

Saratani

Saratani ni ugonjwa gani?

Mili yetu na viumbehai vimeundwa na seli. Seli ni chembe au uniti ndogo za aina tofauti ambazo kwa kufanya kazi pamoja hutengeneza kiumbehai. Kila seli pia ni hai. Hujigawa ili kutengeneza seli mpya, na kila seli hatimaye hufa.

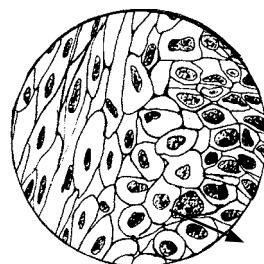
Wakati mwininge seli mpya hutengenezwa zikiwa na hitilafu na kuwa hafifu. Kawaida hii haisababishi madhara yoyote kwa mwili kwa ujumla, kwa sababu ni seli moja tu kati ya mamilioni ya seli, na baada ya muda mfupi hufa. Lakini wakati mwininge seli yenye hitilafu hujigawa na kutengeneza seli zaidi na zaidi zinazofanana. Seli hizi zenye hitilafu huzaliana na kutengeneza tungamo au kivimbe chenye madhara kwa afya (tyuma).

Kivimbe kinawenza kuwa siyo hatari, maana yake hakienei au kusababisha madhara. Au kinawenza kuwa na madhara, kikiendelea kukua na kuvamia sehemu zingine za mwili. Hii ni saratani. Kutegemea na aina ya seli na mahali zinapoota, saratani inaweza kukua polepole na bila madhara, au kusababisha ugonjwa hatari au hata kifo.

Saratani siyo ugonjwa mmoja. Kila aina ya saratani ni tofauti. Baadhi zinawenza kuzuulika na zingine hutibwa kwa urahisi na hata kupona. Saratani zingine ni hatari sana.

Kama una hofu kuwa una saratani

Kufikiria kuwa una saratani kunawenza kukutia hofu sana. Usichelewe kutafuta msaada iwapo una dalili yoyote ambayo inaweza kuashiria saratani, lakini kuwa mtulivu na kumbuka dalili nyingi za saratani pia ni dalili za magonjwa mengine ya kawaida yasiyo hatari.



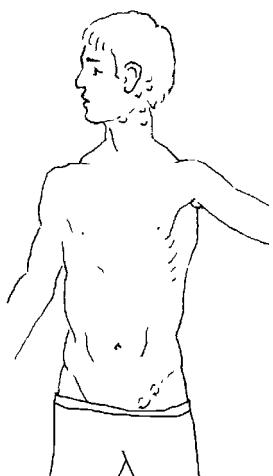
Seli ni ndogo sana, unaweza kuziona tu kwa kutumia darubini.

Inaweza kuwa saratani – au yanaweza kuwa maambukizi ya kawaida!



Kwa aina nyingi za saratani, njia pekee yenyewe uhakika ya kujuu kama unayo ni kupata kipimo cha biopsi ambacho kinahusisha uchunguzi wa tishu iliokatwa kutoka mwili-hai kwa kutumia hadubini. Kipimo cha biopsi hupatikana kwenye hospitali na baadhi ya vituo vya afya. Wakati wa kupimwa, mfanyakazi wa afya huondoa kipande kidogo sana cha tishu kutoka sehemu ambayo inafikiriwa kuathiriwa na saratani na kukichunguza kwa kutumia hadubini kuangalia kama kuna seli zenyewe hitilifu.

Kama kivimbe kipyä kinaanza kuota au kusababisha maumivu, chini ya ngozi yako au sehemu yoyote ndani ya mwili wako, kinapaswa kuchunguzwa. Hii ni muhimu hasa kama ni kigumu na hakitembe. Kivimbe kinaweza kuwa ni maambukizi au uvimbe wa kawaida tu ambao hauna madhara na utatoweka wenyewe. Lakini inaweza kuwa dalili ya saratani, aina ambayo inawezekana kugundulika haraka na kutibiwa. Muulize daktari kama una kivimbe ambacho:



- Kinakua na kuongezeka
- Ni kipyä na kinaendelea kuwepo baada ya wiki kadhaa
- Kinasababisha maumivu
- Ni kigumu ukikigusa

Mwili hupambana na maambukizi kuitia mfumo wa limfu, lakini tezi za limfu zinaweza pia kuwa sehemu ambapo saratani huanzia. Muone mfanyakazi wa afya iwapo una uvimbe au kivimbe ambacho kimeendelea kuwepo:

- Nyuma ya sikio
- Kwenye shingo au chini ya kidevu
- Chini ya kwapa na kwenye kinena

Kama mtu ana kivimbe kwa miaka mingi ambacho hakiongezeki au kubadilika, huenda siyo saratani.

Zipo dalili za kawaida ambazo huashiria aina tofauti za saratani, lakini siyo saratani zote huwa na dalili hizi. Na dalili zote zinaweza kusababishwa na matatizo sugu ya kiafya ambayo hayahusiani na saratani. Katika sura hii, utasoma juu ya dalili ambazo zinahusiana mahsusini na:

DALILI ZA KAWAIDA KWA SARATANI NYINGI

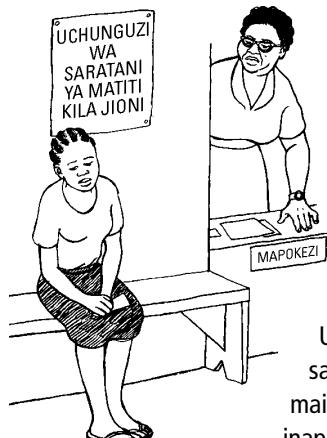
Kwa ujumla, dalili hizi hujitokeza saratani inapokuwa imefikia kiwango kikubwa, hivyo siyo dalili nzuri za kutegemea katika kubainisha saratani mapema.

- Kupungua uzito
- Kujisikia mchovu muda wote
- Maumivu makali ambayo hayapungui

Kama unadhani unaweza kuwa na saratani, tafuta mfanyakazi wa afya wa kukushauri juu ya njia mbalimbali zilizopo kwa ajili ya matibabu au huduma na wapi pa kuzipata. Tafuta mtu wa kukusindikiza kila unapokwenda kukutana na daktari kukusaidia kuuliza maswali na kukumbuka taarifa.

Programu za uchunguzi wa saratani

Baadhi ya saratani zinaweza kugundulika mapeema, kabla hazijaonesha dalili, kupitia programu za uchunguzi zinazopima watu walio katika hatari ya kupatwa na saratani mbalimbali. Programu za uchunguzi kwa ajili ya saratani mara nyingi hulenga saratani ya shingo ya kizazi (ukurasa wa 12) na saratani ya matiti (ukurasa wa 16) kwa sababu inawezekana kugundua saratani hizi kabla hazijaleta madhara, na saratani hizi mara nyingi zinaweza kutibiwa vizuri bila kuleta madhara zikigundulika mapeema.



Uchunguzi wa saratani huokoa maisha. Huduma hii inapaswa kupatikana kwa kila mtu.

Saratani inapogudulika mapeema, uwezekano wa matibabu kufanikiwa unakuwa mkubwa zaidi.

Nani anapata saratani?

Tunajua mambo mengi juu ya nini kinachosababisha saratani, lakini mara zote hatujui kwa nini baadhi ya watu hupata saratani na kwa nini wengine hawapati. Kila mtu anaweza kupata saratani na uwezekano huongezeka kadri umri unapoongezeka. Kwa aina chache za saratani (hasa saratani ya matiti), kuwa na mtu mmoja kwenye familia mwenye saratani ni kiashiria kuwa huenda mtu mwingine naye atakuwa nayo. Lakini saratani nyingi haziwi na mbegu kifamilia. Tunajua kuwa:

- Uchawi, laana, au ibilisi havisababishi saratani.
- Njia za uzazi wa mpango hazisababishi saratani.
- Saratani siyo adhabu kwa ajili ya kosa ulilofanya.
- Saratani haienei kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine — haiwezekani kupata saratani kwa karibu au kukaa muda mrefu, au kumhudumia mtu mwenye saratani.

Baadhi ya mambo kama vile uvutaji sigara husababisha saratani. Vilevile, baadhi ya kemikali ambazo huingia katika miili yetu kazini au kupitia vyakula, bidhaa tunazotumia, na kutokana na uchafuzi wa hewa au maji huweza kusababisha saratani. Kuna njia za kuzuia saratani (angalia ukurasa 23–25) lakini kuna mambo mengi yanayosababisha saratani ambayo mtu mmoja mmoja ana udhibiti juu yake. Hata kama watu 2 tofauti watawekwa katika mazingira hatari, haimaanishi kuwa wote 2 watapata saratani.

Kwa sababu saratani na visababishi vyake vinaweza kuonekana kutatiza, watu wenye saratani mara nyingi hunyanyapaliwa au hutendewa vibaya na wengine. Hii inaweza kuwazidishia ugonjwa. Watu wenye saratani wanahitaji upendo na misaada kama wagonjwa wengine.

Matibabu ya Saratani

Matibabu ya saratani hutumika kujaribu kuuponya ugonjwa na vilevile kumsaidia mgonjwa kuishi maisha marefu zaidi akiwa na unafuu.

Aina ya matibabu ya saratani hutegemea aina ya saratani inayomsumbuu mgonjwa, aidha ipo sehemu moja tu ya mwili au imekwisha kusambaa sehemu zingine za mwili, na hali ya afya ya mhusika. Njia za matibabu zinaweza kuwa tiba kwa njia moja moja au njia zaidi kwa pamoja. Njia nyingine ya matibabu inaweza kutumika kama njia ya kwanza haikufanikiwa vizuri. Kuna aina 4 za matibabu ya saratani.

1. Upasuaji — huondoa seli za saratani kutoka kwenye mwili.
2. Tibakemikali (chemotherapy) — hutumia dawa kuua seli za saratani.
3. Tibamionzi — hutumia mionzi yenye nguvu kubwa kuua seli za saratani.
4. Tiba ya homoni — hutumia dawa kusimamisha homoni ambazo huzidisha saratani.

Ingawa matibabu yanaweza kuwa na madhara ya pembeni yanayokera, matibabu haya kawaida ndiyo njia pekee ya kuangamiza saratani, inayomwezesha mtu kuendelea kupata ahueni. Baadhi ya njia za matibabu zina gharama zaidi kuliko zingine, na baadhi hazipatikani sehemu zote. Hivyo, kwa bahati mbaya, hakuna usawa pia katika matibabu ya saratani.

Kwa jinsi saratani inavyowathiri watu kwa namna tofauti, vivyo hivyo ndivyo matibabu ya saratani yalivyo. Kwa mfano, baadhi ya watu hupatwa na madhara ya pembeni mabaya wakati wengine hukabiliana na matibabu hayo vizuri zaidi. Au tiba moja inaweza kufanikiwa kupambana na saratani kwa mtu mmoja lakini hushindwa kufanya kazi ipasavyo kwa mwingine. Matibabu pia huathiri hisia za watu na afya ya akili kwa njia tofauti.

Kutoweka kwa dalili

Matibabu ya saratani yanapofanikiwa, vipimo haviwezi tena kuonesha uwepo wa saratani mwilini. Tumetumia msemo wa ‘kutoweka kwa dalili’ badala ya ‘kupona’, kwa sababu bado kuna uwezekano wa saratani kurudi baadaye. Mtu anaweza kuwa katika hali hiyo ya kutokuwa na dalili zozote baada ya matibabu kusimamisha saratani kuongezeka, lakini kivimbe au tyuma ikabaki pale pale.

Utahitaji uchunguzi wa mara kwa mara baada ya matibabu ya saratani. Uchunguzi huu hutegemea aina ya saratani.

Upasuaji

Saratani inapogudulika katika sehemu moja ya mwili, kuna uwezekano wa kuiondoa kwa mafanikio kuititia upasuaji. Wakati mwingine saratani ndogo ndogo(vivimbe au tyuma) vinaweza kuondolewa katika vituo vyta afya vyta kawaida. Saratani zingine huhitaji kulazwa hospitalini kwa ajili ya upasuaji na mtu atahitaji muda zaidi kupata ahueni. Wakati mwingine upasuaji hufanyika pamoja na tibakemikali(chemotherapy) au tibamionzi (radiation) kuua saratani yoyote iliobaki ambayo haikuondolewa kuititia upasuaji.

Tibakemikali

Baadhi ya saratani zinaweza kutibiwa kwa dawa. Hii ndiyo tibakemikali. Dawa za tibakemikali kawaida ni ghali ingawa nyingi zimeanza kupatikana kwa bei nafuu. Programu za kitaifa za afya zinapaswa kurahihisha upatikanaji wa dawa hizi ili watu zaidi waweze kutibiwa na kunusurika kutokana na saratani.

Tibakemikali inaweza kutumika:

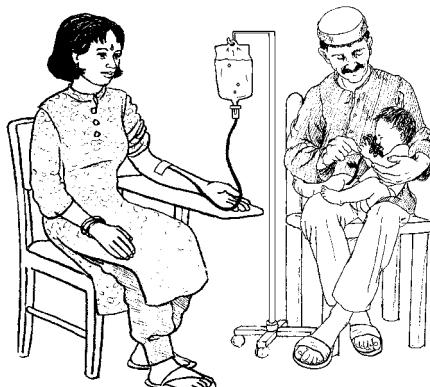
- Kusimamisha saratani kusambaa sehemu zingine za mwili.
- Kupunguza kasi ya ukuaji wa saratani au kuifanya kunywea.
- Kuiua saratani.

Wakati mwingine tibakemikali ndiyo tiba pekee inayohitajika, lakini kawaida hutumika pamoja na tiba ziingine. Kwa mfano, tibakemikali inaweza kutumika kuifanya saratani kunywea ili iwe rahisi kuiondoa kwa upasuaji. Au inaweza kutumika baada ya tibamionzi kuua saratani yoyote itakayokuwa imebaki.

Dawa za tibakemikali huwa katika miundo tofauti. Zinaweza kuwa kama vidonge au kama kimiminika kinachotumika kwa njia ya mdomo. Mara nyingi, dawa za tibakemikali hutolewa kuititia mshipa kama dripu. Ni kawaida pia kutumia zaidi ya dawa moja ya tibakemikali. Kila baada ya muda gani tibakemikali huhitajika, na kwa muda gani, hutegemea aina ya saratani na dawa ya tibakemikali inayotumika. Hutegemea pia jinsi mwili wako unavyoitikia matibabu hayo, mwitikio ambao hutofautiana kati ya mtu na mtu. Tibakemikali inaweza kutolewa kila siku, kila wiki, au kila mwezi, lakini kawaida kuna kipindi cha kupumzika katika ratiba za matibabu kuruhusu mwili kupumzika na kupata ahueni.

Tibakemikali ni nzuri kwa kuua seli za saratani, lakini pia huathiri seli zenye afya. Seli zenye afya kawaida hupata ahueni na kurudia hali yake, lakini tibakemikali huuchosha mwili. Tibakemikali kawaida husababisha madhara ya pembeni yafuatayo:

- Kichefuchefu (angalia Kusaidia kupunguza kichefuchefu, ukurasa wa 8).
- Muwasho ndani ya pua na mdomo. Huenda ukajitokeza wekundu, vidonda, na wakati mwingine maumivu mdomoni na kooni. Uwezo wa mtu kuhisi ladha sahihi unaweza kubadilika, na anaweza kuhisi ladha ya chakula kuwa ya chuma au chungu kwa ujumla au hata tamu tamu. Kupunguza vidonda mdomoni, sukutua mdomoni mara kadhaa kila siku mchanganyiko wa: kikombe 1 cha maji safi au ambayo yamechemshwa na kupoozwa ili kubaki vuguvugu, $\frac{1}{4}$ kijiko cha chai cha magadi soda(baking soda), na $\frac{1}{8}$ kijiko cha chai cha chumvi. Halafu baada ya kusukutua suuza mdomo na maji safi.

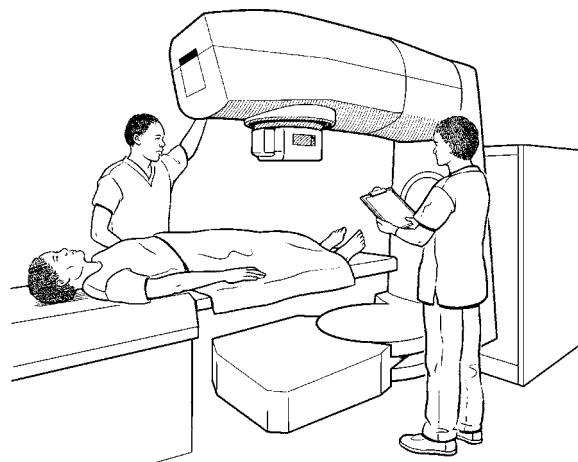


- Uchovu. Pumzika pale utakapojihisi kutaka kupumzika. Matembezi ya dakika 15 kila siku yanaweza kukusaidia kupata nguvu. Inasaidia kunywa maji mengi na vinywaji vingine.
 - Kupoteza nywele. Tibakemikali huua seli za saratani na seli zingine zinazokua haraka. Nywele zitaota tena baada ya kuhitimisha matibabu.
- Madhara ya pemberi yanaweza kuzidi kuwa mabaya zaidi siku chache baada ya matibabu, lakini huendelea kupungua taratibu.
- Chukua tahadhari na afya yako wakati unapata matibabu kwa tibakemikali:
- Pumzika kila unapojisikia.
 - Kula vyakula vyenye afya.
 - Epuka pombe, kwani inaweza kuathiri matibabu yako kwa tibakemikali na ini.

Tibamionzi (radiotherapy)

Kama ilivyo tibakemikali, tibamionzi huua seli za saratani na seli zingine zinazokua haraka. Tibamionzi inaweza kutumika kuondoa saratani, au kupunguza kasi na kukua kwa saratani. Tibamionzi inaweza kutumika peke yake au pamoya na upasuaji au tibakemikali.

Mashine za tibamionzi huachia miali/mionzi yenye nguvu kubwa kuua seli za saratani. Tibamionzi inaweza kuwa tiba nzuri iwapo saratani itagundulika mapema, kabla ya kuenea sehemu zingine mwilini. Hii ni kwa sababu, tofauti na tibakemikali, tibamionzi hulenga sehemu mahsusni ya mwili na haitibu mwili mzima. Matibabu kwa tibamionzi yanaweza kuondoa saratani mwilini kwa muda au kuiondoa kabisa.



Tibamionzi haina maumivu. Utalazwa kwenye meza ya matibabu chini ya mashine ya tibamionzi kwa dakika 15 hadi 30. Idadi ya matibabu na mara ngapi hutolewa hutegemea na aina ya saratani na ukubwa wa kivimbe (tyuma).

Madhara ya kawaida ya tibamionzi:

- Uchovu. Pumzika kila unapojisikia. Matembezi ya dakika 15 kila siku yanaweza kukupa nguvu zaidi. Pia kunywa maji mengi na vinywaji vingine.
- Kupoteza hamu ya chakula. Inaweza kuwa rahisi zaidi kula milo midogo mingi kuliko milo mikubwa michache. Kama unapata maumivu wakati wa, au baada ya kula, jaribu supu au vyakula laini ambavyo ni rahisi kumeza.
- Mabadiliko ya ngozi. Ngozi juu ya sehemu iliotibiwa inaweza kugeuka pinki au nyeusi zaidi. Inaweza pia kuanza kuuma, kuhisi moto, kuwa kavu au kuwashaa, kuonekana imeanza kuvimba, au kuanza kuota upele au malengelenge.
- Kichefuchefu (angalia Kusaidia kupunguza kichefuchefu, ukurasa wa 8).

Madhara ya pemberi yatatoweka baada ya muda.

Jitunze vizuri wakati wa matibabu ya tibakemikali:

- Pumzika kila unapojisikia.
- Kula vyakula vyenye afya kama vile matunda na mbogamboga, vyakula vya protini, na nafaka ambaa hazijasindikwa.
- Kutunza ngozi ya sehemu iliotibiwa. Taratibu safisha ngozi hiyo kila siku. Epuka kitu chochote ambacho kinaweza kusababisha muwasho kwenye ngozi kama vile mavazi yanayobana, poda, au manukato.
- Linda ngozi yako dhidi ya jua kwa kuvaa kofia na mavazi yasiobana ambayo yanafunika mwili mzima.

Tiba ya homoni

Dawa ambazo huathiri homoni za mwilini zinaweza kusababisha kivimbe au tyuma kunywea, au kupunguza kasi ya ukuaji. Hii inaitwa tiba ya homoni. Dawa hizi kawaida huwa katika muundo wa vidonge, lakini baadhi hutolewa kuititia sindano. Tiba ya homoni inaweza kutolewa pamoja na tiba ya saratani moja au zaidi: upasuaji, tibakemikali, au tibamionzi.

Madhara ya pemberi ambayo yanaweza kutokea:

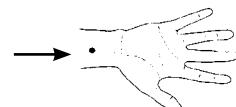
- Uchovu
- Kuongezeka uzito
- Matatizo katika kutunza kumbukumbu au usaha ulifu
- Mabadiliko ya hisia au huzuni
- Kuhisi joto kali ghafla, na kutokwa na jasho
- Kukosa hamu ya ngono



Kusaidia kupunguza kichefuchefu

Kuhisi kichefuchefu kunaweza kuwa moja wapo ya madhara ya pembedi ya tibakemikali au tibamionzi. Pamoja na kukufanya kujisikia vibaya, kama kichefuchefu hakitakuzuia kula, utapata lishe ya kutosha. Kliniki au kituo cha afya cha karibu kinaweza kuwa na dawa za kupunguza kichefuchefu. Baadhi ya watu watahitaji kujaribu dawa tofauti kabla hawajapata ile inayoweza kuwasaidia. Pia jaribu njia zingine za kupunguza kichefuchefu zifuatazo ili kupata nafuu wakati wa siku na wiki ambazo utakuwa unapata matibabu hayo:

- Kula mkate mkavu, chapati kavu, au nafaka zingine kwa ajili ya kutuliza tumbo lako. Epuka chakula chochote ambacho hukufanya ujisikie vibaya zaidi, hasa vyakula vilivyokaangwa au vyenye viungo vingi.
- Kula milo midogo mingi badala ya milo 2 au 3 mikubwa, na kunywa, kila baada ya muda mfupi, kiasi kidogo kidogo cha vinywaji. Pia itasaidia kunywa kiasi kikubwa cha maji kuliko kawaida.
- Kaa wima kwa muda mara baada ya kula badala ya kulala chini.
- Tumia tiba asili ya kubonyeza sehemu mbalimbali mwilini ya kurekebisha presha (acupressure) ili kupunguza kichefuchefu. Bonyeza sehemu ya ndani kwenye mkono wako iliyooneshwa kwenye picha, ukitembeza kidole chako katika miduara midogo. Bonyeza kwa nguvu lakini siyo kiasi cha kuumiza. Kama tiba hii inaelekea kusaidia, utanza kusikia nafuu baada ya dakika chache.
- Kunywa chai ya majani ya mnanaa (mint) au tangawizi. Kutengeneza chai ya mnanaa, weka kijiko cha chai 1 cha majani ya mnanaa kwenye kikombe cha maji yanayochemka. Ruhusu majani kutulia kwa dakika chache kabla ya kunywa. Kutengeneza chai ya tangawizi, chemsha tangawizi iliyopondwa au kukatwa katika vipande vidogo kwenye maji angalau kwa dakika 15.
- Mahali marijuana au bangi inaruhusiwa kisheria, baadhi ya watu huitumia kupunguza kichefuchefu au kumfanya mtu apate hamu ya kula.



Katika siku ya matibabu, baadhi ya watu hula kitafunwa au mlo mdogo kabla ya kutibiwa. Kwa wengine, kula au kunywa kitu chochote kabla au mara baada ya kutibiwa huwafanya kujisikia vibaya na hivyo huepuka utaratibu huo. Wakati wa matibabu, jaribu kutafuna kipande cha tangawizi kama kichefuchefu kitaanza. Baada ya matibabu, subiri angalau saa 1 kabla ya kula au kunywa chochote.

Tiba zingine za saratani

Kuna njia nyingine nyingi ambazo watu hujaribu kutumia kuponya saratani au angalau kupunguza madhara yake. Njia hizi zinajumuisha uponyaji kwa njia ya kiroho, hipnosi taamuli (meditation), mitishamba, vyakula maalum, mazoezi ya kimwili, tibasindano au akupancha (tiba kwa kuchomachoma pini maalum maeneo mahsusini mwilini), na uchuaji au usuguaji mwili kuleta ahueni(massage). Mara nyingi njia hizi husaidia watu wanaopata tibakemikali au tibamionzi kwa sababu husaidia mwili kupata nafuu haraka na kupunguza madhara kutohana na saratani au tiba ya saratani. Pata ushauri wa daktari juu ya njia zipi ambazo zinaweza

kwenda pamoja vizuri. Njia hizi zinaweza kupunguza wasiwasi au msononeko au huzuni ambavyo huwapata watu wengi wanaougu saratani na hivyo zinaweza kuwafanya kujisikia vizuri zaidi. Na zinaweza kumsaidia mtu kujisikia angalau vizuri kiasi kama anaelekeea kufariki kutokana na saratani, kama hapati tena matibabu, au kama ameamua kutopata matibabu mengine tena. Hakuna njia yoyote mionganoni mwa njia hizi ambayo imethibitika kuponya saratani.

Kwa bahati mbaya, kuna watu, wakiwemo madaktari, ambao hutumia fursa ya matumaini au kukata tamaa kwa watu wanaougu saratani kudai kuwa wana tiba maalum au za siri ambazo zinaweza kuponya saratani. Vibaya zaidi, kwa sababu ya ahadi hizi za uongo, watu hypoteza fedha zao au hucheleva kuanza matibabu ambayo yangeweza kuwasaidia zaidi.

Saratani na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma

Saratani ni tatizo gumu kwa kila mtu, lakini ni gumu zaidi kwa watu maskini. Watu wenyе hali duni au ambaо hawapati huduma za msingi wako katika hatari kubwa ya kupatwa na saratani, kwani huishi mahali ambapo uchafuzi wa mazingira umekithiri. Hufanya kazi hatarishi, na hukabiliwa na msongo zaidi. Kula mchanganyiko wa vyakula vizuri (matunda na mbogamboga kutoka shambani, protini, na nafaka ambazo hazijasindikwa) vinaweza kusaidia kuzuia saratani, lakini baadhi ya watu hawawezi kumudu kula vizuri. Na watu wenyе hali duni kawaida hawawezi kumudu gharama za uchunguzi wa afya, dawa, na huduma za afya zenye uwezo wa kubainisha na kutibu saratani zao.

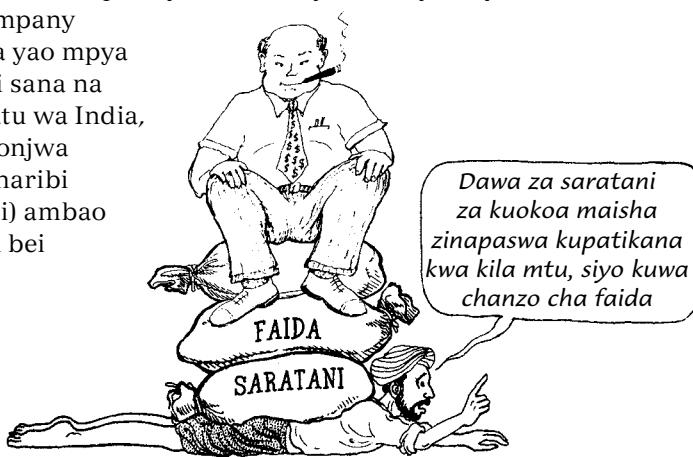
Kwa sababu zote hizi, tunaweza kusema umasikini na ukosefu wa usawa katika upatikanaji huduma huchangia tatizo la saratani.

Kampuni za utengenezaji dawa kwa ajili ya saratani kawaida hazina masilahi na afya ya watu, lakini lengo lao kuu ni kutengeneza faida.

Mwaka 2014, mkuu wa kampuni ya maarufu ya dawa ya Bayer

pharmaceutical company

alisema kuwa dawa yao mpya ya saratani ni ghali sana na siyo kwa ajili ya watu wa India, lakini ni kwa "wagonjwa katika nchi za magharibi (Ulaya na Marekani) ambaо wanaweza kumudu bei yake".



Saratani za Kawaida

Kila aina ya saratani ni tofauti, na ina visababishi, dalili, na njia za matibabu tofauti. Baadhi ya saratani ni rahisi kuzuiwa na kutibiwa, na zingine ni hatari sana kwa maisha. Hata katika maeneo ambapo watu wanaishi katika umasikini, aina nyingi za saratani zinaweza na zinapaswa kutibiwa.

Saratani ya mapafu

DALILI

- Kukohoa
- Kukohoa damu
- Maumivu ya kifua, kawaida upande mmoja
- Ugumu katika kupata pumzi ya kutosha

Mara mtu anapokua na dalili hizi, saratani ya mapafu inakuwa imefika kiwango cha juu.

Saratani ya mapafu ndio saratani inayojitokeza sana kwenye jamii kuliko saratani zingine, na pia ni mionganini mwa saratani ambazo zinazuilika zaidi. Kawaida husababishwa na uvutaji, na bila kujali umevuta kwa muda gani. Kuacha uvutaji katika hatua yoyote ile hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya mapafu. Uvutaji sigara pia husababisha aina zingine za saratani. Mtu ambaye anaishi kwenye nyumba ambapo kuna mvutaji au anafanya kazi sehemu ambapo watu huvuta pia ataathirika, hata kama yeye mwenyewe siyo mvutaji.

Aina zingine za moshi pia huchangia saratani ya mapafu. Kwa mfano, moshi wa dizeli kutoka kwenye magari, moshi kutoka viwandani, na moshi kutokana na shughuli za upikaji. Kama unavuta na pia unakaa katika mazingira ya moshi sehemu za kazi au nyumbani, uwezekano wa kupata saratani ya mapafu ni mkubwa zaidi.

Saratani ya mapafu kawaida inaua. Njia bora ya kuzuia saratani ya mapafu ni kuacha uvutaji. Kwa msaada zaidi, angalia sura ya Madawa ya kulevyia, Pombe na Tumbaku (inaandaliwa).



Saratani za utumbo mkubwa na rektamu (njia ya haja kubwa)

Kuhusiana na aina hizi 2 za saratani ya sehemu ya chini ya mfumo wa mmeng'enyu wa chakula, kuna uwezekano zaidi wa kuzipata kama wanafamilia wa karibu nao wanazo. Pia hujitokeza zaidi mionganoni mwa watu ambao tayari wana aina zingine za magojwa ya matumbo, kama vile vidonda ndani ya matumbo. Baadhi ya kiliniki huchunguza aina hizi za saratani kwa kuchukua sampuli ya kinyesi cha mtu na kupima iwapo kuna dalili za damu.

Aina hizi za saratani kujitokeza kwa kiwango kidogo kwa wanaume na wanawake ambao hutumia sana mbogamboga, matunda, nafaka ambazo hazijasindikwa, na vyakula vingine vyenye nyuzinyuzi kila siku (angalia Lishe Bora Hutengeneza Afya Bora, uk. 11). Unywaji mdogo wa pombe na kutowuta sigara humlinda mtu dhidi ya saratani hizi.

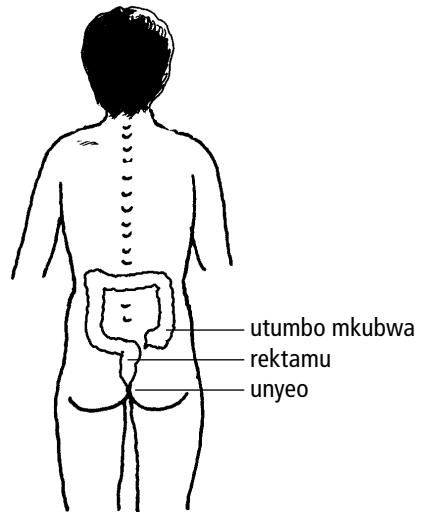
DALILI

- Kinyesi cheusi au chenye damu
- Maumivu tumboni
- Mabadiliko katika jinsi unavyojisaidia haja kubwa: kuongezeka au kupungua kwa mara ngapi unakwenda chooni, au kuharisha au kufunga choo (kutopata choo barabara).

Anemia inaweza pia kuwa dalili (angalia Lishe Bora Hutengeneza Afya Bora, uk. 8). Hisia za uchovu, na kupungua uzito ni dalili za saratani hiyo inapokuwa imefikia kiwango cha juu.

MATIBABU

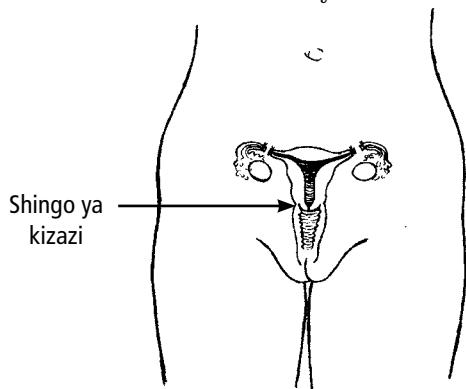
Zikigundulika mapema, saratani hizi zinaweza kutibiwa kwa njia ya tibakemikali au kuondolewa kwa upasuaji. Kutegemea na wapi ilipo na ukubwa wa sehemu ya matumbo ambayo inapaswa kuondolewa, upasuaji unaweza kujumuisha uundaaji wa unyeo bandia wa muda au wa kudumu kwa kutoboa tundu katika utumbo mpana. Katika operesheni ya uundaji wa unyeo bandia, daktari huunganisha,kwa kushona, sehemu hai ya utumbo na mlango au tundu kwenye tumbo ili kinyesi kiweze kuchepushwa kwa kukwepa sehemu ambayo saratani iliondolewa na kwenda moja kwa moja kwenye chombo, kawaida mfuko maalum nje ya mwili. Kadri stadi za matibabu na upasuaji saratani za utumbo mkubwa na rektamu zinavyozidi kuboreshwa, operesheni za uundaji wa unyeo bandia chache zinahitajika.



Saratani ya shingo ya kizazi

Saratani inapoathiri sehemu kubwa ya tumbo la uzazi (kizazi), huitwa saratani ya tumbo la uzazi. Lakini inapoathiri mlango wa tumbo la uzazi, huitwa saratani ya shingo ya kizazi. Saratani ya shingo ya kizazi ni aina ya saratani ambayo hujitokeza sana na kukua polepole. Saratani hii inatibika kama itagundulika mapema. Na kukiwa na programu nzuri za huduma ya afya, inaweza kuzuulika kabisa.

Kirusi cha HPV, ambacho huambukizwa kupitia ngono (angalia sura Matatizo na Maambukizi ya Sehemu za Ukeni na Uumeni – inaandalowi), ndiyo kisababishi kikuu cha saratani ya shingo ya kizazi. Kirusi hiki cha HPV kimeenea sana kiasi kwamba wanaume na wanawake wengi huambukizwa. Lakini ni baadhi ya aina za HPV tu ambazo husababisha saratani.



Chanjo dhidi ya kirusi cha HPV huzuia aina nyingi za kirusi hiki ambacho husababisha saratani (kuna aina nyingi za HPV). Programu ya chanjo kwa wasichana na wavulana wote kwenye jamii yao inaweza kupunguza kwa kiasi kikubwa idadi ya wanawake ambao wanapata saratani ya shingo ya kizazi, lakini haitaondo saratani hii moja kwa moja. Uchunguzi na kuibainisha mapema ndiyo muhimu zaidi ili iweze kutibika mapema. Vyote 2 –uchunguzi wa saratani ya shingo ya kizazi na matibabu yake ni rahisi kufanyika na kwa mafanikio makubwa.

Saratani ya shingo ya kizazi hujitokeza sana mionganoni mwa wanawake wenye VVU kwa sababu mifumo yao ya kinga haiwezi kupambana na maambukizi vizuri. Ni muhimu sana kwa wanawake wenye VVU kupata kipimo cha saratani ya shingo ya kizazi mara kwa mara-angalau mara moja kwa mwaka, kama inawezekana.

DALILI

Mwanzoni, saratani ya shingo ya kizazi haina dalili ambayo inaonekana wazi. Baadaye, kunaweza kuwa na damu ikitoka ukeni wakati wa tendo la ngono, au wakati wote nje ya hedhi. Kama saratani haitatibiwa, inaweza kusababisha maumivu - kwanza mgongoni sehemu ya chini au kwenye nyonga, na baadaye chini miguuni sehemu ya nyuma.

UCHUNGUZI

Saratani ya shingo ya kizazi ni nadra kuua kama ikigundulika mapema. Programu za uchunguzi ambazo huwapima wanawake wote mara kwa mara ni rahisi kuanzisha, hata kwenye kiliniki ndogo vijijini. Kila mojawapo ya vipimo 3 tofauti kwa ajili ya saratani ya shingo ya kizazi kina manufaa yake:

- **Kukagua kwa macho au kipimo cha siki (vinegar test)**, (kuangalia shingo ya kizazi baada ya kupaka siki au Lugol's iodine). Kipimo hiki kina gharama ndogo sana, hakihitaji maabara, na ni rahisi kujifunza. Wakati mwingine seli zenye afya huonekana kuwa na hitilafu, hivyo kama hilo litatokea vipimo vingine hutumika kuhakiki matokeo. Kujifunza jinsi ya kufanya ukaguzi kwa kuangalia kwa macho, angalia *A Book for Midwives*, ambacho kinapatikana kutoka Hesperian.

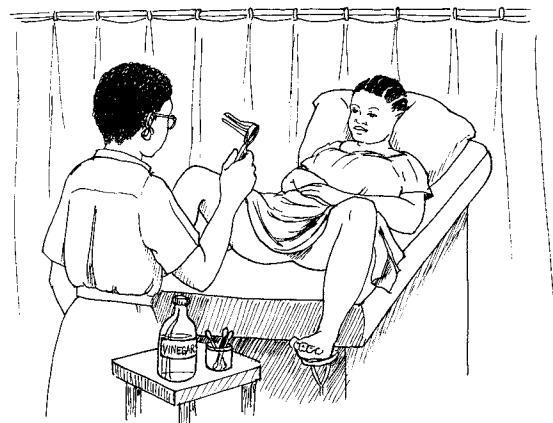
- **Kipimo cha Pap (Pap smear).** Kipimo cha Pap kinaaminika sana lakini kinaweza kutobainisha saratani hiyo kila mara. Hivyo kipimo kinapaswa kurudiwa kila miaka 3 au karibu na hapo.
- **Kipimo cha HPV.** Hiki ni kipimo kwa ajii ya kirusi cha HPV ambacho husababisha saratani ya shingo ya kizazi. Kipimo hiki kinaweza kufanyika peke yake, au pamoja na kipimo cha Pap, au baada ya Pap kuonesha kama kuna saratani.

MATIBABU

Saratani za shingo ya kizazi zikigundulika mapema ni mionganoni mwa saratani ambazo hutibika kwa mafanikio zaidi. Baadhi ya matibabu ni rahisi na gharama yake ni nafuu kiasi kwamba huweza kufanyika kwenye kiliniki na mfanyakazi aliyepitia mafunzo, mara baada ya uchunguzi kuibainisha saratani.

- **Tibabaridi (Cryotherapy)** hugandisha sehemu ya shingo ya kizazi (seviksi) kwa kutumia dioksidi ya kaboni au gesi ya nitrous oxide. Ugandishaji huua seli zenye hitilafu na kuzuzuia kuendelea kugeuka saratani. Tibabaridi haina maumivu na ni salama. Tibabaridi ina gharama nafuu na ni rahisi kwa wafanyakazi wa afya na wakunga kujifunza kuitoa. Angalia A Book for Midwives, kinapatikana kutoka Hesperian.
- **Utaratibu wa upasuaji wa LEEP (Loop electrosurgical excision procedure)** ni utaratibu wa upasuaji wa kutoa tishu yenyе hitilafu kutoka kwenye shingo ya kizazi. Utaratibu wa LEEP hutumia waya laini wenye umbo la kitanzu unaopitisha umeme, kuondoa sehemu ya shingo ya kizazi yenyе seli zenye hitilafu. Utaratibu wa LEEP unahitajika kama eneo lenye seli zenye hitilafu kwenye shingo ya kizazi ni kubwa, au linafika hadi ndani ya mlango wa shingo ya kizazi.
- **Utaratibu wa upasuaji kwa kisu (Cold knife conization).** Utaratibu huu hutumia kisu cha upasuaji kuondoa sehemu kubwa ya shingo ya kizazi kama eneo ambalo limeonekana kuathiriwa na saratani ni kubwa sana. Upasuaji huu hufanywa na mtaalam. Upasuaji kwa kisu husababisha uwezekano mkubwa wa mimba kuharibika au matatizo mengine mwanamke huyu atakapopata ujauzito siku za usoni.

Kama saratani imefikia hatua mbaya sana, inaweza kuhitaji kuondoa kabisa mji wa mimba(uterasi) kwa njia ya upasuaji. Hii itaondoa kabisa uwezekano wa kupata ujauzito tena, lakini huongeza uwezekano wa kunusurika saratani.



Vipimo vya saratani ya shingo ya kizazi vinaweza kufadhaisha kidogo, lakini havisababishi maumivu.

Saratani ya kibofu

Kuna sababu kuu 3 za saratani ya kibofu:

- Uvutaji.
- Kuathiriwa na kemikali zenyе sumu, kawaida sehemu za kazi, viwandani na migodini. Kwa mfano, saratani ya kibofu hujitokeza sana mionganis mwa wafanyakazi wanaotengeneza au kushughulika na vyuma, rangi, mpira (rubber), ngozi, nguo, kapeti, saruji, na plastiki. Pia hujitokeza sana mionganis mwa wafanyakazi migodini, mafundi umeme, na wengine ambao hushughulika na kemikali na moshi wake.
- Kichocho (angalia sura: Magonjwa mengine hatari, inaandaliwa). Katika maeneo mahali ugonjwa huu umeenea, hiki ndicho chanzo kikuu.

DALILI

- Damu kwenye mkojo.
- Kutoa mkojo kwa kasi sana, au mara nyingi zaidi.
- Maumivu mgongoni upande mmoja, sehemu ya chini, juu kidogo ya katikati ya mfupa wa nyonga, au kwenye msamba (kati ya unyeo na ukeni au korodani).
- Kukojoa kwa shida, lakini watu wengi wenye saratani ya kibofu huwa hawana maumivu wanapokuwa wanakojoa.

Dalili hizi pia ni dalili za matatizo mengine ya kibofu. Angalia sura: Matatizo katika Kukojoa (inaandaliwa).

MATIBABU

Saratani ya kibofu kawaida hutibiwa kwa njia ya upasuaji kuondoa kivimbe au tyuma, au sehemu ya kibofu ambayo imeathirwa na saratani. Tibakemikali pia inaweza kutumika kukifanya kivimbe kunywea kabla ya upasuaji, au kuzuia saratani kurudi baada ya upasuaji. Kama kivimbe ni kikubwa sana, kibofu kizima kinaweza kuondolewa kwa njia ya upasuaji.

Saratani ya kibofu inaweza kurudi. Uchunguzi wa ziada mara kwa mara unahitajika baada ya matibabu kuhakikisha kuwa saratani hairudi.

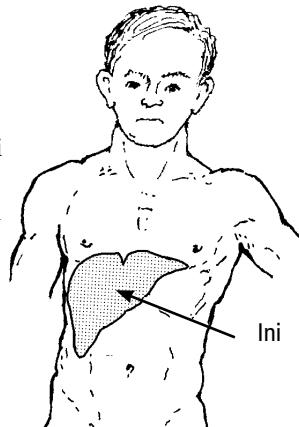
Saratani ya Ini

Saratani ya ini ni hatari hasa na ugonjwa mgumu kutibika. Hujitokeza sana mionganoni mwa wanaume.

DALILI

Kawaida haina dalili. Hata hivyo, karibu kila mtu mwenye saratani ya ini amewahi kuugua ugonjwa wa homa ya ini (hepatitis) au sirosisini kuharibiwa kwa sababu ya matumizi makubwa ya pombe au kwa sababu ya ugonjwa. Hivyo mtu mwenye saratani ya ini anaweza kuwa na dalili za ugonjwa wa ini:

- Umanjano (rangi ya manjano kwenye ngozi na machoni)
- Maumivu tumboni sehemu ya juu kulia
- Tumbo kuvimba
- Kusikia uchovu kila mara



UZUIAJI

Saratani hii ni ngumu kutibika, lakini chanjo ya homa ya ini (hepatitis B) husaidia kuzuia matukio mengi. Kwa taarifa juu ya homa ya ini (hepatitis), angalia Maumivu Tumboni, Kuhara, na Minyoo, ukurasa 17 hadi 19.

Kuzuia sirosisini ambayo inasababishwa na pombe, epuka kunywa zaidi ya kipimo 1 au 2 vya pombe kwa siku. Kama tayari unaugua ugonjwa wa ini, mathalan homa ya ini (hepatitis), unaweza kupunguza hatari ya kupata saratani ya ini kwa kutokunywa pombe kabisa

Saratani ya matiti

Saratani ya matiti ni mionganoni mwa saratani zinazowaathiri sana wanawake ingawa wanaume nao wanaweza kupata saratani ya matiti. Inapogundulika mapema, saratani ya matiti inaweza kutibika kwa mafanikio. Inaweza kutibiwa kwa upasuaji, tibamionzi, tibakemikali, tiba ya homoni, au baadhi ya njia hizo kwa pamoja.

Mtu yoyote anaweza kujifunza kuchunguza matiti kwa ajili ya vivimbe au dalili isiyo ya kawaida. Vivimbe vyenye asili ya saratani kawaida huwa vigumu, havina maumivu, umbo lake huwa na manundu, na huwa halitembe chini ya ngozi. Chunguza kila titi kwa wakati. Uchunguzi zaidi kwa njia ya eksirei au kwa njia ya mashine inayonasa mawimbi ya sauti ndogo mwilini, ambayo hayawezi kusikika kwa sikio la kawaida(ultrasound), unaweza kubainisha kama kivimbe kina uwezo wa kuwa saratani. Lakini utahitaji biopsi(uchunguzi wa kwa darubini wa tishu iliokatwa kutoka mwili-hai) ili kuwa na uhakika.



Uchunguzi makini wa titi huchukua dakika kadhaa. Mwanamke au daktari kwa mpangilio hugusa na kusugua kwa nguvu kila pointi kwenye titi kabla ya kwenda pointi nyingine. Huhisi kitu chochote ambacho siyo cha kawaida kama vile kivimbe, sehemu ambayo inaanza kugandamana na kuwa gumu, au mabadiliko ya rangi. Fanya hivi kwa titi lote na chini ya mkono.

Hakuna mengi ya kufanya katika kuzuia saratani ya titi, ingawa kula vizuri, kuepuka pombe na sigara, na kupata mazoezi ya mara kwa mara husaidia. Unyonyeshaji pia husaidia kutoa kinga.

Saratani ya tumboni

DALILI

- Maumivu tumboni
- Kupungua uzito
- Matatizo katika kumeza
- Kitu kama vile tungamo au rundo ambacho unaweza kuhisi na kugusa tumboni
- Choo cheusi (kinaweza kuonekana kama lami)



Sababu kuu ya saratani ya tumboni ni maambukizi ya bakteria anayejulikana kama H. pylori, ambaye ndiyo chanzo kikuu cha vidonda vya tumbo (angalia sura ya Maumivu Tumboni, Kuhara, na Minyoo, ukurasa wa 12). Ingawa H. pylori huongeza hatari ya saratani ya tumboni, mambo mengine pia huchangia uwezekano wa saratani ya tumboni, kama vile uvutaji sigara, kula sana nyama zilizosindikwa, nyama nyekundu, vyakula vilivyokaangwa sana, na vyakula ambavyo vimehifadhiwa kwa chumvi.

Saratani nyingi za tumboni ni ngumu kutibika kwa mafanikio. Ni bora zaidi kuzuia saratani hizi. Ulaji wa matunda, mbogamboga mbichi, na nafaka ambazo hazijasindikwa kila siku hutoa kinga kiasi.

Saratani ya tezi dume

Wanaume wana tezi dume, sehemu ya chini kidogo na kibofu, ambayo huongezeka ukubwa kadri wanavyozeeka. Saratani ya tezi dume kawaida hukua polepole na inaweza kuchukua miaka kadhaa ndiyo iweze kusababisha matatizo. Kama ilivyo kwa saratani zingine, matibabu ya saratani ya tezi dume hufanikiwa zaidi saratani inapogundulika mapema. Hata saratani ya tezi dume ambayo imeenea inaweza kutibiwa kwa mafanikio. Saratani ya tezi dume hujitokeza zaidi mionganoni mwa wanaume wenye umri zaidi ya miaka 65, na wale wenye umri mkubwa zaidi wenye saratani hiyo huishi nayo hadi kifo, mara nyingi kikisababishwa na mambo mengine.

DALILI

Saratani ya tezi dume inaweza kutoonesha dalili zozote katika hatua za mwanzo. Wanaume wengi huwa hawajui wanayo hadi inapogundulika wakati wa uchunguzi wa kitabibu.

Dalili kubwa ni matatizo katika kukojoa, lakini hili linaweza pia kusababishwa na tezi dume kuongezeka ukubwa ambako hakuhusiani na saratani. Jambo hili ni kawaida kwa wanaume wenye umri mkubwa.

Sababu za kumuona mfanyakazi wa afya:

- Matatizo katika kuanza kutoa mkojo au kusimamisha mkojo.
- Hisia za kutaka kukojoa kila baada ya muda mfupi, hasa usiku
- Maumivu au hisia za kuungua wakati wa kukojoa
- Damu kwenye mkojo au shahawa
- Maumivu makali na ya mara kwa mara sehemu ya chini mgongoni, tumboni, kiunoni, au sehemu za nyonga

Kipimo maalum cha damu cha PSA (prostate-specific antigen) kinaweza kusaidia kubainisha kuwepo kwa saratani ya tezi dume. Kiwango cha juu cha PSA humaanisha uwepo wa saratani ya tezi dume, lakini kinaweza pia kumaanisha tezi kupanuka au kupata maambukizi (angalia sura: Matatizo katika Kukojoa, kinaadaliwa).

MATIBABU

Saratani za ngozi hujitokeza sana mionganoni mwa watu wenye ngozi nyepesi nyeupe, na ni nadra mionganoni mwa watu wenye ngozi nyeusi, lakini inaweza kumpata mtu yoyote. Huwapata mara nyingi watu wazima ambaao walipata majerahajua mabaya walipokuwa watoto.

Saratani ya ngozi

Saratani za ngozi hujitokeza sana mionganini mwa watu wenyewe ngozi nyepesi nyeupe, na ni nadra mionganini mwa watu wenyewe ngozi nyeusi, lakini inaweza kumpata mtu yoyote. Huwapata mara nyingi watu wazima ambao walipata majerahajua mabaya walipokuwa watoto.

Kuna aina kuu 2 za saratani ya ngozi. Saratani ya ngozi aina ya Non-melanoma, ndiyo hujitokeza sana, na inatibika kwa urahisi kwa sababu huota polepole na inaweza kuondolewa na mfanyakazi wa afya. Aina ya pili, melanoma, ndiyo hatari zaidi kuliko saratani za ngozi zote.



Saratani aina ya non-melanoma kawaida huonekana kama kivimbe chekundu au cha pinki ambacho kinakua polepole, kidonda, au ganda la kidonda usoni au sehemu nyingine kwenye ngozi. Saratani hizi zinaweza kukatwa na kuondolewa kama zitaendelea kukua kwa sababu husambaza saratani ndani ya mwili.

Melanoma ni aina ya saratani ya ngozi ambayo hukua haraka na ni hatari. Inapaswa kutibiwa mara moja bila kuchelewa. Kwanza eneo lililoathirika hukatwa na kutolewa nje. Matibabu mengine yanaweza kuhitajika kama saratani itakuwa imeenea sehemu zingine za mwili.

DALILI ZA SARATANI YA MELANOMA YA NGOZI

Melanoma huonekana tofauti na baka jeusi kwa kigezo kimoja au zaidi:



Umbo lake lina sura isiyo ya kawaida-siyo mduara au wala umbo wa yai



Mwisho wake pembedi hakujasawazika-kuna manundu



Huwa na rangi tofauti katika baka moja



Hubadilika ukubwa, rangi, au umbo

UZUIAJI

Walinde watoto, hasa wenyewe ngozi laini nyeupe, kwa kutumia kofia, nguo ambazo zinafunika mikono na miguu, na mafuta ya kuwakinga dhidi ya madhara ya miali ya juu.

Kama huwa unafanya kazi juani au sehemu za nje, funika ngozi yako na vaa kofia.



Saratani ya Kaposi sarcoma

Hii ni saratani ya ngozi ambayo huwaathiri baadhi ya watu ambao wameambukizwa na VVU. Saratani ya Kaposi sarcoma hudhihirishwa na vivimbe au videoa vyekundu, vyenye rangi ya udongo, au zambarau ndani ya mdomo au sehemu yoyote kwenye mwili.

DALILI

Madoa yasiyo na maumivu ambayo huonekana kama mavilio kuzunguka au ndani ya mdomo, au sehemu yoyote kwenye mwili. Madoa au mavilio hayo kawaida hayana maumivu, isipokuwa yanapopasuka au kutobolewa.

MATIBABU

Muone daktari au mfanyakazi wa afya mwenye uzoefu na suala la VVU. Dawa za kupunguza VVU kuzaliana (ARV) husaidia kuzuia aina hii ya saratani kwa watu wenyе VVU, na kuanza matibabu ya ARV huweza kusaidia kudhibiti isiongezeke. Wakati mwingine saratani ya Kaposi sarcoma hutibiwa kwa tibakemikali, au na dawa zingine.

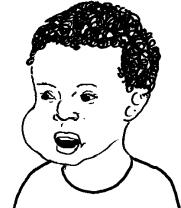
Saratani miongoni mwa Watoto

Saratani haijitokezi sana katika umri wa utoto. Ikijitokeza, aina ya saratani ambazo huwakumba sana watoto ni saratani ya damu (leukemia) na uvimbe(tyuma) kwenye ubongo. Kwa ujumla, saratani za watoto hutibiwa na kuponha kwa urahisi zaidi kuliko za watu wazima.

Saratani nyingi miongoni mwa watoto siyo rahisi kubainishwa. Kawaida dalili siyo bayana, kama vile kuendelea kupungua uzito, maumivu ya kichwa pamoja na kutapika hasa saa za asubuhi, uvimbe wa muda mrefu au maumivu, homa za muda mrefu, au mavilio au kutokwa na damu kusio kwa kawaida. Zote hizi zinaweza kuwa dalili za matatizo mengine — baadhi yanaweza kuwa matatizo makubwa, na mengine siyo makubwa. Kama mtoto ana tatizo lolote la kiafya ambalo limechukua muda mrefu, anatakiwa kuchunguzwa afya yake na daktari au mfanyakazi wa afya.

Saratani ya Burkitt lymphoma

Hasa katika maeneo ya Afrika, saratani ambayo hujitokeza sana ni saratani ya Burkitt lymphoma. Huanza kama bonge usoni, kwenye taya ya juu au chini. Tofauti na matumbwitumbwi (mumps), au tezi ambazo huvimba mara nyingi kuhusiana na VVU, ni upande mmoja tu wa uso ambao huvimba na huvimba haraka sana. Uvimbe unaweza kuongezeka mara 2 katika siku moja. Hauna maumivu, ingawa siku za mwanzoni unaweza kusababisha kutojisikia vizuri. Meno karibu na uvimbe hutoka katika nafasi yake au kulegezwa. Saratani hii inaweza kufikiriwa kimakosa kuwa jipu la jino.



Saratani ya Burkitt lymphoma hutibiwa kwa tibakemikali. Matibabu yanapoanza mapema, kawaida hufanikiwa zaidi.

Kama Una Saratani

Kugundua kuwa una saratani kawaida ni jambo la kushtua, kwa maelezo rahisi. Lakini kuna mambo kadhaa ambayo unaweza kufanya kupambana na saratani na kupata unafuu zaidi.

- Kama unafikiri una saratani, jaribu kutafuta daktari au kiliniki yenyeye uzoefu wa kushughulikia saratani. Unaweza kuhitaji zaidi ya kipimo 1 kupata uhakika.
- Kama utambiwa una saratani, muulize daktari juu ya ugonjwa huo. Mambo gani huwapata watu wengi ambao wana aina hii ya saratani? Unaweza kufanya nini ili kuishi maisha marefu zaidi au kunusurika na saratani?
- Tafuta matibabu haraka. Saratani nyingi zinaweza kutibiwa kwa mafanikio ikiwa zitabainishwa mapema. Kuna njia gani tofauti za matibabu? Njia hizi za matibabu zina madhara gani ya pembeni?
- Ongea na watu wengine wenyewe saratani. Kawaida wana ushauri muhimu na ni waelewa na wasikilizaji wazuri hasa kama wamekuwa na saratani kama ya kwako na sasa wanaendelea vizuri.
- Usiamini maneno ya kupotosha au hadithi zisizo za busara kutoka kwa marafiki na wanafamilia. Mara nyingi hazina ukweli.
- Kula chakula chenye virutubishi hukufanya uendelee kuwa na nguvu zaidi.
- Fanya mazoezi kila siku — hata matembezi mafupi. Tafuta njia ya kupumzika, kwa mfano yoga, taamuli (meditation), au kuamua tu kubaki peke yako kwa dakika chache.
- Tafuta watu ambao wanaweza kukusaidia. Saratani na matibabu yake yanaweza kusababisha uchovu, kichefuchefu, na maumivu. Saratani pia inaweza kulemaza na kufanya vigumu mtu kutembea hapa na pale au kufanya kazi. Mfanyakazi wa afya anaweza kufahamu miongozo, vitabu na machapisho mbalimbali vya kukusaidia.

Juhudi za kuboresha afya na maisha ya mgonjwa lazima zipewe kipaumbele katika matibabu ya saratani.

Kugundua kwamba una saratani, kutibiwa na kuukubali ugonjwa huu ni mambo magumu kisaikolojia. Fikra na hisia za kupoteza matumaini au kujawa na wasiwasi ni kawaida. Hivyo huduma ya kukabiliana na matatizo ya kisaikolojia (kiakili na kihisia) ina umuhimu sawa na huduma zingine za kitabibu. Kuna njia kadhaa za kupata huduma na misaada ya kisaikolojia.

- Pata muda wa kutosha kukaa na watu unaowapenda.
- Zungumzia hisia na wasiwasi wako na mtu unayemwamini.
- Ombo au shiriki katika shughuli za kiroho na waumini wenzako.
- Endelea na shughuli ambazo huwa unafurahia.
- Pumzika na kustarehe kwa muziki, taamuli (meditation), na mazoezi ya kistaarabu.



Wafanyakazi wa Afya wanaweza Kutoa Msaada Zaidi kwa Watu wenyе Saratani

Wafanyakazi wa afya wa jamii wanaweza kujifunza juu ya uzuiaji na matibabu ya saratani na kuwasaidia wanajamii wengine pia kujifunza.

Msaidie mtu mwenye saratani na familia:

- Kutojisikia wapweke.
- Watambulische kwa watu wengine ambao nao wamepitia uzoefu unaofanana.
- Wasaidie katika kutafuta vyakula vyenye afya, usafiri, na hata usimamizi wa nyumba na watoto wao, ikiwezekana kwa kushirikisha wanandugu, vikundi vya kijamii, makanisa au misikiti, na huduma za serikali.
- Tunza orodha ya kliniki, madaktari, na taasisi ambazo husaidia watu wenyе saratani katika eneo, wilaya, mkoa au nchi yako.
- Msaidie mtu mwenye saratani kudhibiti maumivu, kero au kutojisikia vizuri, na wasiwasi au uoga.
- Wasaidie watu wenyе saratani na familia zao kuepuka watu wadanganyifu ambao watachukua fedha zao na kuahidi uponyaji wa kimiujiza ambao haupo au utafanya hali zao kuwa mbaya zaidi.



Changia juhudи za kuongeza uelewa na uzuiaji wa saratani:

- Himiza watu kujifunza dalili za mwanzo za saratani na kutoogopa kwenda kupimwa kwa sababu kupima mapema ni muhimu sana.
- Saidia kufundisha makundi kuacha uvutaji wa tumbaku na madawa ya kulevyा.
- Elimisha jamii juu ya umuhimu wa chanjo dhidi ya homa ya manjano(hepatitis B) na kirusi cha HPV.
- Himiza wanawake kuchuguzwa saratani ya shingo ya kizazi na saratani zingine kama huduma ya uchunguzi wa saratani inatolewa katika eneo lako.
- Tafuta fursa za mafunzo kwa ajili yako na wafanyakazi wengine kuweza kutibu baadhi ya saratani. Wakunga wanaweza kujifunza kuchunguza na kuzuia baadhi ya saratani.
- Wasaidie watu kujipanga kuzuia kemikali zenyе sumu na vichafuzi vingine kuingia kwenye vyanzo vya maji ya jamii, ardhi na hewa.
- Himiza jamii kuwasaidia na kuwatendea watu wenyе saratani kwa huruma, na siyo kuwalaumu kwa ajili ya magonjwa yao.

Kupunguza Maumivu Makali ya Saratani

Maumivu ya saratani yanaweza kusababishwa na saratani yenyewe au matibabu yake. Kwa mfano, watu wanaopata tibakemikali wanaweza kupata maumivu mdomoni.

Kadri saratani inavyozidi, maumivu yanayosababishwa na saratani yanaweza kuongezeka na kuwa makali zaidi. Dawa zenye nguvu za kupunguza maumivu kama vile mofini au kodeini (morphine or codeine) hutuliza maumivu kwa mafanikio zaidi, na dozi ya dawa hizi inaweza kuongezwa kuanzia kiwango cha chini hadi cha juu ili iweze kufanya kazi vizuri.

Kwa sababu dawa hizi zinaweza kujenga tabia ya kutaka kuzitumia wakati wote, dawa zenye nguvu za kupunguza maumivu (zenye asili ya kutia usingizi-narcotics) mara nyingi hazipatikani. Serikali na wafanyakazi wa afya kwa nia njema hudhibiti matumizi yake kwa kuogopa kuchangia matumizi mabaya na tabia ya ulevi wa dawa hizi. Hali hii husababisha mateso zaidi yasiyostahili kwa watu wanaoteseka na saratani na magonjwa mengine yasiyopona. Dawa hizi zimeorodheshwa kwenye orodha ya Dawa za Msingi ya Shirika la Afya Duniani lakini juhudhi zaidi zinahitajika kuhakikisha zinapatikana kwa watu wenye saratani na wengine wanaoteseka na maumivu makali. Tunapaswa kupambana na unyanyapaa kuhusiana na dawa hizi, na kutambua umuhimu wake katika kupunguza maumivu kama haki ya binadamu.

Njia zingine za kutuliza maumivu ya saratani au matibabu ya saratani ni pamoja na akupancha (tiba ya visindano), ukandaji na usuguaji sehemu za mwili, na kufanyiwa mazoezi ya viungo mbalimbali vya mwili.

Huduma kwa ajili ya siku za mwisho wa uhai

Kuna saratani ambazo haziwezi kupona, bila kujali unaishi wapi au unatumia fedha kiasi gani. Ingawa mgonjwa hatapona saratani, mtazamo chanya utasaidia kuinua moyo na kuboresha siku za mwisho za mtu mwenye saratani, na hata kuleta unaifuu kiasi kwa wapendwa wake. Kuwa na mtazamo chanya kunaweza kumsaidia mtu kupata nguvu zinazohitajika kila siku, hata kama atakuwa anapata matibabu au la.

Kwa saratani ambazo haziwezi kupona, hatimaye utakuja wakati ambapo inakuwa wazi kwamba kifo kinakaribia. Hatua hii inapofika, msaidie ngonjwa na wale wanaompenda kuelewa kinachoendelea, na kujiandaa. Mkumbushe kwamba utakuwepo kwa ajili yake kwa maisha yake yaliyobaki hadi siku ya kifo. Anaweza kuhitaji matibabu kupunguza maumivu, na huduma yenyewe upendo kumpa faraja na urahisi katika kufariki. Angalia sura ya: Kuwahudumia Wagonjwa (inaandalialiwa) kwa taarifa zaidi juu ya kumhudumia mtu wakati anafariki.



Saratani nydingi Zinaweza Kuzuiliika

Mambo mengi tofauti yanaweza kusababisha saratani, na kawaida hakuna njia yoyote ya kujua kama kitu gani kilisababisha saratani hiyo isipokuwa kwa:

- **Saratani ya mapafu**, kawaida husababishwa na uvutaji sigara (angalia ukurasa 10).
- **Saratani ya shingo ya kizazi**, kawaida husababishwa na maambukizi ya kirusi (angalia ukurasa 12).

Saratani zingine nydingi zinaonekana kutokana na kuathiriwa na muunganiko wa vitu hatari kadhaa.

Ingawa hatuwezi kuzuia saratani zote, tunaweza kupunguza hatari ya kupata saratani kwa kudhibiti mambo ambayo yanachangia saratani.

Epuka moshi na uvutaji

- Uvutaji tumbaku ni mionganini mwa sababu kubwa za saratani duniani. Uvutaji husababisha saratani ya mapafu na pia saratani ya utumbo mkubwa, kibofu, na shingo. Huchochea magongwa ya moyo, kiharusi, maambukizi kwene mapafu, na vidonda vya tumbo, na wanawake wajawazito wakivuta au kupumua ndani moshi wa sigara wa watu wengine, kuna uwezekano mkubwa vichanga vyao kuugua au kuzaliwa vikiwa vidogo sana. Kuacha uvutaji hupunguza hatari ya saratani kwa mvutaji, bila kuzingatia una umri gani unapoacha uvutaji, na hulinda familia, wakiwemo watoto, na marafiki pia. Angalia sura ya: Madawa ya Kulevy, Pombe, na Tumbaku (inaandaliwa) kwa taarifa zaidi jinsi ya kuacha uvutaji.
- Moshi kutoptaka na kupikia ndani huongeza uwezekano wa saratani na magonjwa mengine ya mapafu. Kutengeneza jiko lisilotoa moshi au jiko ambalo hutoa moshi kidogo na kuutoa nje kuititia bomba hupunguza uwezekano wa saratani kwa familia nzima. Angalia kitabu *Mwongozo wa Jamii juu ya Afya ya Mazingira*, ukurasa 359 hadi 364.
- Uchafuzi kutoka viwandani, magari madogo na magari ya mizigo husababisha saratani. Pale watu wanapopandisha madai yao na sheria zikaunga mkono madai yao, uchafuzi wa mazingira unaweza kupungua na saratani pia.
- Kufanya zazi katika mazingira yenye moshi ni hatari. Kama wewe na wafanyakazi wenzako mnawenza kumshawishi kiongozi kazini kuboresha mfumo wa kuingiza na kutoa hewa, au angalau kuwapatia vifaa vya kuvaan puani na mdomoni kujikinga, afya yenu itakuwa bora zaidi.





Punguza unywaji wa pombe

Kunywa zaidi ya glasi 1 au 2 za pombe kwa siku huchangia uwezekano wa kupata saratani mbalimbali. Saratani ya matiti, saratani ya ini, saratani ya tumbo na matumbo, na saratani ya mdomoni na kooni zote zinaweza kuhusishwa na unywaji pombe. Kunywa kidogo kunaweza pia kuokoa fedha zaidi kwa ajili ya chakula na mahitaji mengine ya familia. Angalia sura: Madawa ya Kulevyta, Pombe, na Tumbaku (inaandaliwa) kwa taarifa zaidi juu ya kuacha pombe.

Jilinde dhidi ya maambukizi na tafuta matibabu mapema

- Bakteria H. pylori, ambayo husababisha vidonda vya tumbo, inaweza pia kusababisha saratani ya tumbo kama haitatibiwa. Kama una vidonda vya tumbo ambavyo hypotea na kurudi, pata matibabu kwa kutumia dawa zilizoelezewa katika Maumivu Tumboni, Kuhara, na Minyoo (ukurasa wa 13).
- Homa ya ini, Hepatitis B na C, zinaweza kusababisha saratani ya ini. Ipo chanjo ya homa ya ini, hepatitis B, na zote 2 hepatitis B na C zinaweza kuzuilika kwa kutumia kondom wakati wa tendo la ngono na kutotumia sindano ambazo zimekwisha kutumika. Angalia ukurasa 18 hadi 19 katika Maumivu Tumboni, Kuhara, na Minyoo kwa taarifa zaidi juu ya homa ya ini.
- Kirusi cha HPV (human papilloma virus, ambacho huambukizwa kupitia ngono, angalia ukurasa 12) husababisha saratani ya shingo yaa kizazi kwa wanawake na baadhi ya saratani zingine miongoni mwa wanaume na wanawake. Ipo chanjo ya kuzuia maambukizi ya kirusi cha HPV.
- VVU huchangia ueneaji wa baadhi ya saratani, hasa saratani ya Kaposi sarcoma, non-Hodgkin's lymphoma, na saratani ya shingo yaa kizazi. Unaweza kujikinga dhidi ya VVU kwa kutumia kondom wakati wa ngono na kukataa kutumia sindano ambazo zimekwisha kutumika.

Lishe bora hutengeneza afya bora

Tabia za ulaji zinaweza kuchangia au kuzuia saratani. Kula nafaka ambazo hazijasindikwa, na mbogamboga na matunda ambayo yametoka shambani kila siku husaidia kukukinga dhidi ya saratani nyingi na magonjwa mengine. Kuhifadhi nafaka na maharagwe sehemu ambayo inapitisha hewa vizuri huzua uharibifu kutokana na kuvu inayosababisha saratani ya ini. Katika sura ya Lishe Bora Hutengeneza Afya Bora, angalia ukurasa 13 juu ya jinsi ya kula vizuri hata kama una fedha kidogo, na ukurasa 31 hadi 32 kwa ajili ya njia salama za kuhifadhi mavuno.

Upatikanaji wa huduma za afya

Watu wanapokuwa wanapata huduma bora za afya, wanakuwa na afya bora na hupunguza hatari ya saratani. Upatikanaji wa huduma za afya pia husaidia kubainisha mapema saratani, hali ambayo huwezesha matibabu kufanikiwa zaidi.

Epuka mgusano na kemikali zenye sumu au mazingira yake

Maelfu ya kemikali hutengenezwa na kutumika viwandani na katika kilimo, na baadaye huachiwa na kuingia kwenye hewa tunayopumua, maji tunayokunyuwa, na chakula tunachokula. Baadhi ya kemikali hizi ni hatari kwa afya yetu, zikiwemo zile ambazo husababisha au kuchangia saratani. Kwa bahati mbaya hakuna sheria ambayo inalazimisha kemikali kuthibitishwa kuwa ni salama kabla ya kuanza kutumika, hivyo mara nyingi tunachelewa kugundua hatari ya kemikali hizo. Ongezeko la matumizi ya kemikali hizo duniani ni sababu mojawapo ya kuongezeka kwa kiwango cha saratani.

Njia muhimu za kujilinda dhidi ya kemikali na saratani ni pamoja na:

- Kuichukulia kemikali yoyote kuwa hatari hadi itakapothibitishwa kuwa siyo hatari.
- Epuka matumizi ya viuatilifu na kemikali za kufanya usafi, au kutumia vyombo ambavyo vinaweza kuwa viliwahi kutumika kuhifadhi kemikali.
- Kutochoma taka za plastiki au taka zingine (hii huachia moshi wenyewe sumu kwenye hewa tunayopumua).
- Kama huwezi kumshawishi kiongozi wako kazini kubadili na kuanza kutumia kemikali salama kazini, jaribu kuepuka kuzigusa au kupumua hewa, moshi au majivu yake. Vaa glovu, kifunika pua na mdomo, na mavazi maalum ya kujikinga, na nawa mikono yako mara kwa mara ili kemikali zisingie kwenye chakula chako au mdomo wako.
- Himiza serikali zihakikishe mitambo ya nishati na viwanda vinashughulikia vizuri taka wanazosalisha ili wasisababishe uchafuzi wa mazingira. Kwa taarifa zaidi juu ya uhamasishaji jamii dhidi ya uchafuzi wa mazingira na kemikali, angalia *Mwongozo kwa Jamii juu ya Afya ya Mazingira*, ambacho pia kinapatikana kutoka Hesperian.



Uchafuzi wa viwanda hatimaye huingia milini mwetu. Kusimamisha uchafuzi kutachangia saratani kupungua.

Tutakapothamini maisha ya binandamu kuliko faida, saratani itapungua.