

UGONJWA WA SELIMUNDU

SICKLE CELL DISEASE

Selimundu ni nini? (What are sickle cells?)

- Seli nyekundu za damu zinabeba oksijeni mwilini. Seli nyekundu za damu za kawaida ni za mviringo na laini na zinatiririka kirahisi ndani kwenye mabomba ya damu. Zina umbo la mviringo kama hivi: ○
- Watu wengine wana seli nyekundu za damu ambazo ni ngumu na zenye nyukta, na umbo la mundu au la hilali: ☾
- Seli zenye umbo la mundu zinaweza kufungwa pamoja na kuziba mabomba madogo ya damu kama mtu anaumwa, anakuwa baridi sana, au anapoteza maji. Wakati mabomba ya damu yanaziba oksijeni kidogo zaidi hufikia sehumu ile ya mwili. Mabomba ya damu yaliyozibwa yanaweza kusababisha maumivu, ambukizo na hasara ya viungo vya mwili. Hii inakuwa shida kubwa kama mapafu au ubongo ukiathirika.

Urithi wa selimundu na ugonjwa wa selimundu **(Sickle cell trait and sickle cell disease)**

- Mwelekeo kuwa na seli zenye umbo la mundu unarithiwa kutoka wazazi kwenda watoto, kwa njia sawa na ile ya umbo la kiwili linavyorithiwa
- Watu wenye seli nyekundu za damu zenye umbo la mviringo pamoja na zenye umbo la mundu zote wana urithi wa selimundu. Wana afya nzuri
- Watu wenye seli nyekundu za damu zenye umbo la mundu pekee wana ugonjwa wa selimundu. Wanaweza kuwa na shida na afya yao.

Wakati wazazi wote wawili wana urithi wa selimundu watoto wao wanaweza kuwa na:

- Seli nyekundu za damu za mviringo za kawaida, au
- Urithi wa selimundu (na seli nyekundu za damu zenye umbo la mviringo na la mundu), au
- Ugonjwa wa selimundu (na seli nyekundu za damu zenye umbo la mundu).

Ugonjwa wa selimundu unatambuliwa jinsi gani? **(How is sickle cell disease diagnosed?)**

Kipimo cha rahisi cha damu kinaweza kukuonyesha kama una ugonjwa wa selimundu au urithi wa selimundu.

Shida za afya zinazohusika na ugonjwa wa selimundu ni ngani? **(What are the health problems associated with sickle cell disease?)**

Shida za afya zinazohusika na ugonjwa wa selimundu ni pamoja na:

- Anemia, yaani mtu anapokwajuka, anajisikia mdhaifu, na anaweza kuwa na moyo unaopiga upesi zaidi kuliko kawaida
- Homa ya myongo ya manjano, yanapokuwepo rangi ya manjano kwenye ngozi na sehemu rangi nyeupe ya macho na labda maumivu ya tumbo
- Maumivu, kwa kawaida katika mikono, miguu, kifua na tumboni
- Maumivu ya kifua, kukohoa na ugumu wa kupumua
- Maambukizo ya mara kwa mara
- Kupoteza hamu ya kula na kushindwa kukua na kufanikiwa
- Kusimika dhakari chenye maumivu kunatokea hata na wavulana wadogo na kuendelea kwa muda mrefu
- Ugumu wa kuona
- Kichwa kuumwa, kifafa (shtuko la moyo), udhaifu wa mikono na miguu, shida ya kusema, kuinama uso
- na kupoteza fahamu kama mtiririko wa oksijeni kwenda kwenye ubongo unapunguza.

Ugonjwa wa selimundu unasimimishwa jinsi gani? (How is sickle cell disease managed?)

Hakuna kuponya kwa ugonjwa wa selimundu, na matibabu yanaendelea kwa maisha mzima. Watu wenye ugonjwa wa selimundu wanaweza kuhitaji kutumia dawa kila siku, hata wakati wanapokuwa na afya njema. Matibabu yanaweza kuwa pamoja na:

- Chanjo kuzuia magonjwa fulani
- Dawa za kiua vijasumu kuzuia maambukizo
- Chachu cha chana kuboresha utengenezaji wa seli nyekundu za damu.

Kutunza mtu mwenye ugonjwa wa selimundu (Caring for a person with sickle cell disease)

Watu wenye ugonjwa wa selimundu hujisikia vizuri zaidi kama wakifanya:

- kuepuka kuwa baridi mno au joto mno
- kunywa maji mengi – lenga kunywa gilasi 8 ya maji kila siku
- kula chakula cha lishe bora
- pumzika vizuri na pata usingizi mengi
- enda kwa miadi ya daktari mara kwa mara.

Watu wazima wenye ugonjwa wa selimundu wanaweza kuboresha afya yao kama wakifanya:

- kuweka mpaka wa kiasi cha kunywa pombe
- acha kuvuta sigara
- zungumza na daktari yao kama wakipangia kuwa na mimba.

Enda kwa Idara ya Dharura kwa hali hizo (When to go to the Emergency Department)

Watu wenye ugonjwa wa selimundu wachukiliwa kwenda Idara ya Dharura ya hospitali ya karibu zaidi wakikuwa na:

- Homa kali (halijoto ya Selisilasi 38° au juu zaidi)
- Homa ya myongo ya manjano (ngozi na macho yanakuwa manjano)
- Kukwajuka kwa ghafla (angalia vitanga vya mikono)
- Udhaifu au kushindwa kusogeza sehemu za mwili (kama mkono au mguu)
- Shida ya kutembea
- Tabia ya ajabu au kuchanganyikiwa
- Kupoteza fahamu au kifafa (shtuko la moyo)
- Kuhararisha au kutapika
- Maumivu ya kifua au shida ya kupumua
- Maumivu makali pamoja na kusimika dhakari chenye maumivu kwa wanaume
- Badiliko la ghafla la kuona

Unapofika hospitalini waambie wafanyakazi kwamba mtu ana ugonjwa wa selimundu

Maelezo zaidi yanapatikana kwa (Further information is available from)