

Shahamu ya juu ya damu ni mojawapo ya hali kuu ya hatari ya ugonjwa wa moyo. Wakati kuna shahamu nyingi kwenye damu, hujaa katika kuta za mishipa yako. Kwa muda, hii husababisha “mishipa kuwa ngumu” na mishipa inakuwa ndogo na damu kutiririka kwa moyo hupungua au kuzuiliwa. Hii inaweza kusababisha pigo la moyo.

### **DALILI ZA SHAHAMU YA JUU:**

Nadra sana shahamu ya juu kutoa dalili za kuonya, kwa hivyo ni vigumu kujua bila kupimwa damu. Watu waliozaidi umri wa miaka 40 wanapaswa kuangaliwa mara kwa mara viwango vyao vya shahamu na daktari wao.

### **ZUIA UGONJWA WA MOYO:**

Ugonjwa wa moyo unaweza kuzuiliwa! Kwa kufanya mabadiliko rahisi kwa lishe yako na mazoezi, unaweza kupunguza nafasi za ugonjwa wa moyo.

- Ongeza shughuli za mwili—mazoezi (hata kama ni kutembea tu) kwa dakika 30 mara tatu kwa wiki

- Epuka kufuta sigara au kuwa karibu na watu wanaofuta sigara
- Punguza dhiki
- Punguza vileo
- Usinone sana
- Kula matunda mengi na mboga

### **Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa moyo kwenye wavuti, tafadhali tembelea:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

National Stroke Association  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

• • •

*Habari ya brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo zilizotengenezwa na:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*American Heart Association*

*National Stroke Association*

*Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.*

### **HABARI YA MAWASILIANO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Simu: 202 • 347 • 3507

Faksi: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Ugonjwa wa Moyo (Heart Disease)**

**(Swahili)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## **JE! UGONJWA WA MOYO NI NINI?**

Ugonjwa wa moyo ni hali ambayo oksijeni na damu iliyojaa rutubishi haifiki kwa moyo. Hii inaweza kusababisha pigo la moyo, kupooza, au hata kifo.

## **JE! PIGO LA MOYO NI NINI?**

Moyo hufanyakazi kwa masaa 24 kwa siku, ikisukuma damu iliyo na oksijeni na iliyojaa rutubishi mwilini. Damu hufikia moyo kupitia mishipa. Wakati watu wanapokula chakula kibaya na kutofanya mazoezi, mafuta huongezeka ndani ya mishipa. Kuongezeka kwa mafuta au tauni kunaweza kupasuka na kusababisha kuganda kwa damu. Hii ni mbaya kwa moyo kwa sababu kuganda kwa damu hupunguza vile damu inavyotiririka kwa moyo na itasababisha pigo la moyo.

## **DALILI ZA PIGO LA MOYO:**

- Uchungu katikati mwa kifua ambao unadumu zaidi ya dakika chache au unaopotea na kurudi
- Uchungu katika mkono mmoja au mikono yote mbili, mgongo, shingo, taya, au tumbo
- Upungufu wa kupua (ugumu wa kupumua, kuzuia kupumua) na au bila uchungu wa kifua
- Kutoa jasho baridi, kichefuchefu, au kuhisi mdhaifu

Wanawake hupitia dalili sawa kama wanaume, lakini wanawake wanaweza kupitia baadhi ya dalili zile zingine za kawaida zaidi ya wanaume, haswa upungufu wa kupumua, kichefuchefu/kutapika, na uchungu wa mgongo au taya.

## **JE! UNAFANYA NINI IKIWA UNADHANIA UNA PIGO LA MOYO?**

Nenda kwa simu na piga 911 mara moja. Usisubiri. Pata njia ya kupata hospitali mara

moja. Ikiwa una pigo la moyo, usijaribu kujiendesha mwenyewe kwenda hospitalini.

## **JE! KUPOOZA NI NINI?**

Kupooza hufanyika wakati mshipa wa damu ambao unaleta oksijeni na rutubishi kwa ubongo unapopasuka, au kuzuiliwa na kuganda kwa damu au vitu vingine. Wakati hii inapofanyika, sehemu ya ubongo haipati damu na oksijeni inayohitaji. Hii inaitwa kupooza. Wakati oksijeni haifiki ubongo, seli za neva hufa kwa haraka. Matokeo yake ni kuharibika kabisa kwa ubongo. Sehemu ya mwili ambayo seli zilizoharibika udhibiti huacha kufanya kazi wakati seli za neva zinapokufa.

## **DALILI ZA KUPOOZA:**

- Kuganda kwa ghafula au udhaifu wa uso, mkono au mguu, haswa upande mmoja wa mwili
- Shida ya kuzungumza au kuelewa
- Shida ya kuona na jicho moja au macho yote
- Shida ya kutembea, kizunguzungu, kupoteza usawa au uratibu
- Kuumwa kichwa sana kwa ghafula bila sababu yoyote ijulikanayo

## **JE! UNAFANYA NINI IKIWA UNADHANIA UNA KUPOOZA?**

Nenda kwa simu na piga 911 mara moja. Usisubiri. Pata njia ya kupata hospitali mara moja. Ikiwa una kupooza, usijaribu kujiendesha mwenyewe kwenda hospitalini. Kumbuka ni wakati upi dalili za kupooza zilitokea mara ya kwanza. Matibabu na madawa ya kupooza yanaweza kupunguza athari za muda mrefu za kupooza.

## **SHINIKIZO LA JUU LA DAMU**

### **JE! SHINIKIZO LA DAMU NI NINI?**

Kila wakati moyo unapopiga, husukuma damu ndani ya mishipa. Shinikizo la damu ni nguvu ya damu ikisukuma kwa kuta za mishipa. Shiniko la “Juu” la damu, ni wakati nguvu iko juu sana, ikiashiria moyo wako unafanyakazi sana. Hauwezi kuhisi moyo wako ukifanyakazi sana, lakini shinikizo la juu la damu linaweza kuwa ugonjwa mkali sana na unaoweza kuua. Bila matibabu, shinikizo la juu la damu linaweza kusababisha:

- Kushindwa kwa moyo kufanya kazi
- Kushindwa kwa figo kufanya kazi
- Pigo la moyo
- Kupooza
- Mabadiliko ya kuona na upofu

### **DALILI ZA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU:**

Hakuna dalili zozote za kuonya za shinikizo la juu la damu. Kwa sababu ya hii, mara kwa mara inaitwa “muuaji mtulivu.” Shinikizo la juu la damu linaweza kutibiwa na kudhibitiwa kwa lishe nzuri na mazoezi ya mara kwa mara. Pimwa shinikizo lako la damu ili ujue kama unaweza kuwa kwenye hatari au unaugua kutokana na shinikizo la juu la damu.

### **JE! SHAHAMU NI NINI?**

Shahamu ni dutu laini inayofanana na mafuta inayopatikana kwenye damu. Ni kawaida kuwa na shahamu kwa sababu inatumiwa kuunda seli ambazo husaidia mwili wetu kufanya kazi. Shahamu nyingi inaweza kusababisha ugonjwa wa moyo ambayo inaweza kusababisha mapigo ya moyo.