

## **Uko Inzoga n'Ibinyobwa Bisembuye Bigira Ingaruka ku Mubiri**

Rimwe na rimwe abantu banywa inzoga cyangwa ibinyobwa bisembuye mu rwego rwo gusabana n'inshuti cyangwa akwivura umubabaro cyangwa gushaka ibitotsi no kwirinda kurota nabi cyangwa izindi mpamvu.

*Iyo unyweye inzoga nyinshi cyangwa ibinyobwa bisembuye birengeje urugero, bishobora guhumanya umubiri wawe.*

### Ingaruka z'ako Kanya:

Iyo unyweye inzoga cyangwa ibinyobwa bisembuye muri ako kanya, bishobora kugutera ibibibazo mu mubiri:

- Kuvuga rutava mu kanwa
- Gufatwa n'ibitotsi
- Kuruka
- Gucibwamo
- Ibibazo by'igogora
- Umutwe
- Ibibazo byo guhumeka nabi
- Kutabona no kutumva neza
- Kugorwa no gutandukanya ikibi n'icyiza
- Kugabanuka k'ubushobozi bw'imyumvire
- Guta ubwenge
- Kubura amaraso (gutakaza uturemangingotw'amaraso)
- Koma
- Urupfu
- Amazinda (icyuho mu kwibuka, aho uwasinze adashobora kwibuka ibyabaye igihe yari agisinzze)
- Gukomereka bitagambiriwe nk'impanuka z'imodoka, kwikubita hasi, gushya, kurohama
- Gukomeretsa nko kurasa, gufata ku ngufu, guhohotera abo mu rugo
- Guhumanywa n'ibinyobwa bisembuye

### Ingarukazo z' igihe kirekire:

Kunywa inzoga cyangwa ibinyobwa bisembuye kenshi cyangwa igihe kirekire bishobora kugira izi ngaruka ku mubiri:

- Gukomerekera ku kazi no kubura umusaruro
- Ibibazo byinshi mu muryango, kuzamba kw'imibanire
- Guhumanywa n'ibinyobwa bisembuye
- Umuvuduko ukabije w'amaraso, guhagarara k'umutiman'izindi ndwara z'umutima
- Kurwara umwijima
- Kwangirika kw'imiyoboro y'amakuru n'amaraso mu mubiri
- Ibibazo bishingiye ku gitsina
- Kwangirika k'ubwonko
- Kubura Vitamine B 1 bishobora gutera ikibazo kirangwa n'indwara yo kwibagirwa, kurangara no kutubuka ibyerekezo n'igihe
- Ibisebe byo mu nda
- Gasitiritisi (Ubushye bw'imikaya y'igifu)
- Imirire mibi
- Kanseri y'akanwa n'umuhogo

Gushimira: Fondasiyo igamije gutanga imiti ku buntu ku isi n' Ikigo cy'Igihugu Gishinzwe Imikoreshereze Itemewe y'Imiti n'Ibiyobyabwenge

