

Kukabiliana na msongo wa mawazo

Sote tunakabiliwa na msongo wa mawazo katika maisha yetu. Je, hatuwi na wasiwasi kuwa watu watachunguza aina za nguo tunazovaa? Je, hatushikwi na hofu pale tunapovuka barabara? Au hatupati wasiwasi pale tunaposhindwa kumaliza kazi zetu kwa wakati? Zifuatazo ni njia rahisi za kukabiliana na msongo wa mawazo:

- Fanya mazoezi mara kwa mara
- Kuwa makini na jambo moja kwa wakati mmoja
- Mweleze mtu kuhusu tatizo lako
- Cheka (au lia)
- Jifunze kukubali ya kuwa huwezi kushinda kila kitu
- Usijitwike mambo mengi kuliko unavyoweza kufanya
- Zima simu yako kwa dakika chache kila siku.

Kuhudhuria kliniki na kutumia dawa

Ni muhimu kuhudhuria miadi yako ya kuonana na daktari na mwelimishaji afya katika kituo cha afya. Ambatana na rafiki au mwanafamilia (msaidizi wa matibabu) katika miadi yako yote.

Ni muhimu utumia dawa zako kama ulivyoelekezwa na daktari, hata kama utajisikia kupona.

Usikose dozi ya vidonge ulivyopewa. Endapo utakosa dozi moja basi usimeze dozi mbili kulipizia.

Usishirikiane vidonge vyako na watu wengine. Kama unadhani dawa unazotumia zinakuletea madhara, wasiliana mara moja na wahusika katika kituo cha afya.

Kama una maswali yoyote kuhusu ugonjwa au namna ya kuboresha maisha yako katika kipeperushi hiki, tafadhali wasiliana na daktari au mwelimishaji afya wako.

Anuani:

Namba ya simu:

Jina la Daktari:

Jina la Mwelimishaji Afya:

Imeandaliwa tarehe: Novemba, 2012

Hakikisha mtindo wa maisha wenye afya na hali njema

Zingatia yafuatayo:

- Chagua mlo kamili, kula mara kwa mara kwa ratiba maalumu, jumuisha vyakula vyeme ufumwele kwa wingi kwenye mlo wako na kuwa makini na kiasi cha mafuta unachokula.
- Hakikisha kuwa uzito wa mwili wako unawiana na urefu wako.
- Fanya mazoezi mara kwa mara, kwa kujumuisha ratiba ya kufanya hivyo katika shughuli zako za kila siku.
- Punguza matumizi ya kilevi au acha kabisa
- Dumisha mtazamo chanya wa kukabiliana na msongo wa mawazo
- Usivute sigara.

Kula matunda na mboga za majani kwa wingi ni njia rahisi na ya kuvutia ya kuboresha afya yako.

Kipeperushi cha Kuelimisha

Kuhusu Shinikizo la Damu Kisukari Saratani

**Kwa watu wenye magonjwa hayo
na Jamii kwa ujumla**

**Endapo una shinikizo la damu, kisukari
au ugonjwa wa moyo kuboresha afya
yako bado ni suala muhimu**

**Watu wasio na magonjwa haya
wanaweza kuyazuia kwa kuzingatia
ushauri uliotolewa katika kipeperushi hiki**

Shinikizo la damu ni pale nguvu inayosukuma damu mwilini inapokuwa juu kuliko kawaida.

Vyanzo vikuu vya hali hii na ambavyo vinaweza kuzuilika ni pamoja na kutumia chumvi kwa wingi, kutoushughulisha mwili na uzito mkubwa. Tatizo hili ni la kudumu maisha lakini linaweza kudhibitiwa kwa kutumia dawa na kubadili mtindo wa maisha.

Dalili za ugonjwa ni pamoja na maumivu ya kichwa, kizunguzungu na mpatatiko wa moyo, lakini mara nyingi hakuna dalili zo zote. Pasipo kudhibitiwa, hali hii naweza kusababisha kiharusi, shambulio la moyo, figo kushindwa kufanya kazi na hata kifo.

Ugonjwa wa kiasukari, aina ya pili ni pale mwili unaposhindwa kutumia kikamilifu chakula unachokula, hususan sukari na hivyo kupelekea kiwango cha sukari mwilini kuwa juu.

Vyanzo vikuu vya hali hii na ambavyo vinaweza kuzuilika ni pamoja na kutoushughulisha mwili, uzito mkubwa, mlo usiozingatia kanuni za afya pamoja na kuvuta sigara. Tatizo hili ni la kudumu maisha lakini linaweza kudhibitiwa kwa kutumia dawa na kubadili mtindo wa maisha..

Dalili za kisukari ni pamoja na uchovu wa mwili, kiu kupita kiasi na kwenda haja ndogo mara kwa mara lakini ugonjwa unaweza uasibainike kwa miaka mingi.

Kama ugonjwa huu hautodhibitiwa unaweza kusababisha upofu, figo kushindwa kufanya kazi, magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, uhanithi na vidonda vya miguu.

Kuwepo kwa viwango vya juu vya sukari kwenye damu wakati wa ujuzito kunaweza kumdhuru mtoto aliye tumboni.

Wagonjwa wenye kisukari wanaweza kupata shinikizo la damu, na wale wenye shinikizo la damu wanaweza kupata kisukari, hasa ikiwa wana uzito mkubwa wa mwili.

Saratani ni ukuaji (uvimbe) usio wa kawaida wa sehemu ya mwili ambao mara nyingi husambaa sehemu nyingine za mwili. Dalili zake ni pamoja na:

- Kupungua uzito bila kufahamu sababu
- Uvimbe unaodumu zaidi ya wiki 3 (shingoni, kwapani, fumbato, ngozi au maziwa)
- Kubadilika kwa tabia matumbo (kufunga choo au kutopata choo barabara)
- Kutokwa kwa wingi majimaji ukeni
- Kutokwa damu kusiko kawaida (kwa mfano, katika choo, mkojo, makohoji, puani au kwa wanawake baada ya kufanya ngono au baada ya kukoma hedhi)
- Kumeza kwa tabu
- Kikohozi sugu/sauti ya kukwaruza kwa zaidi ya wiki 3

Namna ya kuishi maisha yenye afya njema

Lishe kamili, kushughulisha mwili zaidi, kutovuta sigara na kupunguza matumizi ya kilevi ni muhimu sana katika kuboresha afya yako na kuzuia magonjwa kama vile shinikizo la damu na kisukari.

Kuwa makini na afya yako, kwa kujichunguza mwenyewe, kupima afya mara kwa mara na kutafuta huduma za afya mapema husaidia kuzuia magonjwa ambatani. Baadhi ya saratani hutibika kama matibabu yataanza mapema.

Kula chakula chenye afya

Kuboresha mpangilio wako wa kula huimarisha afya yako.

- Kula vyakula vyenye afya vinavyopatiwa katika eneo unaloishi.
- Kula milo kidogo mara kwa mara badala ya milo mikubwa miwili au mitatu. Usipitishie muda wa kula.
- Kunywa maji badala ya chai au vinywaji vyenye sukari.
- Tumia mafuta ya mboga za majani badala ya mafuta ya wanyama.
- Kula mafuta kidogo hasa yale yatokanayo na wanyama na samli.
- Mafuta ya kupikia yasizidi kijiko kimoja cha chai kwa siku na kumbuka kuwa kuna mafuta yaliyojificha kwenye aina nyingi za vyakula kama vile keki, biskuti, soseji na бага.
- Choma, oka au chemsha chakula; epuka vyakula vya kukaanga kama vile chipisi, sambusa na maandazi.
- Samaki, nyama, nyama ya ndege wa kufugwa na ain azote za maharagwe na mazao jamii ya kunde hutoa protini.
- Kula samaki na kuku badala ya nyama nyekundu, ondoa mafuta yanayoonekana kwenye nyama.
- Mkatu wa ngano isiyokobolewa, mchele, na viazi vyote vina ufumwele na protini ya mboga za majani.
- Maziwa, mayai na karanga zina vitamin muhimu.
- Kula matunda na mboga za majani angalau mara tano kwa siku kwa ajili ya vitamin, madini na ufumwele.
- Usitumie chumvi zaidi ya kijiko kimoja cha chai kwa siku. Ongeza chumvi kidogo tu wakati wa kupika na epuka vyakula vilivyo tayari kuliwa (vya makopo au vya mtaani) – mara nyingi huwa na chumvi, mafuta na sukari nyingi kupita kiasi.

Kupunguza matumizi ya kilevi

Punguza kiasi cha pombe unachokunywa ili kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo, kiharusi na ugonjwa wa ini.

Usinywe pombe zaidi ya vipimo 3 (wanaume), vipimo 2 (wanawake) kwa siku (kipimo 1 = chupa 1 ya bia au glasi 1 ya mvinyo au vipimo (75ml) viwili vya konyagi.

Kama una kisukari na unatumia insulini au dawa za vidonge, kutumia kilevi kunaweza kusababisha sukari kushuka chini ya kawaida na kukufanya mgonjwa sana.

Kujishughulisha

Kushughulisha mwili:

- Huufanya moyo uwe na afya na hupunguza uwezekano wa kupata kiharusi, shambulio la moyo na kupoteza maisha.
- Hupunguza shinikizo la juu la damu na kuzuia au kupunguza mahitaji ya dawa za kutibu shinikizo la damu.
- Kunaongeza utendaji kazi wa insulini, na kupunguza kiwango cha sukari kwenye damu.
- Kunasaidia kupunguza uzito na kudumisha uimara wa mwili.
- Kunaongeza uzito wa mifupa na kuinga dhidi ya kudhoofu kwa mifupa, hususan kwa watu wenye umri mkubwa.
- Kunaimarisha mfumo wa kuingamaradhi wa mwili, kunaboresha mzunguko wa damu, kupunguza mafuta ya mwili na kuharakisha mmenegenyo wa chakula. Kila moja ya mambo haya yana nafasi katika kuzuia kupata saratani, hususan saratani za utumbo mpana, kibofu, kizazi na matiti.
- Hupunguza msongo wa mawazo, hupunguza hali ya mfadhaiko na wasiwasi, huboresha usingizi na huongeza uchangamfu.
- Huongeza nguvu na ustahimilivu: mara nyingi ukosefu wa nguvu hutokana na kutojishughulisha, na sio uzee.

Jaribu kufanya shughuli yo yote kwa dakika 30 kwa siku ambayo itakufanya utoke jasho:

- Kazi za mikono, kwa mfano, kilimo na kazi za nyumbani.
- Kutembea kwa haraka (angalau hatua 100 kwa dakika)
- Kuendesha baiskeli, kuogelea, kucheza muziki.
- Tumia ngazi badala ya lifti.
- Michezo.

Acha kuvuta sigara

Kuacha kuvuta sigara huongeza umri wa kuishi kwa miaka mitano. Kumbuka:

- mvutaji 1 kati ya 8 hufariki dunia kutokana na ugonjwa wa moyo
- 1 kati ya 3 ya vifo vyote vinavyotokana na saratani husababishwa na kuvuta sigara
- mvutaji 1 kati ya 10 hupata saratani ya mapafu
- mvutaji 1 kati ya 5 huathirika na mkamba.

Wavutaji wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata vidonda vya tumbo na wanawake wajawazito wanaovuta sigara wanajiweka katika uwezekano mkubwa zaidi kujifungua watoto njiti au wenye uzito mdogo.

Aina nyingine za tumbaku pia ni hatari kwa afya yako. Kuvuta sigara nyumbani kunaweza pia kuathiri familia yako. Vilevile, fikiria kiasi cha fedha unachotumia.