

SHINIKIZO LA DAMU WAKATI NA BAADA YA UJAZITO

ISHARA ZA ONYO

Pata huduma ya matibabu mara moja ikiwa utaanza kuwa na mojawapo ya:



Maumivu ya tumbo
makali ambayo
hayaondoki



Uvimbe
mkubwa wa
mikono na uso



Maumivu makali ya
kichwa ambayo
hayatapita



Mabadiliko
katika maono



Kizunguzungu au
kuzirai



Maumivu ya
kifua au moyo
kupiga haraka



Kichefuchefu kali na
kutapika (si kama
kutapika)



Shida
kupumua

Hii haiorodheshi kila ishara ya onyo ambayo unaweza kuwa nayo. Ikiwa hujisikii sawa, wasiliana na mtoa huduma wako wa afya.

SHINIKIZO LA DAMU:

Shinikizo la Damu (pia inaitwa hypertension) hutokea wakati damu yako inasukuma kwa nguvu sana kwenye kuta za mishipa yako ya damu. Shinikizo la damu kwa kawaida halisababishi dalili hadi hatua kali au ya kutishia maisha. Inaweza kuanza kabla ya kupata mimba, ukiwa mjamzito, au baada ya ujauzito wako.

HATARI YA KUPATA SHINIKIZO LA DAMU



Suala la
shinikizo la
damu na
ujauzito uliopita



Kuwa na
jamaa wa
karibu mwenye
shinikizo la
damu



Kuvuta sigara



Kutokuwa na
shughuli za
kimwili



Kuwa mjamzito
kwa mara ya
kwanza

Pia kuwa na uzito mkubwa na kuwa na kisukari.

HATARI KWAKO NA KWA MTOTO WAKO

- Preeclampsia
- Kiharusi
- Ugonjwa wa Moyo
- Mtoto wako kuzaliwa mapema sana au kuwa mdogo sana

PREECLAMPSIA (UGONJWA WA SHINIKIZO LA DAMU):

Preeclampsia ni shinikizo la damu na dalili za matatizo mengine. Baadhi ya ishara hizi zinaweza kuwa protini kwenye mkojo wako au kifafa. Mtoa huduma wako atapima damu na mkojo wako ili kuona kama una matatizo haya. Mtoa huduma wako pia anaweza kuagiza aspirini ya kiwango cha chini ili kuzuia preeclampsia. Preeclampsia inaweza kutokea baada ya wiki ya 20 ya ujauzito. Inaweza pia kutokea baada ya kujifungua, hata kama hukuwa na shinikizo la damu wakati wa ujauzito.

HATARI YA KUPATA PREECLAMPSIA



Shinikizo la
damu sugu



Kuwa na uzito
kupita*



Ugonjwa wa
figo



Kisukari*



Kuwa na
ujauzito ya zaidi
ya mtoto mmoja



Kuvimba na
maumivu katika
(kama lupus)



Preeclampsia na ujauzito uliopita

* Pia hatari ya kupata shinikizo la damu.

HATARI KWAKO NA KWA MTOTO WAKO

- Kiharusi
- Mshtuko
- Uharibifu wa kiungo
- Kifo
- Mtoto wako kuzaliwa mapema sana



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

KUDHIBITI SHINIKIZO LA DAMU WAKATI NA BAADA YA UJAZITO

JITUNZE KWA UANGALIFU

JITUNZE

Kuzingatia kula:

- Matunda na mboga
- Nafaka nzima (shayiri na mkate wa nafaka/pasta)
- Maziwa yenye mafuta kidogo, mtindi (yogurt) na jibini
- Kuku asio na ngozi na samaki
- Karanga, mbaazi na maharagwe

Matunda na mboga safi, zilizowekwa kwenye makopo na zilizogandishwa ni chaguo la afya.

Tafuta mboga zilizo na alama sodiamu ya chini, sodiamu iliyopunguzwa, au hakuna-chumvi.

SHUGULI ZA KIMWILI*

Siku 5 kwa wiki, dakika 30 kwa siku ni bora. Lakini, hata dakika 10 tu kwa siku zinaweza kusaidia.

Chagua mazoezi machache ambayo yanafaa kwako.

Mifano - kutembea, kucheza, yoga, au kupata mazoezi rahisi mtandaoni.

** Zungumza na mtoa huduma wako kabla ya kubadilisha viwango vya shughuli zako.*

**USIVUTE SIGARA, KUTUMIA
MADAWA YA KULEVYA,
KUNYWA POMBE, AU
KUTUMIA BIDHAA ZA BANGI.**

KUDHIBITI MKAZO/ MAFADHAIKO

Ni kawaida kupata mkazo/mafadhaiko wakati na baada ya ujauzito.

Ili kusaidia kudhibiti mkazo/mafadhaiko:

Tengeneza orodha. Nini kinahitaji kifanyike na nini kinaweza kusubiri?

Jaribu kupumua kwa kina au kutafakari.

Kumbuka, ni sawa kuomba msaada.

Fanya kazi/shiriki mtoa huduma wak kushughulikia matatizo yoyote ya afya ya akili ambayo unaweza kuwa nayo.

FANYA KAZI NA MTOA HUDUMA WAKO

FUATILIA SHINIKIZO LA DAMU UKIWA NYUMBANI

Ikiwa unachukua shinikizo la damu yako mwenyewe nyumbani, zungumza na mtoa huduma wako kuhusu mambo muhimu kujua.

Ni dalili gani inaweza kumaanisha kuwa nina matatizo na shinikizo la damu? Nifanye nini nikiwa na dalili?

Ikiwa kusoma ni juu kuliko kawaida, ni lini ninapaswa kupiga simu kwa ofisi ya mtoa huduma au kwenda kwa chumba cha dharura?

Ni nini kusoma kwa shinikizo la damu kwa afya kwangu?

SHIRIKI LOGI YAKO YA SHINIKIZO LA DAMU

Tumia logi ya shinikizo la damu kuandika usomaji wako. Shiriki kumbukumbu hii na mtoa huduma wako kwenye miadi.

DAWA

Ikiwa wewe na mtoa huduma wako mtaamua kuwa dawa inahitajika:

- Usiache kuichukua bila kuzungumza na mtoa huduma wako.
- Fuata maelekezo yaliyoandikwa kwenye chupa yako.
- Zungumza na mtoa huduma wako kuhusu madhara na jinsi ya kuyadhibiti.



NENDA KWENYE MIADI YAKO

Mtoa huduma wako atafuatilia vipimo vya shinikizo la damu yako, dalili na mabadiliko katika mkojo na damu yako.

Imeundwa na Chuo Kikuu cha Jimbo la Michigan na Mwanzo Imara, Mpango wa Shirikisho wa Kuanza kwa Afya, Mradi huu uliungwa mkono kwa kiasi na ufadhili kutoka Idara ya Afya na Huduma za Kibinadamu ya Michigan. Yaliyomo ni jukumu la waandishi pekee na si lazima yawakilishe maoni rasmi ya Idaraofficial.