



EBU TUONGEE KUHUSU AFYA YA MOYO

Toleo la 14 | OFISI IHUSIKAYO NA USAWA WA HUDUMA ZA AFYA
JARIDA LA ELIMU YA AFYA

Ugonjwa wa moyo ni tatizo kubwa la afya chini Marekani na katika wilaya ya Erie. Watu wengi hawajui kutambua dalili za ugonjwa wa moyo na ishara zinazowafikia mapema. Kutosughulikia ugonjwa wa moyo inaleta matatizo makali, kama kusita kwa sehemu ya moyo, kiharusi, hata kifo. Ugonjwa wa moyo ni ugonjwa mkali, lakini unaweza kutibiwa na waganga, na kwa kutumia njia ya kubadilisha namna ya kuishi. Ni kitu muhimu kuelewa kwamba ubaweza kuishi vizuri kama unatumia vilivyo huduma za afya.

KWA NINI AFYA YA MOYO NI KITU MUHIMU

Afya ya moyo inaathiri mwili wako wote. Moyo wako ni musuli uliwo na nguvu za kusukuma damu kwa kila sehemu ya mwili wako. Moyo unawezesha mwili wako kutumika kama vile injini inawezesha gari kutembea. Kwa hayo, kuchunga afya ya moyo wako ni muhimu kwa afya yako kwa jumla, sababu moyo wako anahudumia mwili wako wote.

Afya ya moyo wako inaathiri afya yako kwa jumla, lakini afya yako inaweza pia kuathiri afya ya moyo wako. Kutambua ishara zinazojitokeza mwilini na kuzishughulikia itakusaidia kulinda afya ya moyo wako. Zungmuza na daktari wako baada ya kutambua dalili, matatizo au mabadiliko kama maumivu kifuni, kuhema mbiombio au mabadiliko ya uzito wako. Kuna matatizo ya moyo anayotokana na urithi, yaani anayoletwa kwa watoto kutoka kwa wazazi, kupitia jenetiki. Ni muhimu kumjulisha daktari wako historia ya ugonjwa wa moyo ndani ya familia yako.

KUUTUNZA MOYO WAKO

Unaweza ukachukuwa hatuwa za kulinda moyo wako sasa hivi, bila kujali umri wa miaka au hali ya afya yako. Chakula unachokula, mazowezi ya kulegheza mwili unayofanya, na namna unashughulikia matatizo kama huzuni- haya yote anaweza kuathiri afya ya moyo wako. Hudumia vizuri afya ya moyo wako kwa kuhudhuria mikutano na daktari wako kwa uchunguzi wa kawaida, kutibu hali kama shinikizo la damu kolesteroli ya juu ndani ya damu, kuchagua vilivyo bora kwa afya yako, kufanya mazowezi ya mwili mara kwa mara, chagua njia nzuri ya kukabiliana na mafadhaiko, kama iwezikanavyo.



MPIGIE DAKTARI WAKO IWAPO UNA DALILI ZIFUATAZO:

- Kuumwa au kutojisikia vizuri kifuni
- Kuhema mbiombio
- Kuvimba kwa miguu au vifundoni,
- Mapigo ya moyo yasiyo ya kawaida
- Kizunguzungu, au kupoteza fahamu
- Kusikia mchoko au kuwa humu nguvu

**! HAKUNA MAELEZO YA KIJADIRIA HIKI ANAYOWEZA KUTUMIWA BADALA YA
SHAURI YA DAKTARI AU MHUDUMU WA AFYA**

**TAFUTA MHUDUMI WA AFYA WA KAWAIDA KATIKA
WILAYA YA ERIE HAPA:**
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/PCP)



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

SWAHILI

MASHARTI YA AFYA YA MOYO

SHINIKIZO LA DAMU

Shinikizo la damu inasukuma dhidi ya ukuta wa mshipa mkubwa upelekawo damu kutoka moyo. Shinikizo la damu linabadilika mara nyingi katika siku, na linaathiriwa na vitu vingi.

Vinavyoonekana kuwa ni kama kawaida kwa mtu mmoja ni tofauti kwa mtu mwingine.

KIWANGO CHA MOYO

Idadi ya mara moyo unapiga katika dakika 1. Unaweza kuchunguza kiwango cha moyo wako kwa kuhesabu mara moyo wako unapigapiga katika dakika moja.

SHINIKIZO LA DAMU

Shinikizo la damu lililo juu kupita kiasi

SHINIKIZO DHAIFU LA DAMU

Shinikizo la damu lililo chini ya shinikizo la kawaida

KOLESTEROLI

Dutu iliyo kama nta au kama mafuta ndani ya damu yako, inayohitajiwa na mwili wako ili uweze kuwa na afya nzuri. Mwili wako unatengeneza lehemu unayohitaji lakini kuna mara tunapata lehemu zaidi kwa chakula tunachotumia. Kuna aina 2 za lehemu, zijulikanazo kwa ufupi kama LDL na HDL. LDL ni lehemu “mbaya” inayijipanga ndani ya mshipa mkubwa upelekawo damu kutoka moyo, na iliyo na uwezo wa kusababisha sehemu ya moyo kufa au kiharusi. HDL nayo ni aina nzuri ya lehemu. Kuwa na HDL ya juu ina uwezo wa kupunguza hatari ya kupatwa na ugonjwa wa moyo na kiharusi.

TRIGLYCERIDES

Aina ya mafuta katika damu yako ambayo mwili wako hutumia kwa ajili ya nishati.

MAUMIVU KIFUANI

Kuumwa kifuani au kutojisikia vizuri kifuani wakati msuli wa moyo hupati damu iliyorutubishwa na hewa safi ya oksijeni kwa kiwango kinachofaa. Mtu anasikia kama shinikizo au ubanwaji kifuani; ni hali inajitokeza mara nyingi wakati wa mazowezi anayofanya mwili kuchoka sana.

MANUNG'UNIKO YA MOYO

Sauti – kama sauti ndogo ya upepo, -itokanayo na utiriri wa damu usiwo wakawaida – damu ikipita ndani ya vali za moyo

MIPAPATIKA ZA MOYO

Kusikia kama moyo wako unakosa mipapatika mara kwa mara, wakatu unapigapiga

UGONJWA WA UVIMBEUCHUNGU WA MSULI WA MOYO

Kuvimba (uvimbe) wa misuli ya moyo.

UGONJWA WA MOYO NA MISHIPA

Hali tofauti zinazoathiri moyo na mshipa ipelekayo damu

UGONJWA WA MOYO

Hali tofauti zinazoathiri moyo

KIHARUSI

Matatizo ya ubongo anayojitokeza kama damu imezuiliwa ndani ya mshipa ipelekayo damu kwa ubongo (hali ijulikanayo kwa jina la ischemic), au kama mshipa upelekawo damu kwa ubongo unapasuka (damu husambaa nje ya mshipa). Hali hii inasababisha ishara tofauti, ikiwemo kuchanganyikiwa, kutoona vizuri, kutoweza kusimama, na zinginezo. Kuna watu wanawopatiwa na ischemic ya muda mfupi tu, ijulikanayo kwa ufupi kama TIA, na hali hii iko kiharusi kidogo, au dalili ya kiharusi kikali kinachoweza kuwa karibu na kujitokeza.

MSHTUKO WA MOYO

Unajitokeza wakati sehemu ya msuli wa moyo hupati damu ya kutosha. Hali hii inajulikana pia kwa jina la mshtuko wa moyo. Mtu anasikia maumivu kifuani, na mara kwa mara, maumivu haya anasambaa kwa mikono, taya, shingo au mgongoni. Hali hii inaweza kuwa na dalili zingine.

KUSHINDWA KWA MOYO KUFANYA KAZI KAMA KAWAIDA YAKE AU KUSHINDWA KWA MOYO KUSAMBAA DAMU KAMA IPASAVYO

Hii ni hali ngumu inayojitokeza iwapo msuli wa moyo humu nguvu za kusambaa damu na hewa ya oksijeni kwa sehemu zingine za mwili.

MOYO KUSITA

Ni wakati msuli wa moyo unasimama kupigapiga kwa ghafula. Kuna watu wanawosikia maumivu kifuani kabla ya kupoteza fahamu baada ya moyo kusita. Baada ya kupoteza fahamu, mtu hawezi kusikia maumivu.

MAPIGO YA MOYO YASIYO YA KAWAIDA

Wakati pigo la moyo linakuwa polepole sana, linaenda mbiombio sana au linakosa kuwa na taratibu. Mtu anasikia kifuani mwake kuna hali ya kuyugayuga.

MATATIZO YA VALI ZA MOYO

Wakati vali moja au zaidi moyoni hazitumike ipasavyo. Hali ya **stenosis** ni wakati vali inakuwa na ukavu au inakuwa nyembamba. Hali ya **regurgitation** ni wakati vali inakuwa nyembamba bila kufunga kabisa. **Atresia** ni hali ya vali iliyojifunga.

FIBRILLATION YA ATRIAL NI MDUNDO WA MOYO USIYO WA KAWAIDA

Ni pigo za moyo zisizofuata taratibu ndani ya sehemu za juu za msuli wa moyo. Matokeo ya hali hii kwa kawaida ni pigo la moyo lisilokuwa na taratibu.



ISHARA& DALILI



Kwa kawaida, ishara zinaonekana na zinaweza kupimwa. Dalili nazo ni hali inayoseza kuhisiwa au kutambuliwa, bila watu wengine kuona. Ni muhimu kumwambia daktari wako ishara na dalili zote ulizotambua. Kumbuka: hakuna mtu aliye na kifani. Ishara za afya nzuri kwako ni tofauti na ishara za unawowapenda au watu wengine unawowajua. Afya yako inaweza kuathiriwa na hali ya madawa unayotumia, hali ya afya na urithi wa familia. Ongea na mhudumu wako wa matibabu ili ajue ishara na dalili zako kama binadamu asiye na kifani.

SHINIKIZO LA DAMU LILIYO CHINI

Shinikizo la damu lililo chini, lijulikanalo kwa jina la kingereza la hypotension, linaweza kusababisha mtu kuwa na kizunguzungu, na hata kupoteza fahamu. Kuwa na kiasi cya kutosha mwilini pamoja na mlo uliwo na rutuba vinaweza kusaidia kuzuia shinikizo la damu lililo chini.

Ishara na dalili zake ni pamoja na:

- Kizunguzungu
- Kupoteza fahamu
- Kutoweza kuona vizuri
- Kichefuchefu

SHINIKIZO LA DAMU YA JUU

Shinikizo la damu lililo juu, au shinikizo kali la damu, linaweza kuleta matatizo makali kwa moyo, kama ugonjwa wa moyo na hata kwa kiharusi. Ni muhimu kuchunga shinikizo la damu kwa makini, kuchagua milo iliyo na rutuba, na kufanya mazoezi ya mwili, kama kuna fursa.

Ishara na dalili za kawaida ni pamoja na:

- Pigo la moyo isiyo na taratibu
- Maumivu kifuani
- Kuhema mbiombio
- Maumivu makali ya kichwa
- Kutoweza kuona vizuri
- Uchovu
- Kuchanganyikiwa

KUCHUNGUZA HALI YA SHINIKIZO LA DAMU

Shinikizo la damu lililo juu halina onyo, na watu wengi hawana habari wako hali hiyo. Njia ya kujua kama una shinikizo la damu la juu ni kuchunguza mara kwa mara. Ongea na daktari wako akushauri namna na mara ngapi utakuwa unachunguza hali ya shinikizo la damu lako. Unaweza kuchunguza shinikizo la damu lako kwa ofisi ya daktari wako, au unaweza kuchunguza mwenyewe. Inawezikana bima yako ya tiba inaweza kukununulia chombo cha kuchunguza shinikizo la damu lako. Unaweza pia kujinunulia mwenyewe kwa jumba la madawa, soko la viakula, au kwa jumba la starehe. Unaweza pia kufuatilia shinikizo la damu lako kwa app ya wellness ya simu yako au kwa kadi inayopima shinikizo la damu.



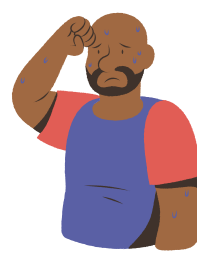
Kadi ya kufuatilia shinikizo la damu inaweza kupatikana hapa;

Kingereza: on.nyc.gov/3VSXDSq Ki-Spanish: bit.ly/3DygzDh

ISHARA ZA KAWAIDA ZA MATATIZO YA AFYA YA MOYO

Ishara zipya au zinazoendelea:

- Maumivu kifuani au usumbufu kifuani
- Kuhema mbiombio
- Kuvimba kwa miguu au vifundoni
- Pigo la moyo lisilo na taratibu, au mpapatiko wa moyo
- Kizunguzungu au kupoteza fahamu
- Kusikia uchovu au udhaifu bila sababu



UNAJUA MWILI WAKO KULIKO WATU WENGINE

→ Muambie daktari wako iwapo unafikiri una matatizo mwilini

Iwapo unafikiri daktari wako hataki kukusikiliza, unapomueleza ishara na dalili ulizo nazo, basi muambie daktari huyu kwamba kwa maoni yako, hataki kukutega sikio.

Kama hakuna rekebisho, hapo unalazimika kumtafuta daktari mwingine.

Ukione kwamba, matatizo yako, daktari wako hajali, ni lazima kuwasilisha neno hili kwa msimamizi wa bima yako ya tiba.



KUELEWA VIPIMO VYAKO

Vipimo vinavyoonekana kama “kawaida” vinaweza kubadilika, kutokana na kila mtu alivyo, na hali yake ya maisha. Umri wa miaka, jinsia, shinikizo, hali ya afya yake, na mazingira ambapo vipimo vilifanyiwa, - yose haya ana uwezo wa kuathiri kadiri ya matokeo “ya kawaida” ya vipimo vya uhai. Muulize daktari wako kadiri ya vipimo vya kawaida kwako, kuhusu pigo la moyo, shinikizo la damu, kiwango cha kolesteroli, na kiwango cha kalori zaidi ya zinazohitajiwa mwilini zijulikanazo kwa jina la triglycides.



MARA ZA PIGO LA MOYO KWA DAKIKA (BAADA YA KUPUMPZIKA)

Idadi ya pigo za moyo inajulikana pia kwa jina la pulse. Ni mara moyo unapigapiga katika muda wa dakika moja (BPM).

PIJO LIKO CHINI

Mara 60 au chini yake

PIGO LA KAWAIDA

Pigo 60 hadi 100

PIGO LA JUU

Zaidi ya 100



SHINIKIZO LA DAMU (BAADA YA KUPUMPZIKA)

Shinikizo la damu yako linasomwa kama namba iliyo juu kwa namba iliyo chini -kwa mfano: 110 juu na 70 chini. Namba ya juu inajulikana kwa jina la shinikizo la systolic. Namba ya chini inajulikana kwa jina la shinikizo la diastolic.

CHINI

90 au chini yake

KAWAIDA

91-120

61-80

PIGO LA JUU

121-129

61-80

JUU DARAJA LA 1 LA SHINIKIZO LA DAMU LILILO JUU

130-139

80-89

JUU SARAJA LA 2 LA SHINIKIZO LA DAMU LILILO JUU

zaidi ya 140

zaidi ya 90

HALI YA HATARI

zaidi ya 180

zaidi ya 120

Kumbuka: Shinikizo la damu yako linatokana na vitu vyingi ikiwemo hali unavyoishi, madawa unayotumia kama madawa anayotibu madatizo ya akili, madawa ya udhibiti wa uzazi, au dawa za kusiisimua misuli; hali ya afya ya waliwo na ugonjwa wa kisukali, na hali ya kutovuta pumpzi wakati mtu analala usingizi; kupa pia historya ya familia, na hisia zako; pamoja na shinikizo zitokanazo na mapato, mawasiliyano kazini, hali ya mahali unapokaa mjini, mawasiliyano yako binafsi, na vinginevyo. Chunguza shinikizo la damu yako mara kwa mara. Ogena na daktari wako kuhuzi idadi itakayo kuwa kawaida kwako.



KOLESTEROLI (BAADA YA KUKAA MASAA 8 HANDI 10 BILA CHAKULA)

Idadi ya kolesteroli inaonekana kwa aina ya namba 3 zinazoambatana na kizio cha kipimo (mg/dL). “HDL” na “LDL” ni aina mbili ya kolesteroli zinazopatikana baada ya kupima kolesteroli, -kipimo kijulikacho pia kwa jina la jopo la mafuta ndani ya damu

KOLESTEROL YA KAWAIDA

Kolesteroli yote pamoja: 200 mg/dL au chini yake

LDL: 100 mg/dL au chini yake

HDL: 60 mg/dL au zaidi

KOLESTEROLI ILIYO KATIKATI

Yote pamoja: 201 -239 mg/dL

LDL: 101-159 mg/dL

HDL: 41-59 mg/dL

ALIYE HATARINI YA KUPATWA NA UGONJWA WA MOYO

Yote pamoja: 240 mg/dL au zaidi

LDL: 160mg/dL au zaidi

HDL: 40 mg/dL au chini yake

Kumbuka: Kuna wataalam watakawoonesha vipimo tofauti vya kolesteroli kwa wanawake na kwa wamaume. Ni muhimu kuelewa kwamba hitilafu hii inahusika na idadi yohomoni za estrogeni mwilini. Kila mtu ana hali pekee na idadi yetu ya estrogeni inaweza kuwa haihusika na jinsia yetu. Idadi ya estrogeni yako inaweza kuwa inaathiriwa na hali ya ujauzito, wakati wa kukoma hedhi, madawa unayotumia, na vinginevyo. Historia ya familia pamoja na mamna unaishi vinaweza pia kuathiri idadi ya kolesteroli yako. Ongea na daktari wako kuhusu idadi itakayoonekana kuwa ni kawaida kwako.



KALORI ZA TRUGLYCIDES (BAADA YA MA SAA 8 HADI 10 BILA KULA CHAKULA)

Idadi ya Triglycides inaonekana kwa namba iliyo kamili na kizio cha kipimo (mg/dL) kwa kipimo cha kolesteroli, kijulikanacho pia kwa jina la jopo la mafuta ndani ya damu

KAWAIDA

150 mg/dL au chini yake

KATIKATI

151-199 mg/dL

JUU

200-499 mg/dL

JUU KABISA

500 mg/dL au zaidi



CHUNGUZA MARA MOYO WAKO UNAPIGAPIGA KWA DAKIKA

Weka widole viwili chini ya kidole cha gumba, na shinikiza kidogo. Fanya hesabu ya pigo kwa nukta 30; halafu zidisha mara mbili upate kiwango cha pigo cha moyo wako.

KUPIMA



SIJAFU YA KUPIMA SHINIKIZO LA DAMU AU CHOMBO CHA KUFUATILIA MAJARIBIO

Ni sujafu inayovaliwa kwa mkono wa juu kwa leongo la kupima shinikizo la damu. Sijafu inajazwa pepo na kuna kachombo kadogo ka kukamata vipimo.

KIPIMO CHA KOLESTEROLI AU JOPO LA MAFUTA NDANI YA DAMU

Sampuli ya damu kutoka mkono wako ndio itaeleza idadi ya mafuta au kolesterolu ndani ya damu yako, pamoja na kiwango cha LDL au kolesterolu “mbaya”, HDL au kolesterolu “nzuri”, pamoja na triglycide.

CHOMBO CHA KUFUATILIYA CHA HOLTER

Ni chombo cha ECG chinachovaliwa kwa siku moja au zaidi kwa lengo la kufuatilia pigo za moyo.

EKSREI YA KIFUA

Exrei inatumiwa kwa kupata picha ya moyo, mapafu na viumbe vingine vinavyohifadhiwa ndani ya kifua

UCHUNGUZI WA CT YA MOYO

Unatumia eksirei kwa lengo la kutowa sanamu iliyo wazi ya moyo na mishipa ya damu

MRI YA MOYO

Inatumia mawimbi ya sauti pamoja na sumaku kubwa kwa lengo la kupata sanamu iliyo wazi pamoja na mishipa ya damu

DHARURA



Hali ya hatari ihusikayo na moyo ikijitokeza, **kila dakika inakuwa muda muhimu kabisa**. Iwapo unafikiri tatiko kuwa ni moyo kusita, kiharusi, au upoozaji, basi hatuwa ya kwanza ni kupigia 911 mara moja.

MSHTUKO WA MOYO

DALILI

- Maumivu kifuni
- Uchovu au kuwa huna nguvu
- Kichefuchefu
- Matatizo ya kuvuta pumpuzi

UNALOWEZA KUFANYA

- **Pigia 911.**
- **Kutafuna na kumeza dawa ya aspirin** usopokatazwa na daktari
- **Tumia nigroglycerin** iwapo ilipendekezwa na daktari

MOYO KUSITA

DALILI

- Kuanguka
- Kupoteza fahamu
- Kutohema
- Hakuna pigo la moyo

UNALOWEZA KUFANYA

- **Pigia 911.**
- **Fanya CPR- ufufuo wa moyo** kama unajua kufanya
- **Tumia chombo cha AED** (chombo kitumiwacho kwa kumsaidia mgonjwa aliye na matatizo kama ya kiharusi) iwapo chombo hiki kinaweza kupatikana pale pale.

JIFUNZE CPD

Zuru erie.gov/cpr upate mazoezi haya na ujifunze zaidi kuhusu mbinu ya kuokoa maisha.

UPOOZAJI

DALILI

- Uso unainamika
- Mikono inapoteza nguvu
- Matatizo ya kusema
- Kuchanganyikiwa

UNALOWEZA KUFANYA

- **Pigia 911.**
- **Fanya taratibu ya ufufuaji wa moyo** ikiwa lazima
- **Andika saa ulianza kutambua ishara**

UCHUNGAJI WA AFYA YA MOYO

Jinsi unachunga hali ya afya ya moyo wako inatokana na kilichosababisha ugonjwa wa moyo na hasara uliyopata. Mikakati yakukabiliyana na matatizo uliyo nayo inaweza kuwa pamoja na kubadilisha namna unaishi, ili kujenga mazoezi anayosaidia moyo wako, madawa, kupasuliwa kwa moyo, au utaratibu ungene.

KUREKEBISHA NAMNA UNAISHI

Kubadilisha mwenendo wako wa kila siku inaweza kufanya vizuri zaidi kwa afya ya moyo wako. Linda afya ya moyo wako kwa kubadilisha vyakula unavyotumia na vilivyo na rutuba, kwa kufanya mazoezi ya kulegheza mwili, na kwa kuchaguwa mikakati ya kutatuwa matatizo anayokuletea shinikizo, kama uwezavyo.

1. **Chagua vyakula vilivyo na rutuba:** tafuta vyakula vya bei nafuu kama maharagwe, adesi na mboga zilizogandishiwa
2. **Fanya mazoezi ya kulegheza mwili:** kutembea kwa miguu, kucheza, kujinyoosha, kusanya usafi au kupanda mimea
3. **Mikakati ya kutuliza shinikizo:** kushika pumpuzi kubwa, kusikiliza muzika, kutafuta mahali pazuli pa kupumpizika. Chagua mikakati inayosaidia afya kama tafakuri, kwandika yaliyotokea kila siku, kuzungumuza na rafuki akupendae, au kufanya vitendo unavyopenda kufanya.

KUCHUNGA VIZURI MADAWA

Kuna madawa mengi anayoweza kuandiwa na waganga, kwa lengo na kuchunga afya ya moyo. Kabla ya kuanza dawa mpya, ongea na daktari wako kuhusu yanayoweza kutokea ukitumia dawa hiyo, au kama dawa hio inaweza kuleta mgongano na madawa mengine. Kumbuka kuagiza upya dawa yako ili usije ukakosa kuendelea kukamata dawa kama alivyoandika daktari. Ongea na mganda kuhusu chaguo ingine iwapo iko, na usikose kumuambia daktari iwapo unaona dama haitumike vizuri. Kuna vyakula, hata vyakula vilivyo na rutuba, vinavyoweza kuleta mgongano na madawa na hata mgongano mmubaya na madawa ya ugonjwa wa moyo.

Inaweza kuwa hatari kukosa hata dozi moja ya dawa za moyo. Dawa za kawaida ni pamoja na.

Madawa ya kawaida ya kutibu ugonjwa wa moyo ni pamoja na:

1. **ACE inhibitors** kama lisinopril (Zestril) anayosaidia kutuliza shinikizo ya damu kwa kupanua mishipa ya damu
2. **Anticoagulants or "blood thinners"** kama warfarin (Coumadin) inayosaidia kupunguza hatari ya donge la damu ndani ya mishipa yako ya damu kwa kupunguza uwezo wa damu yako wa kuganda.
3. **Aspirin, clopidogrel (Plavix)**, na madawa mengine ajulikanayo kwa jina la **antiplatelet agents** anazuia damu kuganda, kwa kuzuia pleteleti za damu kusogeleana na kuungana.
4. Madawa ya **Vizuizi vya Beta** kama metoprolol (Lopressor, ToprolXL) anasaidia moyo wako kupigapiga polepole, kwa kutumia nguvu pungufu, kwa lengo la kupunduza shinikizo ya damu.
5. Madawa ya **Statins** kama atorvastatin (Lipitor) au rosuvastatin (Crestor) anapunguza Kolesterololi ya LDL kwa kupunduza kolesterololi inayotengenezwa na maini yako na kwa kusaidia maini yako kuondowa kolesterololi ndandi ya damu yako.

SHAURI!

TEMBEA NA ORODHA YA MADAWA YAKO POPOTE UNAPOENDA

Muombe daktari wako kadi ya madawa yako itakayoenea ndani ya mkoba wa kuwekea noti za benki zako au akuchapie mwandiko wa madawa yako kutoka file yako ya tiba

PROGRAMU ZA KUCHUNGA MAGONJWA YA KUDUMU

Programu za kufuatiliya magonjwa ya kudumu (CDSMP) zinasaidia watu kujifunza taaluma zipya, kujiamini na kupata msada wa kuchunga magonjwa ya kudumu kama ugonjwa wa kudumu wa moyo. Kila mtu anaweza kujifunza taaluma Fulani kutoka kwa CDSMP hata kama aliwahi kumsaidia mtu aliye na ugonjwa wa moyo wa kudumu au kama waliishi na ugonjwa huu kwa miaka katha. Muombe daktari wako akuombe ruhusa la kuhudhuria maelezo ya program hii katika eneo lako. Wahudumu wa afya wendi wanatoa alimu hii kwenye ofisi ya daktari. Watu waliwo na bima ya tiba wanaweza pia kuwasiliyana na mwanalishe, na maelezo ahusikayo na milo inayoandaliwa kwa kufuata agizo la daktari.

TARATIBU ZA MOYO NA UPASUAJI

Upasuaji wa moyo na taratibu zinaweza kusaidia kudumisha na kuongeza maisha. Upasuaji wa moyo unaweza kufanywa katika hali ya dharura, kama vile mshtuko wa moyo. Daktari wako anaweza pia kupendekeza upasuaji baada ya mikakati mingine kutofanya kazi tena. Zungumza na daktari wako kuhusu chaguo zako, ikiwa ni pamoja na hatari na manufaa.

KURUDISHA MOYO KWA HALI YA KUTUMIKA KAMA KAWAIDA

Hii ni program inayokusaidia baada ya matatizo ya ugonjwa wa moyo au baada ya upasuaji wa moyo. Inahusika na mazoezi ya kulegheza mwili, elimu ya vitendo vizuri kwa moyo, na kukusaidia kubakia imara pamoja na kuzuia matatizo zaidi kwa moyo. Lengo ni kukusaidia kuwa na hali nzuri ya afya na kuchunga moyo wako vizuri.



CHAKULA CHAKO NI CHA MAANA SANA

Utumivu mwingi wa sodiamu (chumvi) Unaweza kuzidisha shinikizo la damu na hatari ya ugonjwa wa moyo na hata kiharusi. Sodiamu inamaanisha zaidi ya chumvi. Kwa kawaida, sodiamu inatufikia kutoka vyakula vilivyotengenezwa viwandani na kutoka vyakula kutoka mikahawa. Hata vyakula utakavyofikiri kuwa kwa na chumvi sana vinaweza kuwa vinajaa sodiamu. Vyakula vilivyo na kiasi cha kutosha cha sodiamu kama mikate, vinaweza kutuletea sodiamu saidi ya tunavyohitaji, kwa sababu vinatumiwa mara nyingi. Jaribu kubadilisha mchele mweupe, mikate na pasta kwa mchele wa rangi ya kahawiya. Tumiya majani na viungo badala ya chumvi ili kuleta mvuto. Onja chakula kabla ya kuongeza chumvi. Kwa mikahawa, omba wakuwekee sodiamu kidogo.

Chakula chilicho na rutuba kinaweza kuwa na bei kali. Weka pesa kwa akiba kwa kununuwa vyakula vilivyogandwa. Mikebe ya maharagwe na mboga inaweza kuchukua muda mdogo jikoni. Kumbuka kuondoa maji na kusafisha kwa maji safi kama njya ya kuondoa chumvi kwa maharagwe na mboga za mikebe; halafu chagua mikebe iliyo na maandishi kama “low sodium” (=sodiamu kidogo) au “no salt added” (= hakuna nyongezo ya chumvi). Kwa maelezo kuhusu chakula chilicho na rutuba ukiwa huna pesa za kutosha, zuruerie.gov/health-equity halafu angalia kwenye “Let’s Talk About Food Access” (hebu tuingee kuhusu chakula bora).

MPANGO WA CHAKULA WA DASH

Mpango wa chakula ujulikawo kwa kingereza kama Dietary Approaches to Stop Hypertension -DASH (Njia ya Mwanalishe ya Kuzuia Shinikizo la Damu) ni mpango rahisi unawoweza kusaidia moyo na kupunguza shinikizo la damu. Mpangu huu wa DASH unapendekeza:

- Kula mboga, matunda na nafaka
- Tumia vyakula visivyo na mafuta, maziwa aliyo na mafuta kidogo, samaki, kuku, maharagwe, njugu na mafuta kutoka mimea.
- Punguza vyakula vilivyo na mafuta mengi kama nyama iliyo na mafuta, maziwa anayojaa mafuta, na mafuta kutoka nchi za joto jingi kama mafuta ya mnazi au mawesa.
- Punduza vinywaji vilivyo na sukari pamoja na vyakula vitamu

Kwa maelezo zaidi na kwa kupekuwa kadi ya makumbuso ili uwe nayo nyumbani, zuru: bit.ly/DASHplan

KUELEWA VITAMBULISHO KWA VYAKULA

Kutambua maelezo aliyoandikwa kwa vyakula vilivyotengenezwa viwandani itakusaidia kuchagua vizuri, hasa wakati wa kuchagua kumbwe. Hakuna chakula kibaya, lakini vyakuma kadha vinakazimishwa kutumiwa kwa wastani (mara chache pekee). Kwa kuchunga vizuri afya ya moyo wako, basi zingatia:

- **Saizi ya mlo:** Si ukubwa wa mlo unalazimishwa kula. Hii ni namna ya kupima idadi ya lishe kwa chakula ulichotumia. Kwa mfano: kitambulisho kinasela saizi ya lishe ni vikombe 1½; kwa hiyo, kama ulitumia vikombe 3, basi unajua unalazimishwa kula mara 2 ya saizi ya lishe iliyoandikwa. Kuna lishe 4 ndani ya kifurushi; kama ulikula kifurushi chote, inamaanisha kuwa ulikuwa saizi ya lishe mara 4.
- **% ya Thamani ya Siku (% DV):** Thamani ya siku ni lishe inayopendekezwa kwa mtu kutozidi kila siku. % ya thamani ya siku ni kiwango cha lishe ndani ya chakula unachotumia.
- **Mafuta yaliojaa na mafuta aliyo na nyongeza ya haidrojeni:** Mafuta haya anaweza kupandisha kiwango cha LDL (yaani kolesteroli mbaya). Kwa ajili ya afya ya moyo, uwe macho kwa idadi ya mafuta anayojaa na yali aliyo na nyongeza ya haidrojeni ndani ya chakula chako, badala kwa idadi ya mafuta yote kwa jumla.
- **Sodiamu:** Ni idadi ya chumvi ndani ya chakula unachotumia. Chakula utakachofikiri kutokuwa na chumvi sana kinaweza kuwa kinajaa idadi kubwa ya sodiamu
- **Sukali ya nyongeza:** Ndani ya chakula chako, kunaweza kuwa sukari ya asili na sukali ya nyongeza. “Nyongeza ya sukari” inamaanisha kuwa waliongeza sukali kwa iliyokupeo ki-asili. Karibu vyakula vyote, ikiwemo matunda, viko na idadi Fulani ya sukari. Si vyakula vyote vilivyo na sukari ya nyongeza.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



COVID-19 & AFYA YA MOYO



Ugonjwa mkali au mdogo wa COVID-19 unaweza kuathiri afya ya moyo wako. Watu wengi waliwolazwa hospitalini wakiwa na ugonjwa wa COVID-19 walionekana kuwa ugonjwa wawo unaambatana na matatizo ya moyo. Watu waliwo na ugonjwa na mishipa ya moyo wanatarajiwa kupatwa na ugonjwa mkali wa COVID-19 unawoweza hata kuhatarisha maisha yawo.

Iwapo una ugonjwa wa moyo, kuna hatuwa unaweza kukamata ili kujilinda. Fikiria kuvaa barakoa wakati uko mahali watu wanasongamana na kuongea na daktari wako kuhusu kinga dhidi ya COVID-19. Tumia madawa yako na fuata taratibu ya matibabu ya kuchunga ugonjwa wa kudumu.

KUCHAGUWA DAKTARI?

Si rahisikuchaguwa daktari wa kawaida. Wakati wa kuchaguwa daktari atakayekutibu, zingatia yafuatayo:

- Tafuta daktari aliye ndani “ya mfumo”, yaani anayetumika na bima yako ya tiba.
- Tafuta daktari aliye na utaalamu uhusikawo na mahitaji yako ya afya. Kuna waganga waliwo na utaalam kwa madibabu ya ndani, yaani wanawohusika na kuinga na kutibu hali kama ile ya afya ya moyo
- Tafuta daktari aliye na ofisi isiyokuwa mbali sana na unapoweza kufina. Kuna madaktari wanawotumika katika masaa ya jioni hata katika wikiendi
- Mpate daktari unayeweza kumuamini. Jiamini mwenyewe kama unafikiri husikilizwe vilivyo. Kubadilisha daktari vinaweza kuwa vigumu lakini ni kitu muhimu kuwa na daktari unayemuamini na anayekusikiliza vizuri.

TAFUTA MUGANGA WA KAWAIDA, DAKTARI WA MENO NA DAKTARI WA UGONJWA WA AKILI WA BEI NAFUU:

Zuru: snapcapwny.org/#safety

BIMA YA TIBA

Medicare, Medicaid na bima zingine za tiba kwa uwingi wanalipia vifaa kama vyombo vya kupima shinikizo la damu. Muulize mhudumu wako wa afya akusaidie kupata vifaa hivi kwa bei nafuu.

- Muulize mwajiri wako kama anatowa bima ya tiba
- Pigia 211 WNY kwa kuita “211” au tuma baruwa pepe na ZIP code yako kwa namba 898211
- Zuru nystateofhealth.ny.gov

SHAURI: Tafuta “Assistors” kwa mtandao wa NY State of Health wakusaidie kwa rahisi kuzuru na kujiandikisha kwa bima ya tiba, ikiwemo Child Health Plus. Kuna msada wa tafsiri kwa lugha nyingi katika masaa ya jioni na na katika siku za Jumamosi na Jumapili



HILI NI CHAPISHO LA OFISI YA WILAYA YA ERIE

IHUSIKAYO NA USAWA WA HUDUMA ZA AFYA

Chapisho hili limeandaliwa kwa lugha 5 zaidi

Maoni ya Ofisi ya Wilaya ya Erie ihusikayo na Usawa wa Huduma za Afya ni kufikia kwa uzuri wa hali ya juu wa afya na utulivu kama iwezikanavyo. Ofisi ya Afya ya Wilaya na Erie inahifadhiwa katika Sehemu ya Afya ya wilaya ya Erie.

Unataka maelezo zaidi?

Zuru www.erie.gov/health-equity

Tutumie baruwa pepe hapa: HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

