



Shinikizo la Damu (Muuaji wa Kimya Kimya)

Kama tatizo la shinikizo la damu au presha halipatiwi tiba huweza kuleta matatizo au maafa kama ugonjwa wa moyo, kufa kwa figo, kupooza, upofu, au athari katika ubongo.

Shinikizo la damu ni neno la kiganga linalotumika kuelezea hali ya ugonjwa wa shindikizo la juu wa damu. Shinikizo la damu ni muhimu kwa ajili ya kusaidia kusukuma damu katika sehemu zote za mwili, lakini shinikizo la damu la juu linaweza kuleta madhara ya kiafya na huweza kusababisha matatizo makubwa ya kiafya.

Kwa watu wazima (zaidi ya umri wa miaka kumi na nane) shinikizo la damu linatambulikana kama shinikizo au presha ya systole (ambayo ni kipimo cha juu) ya 140 mm Hg au zaidi na shinikizo au presha ya diastole (ambayo ni kipimo cha chini) ya 90 mm Hg au zaidi. Shinikizo au presha ya systole ni kipimo cha damu ambacho kinapima nguvu ya msukumo wa damu katika mishipa ya damu wakati moyo ukidunda. Shinikizo au presha ya diastole ni kipimo cha damu ambacho kinapima nguvu ya msukumo wa damu katika mishipa ya damu wakati moyo umepumzika au kati ya mapigo ya moyo. Shinikizo la damu hupimwa katika milimita za mercury.

Shinikizo la damu huweza kutokea katika watu wa umri wowote, lakini hupatikana zaidi katika watu wazima wenye umri wa zaidi ya miaka 35. Zaidi ya wamarekani milioni 50 wana ugua ugonjwa wa shinikizo la damu.(mmoja kati ya watu wanne). Wamarekani weusi haswa ndiyo wako hatarini kupata matatizo ya ugonjwa wa shinikizo la damu (mmoja kati ya watu watatu).

Sababu nyinigi huathiri ugonjwa wa shinikizo la damu kama idadi ya maji mwilini, idadi ya chumvi mwilini, homoni, kiwango cha mishughuliko, hali ya joto au hali ya baridi, hali ya hisia, na hali ya mafigo, mfumo wa neva, na mishipa ya damu. Kama shinikizo la damu linakuwa juu na linaachwa bila kudhibitiwa, moyo na mishipa haitafanya kazi vizuri kama ipasavyo.

Ugonjwa wa shinikizo la damu la asili halina chanzo kinachofahamika. Aina hii ya ugonjwa wa shinikizo la damu inajumuisha mathalan asilimia 95 ya wagonjwa wenye shinikizo la damu. Ingawa chanzo hakijulikani, sababu za kijenetiki na za kimazingira kama chakula na mazoezi zina nafasi muhimu katika usababishaji wa ugonjwa huu.

Aina ya pili ya ugonjwa wa shinikizo la damu ni ule unaosababishwa na tatizo lililopo mwilini. Mifano ni kama ifuatayo:

- ♥ Kupungua unene wa mishipa fulani ya damu
- ♥ Matatizo ya tezi
- ♥ Matatizo ya figo
- ♥ Matumizi ya dawa, madawa ya kulevya au kemikali nyingine
- ♥ Hali ya mamba
- ♥ Matumizi ya dawa za kuzuia mimba, dawa za kuzuia kuwashwa, steroidi, dawa za kutibu magonjwa ya majonzi au dawa zisizo za steroidi kwa ajili ya kupunguza uvimbe
- ♥ Matatizo mengine na dalili za ugonjwa

Kundi	Systolic BP(mm Hg)	na/au	Diastolic BP(mm Hg)
Kiwango bora	<120	na	<80
Kawaida	120-129	na	80-84
Kawaida ya juu	130-139	au	85-89
Shinikizo la damu	>140	au	>90

Hali zinazosababisha shinikizo la damu

- ♥ Hali ya unene wa kupindukia
- ♥ Ulaji mwingi wa chumvi au sodium
- ♥ Hali ya uvivu
- ♥ Uvutaji wa sigara
- ♥ Mazingira ya mifadhaiko ya hali ya juu
- ♥ Ulaji wa vyakula visivyo vya afya
- ♥ Historia ya kifamilia ya kusumbuliwa na ugonjwa wa shinikizo la damu

Jinsi Ya Kuzuia Ugonjwa Wa Shinikizo La Damu

- ♥ Acha uvutaji wa sigara
- ♥ Pungua uzito kama ni mnene
- ♥ Ongeza mazoezi ya viungo ili kuimarisha hali ya afya ya moyo
- ♥ Punguza sodium iwe chini ya gramu 2.4 za sodium au chini ya gram 6 za chumvi kwa siku (chumvi kijiko kidogo kimoja na robo)
- ♥ Punguza ulaji wa vyakula vyenye mafuta na kolestero
- ♥ Punguza unywaji wa pombe (tumia kinywaji kimoja au viwili kwa siku)
- ♥ Ulaji wa kiwango kinachotakiwa cha kalsiumu, potasiamu, magnesiamu,
- ♥ Dhibiti hali ya mifadhaiko na majonzi

Dalili za Shinikizo la Damu

- ♥ Kuumwa kwa kichwa
- ♥ Uchovu
- ♥ Matatizo ya macho
- ♥ Hali ya kichefuchefu na kutapika
- ♥ Hali ya woga
- ♥ Hali ya kuchaganyikiwa
- ♥ Kupauka kwa ngozi au kuongezeka wekundu wa ngozi

Muhimu: Mara nyingi watu wenye ugonjwa wa shinikizo la damu hawana dalili yoyote.

Unapimaje Shinikizo la Damu?

Vipimo vya shinikizo la damu vinapatikana katika ofisi za madaktari, na huweza kupimwa na wajuzi mbali mbali wa kiafya.. Vipimo vya kiafya katika zahanati au maonyesho ya kiafya huweza pia kutoa nafasi ya kuweza kupima shinikizo la damu. Ni muhimu kupimwa shinikizo la damu mara kwa mara(angalau mara moja kila baada ya mwaka mmoja au miwili). Usinywe vinywaji vyenye kafeini au kuvuta sigara kabla ya kupimwa shinikizo la damu. Kama shinikizo lako la damu liko juu, ni muhimu kumuona dakatari ili kuweza kufanyiwa uchunguzi zaidi wa matatizo ya kiafya. Kipimo kimoja cha shinikizo la damu hakimaanishi kupatikana au kuuguwa ugonjwa wa shinikizo la damu (vinahitajika vipimo viwili au zaidi)

Tiba ya Shinikizo la Damu

- ♥ Ulaji wa vyakula vyenye afya, punguza vyakula vyenye chumvi, mafuta na kolestero
- ♥ Uthibiti wa mifadhaiko, kupunguza mifadhaiko au kutafuta njia ya kudhibiti mifadhaiko
- ♥ Ufanyaji wa Mazoezi; dakika thelathini kila siku za shughuli za mazoezi ya viungo zinashauriwa
- ♥ Kupungua kwa uzito, kama inwezekana
- ♥ Dakatari wako anaweza kukuandikia dawa kwa ajili ya shinikizo la damu

Kwa habari zaidi, tafuta ushauri kutoka kwa daktari wako au zahanati iliyo karibu yako.

www.rhin.org

&

www.heartlandalliance.org/mcsc/