**UGONJWA WA KUHARA KWA WATOTO** .

**Na Dr**. Taphinez Machibya

MAANA.

* Kuhara maana yake ni kuharisha au kupitisha kinyesi chenye damu.
* Hutokea hasa wa watoto chini ya miaka mitanoi
* Kinyesi chaweza uwa na damu nyingi au kidogo au nyingi au kuwa na vitu kama kamasi kamasi hivi.

TAKWIMU:

* Magonjwa ya kuhara ni ya pili katika uuaji wa watoto duniani kote.
* Shirika la afya duniani WHO, linaonesha kila mwaka zaidi ya watoto 700,000 wenye umri chini ya miaka 5 hufa kwa magonjwa ya kuhara.
* Magonjwa haya yanazuilika kwa njia mbalimbali.

SABABU ZA KUHARA

* Maambukizi ya vimelea kama bacteria (e.coli, shigella, etc), virusi (rotavirus)na protozoa(entamoeba histolytica, Giardiasis, B. coli).
* Magonjwa kama ukimwi
* Utapiamlo
* Magonjwa ya UTI,
* Baadhi ya madawa

UENEAJI NA MAAMBUKIZI.

* Magonjwa ya kuhara yako ya aina nyingi, mengine siyo ambukizi lakini mengine ni ya kuambukiza .
* Mfano ni homa ya Matumbo(Typhoid fever), kipindupindu (Cholera), kuhara damu (dysentery) ,minyoo aina mbalimbali n.k
* Magonjwa haya husambaa kwa ulaji wa kinyesi kwa njia tofauti,kama vile:
* Kula chakula bila kuosha mikono
* Kunywa maji yasiyo salama (chemshwa)
* Nzi,mende na wadudu wengine kutua kwenye kinyesi kisha kutembelea chakula
* Kunyonya vidole visivyo safi n.k
* Chupa za kunyonyeshea zisizo fanyiwa usafi au matiti ya mama yasiyo safi.

TABIA ZA WADUDU WA MAGONJWA YA KUHARA.

* Kufahamu tabia za wadudu wa kuhara husaidia kuelewa jinsi ya kujikinga na kukinga watoto dhidi ya magonjwa.
* Wadudu wengi wa magonjwa ya kuhara huwa na tabia zifuatazo;
* Hawaonekani kwa macho
* Huweza kukaa kwenye chakula na mabaki ya chakula bila kufa zaidi ya siku 4, hukaa kwenye maji zaidi ya siku 11, na kwenye kinyesi ama nguo au nepi zenye kinyesi kwa zaidi wiki 7.
* Hubebwa na kusambazwa kirahisi na nzi,mende n.k
* Huzaliana kwa haraka sana *(ndani ya masaa machache wadudu huweza kuwa mamilioni)*
* Hufa kwa joto la juu kuanzia 60 C , ama kwa madini ya Chlorine.

JINSI YA KUWALINDA WATOTO NA WANAFAMILIA.

* Matumizi sahihi ya vyoo. Kinyesi cha wanafamilia rika zote hata watoto kitupwe kwa usahihi chooni.
* Vyoo vifanyiwe usafi na kupigwa dawa (fumigation) kuondoa nzi, mende, na wadudu watambaao na kuruka wanaoweza kusambaza magonjwa.
* Kila mwanafamilia kuosha mikono kila baada ya kutumia choo, na kabla ya kuandaa chakula ama baada ya kula.
* Kuhifadhi chakula sehemu salama na safi
* Kupasha chakula vizuri kabla ya kutumia
* Kutumia maji safi na salama kwa kunywa, kutengenezea juisi, kusafishia ,matunda na mboga zinazoliwa zikiwa mbichi, kuosha chupa za chakula cha mtoto.
* Maji safi hufanywa kuwa salama kwa kuchemshwa hadi kutokota ama kuweka madini ya chlorine.
* Kunyonyesha bila kuchanganya na chakula kwa miezi 6 ya kwanza ya mtoto,Maziwa ya mama yana kinga dhidi ya baadhi ya magonjwa, Maziwa haya kwa miezi 6 ya kwanza ni lishe kamili na toshelezi kwa mtoto.
* Kuwapatia watoto lishe ama mlo kamili wenye Protini, wanga , vitamini ,mafuta, madini na nyuzinyuzi. Lishe bora huongeza kinga ya mtoto kwa magonjwa ambukizi.
* Kuhudhuria kliniki na kuhakikisha mtoto anapata chanjo zote stahiki kadri ya umri wa miaka 5.

NINI KIFANYIKE MTOTO ANAPOHARISHA?

* Tafuta kumwona daktari mapema iwezekanavyo , mtoto akihara zaidi ya mara 3 kwa siku 1,ama ukiona damu ama makamasi kwenye kinyesi.
* Mtoto anayehara na kutapika aharakishwe zaidi hospitali.
* Wakati ukitafuta msaada wa daktari hakikisha mtoto hapungukiwi maji mwilini kwa kumpatia ORS na chakula kama kawaida.
* Usimpatie mtoto dawa yoyote bila ushauri wa daktari.
* Msafishe mtoto vizuri kwa maji safi na sabuni kila anapohara na kutupa kinyesi chake vizuri chooni ,nepi zenye kinyesi zinaweza kulowekwa na jiki na kusafishwa kwa sabuni.

UNAPOFIKA KWA DAKTARI:

* Uwe na taarifa sahihi juu ya ;
* Lini ama saa ngapi mtoto alianza kuhara.
* Kama anahara na kutapika
* Amehara na kutapika mara ngapi
* Kinyesi chake kinafananaje
* Amepatiwa huduma gani ya kwanza
* Kama yuko kwenye dawa yoyote
* Kama ametoka kupokea chanjo yoyote siku za karibu.

HITIMISHO:

***Kuwalinda watoto wetu na familia zetu dhidi ya magonjwa ambukizi ya KUHARA ni jukumu letu sote. Tutimize wajibu wetu wa kupigana na magonjwa haya,ushindi ni hakika tukifuata taratibu bora za afya!***