

Darasa la Afya katika

Magonjwa

SUGU

Saratani, kisukari, presha n.k

Kimeandikwa na Rajabu Athuman
na kusambazwa na
www.bongoclass.com

VIDONDA VYA TUMBO.....	④
NINI VIDONDA VYA TUMB?.....	⑤
AINA ZA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑤
SABABU ZA KUTOKEA KWA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑤
DALILI ZA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑤
VIPI VIDONDA VYA TUMBO VINATOKEA.....	⑥
AMBO HATARI KWA MWENYE VIDONDA VYA TUMBO.....	⑦
ATHARI ZA KUTOTIBIWA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑦
HATUA ZA KUJIKINGA NA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑧
NAMNA YA KUGUNDUA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑨
MATIBABU YA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑩
VIDONDA VYA TUMBO SUGU.....	⑪
SABABU ZA VIDONDA VYA TUMBO SUGU.....	⑪
MATIBABU YA VIDONDA SUGU.....	⑫
NAMNA YA KUISHI NA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑫
DAWA MBADALA ZA VIDONDA VYA TUMBO.....	⑬
FIKRA POTOFY KUHUSU VIDONDA VYA TUMBO.....	⑬
KUJIANDAA KWA AJILI YA KUMUONA DAKTARI.....	⑭
MWISHO.....	⑮

NENO LA AWALI

Hapa utaweza kujifunza mambo mengi kuhusu vidonda vyatumbo. Kulingana na tafiti za kiafya zilizofanyika katika maeneo mbali mbali. Nimeona leo niandike kwa uchache kuhusu ugonjwa huu. Kwani watu wengi sana wanasumbuliwa na tatizo hili.

Ugonjwa wa vidonda vya tumbo umekuwa ukikabiliana na maneno mengi yaliyo potofu. Pia watu wamekuwa wakitumia dawa ambazo ni hatari kwa wenye tatizo hili. Utumiaji wa miti shamba husaidia katika kutibu ugonjwa huu lakini kuwa makini sana juu ya dawa hizi.

Katika makala hii tutakuletea baadhi ya nukuu kutoka kwa wataalamu wa afya juu ya maradhi haya ya vidonda vya tumbo, ikiwemo sababu, dalili pamoja na matibabu.

Darasa la Afya katika

Magonjwa

SUGU

Saratani, kisukari, presha n.k

Kimeandikwa na Rajabu Athuman
na kusambazwa na
www.bongoclass.com

VIDONDA VYA TUMBO

NINI VIDONDA VYA TUMBO?

Ni vidonda vinavyotokea katika ukuta wa tumbo. Vidonda hivi tumezoea kuviita vidonda vya tumbo ila hapa nitataja kitaalamu kuwa vidonda hivi hufahamika kama peptic ulcers.

Vidonda hivi hutokea kutokana na mashambulizi ya bakteria wanaoitwa *Helicobacter pylori* (*H.pylori*) au kulika kwa ukuta wa tumbo kutokanana na athari za tindikali zilizopo tumboni (stomach acids) kama vile tindikali ya hydrochloric yaani hydrochloric acid. Kwa wakati tulio nao hili ni tatizo la kawaida maana limewapata watu wengi na halisabababishi vifo vya watu wengi kama maaradhi ya saratani na kisukari.

AINA ZA VIDONDA VYA TUMBO

Vidonda hivi vimegawanyika katika makundi makuu matatu ambayo ni:-

- 1.Gastric ulcers hivi hutokea ndani ya tumbo la chakula
- 2.Esophageal ulcers hivi hutokea ndani ya esophagus. Hii ni sehemu inayounganisha kati ya koo la chakula na tumbo la chakula.
- 3.Duodenal ulcers hivi hutokea kwenye sehemu ya juu ya utumbo mdogo inayoitwa duodenum

Vidonda vya tumbo ni pamoja na:

SABABU ZA KUTOKEA KWA VIDONDA VYA TUMBO

Sababu za kawaida za vidonda vya tumbo ni maambukizo na bakteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) na utumiaji wa dawa za muda mrefu za aspirini na aina za dawa ziiwazo nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) ni kama (Advil, Aleve, na nyingine).

Stress (msongo wa mawazo) na vyakula vyenye viungo havisababishi vidonda vya tumbo. Walakini, vinaweza kufanya dalili zako kuwa mbaya zaidi.

DALILI ZA VIDONDA VYA TUMBO

Dalili hizi hutofautiana kulingana na aina za vidonda. Ila hapa nitaorodhesha baadhi ambazo ni kawaida kwa vidonda hivi.

- 1.maumivu ya tumbo kutokea kitomvuni mpaka kifuani
- 2.Kukosa hamu ya kula
- 3.Kutoka na damu na kupata choo cheusi sana au chenye damu
- 4.Kupungua uzito bila sababu
- 5.Kutapika na kutapika damu
- 6.kupata kiungulia mara kwa mara.

7. Tumbo kujaa.

8. Kuchoka ana

Dalili ya kawaida ya vidonda vya tumbo ni maumivu ya tumbo. Asidi ya tumbo hufanya maumivu kuwa mabaya, kama vile kuwa na tumbo tupu yaani ukiwa na njaa.

Maumivu yanaweza kupunguzwa kwa kula vyakula fulani ambavyo hupunguza asidi ya tumbo au kwa kutumia dawa ya kupunguza asidi, lakini kisha inaweza kurudi. Maumivu yanaweza kuwa mabaya kati ya milo na mlo na wakati wa usiku.

Karibu robo tatu ya watu wenye vidonda vya tumbo hawana dalili. Chini ya mara nyingi, vidonda vinaweza kusababisha ishara kali au dalili kama vile:

Kutokwa na damu au kutapika damu- ambayo inaweza kuonekana kuwa nyekundu au nyeusi

1. Damu ya nyeusi kwenye kinyesi, au kupata choo ambavyo ni nyeusi
2. Shida ya kupumua
3. Kuhisi kizunguzungu na hata kuzimia
4. Kichefuchefu au kutapika
5. Kupunguza uzito bila ya sababu isioelezewa
6. Kukosa hamu ya kula

VIPI VIDONDA VYA TUMBO VINATOKEA

1. kutokana na athari za tindikali (asidi): Vidonda vya tumbo hufanyika wakati asidi kwenye njia ya utumbo inapokula utando mlaini uliopo kwenye uso wa ndani wa tumbo au utumbo mdogo. Asidi inaweza kuunda vidonda wazi ambacho kinaweza kutokwa na damu.

Njia ya tumbo ya kumengenyaa chakula imeunganishwa na safu ya utando (mucus) ambayo kwa kawaida hulinda sehemu za ndani za tumbo dhidi ya athari za asidi. Lakini ikiwa kiwango cha asidi kimeongezeka au kiwango cha utelezi kimepungua, unaweza kusababisha vidonda.

2. Mashambulizi ya Bakteria. Bakteria aina ya pylori ya *Helicobacter* kitaalamu huitwa *Helicobacter pylori* au *H.pylori* kawaida huishi kwenye safu ya utando laini ambao unashughulikia na hulinda tishu zilizopo kwenye tumbo na utumbo mdogo. Mara nyingi, bakteria aina ya *H. pylori* hawana shida, lakini wanaweza kusababisha kuvimba kwa safu za utando laini ndani ya tumbo, na kusababisha vidonda.

Bado wataalamu wa afya hawajatowa maelezo kamili juu ya kwa namna gani jinsi maambukizi ya *H. pylori* yanaenea. Inaweza kusambazwa kutoka kwa mtu

hadi mtu kwa mawasiliano ya kugusana, kama kumbusu (kiss). Watu wanaweza pia kuambukizwa H. pylori kupitia chakula na maji.

3. Matumizi ya mara kwa mara ya dawa za kupunguza maumivu. Kuchukua aspirini, na vile vile dawa za maumivu ya juu-na-na dawa inayoitwa nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) zinaweza kusababisha uvimbe kwenye ukuta wa tumbo lako na utumbo mdogo. Dawa hizi ni pamoja na ibuprofen (Advil, Motrin IB, na nyingine), sodiamu ya naproxen (Aleve, Anaprox, na nyingine), ketoprofen na na nyingine. Dawa hizi hazijumuishi acetaminophen (Tylenol).

Vidonda vya tumbo ni kawaida zaidi kwa watu wazima wazee ambao huchukua dawa hizi za maumivu mara kwa mara au kwa watu ambao huchukua dawa hizi za ugonjwa osteoarthritis yaani ugonjwa wa maumivu ya viungio kama magoti na kiunoni.

4. Matumizi ya Dawa zingine zisizokuwa hizo zilizotajwa hapo juu. Kuchukua dawa zingine pamoja na zile za NSAIDs, kama vile steroid, anticoagulants, aspirin ya kiwango cha chini, kuchagua inhibitors ya serotonin reuptake (SSRIs), alendronate (Fosamax) na risedronate (Actonel), kunaweza kuongeza sana nafasi ya kukuza vidonda.

MAMBO HATARI KWA MWENYE VIDONDA VYA TUMBO

Tukiachia mbali kuchukua dawa aina ya NSAIDs, unaweza kuwa na hatari ya kuongezeka kwa vidonda vya tumbo ikiwa:

Utakuwa ni mvutaji wa sigara. Uvutaji sigara unaweza kuongeza hatari ya vidonda vya tumbo kwa watu ambao wameambukizwa na H. pylori.

Kunywa pombe. Pombe huweza kusababisha kulika kwa utando laini ndani ya tumbo lako, na huongeza kiwango cha asidi ya tumbo inayotengenezwa.

Kuwa na misongo ya mawazo isiyoisha

Kula vyakula vyenye pilipili peke yake, mambo haya hayasababishi vidonda, lakini vinaweza kuwafanya hali kuwa mabaya na magumu kupona.

ATHARI ZA KUTOTIBIWA VIDONDA VYA TUMBO

Kuachwa kwa vidonda vya tumbo bila kutibiwa, vinaweza kusababisha:

Kutokwa na damu kwa ndani. Kutokwa na damu kunaweza kutokea polepole ambapo huweza kusababisha upungufu wa damu au upotezaji mkubwa wa damu ambao unaweza kuhitaji kulazwa hospitalini au kuongezewa

damu. Kupungua kwa damu kunaweza kusababishwaa pia na kutapika damu au damu kwenye kinyesi

Kusababisha Maambukizi. Vidonda vya tumbo vinaweza kula utando laini na kusababisha shimo kupitia ukuta wa tumbo lako au utumbo mdogo, na kukuweka katika hatari ya kuambukizwa magonjwa mengine kama kusababisha uvimbe tumboni (peritonitis).

Kuzuia mmeng'enyoy wa chakula. Vidonda vya tumbo vinaweza kuzuia kifungu cha chakula kupitia njia ya kumengenyaa, na kukufanya uwe kushiba kwa haraka, kutapika na kupoteza uzito kupitia uvimbe kutoka kwa kuvimba au vidonda.

HATUA ZA KUJIKINGA NA VIDONDA VYA TUMBO

Unaweza kupunguza hatari yako ya vidonda vya tumbo ikiwa unafuata mikakati sawa inayopendekezwa kama tiba ya nyumbani kutibu vidonda. Inaweza pia kusaidia:

Jilinde dhidi ya maambukizo. Haijulikani wazi jinsi bakteria aina ya *H. pylori* inavyoenea, lakini kuna ushahidi fulani kwamba inaweza kupitishwa kutoka kwa mtu hadi mtu au kupitia chakula na maji.

Unaweza kuchukua hatua za kujikinga na maambukizo, kama vile *H. pylori*, kwa kuosha mikono yako mara kwa mara kwa sabuni na maji na kwa kula vyakula ambavyo vimepikwa kabisa.

Chukua tahadhari dhidi ya dawa za kupunguza maumivu. Ikiwa unatumia kila wakati dawa za kupunguza maumivu ambazo zinaongeza hatari ya vidonda vya tumbo, chukua hatua za kupunguza hatari hiyo. Kwa mfano, kunywa dawa yako pamoja na chakula.

Zungumza na daktari kupata dawa ambayo itakupa utulivu wa maumivu bila ya kusababisha hatari zaidi.

Epuka au punguza kunywa pombe wakati unatumia dawa. Kama tulivyoona unywaji wa pombe unaweza kuhatarisha zaidi vidonda vya tumbo kwa kuchochea uzalishwaji wa asidi tumboni.

Ikiwa unahitaji dawa za kutuli za maumivu na zile za NSAID, unaweza kuhitaji pia kuchukua dawa za ziada kama vile antacid, PPI, blocker acid au cytoprotective agents. Kikundi cha NSAIDs kinachoitwa COX-2 inhibitors kinaweza kuwa na nafasi ndogo ya kusababisha vidonda vya tumbo, lakini vinaweza kuongeza hatari ya mshtuko wa moyo.

NAMNA YA KUGUNDUA VIDONDA VYA TUMBO

Ili kugundua vidonda, daktari wako anaweza kwanza kuchukua historia ya matibabu na kufanya uchunguzi wa mwili. Unaweza kuhitajika kufanyiwa majaribio ya utambuzi, kama vile:

1. Vipimo vya maabara kwa kwa ajili ya kutafuta uwepo wa bakteria aina ya H. pylori. Daktari wako anaweza kupendekeza vipimo kuamua ikiwa bacterium H. pylori wapo kwenye mwili wako. Anaweza kumtafuta H. pylori kwa kutumia kipimo cha, kinyesi au pumzi. kipimo cha kupumua ni sahihi zaidi. Uchunguzi wa damu kwa ujumla sio sahihi na haupaswi kutumiwa kila wakati.

2. Kwa kipimo cha kupumua, kunywa au kula kitu ambacho kina mionzi ya kaboni. H. pylori huvunja dutu kwenye tumbo lako. Baadaye, unapumua ndani ya kifuko, ambayo hutiwa hufungwa vyema. Ikiwa umeambukizwa na H. pylori, mfano wako wa pumzi utakuwa na kaboni ya mionzi kwa njia ya kaboni dioksidi.

Ikiwa umechukua adawa ya kupunguza asidi tumboni yaan antacid kabla ya kupimwa kwa H pylori, hakikisha kumjulisha daktari wako. Kulingana na kipimo gani kitatumika, unaweza pia kuacha kutumia dawa hiyo kwa muda kwa sababu antacids zinaweza kusababisha matokeo mabaya-hasi.

3. Endoscopy. Daktari wako anaweza kutumia scope (kifaa kijidogo cha kumulikia ndani ya tumbo) kuchunguza mfumo wako wa juu wa kumengena (endoscopy). Wakati wa endoscopy, daktari wako hupitisha bomba lililo na lens (endoscope) chini ya koo lako na ndani ya umio wako, tumbo na utumbo mdogo. Kwa kutumia kifaa hiki, daktari wako hutafuta vidonda.

Ikiwa daktari wako atagundua vidonda, sampuli ndogo za tishu (biopsy) zinaweza kuchukuliwa kwa jili ya uchunguzi katika maabara. Biopsy inaweza pia kubaini ikiwa H. pylori wako kwenye tumbo lako.

Daktari wako ana uwezekano wa kupendekeza endoscopy ikiwa wewe ni mzee, una dalili za kutokwa na damu, au umepata kupoteza uzito wa hivi karibuni au ugumu wa kula na kumeza. Ikiwa endoscopy inaonyesha vidonda tumboni mwako, uchunguzi unaofuata unapaswa kufanywa baada ya matibabu kuonyesha kuwa umepona, hata ikiwa dalili zako zinaboresha.

4. Kwa kupiga x-ray katika Safu ya juu ya utumbo. Wakati mwingine huitwa barium swallow, safu hii ya X-ray ya mfumo wako wa digesheni ya juu huunda picha za umio wako, tumbo na utumbo mdogo. Wakati wa X-ray,

unameza kioevu nyeupe (kilicho na bariamu) ambayo inaziba njia yako ya kumengenya chakula na hufanya vidonda ionekane zaidi.

MATIBABU YA VIDONDA VYA TUMBO

Matibabu ya vidonda vya tumbo inategemea sababu. Kawaida matibabu yatajumuisha kuua bacterium ya *H. pylori*, ikiwa wapo, kuondoa au kupunguza matumizi ya NSAIDs, ikiwezekana, na kusaidia vidonda vyako kupona na dawa.

Dawa zinaweza kujumuisha:

1. Dawa za antibiotic kwa ajili ya kuuwa *H. pylori*. Ikiwa *H. pylori* hupatikana katika njia yako ya kumengenya, daktari wako anaweza kupendekeza mchanganyiko wa dawa za kuua bacterium. Hii inaweza kujumuisha amoxicillin (Amoxil), clarithromycin (Biaxin), metronidazole (Flagyl), tinidazole (Tindamax), tetracycline (Tetracycline HCL) na levofloxacin (Levaquin).

Tiba inayotumiwa itategemea pia ni wapi unaishi na viwango vya mwili wako kupingana na dawa. Utahitajika kuchukua dawa za wiki mbili, na dawa za ziada ili kupunguza asidi ya tumbo, pamoja na proton pump inhibitor na bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol)

2. Dawa zinazozuia uzalishaji wa asidi na kukuza uponyaji. Dawa hizi ni kama zile za Proton pump inhibitors - pia huitwa PPIs - punguza asidi ya tumbo kwa kuzuia za sehemu za seli zinazotoa asidi. Dawa hizi ni pamoja na omeprazole (Prilosec), lansoprazole (Prevacid), rabeprazole (Aciphex), esomeprazole (Nexium) na pantoprazole (Protonix).

Matumizi ya muda mrefu ya Proton pump inhibitors, haswa katika kiwango cha juu, inaweza kuongeza hatari yako ya kuuma kwa kiuno, kiuno na mgongo. Muulize daktari wako ikiwa nyongeza ya kalsiamu inaweza kupunguza hatari hii.

3. Dawa za kupunguza uzalishaji wa asidi. Vizuizi vya asidi - pia huitwa histamine (H-2) blockers - hupunguza kiwango cha asidi ya tumbo iliyotolewa ndani ya njia yako ya kumengenya, ambayo hupunguza maumivu ya vidonda na inahimiza uponyaji.

Dawa hizi ni pamoja na dawa ranitidine, famotidine (Pepcid), cimetidine (Tagamet HB) na nizatidine (Axid AR).

4. Antacids ambazo hupooza asidi ya tumbo. Daktari wako anaweza kujumuisha antacid katika dawa. Antacids hupooza asidi ya tumbo iliyopo na

dawa hii inaweza kutoa msaada wa kupunguza maumivu haraka. Athari mbaya za dawa hizi pia zinaweza kujumuisha kuvimbiwa au kuhara, kulingana kulingana na dawa.

Anacidid zinaweza kutoa ahueni kwa dalili za vidonda vya tumbo, lakini kwa ujumla hazitumiwi kuonya vidonda chako.

5. Dawa ambazo hulinda utando laini wa tumbo lako na utumbo mdogo. Katika hali nyingine, daktari wako anaweza kuagiza dawa zinazoitwa cytoprotective agents ambayo husaidia kulinda tishu (utando laini) zinazolalia tumbo lako na utumbo mdogo.

Dawa za ziada ni pamoja na dawa ya dawa sucralfate (Msafara) na misoprostol (Cytotec).

VIDONDA VYA TUMBO SUGU

Matibabu ya vidonda vya tumbo mara nyingi hufanikiwa, na kusababisha uponyaji wa vidonda. Lakini ikiwa dalili zako ni nzito au zinaendelea licha ya matibabu, daktari wako anaweza kupendekeza endoscopy atoe sababu zingine zinazowezekana za dalili zako.

Ikiwa kidonda kiligunduliwa wakati wa endoscopy, daktari wako anaweza kupendekeza endoscopy nyingine baada ya matibabu yako kuhakikisha kuwa kidonda chako kimepona. Muulize daktari wako ikiwa anapaswa kukufanyia uchunguzi baada ya matibabu yako.

SABABU ZA VIDONDA VYA TUMBO SUGU

Vidonda vya tumbo ambavyo haviponi na matibabu huitwa vidonda sugu. Kuna sababu nyingi kwa nini kidonda kinaweza kushindwa kuonya, pamoja na:

1. kutokuchukua dawa kulingana na maelekezo
2. Kuwepo kwa bakteria sugu. Ukweli kwamba aina fulani za H. pylori ni sugu kwa antibiotics (dawa).
3. Matumizi ya mara kwa mara ya tumbaku (sigara)
4. Matumizi ya mara kwa mara ya dawa za kupunguza maumivu - NSAIDs na aspirini - ambayo huongeza hatari ya vidonda

SABABU NYINGINE

Wakati mwingine, vidonda sugu vinaweza kuwa matokeo ya:

1. Uzalishaji mkubwa wa asidi tumboni,
2. Maambukizo mengine yasiyokuwa ya bakteria aina ya H. pylori
3. Saratani ya tumbo

Magonjwa mengine ambayo yanaweza kusababisha vidonda kama kuwepo makovu na michubuko tumboni na utumbo mdogo, kama ugonjwa wa Crohn

MATIBABU YA VIDONDA SUGU

Matibabu ya vidonda sugu kwa ujumla inajumuisha kuondoa sababu ambazo zinaweza kuingilia uponyaji, pamoja na kutumia dawa tofauti za kuzuia maradhi.

Ikiwa una shida kubwa kutoka kwa kidonda, kama kutokwa na damu papo hapo, unaweza kuhitajika kufanyiwa upasuaji. Walakini, upasuaji hauhitajiki sana mara nyingi sana kuliko hapo awali kwa sababu ya dawa nyingi zinazopatikana sasa.

NAMNA YA KUISHI NA VIDONDA VYA TUMBO

Unaweza kupata nafuu kutoka kwa maumivu ya kidonda cha tumbo ikiwa utafata taratibu za kiafya kama:-

1. Kula lishe yenye afya. Chagua lishe yenye afya iliyojaa matunda, haswa na vitamini A na C, mboga mboga, na nafaka nzima. Kutokula vyakula vyenye vitamini vingi kunaweza kuifanya iwe ngumu kwa mwili wako kuponya kidonda chako.

2. Kuala vyakula vyenye protini. Hii ni pamoja na mtindi, jibini Fikiria kupunguza unywaji wa maziwa. Wakati mwingine kunywa maziwa itafanya maumivu ya kidonda chako kuwa kupoa, lakini baadaye husababisha asidi ya ziada, ambayo huongeza maumivu. Ongea na daktari wako kuhusu kunywa maziwa.

3. Badili dawa za kupunguza maumivu. Ikiwa unatumia dawa za kupunguza maumivu mara kwa mara, muulize daktari wako ikiwa acetaminophen (Tylenol, wengine) inaweza kuwa chaguo kwako.

4. Dhibiti msongo wa mawazo (stress). hili huweza kuzidisha ishara na dalili za kidonda cha tumbo. Fikiria chanzo cha mawazo na fanya kile unachoweza kushughulikia ili kusahau msongo wa mawazo ulonao. Unaweza kujifunza kukabiliana na stress kwa kufanya mazoezi, kutumia wakati wako ukiwa na marafiki au kusoma majarida.

5. Usivute sigara. Uvutaji sigara unaweza kuharibu utando laini unaolinda tumbo lako, na kulifanya tumbo lako liweze kuhusika na ukuaji wa kidonda. Uvutaji sigara pia huongeza asidi ya tumbo.

6. Punguza au epuka pombe. Matumizi ya pombe kupita kiasi kunaweza kusababisha na kufyatua uharibifu kwenye utando wa tumbo na utumbo (mucous) tumboni mwako na matumbo, na kusababisha kuvimba na kutokwa na damu.

7. Jaribu kulala usingizi wa kutosha. Kulala kunaweza kusaidia kinga yako ya mwili kuwa madhubuti, na kwa hivyo kabiliana na stress. Pia, na kisha epuka kula muda mfupi kabla ya kulala. Angalau tunganisha kuda mrefu kati ya kula na kulala.

DAWA MBADALA ZA VIDONDA VYA TUMBO

Dawa za kukabiliana na zaidi ambazo zina calcium carbonate (Tums, Roloids), zinaweza kusaidia kutibu vidonda vya tumbo lakini hazipaswi kutumiwa kama matibabu ya msingi. Pia kuna uthibitisho kwamba zinki inaweza kusaidia kuponya vidonda.

Miongoni mwa dawa za miti shamba zinazopendekezwa kutibu vidonda vya tumbo ni turmeric, mastic, kabichi, liclyice na magmba ya muarobaini.

Wakati dawa za kukabiliana na zaidi na dawa mbadala zinaweza kusaidia, ushahidi juu ya ufanisi wake ni mdogo. Kwa hivyo haifai kama matibabu ya msingi kwa vidonda vya tumbo.

FIKRA POTOFY KUHUSU VIDONDA VYA TUMBO

Vidonda vya tumbo huja na maoni mengi potofu. Kinachojulikana kama vidonda au vidonda vya tumbo, vinaweza kutokea kwenye tumbo lako, umio, au duodenum (sehemu ya juu ya utumbo wako mdogo). Watu wenye wanaweza kukuambia kwamba msongo wa mawazo ndio ulisababisha kidonda, au kwamba unapaswa kuzuia kula vyakula vyenye viungo kama pilipili. Walakini, taarifa hizi sio za kweli. Mengi zaidi yanajulikana kuhusu vidonda leo kuliko hapo awali.

Mambo matano muhimu kuyajua kwa mwenye vidonda vya tumbo.

1. Stress (misongo ya mawazo) haisababishi vidonda, lakini inaweza kuwa dalili mbaya Kinyume na imani maarufu, Misongo ya mawazo hayasababisha moja kwa moja kidonda.

Vidonda husababishwa na aina fulani ya bakteria inayoitwa H. pylori, na pia matumizi ya muda mrefu ya athari za dawa za kupunguza maumivu na dawa aina ya NSAIDs kama vile aspirini, ibuprofen, na naproxen ni NSAIDs maarufu ambazo zinaweza kusababisha vidonda ikiwa hutumiwa kwa muda mrefu. Ikiwa tayari unayo kidonda kwa sababu ya sababu hizi, vmisongo ya mawazo ya mara kwa mara vinaweza kuongeza usumbufu wako.

2. Maumivu kutokana na kidonda hayasababishwa na chakula

Vidonda kawaida huwa maumivu machungu sana usiku wakati tumbo lako lina tupu. Anacidid na vyakula fulani vinaweza kukupa ahueni ya maumivu ya muda, lakini inaweza kutibu athari zako za muda mrefu.

3. Dawa zinazotumika kutibu kiungulia pia zinafaa dhidi ya vidonda

Kwa sababu asidi ya tumbo ndio njia kuu katika kuendelea kukuwa kwa vidonda, kuchukua dawa ili kupunguza asidi hii inaweza kupunguza dalili zako na kusaidia kidonda kuona. Daktari wako anaweza kukuagiza antacids na / au dawa ambazo hupunguza au kuzuia uzalishaji wa asidi ya tumbo. Ikiwa bakteria aina ya *H. pylori* inapatikana katika mwili wako, unaweza pia kuamuru dozi ya dawa za kukinga viuadudu.

4. Vidonda vinaweza kusababisha shida ya kiafya ya muda mrefu na mbaya ikiwa havitatibiwa. Kwa wakati, vidonda vinaweza kusababisha kutokwa na damu ya ndani, maambukizi kutoka kwa shimo kwenye tumbo lako, na kuharibika kwa tishu nyembamba ambazo ihusaidia mmeng'enywa wa chakula.

5. Njia bora ya kugundua vidonda vya tumbo ni kwa kutumia endoscopy, Ingawa mionzi ya x-ray inaweza pia kuonesha uwepo wa vidonda hivi.

KUJIANDAA KWA AJILI YA KUMUONA DAKTARI

Fanya miadi na daktari wako wa kawaida ikiwa una ishara au dalili zinazokupa wasiwasi. Daktari wako anaweza kukuelekeza kwa mtaalamu katika mfumo wa utumbo (gastroenterologist).

Ni wazo nzuri kuwa umejiandaa vyema kwa miadi yako. Hapa nimekuandakia nukuu za kukusaidia kuwa tayari, na kile unachotarajia kutoka kwa daktari wako.

Unaweza kufanya nini kujiandaa ili kukutana na daktari?

Fahamu vizuizi mambo yote kabla ya kumuona daktari. Wakati wa kufanya miadi, muulize ikiwa kuna kitu chochote unahitaji kufanya mapema, kama vile kudhibiti lishe yako. Dawa zingine zinaweza kuathiri vipimo vya kidonda cha kidonda, kwa hivyo daktari wako anaweza kutaka uache kuzichukua. Anaweza kupendekeza njia mbadala za dawa hizi.

Andika dalili zozote unazozipata, pamoja na chakula unachokula. Watu walio na vidonda vya tumbo mara nyingi hupata dalili zaidi wakati tumbo zao ni tupu yaani wakiwa na njaa.

Andika habari muhimu za kibinafsi, pamoja na shida zingine zozote za matibabu, stress (msongo wa mawazo) au mabadiliko ya hivi karibuni ya maisha.

Andika orodha ya dawa zote, pamoja na dawa za vitamini au virutubishi ambavyo unachukua. Ni muhimu sana kutambua matumizi yoyote ya dawa zozote zakupunguza maumivu na kipimo cha kawaida ambacho umewahi kuchukua.

Andika maswali kumuuliza daktari wako.

Kwa vidonda vya tumbo, maswali kadhaa ambayo unaweza kutaka kuuliza daktari wako ni pamoja na:

1. Je! Ni sababu ipi inayowezekana ya dalili zangu?
3. Je! Ninahitaji vipimo vya aina gani, na ninahitaji kujiandaaje?
3. Je! Hali yangu inaweza kuwa ya muda mfupi au ya muda mrefu?
4. Je! Niko hatarini ya shida zinazohusiana na hali hii?
5. Je! Unapendekeza matibabu gani?

Ikiwa matibabu ya awali hayafanyi kazi, utapendekeza nini baadaye?

Je! Kuna vizuizi vyovyote vya lishe ambavyo ninahitaji kufuata?

Nina shida zingine za matibabu. Ninawezaje kudhibiti hizi pamoja na vidonda?

Kwa kuongeza maswali ambayo umejiuliza kuuliza daktari wako, usisite kuuliza maswali mengine wakati wa miadi yako.

Nini cha kutarajia kutoka kwa daktari wako

Daktari wako anaweza kukuuliza maswali kadhaa. Daktari wako anaweza kuuliza:

Ni lini ulianza kupata dalili?

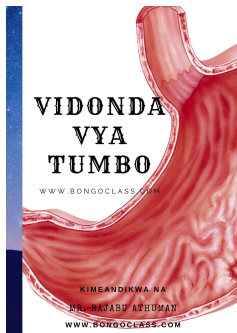
1. Je! Dalili zako zimekuwa zinazoendelea au za kawaida?
2. Dalili zako ni nzito kiasi gani?
3. Dalili zako ni mbaya zaidi ukiwa na njaa?
4. Je! Ikiwa kuna chochote, umekuwa ukichukua kukabiliana na dalili zako?
5. Je! Kuna kitu kinaonekana kuboresha dalili zako?
5. Je! Nini, ikiwa kuna chochote, kinachoonekana kufanya mbaya zaidi dalili zako?
6. Je! Unachukua dawa za kupunguza maumivu au asipirini? Ikiwa ndio, ni mara ngapi?
7. Je! Unajisikia kuteswa au umekuwa ukitapika?
8. Je! Umewahi kutapika damu au vitu vyeusi?
9. Je! Umegundua damu kwenye kinyesi chako au kinyesi cheusi?

Unachoweza kufanya wakati huu

Wakati unangojea kuona daktari wako, epuka tumbaku, pombe, vyakula vyenye pilipili inaweza kusaidia kupunguza usumbufu wako.

MWISHO

Vidonda vya tumbo vinatibika bila ya shaka. Mgonjwa amuone mtaalamu wa afya na atimize masharti na ale dozi kulingana na kipimo husika. Pia kama sehemu imeharibika sana mgonjwa anaweza kufanyiwa upasuaji.



Kuendelea kusoma Machapisho zaidi kama haya na mengineyo jiunge kwenye maktaba yetu uweze kudownload kwa free na usome. Kupata mwendelezo wa makala hii wasiliana nasi na ujipatie kitabu kizima kwa bei nafuu ya:-

TSH 2500.

WASILIANA NASI KWA

TOVUTI: www.bongoclass.com

Email: admin@bongoclass.com

Simu: [:+255675255927](tel:+255675255927)