

Ufanye nini ili kuboresha namba zako?

- ✓ Mazoezi ya mara kwa mara ili kuwa imara na mwenye afya.
- ✓ Kupunguza unywaji wa pombe uliopitiliza
- ✓ Kupunguza matumizi ya chumvi
- ✓ Kuacha uvutaji wa sigara
- ✓ Kula mlo kamili
- ✓ Kupata usingizi wa kutosha na mapumziko
- ✓ Kupunguza msongo wa mawazo kwa kupata ushauri nasaha, kusali na kuongea na watu wanaoweza kukusaidia.

Mlo kamili ni upi?

Mlo kamili utakufanya uwe imara na mwenye nguvu na pia kusaidia kulinda mwili wako. Kula chakula chenye mchanganyiko wa nishati, protini, vitamini na madini, kwa mfano: mchele, viazi vitamu, matunda, maharage, mboga za majani, samaki, nyama, mayai, maziwa, karanga au kunde. Epuka au punguza kula vyakula vilivyo sindikwa, vyakula vyenye mafuta mengi na vyakula vyenye wanga kwa wingi. Osha vyakula vyako vizuri, hasa vyakula ghafi, ili kuepuka magonjwa yatokanayo na wadudu. Kama hauna uhakika kuhusu mlo wako, muone daktari, muuguzi au mtaalamu wa lishe.

Namba zako hizi hapa:

Ili kupata namba zako inabidi ufanye vipimo vya kitaalamu kama utakavyoelekezwa na mhudumu wa wa afya. Uliza mtaalamu wa afya aliye karibu yako upime na ufahamu juu ya namba zako. Hkikisha unazijua namba hizo na kuwa makini kuzifuatilia ili kuboresha afya yako. Kumbuka kinga ni bora kuliko tiba.

Tarehe	BMI	Shinikizo la Damu	Kiwango cha Sukari

Aina za uzito linganifu (BMI)	Uzito linganifu
Uzito dhaifu	18.5
Uzito sahihi	18.5-24.9
Uzito uliopitiliza	25-29.9
Uzito uliopitiliza sana	30 na zaidi

Shinikizo la Damu (BP)

Aina ya shinikizo la damu (BP)	Msukumo wa juu wa damu (mmHg)	Msukumo wa chini la damu (mmHg)
Kiwango cha kawaida cha shinikizo la damu	Chini ya 120	Chini ya 80
Kiwango cha awali cha juu cha shinikizo la damu	120-139	80-89
Kiwango cha juu cha juu cha shinikizo la damu	140-159	90-89
Kiwango cha juu cha juu zaidi cha shinikizo la damu	zaidi ya 160	zaidi ya 100
Kiwango cha juu kilichokithiri cha shinikizo la damu <i>*Hili ni dharura hatua za haraka zichukuliwe</i>	zaidi ya 180	zaidi ya 100

Kiwango cha Sukari katika Damu

Kiwango cha sukari katika damu	Vielelezo vya kiwango cha sukari		
	HBA1c	mg/Dl	mmol/L
Dhaifu	13.0	350	19.3
	12.0	315	17.4
	10.0	250	13.7
	9.0	215	11.9
Wastani	8.0	180	10
	7.0	150	8.2
Nzuri sana	6.0	115	6.3
	5.0	80	4.5
	4.0	50	2.6



Christian Social Services Commission (CSSC)

4 Ali Hassan Mwinyi Road
S.L.P 9433 Dar es Salaam, Tanzania .
Simu: +255 22 2112918/2123730
Barua pepe: contacts@cssc.or.tz
Tovuti: www.cssc.or.tz



ZIJUE NAMBA ZAKO!

LEHEMU

LDL chini ya **70**

HDL juu ya **40**

SHINIKIZO LA DAMU

chini ya **140/90**

KIWANGO CHA SUKARI KWENYE DAMU

Hemaglobin A1c chini ya **6** (wasio na kisukari)

chini ya **7** (wenye kisukari)

UZITO BMI

(Uwiano wa urefu na uzito) chini ya **25**

BORESHA AFYA YAKO!

Utangulizi:

Christian Social Services Commission (CSSC) ni shirika la kidini lililoundwa kwa ushirikiano wa Baraza la Maaskofu katoliki Tanzania (TEC) na jumuiya ya kikristo Tanzania (CCT) mwaka 1992. CSSC inaratibu na kusimamia utolewaji wa huduma za jamii za elimu kwenye taasisi zaidi ya 1000 na huduma za afya zinazotolewa kwenye taasisi zaidi ya 900 zinazomilikiwa na makanisa nchini Tanzania.

Kampeni ya Know your Numbers “Zijue namba zako” ni kampeni ya kuongeza uelewa na kuhamasisha jamii kuhusu kujikinga na kuzuia magonjwa yasiyo ya kuambukiza. Kampeni hii ilizinduliwa mwaka 2019 na inaendeshwa na Christian Social Services Commission (CSSC) kwa kushirikiana na mtandao wake wa vituo vya afya vya mashirika ya dini. CSSC na vituo vya afya vya makanisa ni wadau wakubwa wa afya na wameanzisha kampeni hii ya Know your numbers ili kuchangia jitihada za serikali ya Jamhuri ya Muungano wa Tanzania kuzuia magonjwa yasiyoambukiza kupitia utoaji wa elimu kwenye jamii.

Namba zipi natakiwa kuzijua?

Ni muhimu kuzijua namba zako kwa afya yako. Namba anazotakiwa kuzijua ni uwiano wa uzito na urefu wa mwili wako, Shinikizo la damu, wingi wa mafuta mwilini au lehemu na kiwango cha sukari kwenye damu. Iwapo hutokuwa mwangalifu na afya yako, utakuwa hatarini kupata magonjwa mbalimbali. Kwa mfano, Uzito uliopitiliza unaweza kusababisha shinikizo la juu la damu na magonjwa moyo. Mafuta yaliyozidi kiasi na ulaji uliopitiliza wa vyakula vya wanga huongeza hatari ya ugonjwa wa kisukari na matatizo ya figo. magonjwa hayo huwa ya muda mrefu na yanaitwa magonjwa yasiyo ya kuambukiza.

Magonjwa haya hayawezi kuambukiza kutoka mtu au wanyama. Lakini ni matokeo ya mchanganyiko wa maumbile, saikolojia, mazingira na mtindo wa maisha. Ni muhimu kupimwa afya yako ili uweze kutambua namba zako uzito na urefu, kiwango cha shinikizo la damu, sukari na wingi wa mafuta mwilini ili uweze kuchukuwa hatua zinazostahili.

Kwanini uzijue namba zako?

Nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania zimekuwa na changamoto ya kuwa na ongezeko la magonjwa yasiyo ya kuambukiza. Changamoto hii imechangia asilimia 33 ya vifo vyote visivyotarajiwa kwa nchi hizi. (WHO, 2019). Magonjwa ya moyo na kisukari ni mojawapo kati ya magonjwa matatu yanayoongoza kwa vifo.



33

Asilimia 33 ya vifo vyote visivyotarajiwa kwa nchi hizi. (WHO, 2019).

Magonjwa yasiyo ya kuambukiza ni magonjwa ya muda mrefu na sugu. Ni ghali sana kutibu, kwa mfano, matibabu ya moyo gharama yake ni shilingi 60,000 kwa mgonjwa kwa mwezi, lakini ni rahisi kuzuia. Inawezekana wewe upo katika hatari ya kukabiliwa na magonjwa yasiyo ya kuambukizwa kutokana na mtindo wa maisha yako ambayo ni pamoja na;



Matumizi ya pombe kupitiliza



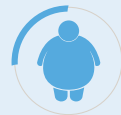
Kutofanya mazoezi



Matumizi ya chumvi kuzidi kiasi



Matumizi ya tumbaku



Ulaji uliopitiliza wa vyakula vya wanga na mafuta

Uwiano wa uzito na urefu ni nini ?

Uwianowa urefu na uzito (BMI) ni uzito wako katika kilo kugawanywa na mraba wa urefu wako katika mita. BMI ikiwa kubwa inaweza kuwa kiashiria cha uzito uliopitiliza. BMI ni hutumika kuchunguza kwa aina uzito ambayo inaweza kusababisha matatizo ya afya.

Kanuni ya uwiano wa urefu na uzito (BMI)

$BMI = \text{Uzito (kg)} / \text{Urefu (m)}^2$



Shinikizo la juu la damu ni nini ?

Shinikizo la juu la damu (BP), ni ugonjwa ambao nguvu ya msukumo wa damu katika mishipa ni kubwa kuliko kawaida. Ongezeko hilo husababisha moyo kufanya kazi kupita kiasi ili kuweza kuzungusha damu katika mishipa ya damu. Kwa kawaida hakuna dalili, ila ukidumu una madhara makubwa kwa afya kama vile kupooza, mshtuko wa moyo, moyo kushindwa kufanya kazi na inasababishwa na ugonjwa sugu wa figo. Hatimae hupunguza matarajio ya muda wa kuishi.

Uwingi wa Sukari kwenye damu ni nini?

Uwingi wa damu kwenye sukari hushariwa kutozidi 6 kwa kila mtu. Kipimo hiki kinapozidi na kuwa juu ya 6 inakuwa ugonjwa wa kisukari. Ugonjwa wa kisukari ni hali ambayo hutokea wakati sukari katika damu iliyomo mwilini inapokuwa nyingi kipita kiwango cha kawaida kwa muda mrefu.