

SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

(HYPERTENSION)

Na Dr. Taphinez Machibya

- **Maana :** Shinikizo la juu la damu ni pale msukumo wa Damu unapokuwa juu ya kiwango cha kawaida katika mishipa ya damu mwilini. Kwa kawaida shinikizo la damu linatakiwa kuwa 110/70-120/80 mmHg
- *Viwango vya shinikizo la juu la damu ni:*
- JUU KIDOGO (MILD): 135-139/90 mmHg
- JUU KATI (MODERATE) : 140/100 to 159/109 mmHg
- JUU SANA (SEVERE): 160/110 mmHg na zaidi
- SHINIKIZO LA CHINI (HYPOTENSION) : < 100/65 mmHg

UGUNDUAJI:

- Mara nyingi wagonjwa wa shinikizo la juu la damu hawana dalili zinazoashiria kuwa wana tatizo hili. Na kwa kawaida wengi hugundulikamkuwa na tatizo la Shinikizo la juu la damu katika uchunguzi wa kawaida tu wa magonjwamengine wawapo hospitalini. Mara chache baadhi ya watu huja tayari wakiwa na madhara ya shinikizo la juu la damu
- Kumbuka pia: Shinikizo la damu laweza kuwa juu katika baadhi ya hali kama vile fadhaa , mazoezi, hofu n.k

TAKWIMU:

- Kiulimwengu inakadiriwa kwamba watu billioni 1 sawa na 26% ya watu wazima wana tatizo hili.
- Kijinsia: Liko zaidi kwa jinsia ya kiume.
- Mfano kwa nchi za Uingereza tu (UK, asilimia 10-20% ya watu wazima walikuwa na shinikizo la juu la damu mnamo mwaka 2000
- **Utokeaji** : Zaidi kwa rika la umri wa kati (middle aged) na uzeeni (elderly)

SABABU NA VIHATARISHI

- Vinasaba (Genetics)
- Uzito uliopitiliza (Overweight)
- Kitambi (Obesity)
- Kutumia kileo (Alcohol intake)
- Jinsia - hasa ya kiume
- Umri (hasa wazee)
- Magonjwa ya figo (RENAL diseases)
- Kisukari (Diabetes mellitus)
- Uvutaji sigara (Smoking)
- Hofu mwendelezo maishani (Stressful life) husababisha kumwagwa kwa wingi vichocheo kama adrenaline & prostaglandins zinazoongeza mapigo ya moyo)
- Mimba (Pregnancy) - mara chache na husababisha tatizo la kifafa cha mimba - (eclampsia)

- Magonjwa ya mfumo wa vichocheo (Endocrine disorders) kama vile pheochromocytoma, cushing disease, thyrotoxicosis n.k
- Magonjwa ya moyo ya kuzaliwa nayo (Congenital heart diseases)
- Baadhi ya Dawa (kama dawa zenye kichocheo cha estrogen- za uzazi wa mpango - oral contraceptives, anabolic steroids, corticosteroids, n.k)

DALILI ZA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

- Kichwa kuwa chepesi (Light headedness)
- Uonaji hafifu (Blurred vision)
- Kizunguzungu (Dizziness)
- Kujisikia mapigo ya moyo (Palpitations)
- Kuchoka mara kwa mara (Easy fatigability)
- Maumivu ya kichwa (Headache)
- Maumivu ya kifua (Chest pain)

MADHARA YA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

- Magonjwa ya mfumo wa damu (Cardio Vascular System diseases, kama vile ugumu wa mishipa-atherosclerosis, shambulio la moyo- heart attack,damu kuganda – Thrombosis n.k)
- Magonjwa ya retina na uonaji hafifu (Hypertensive Retinopathy)
- Kipanda uso (Migraine headache)
- Damu kuvia kichwani (Intracranial hemorrhage)

- Kiharusi (Stroke)
- Mishipa ya damu kujaa,kuvimba na kupasuka (Aneurysms)
- Mafuta kugandamana (Atheroma - fat deposits)
- Uvimbe kuzunguka macho (Pappilo-edema)
- Moyo kushindwa (Heart failure)
- Kifo

NAMNA YA KUJIKINGA NA KUKABILIANA NA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU

- Kubadili mfumo wa maisha kama kuacha ulevi, uvutaji sigara.
- Ulaji hasa wa vyakula vya mazao ya mimea kuliko ya wanyama. Vyakula kama nafaka, vyakula vya mbegu (grains), mboga za majani, na matunda vina nyuzi nyuzi (fibres), cabbage, viazi, machungwa, zabibu.
- Achana pia na utumiaji wa vyakula vyenye chumvi nyingi na sukari kama vyakula na vinywaji vilivyosindikwa viwandani ; nyama za makopo, soda,juisi na n.k.
- Acha pi ulaji wa vyakula vya mafuta kama matunda ya Parachichi (Avocado) na vinginevyo.
- Achana na mazoea ya ulaji karibu na masaa ya kulala, kula angalau saa 1-3 kabla ya muda wa kulala.
- Vyakula vyenye madini ya Calcium,chokaa na vitamin K ni bora zaidi pia kwa afya ya mzunguko wa damu kama vile ndizi na kabichi.

- Kufanya mazoezi ya viungo: hii ni muhimu hasa kusaidia mapigo guza ya moyo kuwa sawa, kuunguza mafuta na sukari ya ziada mwilini. Hii ni njia bora zaidi ya kupunguza uzito na unene pamoja na nidhamu ya ulaji kuliko njia nyingine. Ikumbukwe tu pia kwamba mazoezi ya viungo husababisha msawazo wa vichocheo (hormonal balance) katika ubungo hivyo kupunguza hata adha zitokanazo na msongo wa mawazo!
- Maji ya kunywa angalau glasi (bilauri) 10 - 15 zenye 250mls kwa siku
- Vitunguu saumu vibichi (Raw garlic, 4000mg of fresh garlic) vina vitamin C na kemikali inayofyonza majimazito (mucus) , kupunguza lehemu (cholesterol) na mafuta ya triglyceride katika mwili
- Mbegu za zabibu (Grape seed extracts) hupunguza kiwango cha sukari mwilini
- Nyanya (Tomatoes) zina kemikali ya Gama Amino Butyric Acid (GABA) inayosaidia kupunguza misisimko au hofu (brain inhibitory effect)
- Karoti (ina kemikali 8 kama vile Vitamini A, C,E , Carotenoids na bioflavonoids, Potassium, zinazosaidia kupunguza shinikizo la juu la damu)
- BROCCOLI hii ni aina ya mboga za majani kama kabeji na ina kemikali 6 kama vile calcium pectate, vitamin K, madini ya chuma, Potassium, glutathione peroxidase, zinazosaidia kupunguza shinikizo la juu la damu)
- Wali wa kahawia (Brown rice) kwa muda wa majuma 2. Una nyuzinyuzi (fibers) na vitamin K.

MATIBABU YA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU.

- Tiba hutegemea na chanzo cha shinikizo kwa mtu huyu ni kipi. Chanzo kikijulikana na kikafanyiwa marekebisho au maboresho huwa ni bora zaidi.
- Kwa upande wa hospitali kuna dawa kadhaa ambazo hutumika kushusha shinikizo la juu la damu (Anti Hypertensive Drugs) na huchaguliwa kwa mhusika atumie ipi hasa kwa kuzingatia vigezo kama umri, afya yake, hali ya moyo, magonjwa mengine ambatano mwilini kama ya ini, figo, kisukari n.k.
- Dawa hizo ni kama vile ;
- Thiazides; mfano. Benzothiadiazine, chlorothiazide.
- Diuretics; mfano . frusemide
- Beta blockers (Propranolol, Metoprolol).
- Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors (Enalapril, Captopril)
- Calcium channel blockers (Amlodipine, nifedipine)

Dawa hizi huhitaji umakini mkubwa na mgonjwa anatakiwa kuzitu, iakwa sehemu kubwa ya maisha yake.

Hivyo ni muhimu tukizingatia kujikinga na tatizo hili kabla halijatupata wote.

Ni vema kula chakula kama dawa kuliko kula dawa kama chakula.

“If you don’t eat food as medicine, then you will eat medicines as food”