

Utangulizi wa ugonjwa wa shinikizo la damu



Shinikizo la damu ndicho chanzo kikubwa cha ulemavu na vifo vya mapema kule Uingereza, kupitia kiharusi, mshtuko wa moyo na maradhi ya moyo. Mmoja kati ya watu wazima watatu nchini Uingereza ana shinikizo la damu, na kila siku, watu 350 hukumbwa na kiharusi kinachoweza kuzuiwa, au na mshutuko wa roho ambao unasababishwa na hali hii.

Msukumo wa damu ni nini?

Moyo wako unapopiga, huwa unapiga damu kuisafirisha kote mwilini ili kuupa mwili nguvu na hewa aina ya oxygen ambayo mwili unahitaji. Damu inaposogea, huwa inajisukuma kwenye kingo za mishipa ya damu. Nguvu ya msukumo huu ndio msukumo wa damu.

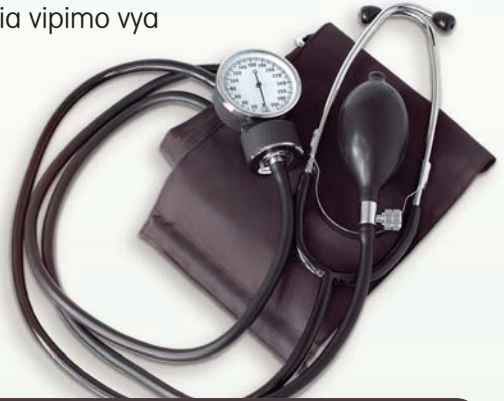
Aghalabu, msukumo wa damu si kitu ambacho unahisi au kutambua. Njia ya pekee ya kujua kiwango cha shinikizo la damu yako ni kupimwa tu.

Msukumo wa damu hupimwa kwa kutumia vipimo vya 'milimita za madini ya mercury' (mmHg).

Msukumo wa damu yako unapopimwa, unaandikwa kama nambari mbili.

Kwa mfano, ikiwa viwango vyako vinasoma kitu kama 120/80mmHg, basi msukumo wako ni '120 juu ya 80'.

Jedwali lililoko hapa chini linaonyesha maana ya viwango mbali mbali.



Viwango vya shinikizo la damu	Maana yake	Unachohitajika kufanya
Chini ya 120 juu ya 80	Viwango vya msukumo wako wa damu ni vya kawaida na ni vizuri kiasya	Zingatia mazoea mazuri ya kiasya ili kudumisha msukumo wa damu hapa
Kati ya 121 juu ya 81 na 139 juu ya 89	Viwango vyako viko juu kidogo, na unafaa kujaribu kuvirudisha chini	Zingatia mabadiliko ya kiasya katika maisha yako
140 juu ya 90, au juu zaidi (kwa muda wa majuma kadha)	Una ugonjwa wa shinikizo la damu	Badilisha mwenendo wa maisha yako - mwone dakitari au mwuguzi wako na uyatumie madawa yoyote utakayopewa

Shinikizo la damu ni nini?

Ikiwa viwango vyako vitasoma 140 juu ya 90 kila mara, kwa muda wa majuma kadha huenda ukawa na shinikizo la damu. Msukumo wako wa damu huenda ukawa juu ikiwa mojawapo ya nambari hizi itakuwa juu zaidi ya inavyostahili.

Shinikizo la damu ni hali ambayo wakati mwingi haina dalili zozote, kwa hivyo njia ya pekee ya kujua ikiwa una shinikizo la damu ni kupimwa. Hata hivyo, ikiwa viwango vyako vitasoma kiasi cha juu kwa mara moja tu, haimaanishi kwamba una shinikizo la damu. Mambo mengi yanaweza kuathiri msukumo wako wa damu katika siku moja, kwa hivyo itakuwa muhimu kwako kuhakikisha kwa kweli ikiwa viwango hivi viko juu kwa muda fulani.

♥ Shinikizo la damu lina umuhimu gani?

Ikiwa msukumo wa damu yako uko juu, basi unafanyisha moyo na mishipa yako kazi nyingi. Kwa muda, hii kazi nyingi huenda ikafanya viungo vya mwili kuharibika, na kukuweka katika hatari ya matatizo ya kiafya.

Ikiwa una shinikizo la damu mwilini na ukose kulidhibiti, hali hii itaongeza hatari ya kukabiliwa na mshutuko wa moyo au kupata kiharusi. Shinikizo la damu mwilini linaweza pia kusababisha maradhi ya moyo na figo pia, na linahusiana na aina fulani za kichaa.



Ni nini husababisha shinikizo la damu?

Kwa watu wengi, si sababu moja tu ambayo huleta shinikizo la damu. Hatujui hasa ni nini husababisha shinikizo la damu. Tunajua kuwa mienendo yako maishani huenda ikaathiri uwezekano wa kupata hali hii. Una hatari zaidi ikiwa:

- ♥ Unakula chumvi nyingi;
- ♥ Huli kiasi cha kutosha cha mboga na matunda;
- ♥ Hufanyishi mwili mazoezi;
- ♥ Una uzani mkubwa; au
- ♥ Unakunywa pombe kupita kiasi.

Watu wengine wanaweza kuwa na shinikizo la damu ambalo linahusiana na hali zingine za kiafya, kama vile matatizo ya figo. Kwa watu kama hawa, kuyatibu magonjwa yao kunaweza kuurudisha chini msukumo wa damu na kuufanya kuwa wa kawaida.



Vitu vingine ambavyo vinaweza kuathiri msukumo wa damu yako

Umri: unapoendelea kuzeeka, athari za mitindo ya maisha isiyokuwa ya kuendeleza afya bora zinaweza kurundikana na kuongeza viwango vya msukumo wa damu yako.

Kabila: Watu wenye asili ya Kiafrika na Caribbean na jamii za Asia ya Kusini zinakabiliwa na hatari kubwa ya kupata shinikizo la damu kuliko watu wengine ulimwenguni.

Historia ya jamaa: unakabiliwa na hatari kubwa ya kuwa na shinikizo la damu ikiwa kuna jamaa yako ambao wana hali hii, au ikiwa waliwahi kuwa na hali hii.

Mienendo mizuri ya kiafya kupunguza msukumo wa damu yako

Ikiwa msukumo wa damu yako uko juu sana, unaweza kuchukua hatua za kiafya za kukusaidia kuurudisha chini. Mabadiliko yafuatayo katika ulaji na shughuli zako yanaweza kuwa na athari nzuri kwa msukumo wa damu yako.

1 Punguza kiasi cha chumvi unayokula

Ulaji wa chumvi nyingi huongeza msukumo wa damu yako, kwa hivyo ni muhimu kula kiasi kidogo cha chumvi kadri iwezekanavyo. Nyingi ya chumvi unayokula si ile unayoongeza kwenye chakula, bali ni ile inayopatikana kwenye vyakula vilivyotayarishwa kama vile mkate, nafaka za kuamshakinywa, na vyakula vinavyopatikana vikiwa vimetayarishwa.

Usingeze chumvi kwenye chakula chako unapopika au mezani. Unaponunua vyakula, tazama vibandiko ili kuchagua vile vilivyo na kiasi kidogo cha chumvi, kadri unavyoweza.

2 Kula matunda na mboga zaidi

Ulaji wa mboga na matunda husaidia kupunguza msukumo wa damu. Watu wazima wanafaa kula angalau migao mitano ya matunda na mboga kila siku. Mgao mmoja ni gramu 80, au takriban kimo cha ngumi yako.

Jaribu kula aina mbali mbali za mboga na matunda. Kula aina hii ya vyakula ambavyo vinapatikana kwenye makopo na vilivyogandishwa ni vyema, ila tu tahadhari dhidi ya chumvi, sukari au mafuta yaliyoongezwa.



3 Punguza unywaji wa pombe

Ikiwa unakunywa pombe kupita kiasi, itaongeza msukumo wa damu yako pindi muda unavyoendelea kupita. Viwango vya sasa vinavyokubaliwa ni vipimo 14 vya pombe kwa juma kwa wanaume, na vipimo 14 kwa juma kwa wanawake. Kipimo ni takriban nusu painti ya bia au cider, glasi ndogo ya divai, au kipimo kimoja cha kipimo kinachotumiwa kupimia pombe kali kwenye baa.

Ikiwa utakunywa pombe kwa viwango vilivyo idhinishwa, itasaidia kudumisha msukumo wa damu kwenye viwango vya chini.

4 Dumisha viwango vya uzani vilivyo vizuri kwa afya yako

Kupunguza uzito, ikiwa unahitajika kufanya hivyo, kutasaidia katika kupunguza msukumo wa damu yako na kupunguza hatari za kiafya zinazokubali. Njia bora ya kupunguza uzito ni kuchagua vyakula vilivyo na viwango vya chini vya mafuta, na vilivyo na kalori chache, na kuongeza mazoezi ya mwili na kuushughulisha mwili kwa jumla. Unaweza kuyafanya haya yote bila ya "kujinyima chakula".

Jiwekee malengo yanayowezekana. Fanya mabadiliko machache katika ulaji wako, na katika kuushughulisha mwili wako, ambayo unaweza kuyadumisha siku zote za maisha yako.

5 Ushughulisha mwili wako zaidi

Mazoezi ya kadri kwa muda wa dakika 30 mara tano kwa wiki, yanaweza kuufanya moyo wako kuwa na afya nzuri, na kupunguza msukumo wa damu yako. Ikiwa huwezi kupata dakika 30 katika siku yako, kuongeza jinsi unavyoshughulisha mwili wako hata kwa kiasi kidogo tu kunaweza kukusaidia.

Fikiria jinsi unavyoweza kuushughulisha mwili wako zaidi katika maisha yako ya kila siku. Shughuli yoyote inayokuacha ukihisi joto zaidi au yenye kukuhemesha kidogo inafaa.



Madawa ya kukabiliiana na shinikizo la damu

Kubadilisha ulaji wako na kuushughulisha mwili zaidi ni hatua ambazo zinaweza kukusaidia kudhibiti msukumo wa damu yako, lakini hizo pekee haziwezi kuupunguza vya kutosha. Unaweza kuhitajika kutumia madawa ili kuupunguza zaidi.

Kuna aina nyingi za madawa yanayopatikana ya msukumo wa damu. Mengi yao yameorodheshwa chini ya aina nne kuu za madawa:

♥ Vizuia ACE

♥ Vizuia mapokezi ya Angiotensin

♥ Viziba mkondo wa calcium

♥ Vikojozi vya Thiazide

Kuna aina nyingine za madawa ambazo zinapatikana, lakini hizi nne ndizo zinazotumiwa kwa wingi.

Madaktari wana miongozo kuwasaidia kuchagua aina ya dawa ya kutumia, lakini inaweza kuchukua muda ili kupata dawa zinazokufaa.

♥ Kupata madawa mwafaka kwako

Kila mtu ni tofauti, na aina fulani za madawa hufanya kazi vyema zaidi miongoni mwa aina fulani ya watu. Ie dawa inayofanya kazi vizuri kwa mtu wa ukoo wako au rafiki huenda isifanye kazi vilivyo kwako.

Watu wengine hupata kwamba dawa moja tu haiwezi kuupunguza msukumo wa damu mwilini mwao vya kutosha. Kila aina ya dawa hushughulikia mifumo tofauti mwilini, kwa hivyo kutumia aina kadha za madawa huenda kukawa na athari ya kuonekana katika kupunguza msukumo wa damu mwilini mwako.





Yajenge mazoea ya kutumia madawa yako katika shughuli zako za kila siku - yatumie wakati ule ule kila siku, na ujenge mazoea ya kuyatumia. Hatua hii itakusaidia kupata faida zaidi kutokana na madawa haya.

♥ Kupata faida zaidi kutokana na madawa yako

Shinikizo la damu mwilini ni hali isiyotibika, na ikiwa unahitaji kutumia madawa, huenda utahitajika kuyatumia siku zote za maisha yako. Ukiacha kuyatumia, msukumo wako wa damu utarudi juu tena.

Ni muhimu sana kuendelea kutumia madawa yako, hata kama hujisikii vibaya. Kwa kuweka viwango vya msukumo wa damu yako chini, unaulinda moyo na mishipa yako kutokana na madhara yanayosababishwa na maradhi.

♥ Kushirikiana na daktari au mwuguzi wako

Daktari au mwuguzi wako atahitaji kukuona tena hivi karibuni mara tu baada ya kuanza kutumia aina mpya ya dawa. Hii ni kuhakikisha kwamba dawa hii inakufaa, na kuwa huna madhara yoyote yanayotokana na kuitumia dawa hiyo.

Ikiwa utanza kujisikia vibaya baada ya kuanza kutumia dawa mpya, unaweza kutazama orodha ya madhara ya matumizi ya dawa hii, kwenye kikaratasi ambacho huandamana na dawa hii. Lakini inaweza kuwa muhimu zaidi kuzungumza na daktari au mwuguzi wako, au famasia wako. Wao ni mafundi wa mambo ya madawa na wanaweza kukushauri vyema zaidi.

Ikiwa unapata madhara yanayoandamana na matumizi ya aina fulani ya dawa, daktari au mwuguzi wako anaweza kukubadilishia dozi yako au kuijaribu dawa tofauti ambayo huenda ikakufaa.



Kujipimia msukumo wa damu nyumbani

Inaweza kusaidia kujipimia msukumo wa damu nyumbani katikati ya muda uliopatana kukutana tena na daktari au mwuguzi wako. Hatua hii inaweza kusaidia katika kuweza kupambanua hali halisi ya msukumo wa damu yako katika maisha yako ya kila siku.

Sema na daktari au mwuguzi wako kuhusu kujipimia msukumo wa damu nyumbani. Huenda wakawa na haja ya kujua viwango vya msukumo wa damu yako wakati unapokuwa mbali na kliniki.

♥ Vifaa vya kupima msukumo wa damu

Ikiwa unafikiria kujipima msukumo wa damu nyumbani, ni muhimu kuchagua vifaa muafaka vya kupimia. Vifaa vinavyowekwa kwenye mikono huwa na viwango vya juu vya majibu sahihi na vina udhabiti zaidi katika matokeo yake.



Chochote utakachochagua kutumia, hakikisha ya kuwa kifaa kile utakachotumia kina 'idhini ya kitabibu'. Hii ni kumaanisha ya kuwa kimefanyiwa majaribio na kuwa kinatoa matokeo unayoweza kuamini.

♥ Lini na jinsi ya kupima msukumo wako wa damu

Mwombe daktari au mwuguzi wako ushauri kuhusiana na mara ngapi unapofaa kupima msukumo wako wa damu. Ni jambo zuri kuanza kwa kujipima mara kwa mara kwanza, lakini unapima mara chache chache unapoendelea.

Jaribu kuwa ukijipima wakati uleule tu katika siku, wakati ambapo mwili wako umetulia. Jaribu kuhakikisha kuwa unalinganisha "vitu viwili vinavyofanana".

Kujipimia nyumbani si kwa kila mtu. Ikiwa unaona kuwa inakuletea hali ya taharuki kuhusiana na msukumo wako wa damu, tafuta ushauri kutoka kwa daktari au mwuguzi wako.

"SIKUWA NA HABARI" HADITHI YA TOM

Ilikuwa kipimo cha kawaida cha kila mara. Tulipokuwa tukipanga kampeni ya msukumo wa damu, ili bidii mimi niwe mstari wa mbele kupima msukumo wa damu wangu.

Nilipomuona muhudumu wa afya, alishutaka sana aliponipima, "Lazima umonone Daktari haraka iwezekanavyo." alisisitiza.



Kufikia hapo, sikuwa na habari kwamba nilikuwa hatarini. Nilikuwa na miaka 62 na nilijisikia mwenye nguvu, nikijaribi kufanya viti kama vile nilivyo kuwa na miaka 30. Pengine nilikuwa nimeongeza uzani kidogo lakini katika huo umri nani hajaongeza uzito?

"Lakini si hisi chochote", nikasema. "Ndio," akanieleza, "hii ugonjwa inaua kimyakimya."

Kijitabu hiki

Kama una shinikizo la damu, kitabu hiki kitakufaa, Kimechapishwa ilikupa mawaidha kuhusu msukumo wa damu na jinis ya kuishi na kiharusi. Inakueleza:

- ♥ **Msukumo wa damu ni nini**
- ♥ **Nani hupata shinikizo la damu na kwa nini**
- ♥ **Mienendo mizuri ya kiafya kupunguza msukumo wa damu**
- ♥ **Madawa ya kukabiliana na shinikizo la damu**

Kijitabu hiki kimeandikwa na usaidizi wa watu wanao uguwa ugonjwa wa shinikizo la damu na watalamu wa tiba wa ugonjwa huu. Kijitabu hiki kimeundwa kukusaidia kuchagua mienendo mizuri ya kiafya kwa maisha yako.

Kuhusu Blood Pressure UK

Blood Pressure UK ni shirika la kiufadhili la Uingereza inayofanza kazi na lengo ya kupunguza shinikizo la damu nchini, kuzuia ulemavu na vifo vya mapema kupitia kiharusi, mshtuko wa moyo na maradhi ya moyo. Tunafanya hivi kupitia kuhamasiha umaa kuhusu shinikizo la damu, watu walio hatarini na wahudumu wa afya. Tunasaidia wanaougua ugonjwa wa shinikizo la damu and wale ambao walioko hatarini ya kuipata. Kampeni zetu zinawapa watu wenye kiharusi sauti ili wapate huduma na usaidizi wa hali ya juu.

Blood Pressure UK ni shirika la kiufadhili na tunategemea ufadhili kutusaidia kwenya kazi yetu. Tutashukuru ufadhili wowote utakayo tusaidiya kuchapisha kijitabu hiki.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531