SIKU YA FIGO DUNIANI: MMOJA KATI YA WATU SABA ANAUMWA FIGO

Like Share One person likes this. Be the first of your friends. Tweet 0 g+1 0

In Makala Post 13 Machi 2014 By Kaanaeli Kaale Imesomwa mara: 44

Baadhi ya viongozi na wanachama wa Chama cha Madaktari wa figo Tanzania wakiwa na wadau wengine.

LEO Tanzania inaungana na jamii ya Kimataifa kuadhimisha Siku ya Afya ya Figo Duniani inayofanyika Machi 13 kila mwaka kwa lengo la kuelimisha na kuhamasisha jamii kuhusu umuhimu wa kutunza figo.

Maadhimisho ya mwaka huu yameandaliwa na Chama cha Madaktari wa Figo Tanzania (NESOT) kwa kushirikiana na Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii ambapo kaulimbiu ya mwaka huu ni "Kadiri mtu anavyozeeka figo zake huzeeka pia".

Daktari bingwa wa magonjwa ya figo ambaye ni Mwenyekiti wa NESOT, Dk Onesmo Kisanga anasema kuwa kaulimbiu ya mwaka huu ni mahususi kuwaelimisha jamii juu ya ugonjwa ya figo, jinsi ya kuuzuia na kuutibu.

Dk Kisanga anasema ingawa Tanzania haina takwimu sahihi juu ya ugonjwa wa figo kutokana na watu wengi kutoripoti vituo vya afya, takwimu za Shirika la Afya Duniani (WHO) zinaonesha kuwa mtu mmoja kati ya watu saba anakabiliwa na matatizo yanayosababisha na ugonjwa wa figo.

Hata hivyo, takwimu za hospitali kubwa ikiwamo Hospitali ya Taifa Muhimbili zinaonesha kuwa kila wiki wagonjwa wapya wenye maradhi ya figo huripoti hospitalini hapo, jambo linalodhihirisha kuwa kila mwaka kuna wagonjwa wapya wa figo kati ya 600 hadi 1,000. Kwa kawaida binadamu huwa na figo mbili zinazokaa kushoto na kulia.

Figo hizo huwa na ukubwa unaolingana na ukubwa wa ngumi yako kwa kuwa figo hukua kadiri mtu anavyokua na kuzeeka kadiri mtu anavyozeeka. Kazi kuu ya figo ni kutoa taka mwili ambazo hutokana na shughuli mbalimbali zinazofanyika ndani ya mwili. Pia figo hupunguza tindikali za kwenye mwili, husaidia upatikanaji wa madini ya kalishamu.

Pia figo huchangia katika utengenezaji wa damu, hurekebisha kiasi cha maji mwilini na ndio maana wakati mwingine mgonjwa wa figo hupata matatizo ya kukojoa. Magonjwa yanayoathiri figo husababisha kuzorota kwa utendaji wake wa kazi na wakati mwingine figo hizo hushindwa kufanya kazi kabisa. Kisanga anasema kuwa kuna mambo mawili makuu yanayoathiri kazi za figo.

La kwanza ni kuugua kwa ghafla kwa figo kutokana na magonjwa ya ndani ya figo yenyewe, kupoteza damu nyingi mfano wakati wa uzazi au wakati wa ajali. Pia figo zinaweza kuathirika kutokana na maambukizi mfano virusi vya Ukimwi, sumu baada ya kuumwa na nyoka au mdudu mwingine mwenye sumu kali.

Pia Magonjwa ya kuharisha na kutapika husababisha maji kupungua mwilini na kuleta athari katika utendaji kazi wa figo. Kisanga anataja jambo la pili linalosababisha athari za kazi za figo kuwa ni magonjwa mengine yasiyokuwa na uhusiano wa moja kwa moja na ugonjwa wa figo, lakini yanasababisha figo kushindwa kufanya kazi zake.

Magonjwa hayo ni pamoja na shinikizo la damu, kisukari, kuziba kwa njia ya mkojo na saratani. Ingawa baadhi ya watu wanadhani kuwa ugonjwa wa figo kuwapata watu wazima pekee, Dk Kisanga anafahamisha

kuwa ugonjwa huo hauchagui umri wala jinsia. Anasema takwimu zinaonesha kuwa ugonjwa wa figo huwapata wanaume na wanawake wa rika zote wakiwemo watoto wadogo, watoto wachanga, vijana, watu wazima, wazee na vikongwe.

Kisanga anasema kuna tabia hatarishi zinazoweza kusababisha ugonjwa wa figo, ikiwa ni pamoja na utumiaji holela wa dawa za binadamu bila ushauri wa mtaalamu wa afya. “Wapo watu ambao wakiumwa hawaendi hospitali badala yake wanaenda kununua dawa na kunywa… Akiona haponi haraka anaacha dozi ya kwanza na kunywa aina nyingine au anazidisha dozi. Watu kama hao wako kwenye hatari ya kupata ugonjwa wa figo,” anasema Dk Kisanga.

Kisanga anashauri watu wenye tabia ya kunywa dawa kiholela waache mara moja na badala yake wafuate ushauri wa daktari ili kuunga mkono juhudi za jamii ya kimataifa za kuzuia ongezeko la ugonjwa wa figo. Mambo mengine yanayosababisha ugonjwa wa figo ni pamoja na utumiaji wa dawa za kulevya, uvutaji sigara, unywaji pombe uliokithiri na utumiaji wa dawa za asili zisizokuwa na uthibitisho wa viwango.

Dalili za ugonjwa wa figo ni kuvimba mwili ambako huanzia usoni, kukojoa damu, kukosa mkojo, kusikia kichefu chefu na kutapika, upungufu wa damu, kuwa na shinikizo kubwa la damu, kupata degedege na kupoteza fahamu.

Hata hivyo, wakati mwingine mgonjwa wa figo anaweza asioneshe dalili yoyote kati ya zilizoorodheshwa hapa chini hivyo ni vyema kujenga utamaduni wa kupima afya mara kwa mara kwa kuwa ugonjwa wa figo ukibainika mapema ni rahisi kuutibu.

Dk Kisanga anasema kuwa matibabu ya ugonjwa wa figo yamegawanyika katika hatua mbili kuu kutegemeana na hatua ya ugonjwa. Hatua ya kwanza ni kutumia vidonge au sindano ambazo hurekebisha hitilafu mbalimbali zinatotokana na ugojwa wa figo. Hatua ya pili ni huduma ya kusafisha damu kwa kutumia mashine au kuwekewa figo nyingine.

Tanzania kwa sasa ina jumla ya madaktari bingwa wa figo saba tu na wengine watatu wako masomoni ndani na nje ya nchi. Huduma za usafishaji zinapatikana katika hospitali tatu za serikali katika ngazi ya kanda, yaani Dar es Salaam, Dodoma na Mbeya. Pia huduma hii inatolewa na vituo kadhaa binafsi vya afya jijini Dar es Salaam.

Huduma za upandikizwaji figo hufanyika nje ya nchi na kwa gharama kubwa ambazo kwa sasa wizara ya afya na ustawi wa jamii inatoa ufadhili mkubwa katika kuendesha na kuimarisha huduma hizo nchini. Dk Kisanga anawahimiza wananchi kuungana na jamii ya kimataifa kuadhimisha Siku ya Afya ya Figo Duniani kwa kuwa tafiti zinaonesha kuwa ni rahisi kuzuia ugonjwa huo kuliko kuutibu.

Kauli mbiu ya mwaka huu inaweka msisitizo wa kila mtu kufuatilia afya ya figo yake kwa maana figo nazo huchoka na kuzeeka. Ufuatiliaji wa afya ya figo ni pamoja na kufuata kanuni za afya zinazoelekeza watu kula chakula bora, kunywaji maji ya kutosha, kuepuka unene uliozidi, kuepuka matumizi ya dawa zisizotathminiwa kwa matumizi ya binadamu zikiwemo dawa za kulevya na za kienyeji, kuepuka utumiaji holela wa dawa mbalimbali za binadamu bila ushauri wa daktari, kuepuka unywaji pombe uliokithiri na uvutaji wa sigara.

“Mambo haya yasipozingatiwa huchangia sana katika kuathirika na ugonjwa wa figo,” Dk Kisanga anasisitiza. Njia nyingine ya kuzuia ugonjwa wa figo ni kufanya mazoezi, kupima afya mara kwa mara na kufuatilia maelekezo ya wataalamu wa afya hasa kwa wale ambao tayari wapo katika hatari ya kuwa na ugonjwa wa figo, mfano wale wenye shinikizo la damu au kisukari.

Watu wanaoonesha dalili ya kuugua ugonjwa wa figo ni vizuri wakapata ushauri wa mtaalamu wa afya mapema katika vituo vya afya. Watoaji wa huduma za afya wanashauriwa kuzingatia afya ya figo katika utoaji wa matibabu kwa wagonjwa wao na pia kutafuta ushauri wa wataalamu wa magonjwa ya figo pale ambapo

wataalamu hao wanapatikana.

Siku ya figo duniani iliasisiwa mwaka 2006 na chama cha madaktari wa figo duniani (ISN) na kwa mara ya kwanza ili adhimishwa na nchi 66. Lengo la siku ya figo duniani ni kutoa elimu kwa umma juu ya afya ya figo.Tanzania ilianza kuadhimisha siku ya figo mwaka 2011.

Chama cha madaktari wa figo Tanzania (Nesot) pamoja na wadau wengine wa afya ya figo kinashirikiana na Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii katika kuiadhimisha siku hiyo katika sehemu mbalimbali hapa nchini. Chama cha madaktari wa figo Tanzania (Nesot) kilianzishwa Agosti 2012. Madhumuni ya chama hicho ni kuongoza juhudi za kutoa elimu na kuimarisha afya ya figo.

Chama hicho kinashirikiana na serikali pamoja na wadau wengine wa afya katika kuhakikisha kuwa suala la afya ya figo linapewa kipaumbele ambapo jamii inatakiwa kuzuia ugonjwa huo wakati Serikali inapaswa kulipa jambo hilo kipaumbele kwa kutenga bajeti ya kutosha ili kuimarisha huduma katika matibabu ya figo.

Nesot ina mikakati ya kusimamia, kutetea na kusambaza utaalamu wa fani ya magonjwa ya figo ili huduma hiyo iweze kupatikana kwa urahisi. Pia Nesot inakusudia kuwa mstari wa mbele katika kutoa ushauri wa kitaalamu kwa watoa huduma ya afya katika ngazi mbalimbali. Vilevile Nesot inakusudia kuipatia serikali takwimu sahihi kwa kufanya tafiti juu ya magonjwa ya figo .

Nesot imepata kibali cha kuwa mwanachama wa chama mama cha madaktari bingwa wa figo duniani yaani (International Society of Nephrology) na ni miongoni mwa vyama vitano vya wadau wa afya ya figo Afrika vilivyopata uanachama huo wa kuwa chini ya chama mama cha figo duniani mnamo mwaka 2012.

Nesot hufanya kazi kwa maazimio ya kutimiza malengo yaliyowekwa na chama mama cha madaktari wa figo duniani. Malengo hayo ni pamoja na kupanua huduma za figo nchini kwa kuongeza idadi ya vitengo vinavyotoa huduma za figo ili huduma hiyo iweze kuwafikia watu wengi kwa urahisi.