

Visababishi, dalili, matibabu na kinga ya presha ya kushuka

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 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

Hypotension ndio jina linalotumika kuelezea presha ya kushuka ambayo mpaka sasa chanzo chake hakijawa wazi. Kipimo cha presha huwa na namba mbili. Namba moja huwa juu na nyengine huwa chini. Hivyo basi namba ya juu kikawaida kwa mtu mzima inapaswa kuwa 100 hadi 139 na ya chini inapaswa kuwa 60 hadi 90. Hivyo basi pressure yako ikiwa chini ya 100/60 Ndio inajulikana kama Hyptension yaani pressure iko chini.

Hypotension (haipo juu). Kwa watu wengi presha hii huwatia kizunguzungu na kuwaangusha. Presha hii ikiwa ya muda mrefu husababisha mtu kupata maradhi ya mshtuko. Watu wenye afya nzuri, hasa wakimbiaji, presha ya kushuka huwa ni dalili ya uzima kwao.

Si rahisi kuziona dalili kwa mtu mwenye presha ya kushuka hata kama imedumu kwa muda mrefu. Mara nyingi matatizo ya kiafya huonekana pale mtu presha yake inaposhuka ghafla. Wakati huo wa matatizo ya kiafya, damu kidogo hufika katika ubongo. Hali hii humfanya mtu awe na kizunguzungu au kuumwa na kichwa.

Kushuka ghafla kwa presha mara nyingi humtokezea mtu pale anapofanya jambo la haraka kama mtu aliyekaa na kutaka kusimama mara moja. Kitaalamu presha hii inajulikana kama postural hypotension, orthostatic hypotension, au neurally mediated orthostatic hypotension.

Postural hypotension inachukuliwa ni hali ile ya kushindwa kwa mfumo wa mawasiliano unaojiendesha wenyewe mwilini kufanya kazi yake kikamilifu (autonomic nervous system). Mfumo huu huendesha na kuongoza vitendo visivyo vya hiari (involuntary vital actions), kama vile mapigo ya moyo kubadilika kutokana na jambo lililotokea kwa wakati uleopo.

Kwa kawaida unapoinuka, kiwango fulani cha damu yako kinakuwa kimebaki sehemu ya chini (miguuni). Kukiwa hakuna hatua yeyote iliyochukuliwa na mwili wako, hali hii itasababisha presha yako kushuka. Katika hali hii mwili wako unafanya nini ?

Mwili wako unapeleka taarifa kwenye moyo na kuamuru uongeze usukumaji wa damu ambao utaizidi mishiya yako na kuifanya kuwa membamba hali itakayopelekea kuifanya presha yako kubakia ileile. Ikiwa jambo hili halikufanyika au limaefanyika polepole sana, presha yako itashuka ghafla. Hapa ndipo mtu unapomuona anaguka ghafla.

Kwa ufupi athari ya maradhi ya presha ya kushuka na ya juu huongezeka kadri mtu anapokuwa na umri mkubwa na pia kubadilikabadilika kadri umri unavyoongezeka. Jambo jingine la kufahamu ni kuwa, ufikaji wa damu kikawaida kwenye ubungo unapungua kadri umri unavyoongezeka. Inakisiwa kiasi cha asilimia 10 mpaka 20 ya watu wenye umri unaozidi miaka 65, wanapata tatizo la presha yao kushuka. Ni kiwango gani cha presha kinapofika ndio huwa maradhi ?

Hakuna kiwango maalum kinachojulikana ambacho ni sawasawa kwa watu wote kikifika ndio

kinaitwa maradhi. Kiwango ambacho kwako ndio uzima, basi huenda kwa mwenzako ikawa ni maradhi. Katika presha ya kushuka, madaktari wengi huchukulia kuwa tayari mtu ana maradhi pale aambapo kiwango chake cha presha kinafuatana na dali za maradhi yenyewe.

Orthostatic sambamba na postprandial orthostatic (Orthostatic hypotension, including postprandial orthostatic hypotension)

Orthostatic, hii ni aina ya kwanza ya presha inayosababishwa na kubadili mazingira uliyonayo kwa ghafla, maranyingi hutokea kwa mtu anayesimama kutoka alipolala. Presha hii haidumu muda mrefu, kiasi cha sekunde chache mpaka dakika moja. Ikiwa presha hii itatokeze. baada ya kula, basi itakuwa ni hatua ya pili (postprandial orthostatic) .

Hatua hii ya pili huwapata zaidi wazee na wenye presha ya juu.

Neurally mediated hypotension (NMH)

NMH kama ilivyo kifupisho cha presha aina ya pili, huwapata zaidi vijana na watoto. Presha hii hutokea pale mtu anaposimama kwa muda mrefu. Maranyingi huwapata sana watoto. Aina hii ya pili ya presha ya kushuka maranyingi husababishwa na hali zifuatazo :

Mambo mengine yanayosababisha presha kushuka ni pamoja na :

Severe hypotension hii ni aina ya tatu ya presha ya kushuka ambayo hutokana na kupoteza damu Kwa muhtasari, dalili za presha ya kushuka ni pamoja na :

Hali zinazosababisha kupata presha ya kushuka.

Kinachosababisha presha ya chini bado hakijatambulika hasa. Chanzo chake hakiko wazi. Hata hivyo mambo yafuatayo yanaweza kuhusiswa nayo :

Nani anapata presha ya kushuka ghafla ?

Presha ya kushuka ghafla inayompata mtu anapoinuka ghafla, inaweza kumpata mtu yeyote kwa sababu tofauti zikiwemo,

Nini kinaifanya presha inayoshuka iendelee ?

Pia Presha ya kushuka mara nyingi huwapata watu wanaotumia dawa kwa kutibu presha ya juu (hypertension). Pia huwapata wajawazito au wagonjwa wa kisukari. Mara nyingi wazee nao hupata maradhi haya hasa wale walio na presha ya juu wakiwa wanaendelea kutumia dawa zao za presha.

Baadhi ya maradhi ambayo yanasababisha presha kushuka kuendelea ni pamoja na;

Wakati gani wa kuchukua hatua za matibabu

Matibabu huanza na hatua zako wewe mwenyewe. Wakati utakapojiona presha yako inashuka, kaa chini au lala chali na unyanyue miguu yako juu. Wakati yanafanyika haya, ufanyike utaratibu wa kuonana na daktari haraka.

Pia ufanyike utaratibu wa kuonana na daktari yanapoonekana mambo yafuatayo yamemkuta mtu :

Pia afuatwe daktari haraka ikiwa baada ya hayo yaliyotokea, kuongezeka na haya yafuatayo :

Matibabu na Dawa

Presha ya kushuka ambayo haijulikani chanzo chake wala haileti dalili au inampa mtu kizunguzungu anaposimama, mara chache inaweza kutafutiwa matibabu. Ikiwa zipo dalili, matibabu yataendana na chanzo chenyewe na daktari atashughulikia hicho chanzo. (kuharisha,maradhi ya moyo, kisukari). Ikiwa presha ya chini imesababishwa na matumizi ya dawa kwa matibabu, basi matibabu yake huwa kubadili dawa nyingine ua kuacha kutumia dawa kabisa.

Ikiwa hakuna uhakika wa sababu za presha ya kushuka au hayapatikani matibabu yaliyo sahihi, matibabu sahihi yatakuwa ni kuifanya presha yako ipande na kuondoa zile dalili zanzokupata inapokujia.

Kwa kutegemea umri wako, hali yako ya kiafya na aina ya presha uliyonayo, mambo haya yanaweza kukusaidia :

Kuongeza matumizi ya chumvi. Matumizi ya chumvi lazima yawe kwa kipimo, kwani chumvi nyingi hupandisha presha. Kabla hujaanza kuongeza matumizi ya chumvi, ni vizuri uwasiliane na daktari ili akupe kiwango cha matumizi.

Kunywa maji mengi. Kunywa maji mengi kunamsaidia kila mtu sio mtu mwenye presha ya chini tu. Tunapozungumzia maji tunalenga zaidi vinywaji na sio maji peke yake, lakini vinywaji vyenyewe viwe ni maji, maji ya matunda maziwa na hata kahawa au chai. Tahadhari ichukuliwe kwa vinywaji vya viwandani kwani huwaletea matatizo baadhi ya watu.

Kuvaa mavazi yenye kubana. Haya ni mavazi ya mpira ambayo yanavaliwa sehemu za miguuni. Mavazi haya yanasaidia kufanya damu yako isikae miguuni na iendelee kwenye mzunguko wake kikawaida.

Matumizi ya dawa. Zipo dawa mbalimbali ambazo zinatumiwa kufuatana na hali ya presha

uliyonayo. Matibabu hospitalini.

Presha ya kushuka inayomtokezea mtu mwenye afya nzuri ambayo haina dalili zozote na haimletei matatizo yeyote, hatahitajika kutumia dawa. Ikiwa zipo dalili, atahitaji matibabu kutokana na hizo dalili zilizoonekana. Ikiwa presha ulokuwa nayo inatokana na matumizi ya dawa, daktari atakubadilishia dawa nyengine au utaacha matumizi ya dawa. Wale wenye NMH pamoja na matumizi ya dawa, inabidi waache tabia ya kusimama muda mrefu. Kimtazamo presha ya chini inatibika hata kufikia mtu kuwa na presha ya kawaida.

Napenda nichukue nafasi hii kuwafahamisha kuwa, bila kubadili mfumo wa maisha ulionao, hata ukikusanyiwa dawa nzuri za dunia nzima kwa kutibu maradhi yako hutopata uzima wowote. Kubadili mfumo wa maisha si katika kuishughulikia presha tu, bali kwa maradhi yote ndio

Tiba sahihi. Nini dawa zinafanya?. Dawa zinalazimisha kuurudisha mfumo katika hali yake ya kawaida tu. Baada ya dawa kutoa msaada wake huu, kinachotakiwa kwako wewe kuendeleza mfumo huo unaofaa ambao dawa zimekurudishia tena. Kwa kutegemea sababu za kupata presha uliyonayo, unaweza kuchukua hatua zifuatazo :

Kunywa maji mengi, kuacha kunywa pombe, Kula vyakula kiafya (kula nafaka, matunda, mbogamboga, kula mifupa ya samaki na hata ya ndege[kuku,njiwa nk]) Tupendeleo kuku wa kienyeji zaidi. Ikiwa kuongeza chumvi katika chakula, basi usizidishe vijiko viwili vya chai kwa siku na ni vizuri sana upate ushauri kwa daktari.

Kujenga utamaduni wa kuinuka taratibu ulipo kaa ua kulala. kulalia mto, ikiwa unapenda kunalalia ubavu, pendelea kulalia upande wa kulia (kila unapozungumzia presha, basi jambo la kwanza la kukumbuka ni moyo, moyo wako uko upande wa kushoto, kitendo cha kulalia upande wa kushoto kinaweza kuupa tabu moyo katika utendaji wake wa kazi).

Kuwa na tabia ya kula chakula kidogo katika mlo wako. Kufanya hivyo kunasaidia presha yako kutoshuka baada ya kumaliza kula. Jipangie utaratibu wa kula mara kwa mara ili uweze kula chakula cha kutosha. Punguza kula vyakula vyenye uwanga kwa wingi kama vile, mbatata, wali na mikate. Kula chakula pamoja na chai au kahawa. Ni vizuri haya yote utakayoyafanya ukawasiliana na daktari kabla. Kinga ya presha ya kushuka.

Ikiwa wewe ni mzima au tayari una presha ya kushuka, Daktari atakushauri hatua za kuzuia isitokee au isiendeleo au kuipunguza. Hatua hizo ni pamoja na : 1. Kuacha unywaji wa pombe. 2. Kuepuka kusimama muda mrefu (hasa ikiwa tayari una NMH) 3. Kunywa maji kwa wingi 4. Kuinuka taratibu kutoka ulipokaa ua kulala 5. Kuvaa mavazi ya kubana miguuni (ikiwa tayari unayo)