

Madhara ya kuwa mnene kupindukia

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

Unene(obesity), ni ugonjwa unaokua kwa kasi kipindi hiki ukiambatana na madhara makubwa kiafya hata vifo.

Unene hupimwa kwa kutumia kipimo kinachotambulika kitaalamu kama BMI (yaani uzito kwa Kilogram kugawa kwa urefu kwa mita mara mbili).

Tatizo la unene uliopindukia huweza kusababisha mhusika kutengwa katika jamii, kubaguliwa, kudhihakiwa hata kunyanyapaliwa hivyo kuleta madhara kisaikologia kwa mgonjwa.

Sababu za unene uliopindukia ni pamoja na kurithi. Mtoto aliyezaliwa na wazazi wanene, ana asilimia 80 ya kuwa mnene, aliyezaliwa na wazazi wembamba, ana asilimia 10 ya kuwa mnene.

Utamaduni na ukosefu wa nidhamu katika vyakula, pia unachangia unene uliopindukia.

Mfano; kuna ongezeko kubwa la watoto na vijana wanene kwa sasa mijini kuliko vijijini.

Madhara yaletwayo na unene uliopindukia ni mengi, lakini kwa uchache ni pamoja na kulika kwa jointi hasa za miguu, maumivu kiunoni na katika nyonga, shinikizo la damu, kisukari, pia kukosa usingizi kutokana na kubanwa kwa hewa.

Mengine ni athma, kiungulia, mafuta mengi mwilini, magonjwa ya moyo na moyo kushidwa kufanya kazi na mawe katika kibofu cha nyongo.

Wagonjwa hujikuta wakishindwa kufanyakazi vyema ili kujipatia kipato, hivyo kuwa tegemezi, kunyanyapaliwa pia huleta matatizo ya kisaikologia kama nilivyoeleza awali.

Matibabu ya ugonjwa huu ni pamoja na kubadili mfumo na aina ya maisha. Hii ni pamoja na kuwa na nidhamu katika chakula na kufanya mazoezi.

Ni wazi kwamba wazazi na watoto wanaoishi mjini, wanakabiliwa na tatizo hili, kutokana na maisha ya mfumo mgando (kula kazi bila jasho-kulala, au kula-kusoma-kulala).

Matibabu ya muda mrefu ya tatizo hili na ambayo husaidia mgonjwa kwa kiwango kikubwa ni kufanyiwa upasuaji. Upasuaji katika tumbo ndiyo tiba mwafaka kwa unene uliopindukia.