

Mambo usiyoyajua kuhusu ugonjwa wa Pumu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Asthma /pumu ni ugonjwa sugu ambao huathiri njia ya hewa ambazo huingiza na kutoa hewa katika mapafu, pia hufanya kuta za ndani ya njia ya hewa kuvimba na hivyo hupunguza kiasi cha hewa kinachoingia na kutoka ktk mapafu, Hali hii husababisha mgonjwa kutoa mlilo kama wa filimbi/mluzi wakati wa kupumua, kifua kubana, kushindwa kupumua vizuri na kukohoa sana, watu wa pumu huwa na dalili hizo nyakat za usiku na asubuhi sana pia ugonjwa huu huwaathiri watu wa Rika zote ingawaje Mara nyingi huwaathiri watoto kwa sababu huanza utotoni na hivyo takriban MILION 6 ya watoto wanaumwa pumu na watu takriban 255,000 hufa kila mwaka kwa ugonjwa huu. KUNA AINA NYINGI ZA PUMU

1 ~PUMU YA UTOTONI (CHILD_ONSET ASTHMA)

Hii ni aina ya pumu inayotokea baada ya mtoto kuzaliwa na kupata mzio (aleji) ambayo hupatikana katika vumbi la wadudu kama mende, pia manyoya ya wanyama kama paka, mbwa pia kutumia baby wipe zenye harufu na sabuni zenye harufu kwa watoto huwa ni hatari. Pumu hii hutokea kwa kuwa mwili wa mtoto hutengeneza Kinga ya mwili (ANTIBODIES) za IgE zinazosababisha pumu. Ugonjwa wa pumu ni sugu sana kwa watoto wanaozaliwa na uzito mdogo wenye asili ya kiafrika pia pumu ya utotoni huwaathiri Zaidi watoto wa kiume. 2

~PUMU YA UKUBWANI (ADULT_ONSET ASTHMA)

Pumu hii huanza baada ya kufika miaka 20, PUMU hii huathiri Zaidi wanawake kuliko wanaume na pia haitokei sana kama pumu ya utotoni, Vizio pia husababisha aina hii ya pumu kwa asilimia kubwa sana 3~PUMU ITOKANAYO NA MAZOEZ (EXERCISE INDUCED ASTHMA).

Ikiwa utatokewa na Hali ya kukosa pumzi wakati wa mazoezi au baada ya mazoezi inawezekana una pumu inayosababishwa na mazoezi pia hata kama sio mwanamichezo kukimbia kwa Kasi angalau dk 10 kunaweza kusababisha kukosa pumzi kwa muda mrefu. 4~PUMU ITOKANAYO NA KUKOHOA (COUGH INDUCED ASTHMA).

Hii ni aina ya pumu iliyo ngumu kwa baadhi ya madaktari kuigundua kwa sababu katika pumu hii inawezekana isitokee hata dalili zingine Zaidi ya kukohoa tu hivyo madaktari wanalazimika kuchunguza Zaidi sababu zingine za kukohoa sana na kuhakikisha sio zinazosababishwa na kukohoa huko. 5~PUMU ITOKANAYO NA KAZI (OCCUPATIONAL ASTHMA)

Aina hii ya pumu humtokea mtu akiwa mahali anapofanya Kazi pia huwatokea sana watumish wa viwandani ambapo kuna Moshi na gesi ya nitrogen oxide. 6~PUMU YA USIKU (NOCTURNAL ASTHMA)

Pumu hii hutokea Kati ya saa sita usiku na saa 2 asubuhi, pumu hii huamshwa na vumbi, harufu za pafyumu, harufu za rangi za nyumba na vinyes vya wanyama pia Mara nyingi wagonjwa wa pumu hii hushtuka usingizini wakatwa usiku wa manane baada ya kukosa pumzi. 7~PUMU KALI ISİYOKUBALI STEROID(SEVERE ASTHMA /STEROIDAL RESISTANT ASTHMA).

Wakat wagonjwa wengi wakipata nafuu baada ya kupata steroid wachache hawapati nafuu na hivyo kuhitaji matibabu makubwa Zaidi. JE UNAJUA CHANZO CHA PUMU??

Visababishi vya pumu havijulikani waziwazi ila vitu vinavyochangia pumu ni VIZIO mfano MOSHI WA SIGARA, BANGI, GESI, GARI NA KEMIKALI pia kila mgonjwa wa pumu ana mzio, Zaid ya 25% hupata na mafua yanayosababishwa na mzio (HIGH FEVER /ALLERGIC RHINITIS) na kuwashwa macho (ALLERGIC CONJUNCTIVITY) pia wanaweza kupata pumu.

Pia mzio unaweza kusababishwa na antibodies zilizo ndani ya damu zinazopelekea njia ya hewa kuvimba na kusababisha pumu, pia Moshi wa SIGARA, MARASHI, NK husababisha pumu pia watu wazima wenye uzito unaozidi vimo vyao yaani BMI Kat ya 25 na 30 na wanaopata pumu ukilinganisha na wenye mwili mkubwa pia watoto waliozaliwa kwa njia ya upasuaji na Zaidi watu walio katika stress na pia tatizo la ngozi linalosababishwa na mzio /allergic (ECZEMA /ATOPIC DERMATITIS au pumu ya ngozi ni hatari ktk jamii yetu. DALILI ZA PUMU

Sio watu wote wenye pumu Wana Dalili HIZI na pia sio watu wote wenye Dalili hizi wana pumu.

~KUKOHOA SANA ~KUTOA SAUTI KAMA YA MLUZI /FILIMBI WAKATI WA KUPUMUA ~KUBANWA NA KIFUA
~KUPUNGUKIWA PUMU JINSI YA KUTIBU NA KUJIKINGA NA PUMU

~kuna aina mbili za matibabu ya pumu moja ni ya dawa ambayo husaidia kutanua njia za hewa ambazo zimesinyaa (BRONCHODILATORS) pia na matibabu mengine ni kutumia dawa za kortikosteroid za kuvuta (INHALED CORTICOSTEROIDS) ila kwa kawaida matibabu haya huwa chanzo cha magonjwa mbalmbal kutokana na dawa za kemikal hivyo si nzuri sana. NJIA YA KUJIKINGA NA PUMU

NI KUJIKINGA NA Vitu vyenye mzio Kama vile PERFUME, DAWA ZA KEMIKAL, RANGI ZA NYUMBA, KUVUTA SIGARA, PIA EPUKA KUNYWA POMBE NA KUCHEZA NA WANYAMA KAMA PAKA NA MBWA PIA WAZAZI MUACHE KUTUMIA BABY WIPES ZENYE HARUFU KWA WATOTO WENU.