√	√			Aina zote za nyama, aina zote za jamii ya kunde, samaki, dagaa, wadudu wanaoliwa, maziwa, jibini, mayai
Mafuta Huupa mwili nguvu, joto na kusaidia uyeyushwaji na usharabu (ufyonzwaji) wa baadhi ya virutubishi		√	√		√		√			Siagi, mafuta ya samaki, samli, mafuta ya nyama, mbegu zitoazo mafuta kama karanga, alizeti, mawese, ufuta
Vitamini A Ukuaji wa akili na mwili, huimarisha chembe chembe za kinga ya mwili na husaidia macho kuona vizuri	√	√	√	√				√	√	Maini, mboga za kijani, figo, mayai, samaki, jibini, siagi, viazi vitamu (hasa vya njano), maboga, karoti, mawese na matunda hasa yenye rangi ya njano au nyekundu

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 85 13/09/2023 9:10 AM

Aina Virubishi na Umuhimu wake	Vyanzo									
	Nafaka	Nyama	Samaki	Mayai	Maziwa	Kunde	Mbegu	Mboga	Matunda	Vyakula husika
										kama papai na embe
Vitamini B1 Husaidia utumikaji wa nishati mwilini, huongeza hamu ya kula na husaidia mfumo wa fahamu	√	√	√	√		√				Nafaka, maharagwe, nyama, samaki, kuku, mayai
Vitamini B2 Husaidia utumikaji wa nishati, macho kuona vizuri na huboresha Ngozi	√	√	√		√	√		√		Maziwa, nyama, mboga za kijani, nafaka zisizokobolewa, samaki, maharagwe
Vitamini B3 Huboresha ngozi, husaidia katika utumikaji wa nishati, mfumo wa chakula na fahamu	√	√	√	√	√	√	√			Maziwa, mayai, nyama, kuku, karanga, samaki, maharagwe, nafaka zisizokobolewa
Vitamini B6 Husaidia usharabu na utumikaji wa mafuta na protini, na kutengeneza chembe chembe nyekundu za damu	√	√	√			√		√	√	Viazi vitamu, maharagwe, mahindi, parachichi, nyama, samaki, kabichi
Vitamini B12 Hutengeneza chembe chembe za damu na seli za neva		√	√	√	√					Nyama, samaki, kuku, jibini, mayai, maziwa, vyakula vilivyochachushwa kama mtindi na togwa

Aina Virubishi na Umuhimu wake	Vyanzo									Vyakula husika
	Nafaka	Nyama	Samaki	Mayai	Maziwa	Kunde	Mbegu	Mboga	Matunda	
Vitamini C Muhimu kwa kinga ya mwili na husaidia usharabu (ufyonzwaji) wa madini chuma									√	Mapera, machungwa, nyanya, ukwaju, malimau, ndimu, machenza, madalansi, ubuyu, karakara (pesheni), mabungo, na aina nyingine za matunda
Vitamini E Huzuia chembechembe za damu zisiharibiwe, huzuia mwili usipatwe na magonjwa		√		√			√	√		Mboga za kijani, mafuta yatokanayo na mimea, maini, kiini cha yai na aina nyingine za mboga-mboga
Madini ya chokaa Huimarisha mifupa na meno, hugandisha damu kwenye jeraha, muhimu kwa moyo na misuli	√	√	√		√	√	√	√		Maziwa, mboga za kijani, samaki wakavu, maharagwe, ulezi, dagaa, mafuta yatokanayo na mbegu, bamia
Zinki Husaidia kinga ya mwili, uyeyushwaji wa chakula na usafrishwaji wa vitamini A	√	√	√					√		Nyama, kuku, samaki, nafaka na mboga-mboga

Aina Virubishi na Umuhimu wake	Vyanzo									
	Nafaka	Nyama	Samaki	Mayai	Maziwa	Kunde	Mbegu	Mboga	Matunda	Vyakula husika
Madini chuma Husafrisha hewa ya oksijeni kwenye damu, huondoa chembechembe nyekundu za damu zilizochakaa au kuharibika na kutengeneza nyingine	√	√	√	√		√		√	√	Nyama nyekundu, samaki, mayai, maini, jamii ya kunde kama maharagwe, mboga za majani zenye rangi ya kijani, baadhi ya matunda yaliyokaushwa na baadhi ya nafaka
Seleniam Huzuia kuharibika kwa misuli ya moyo		√	√	√	√			√		Maini, vyakula vya baharini, karoti, maziwa, mayai, vitunguu
Madini joto Ukuaji, husaidia ubongo na mfumo wa fahamu kufanya kazi vizuri			√							Samaki, vyakula vingine vya baharini, chumvi iliyowekwa madini joto
Magnesia Huimarisha misuli, muhimu katika mfumo wa fahamu, ukuaji na huimarisha mifupa na meno	√		√			√	√	√		Nafaka, mboga za kijani, vyakula vya baharini, jamii ya mikunde, karanga

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 88 13/09/2023 9:10 AM

SHIRIKISHO LA VYAMA VYA MAGONJWA YASIYOAMBUKIZA TANZANIA (TANCDA)

Shirikisho linaundwa na vyama visivyo vya kiserikali. Vyama vinajumuisha wagonjwa, wataalamu wa afya na watu wengine walio na nia nzuri za kupambana na matatizo haya. Karibu ujiunge kwenye matawi ya vyama yanayoanzishwa mikoa yote Tanzania. Kujua zaidi wasiliana na daktari/ mwelimishaji afya wako, au:

1. **Tanzania NCD Alliance:**
   +255222152119, +255754764465, wwww.tancda.or.tz, tancda@gmail.com
2. **Associazione Ruvuma Onlus:**
   +25575456413, info@ruvuma.it, associazoneruvuma@gmail.com
3. **Centre for Counselling, Nutrition and Health Care:**
   +255222775275, info@counsenuth-tz.org, www.counsenuth-tz.org
4. **Grassroots Initiative for Youth & Elderly Development Organisation**:
   +255683623253, (0)754930399, (0)714595727, giyedojamii@gmail.com
5. **Heart Foundation of Tanzania (HFT)**:
   +255787941606, rtfoundation2012@gmail.com, www.hft.or.tz
6. **Nephrology Society of Tanzania**:
   +255688362635, prugajo@yahoo.com, www.nesot.org
7. **Nutrition Health and Development Centre (NUDEC):**
   +255713299347, hildamiss@yahoo.co.uk
8. **Physical Activity Association of Tanzania**:
   +255766960540, wjnndondejnr@gmail.com
9. **Tanzania Association for Respiratory Diseases**:
   +255713481467, +255715222244, tard@gmail.com, www.tard.or.tz
10. **Tanzania Cancer Association**:
    +255222127597, tcatanzania@gmail.com, www.tcatz.or.tz
11. **Tanzania Cancer Society:** +255717056026, tacasotz@gmail.com
12. **Tanzania Diabetes Association**:
    +255222152119, tdassociation@gmail.com, www.tdatz.or.tz
13. **Tanzania Human Genetics Organization (THGO):**
    +255789736538, humangeneticstz@gmail.com, secretary@tshg.or.tz, www.tshg.or.tz
14. **Tanzania Lymphoedema Organization (TLO):** gean@sanitashospital.co.tz
15. **Tanzania Network Against Alcohol**:
    +255 6542555856, www.taanet.org, taanet2016@gmail.com
16. **Tanzania Neurologial Association**: +255655222119
17. **Tanzania Oncology Society** (TOS)
    tanzaniaoncologysociety@gmail.com: Instagram: tanzaniaoncologysociety
18. **Tanzania Organization for Awareness on NCD**: +255739020100
19. **Tanzania Public Health Association**: +255655448070, tpha1980@yahoo.com
20. **Tanzania Sickle Patients Community Association**:
    +255786707050, arafa.said.salim@gmail.com
21. **Tanzania Tobacco Control Forum**: +255732924088, info@ttcf.or.tz, www.ttcf.or.tz

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 90 13/09/2023 9:10 AM

NCD IEC for Community Book A5 Revised.indd 91 13/09/2023 9:10 AM

WORLD DIABETES FOUNDATION

TANCDA Tanzania NCD Alliance

CHAMA CHA UGONJWA WA KISUKARI TANZANIA DIABETES ASSOCIATION