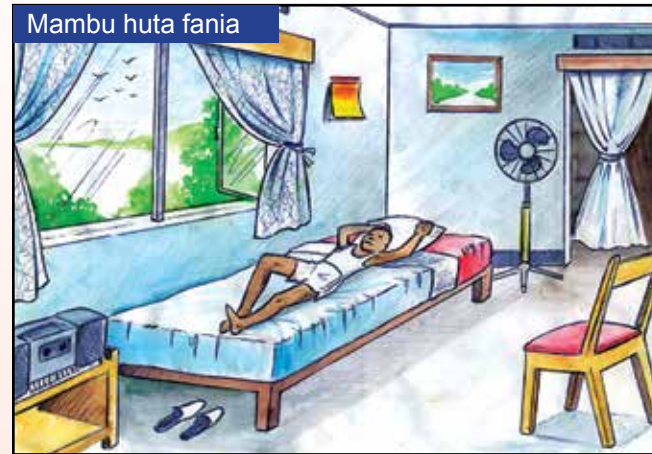
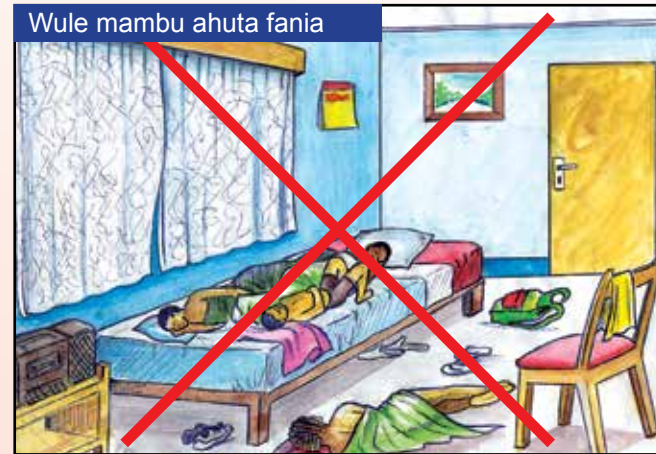


- Ina wezekana akose ku safiri na ndege ?
- Bila shaka anaweza ku safiri na ndege, lazima kuhakikisha kuwa ni katika chombo walishinikiza ao kikamilifu. Sababu kama anaenda ku mulima, inafaa ku epuka kwenda zaidi ya 1500 m kama Kilimanjaro ...



10 Mwishowe ama kumwisho, inafaa ku eshima wakati wa kuku-tana ao uteuzi na daktari, ju ya machunguzi ya kawaida mu kituo kya afia. Uaminifu kwa machunguzi ni wa muhimu sana kwa uchunguzi vema.... ao ju ya afya njema.

- Kwaheri daktari.

- Kwaheri, mara, tuta zungumza kuhusu hatua za kupambana juu ya ku piganisha maambukizo ya (chanjo) na dawa za kupunguza mugogoro na matatizo (hydroxyurea)...



Ce document est réalisé avec l'appui de l'AFD et des partenaires IECD, ACTEC, Orange Fondation et Fondation Pierre Fabre. Son contenu relève de la seule responsabilité du Centre de Formation et d'Appui sanitaire



Centre de Formation et d'Appui sanitaire (CEFA)
 Plateforme d'Appui, de Formation et de Veille sur la Drépanocytose (PAFOVED)
 4804, Av. Ngafani, Mont-Ngafula, Kinshasa/ République Démocratique du Congo.
 Tél. : (+243) 99 002 5440, 99 845 7997 ; Fax : (+243) 81 26 10 005
 E-mail : pafoved@gmail.com; Site Internet : www.pafoved.net
 Tous droits réservés



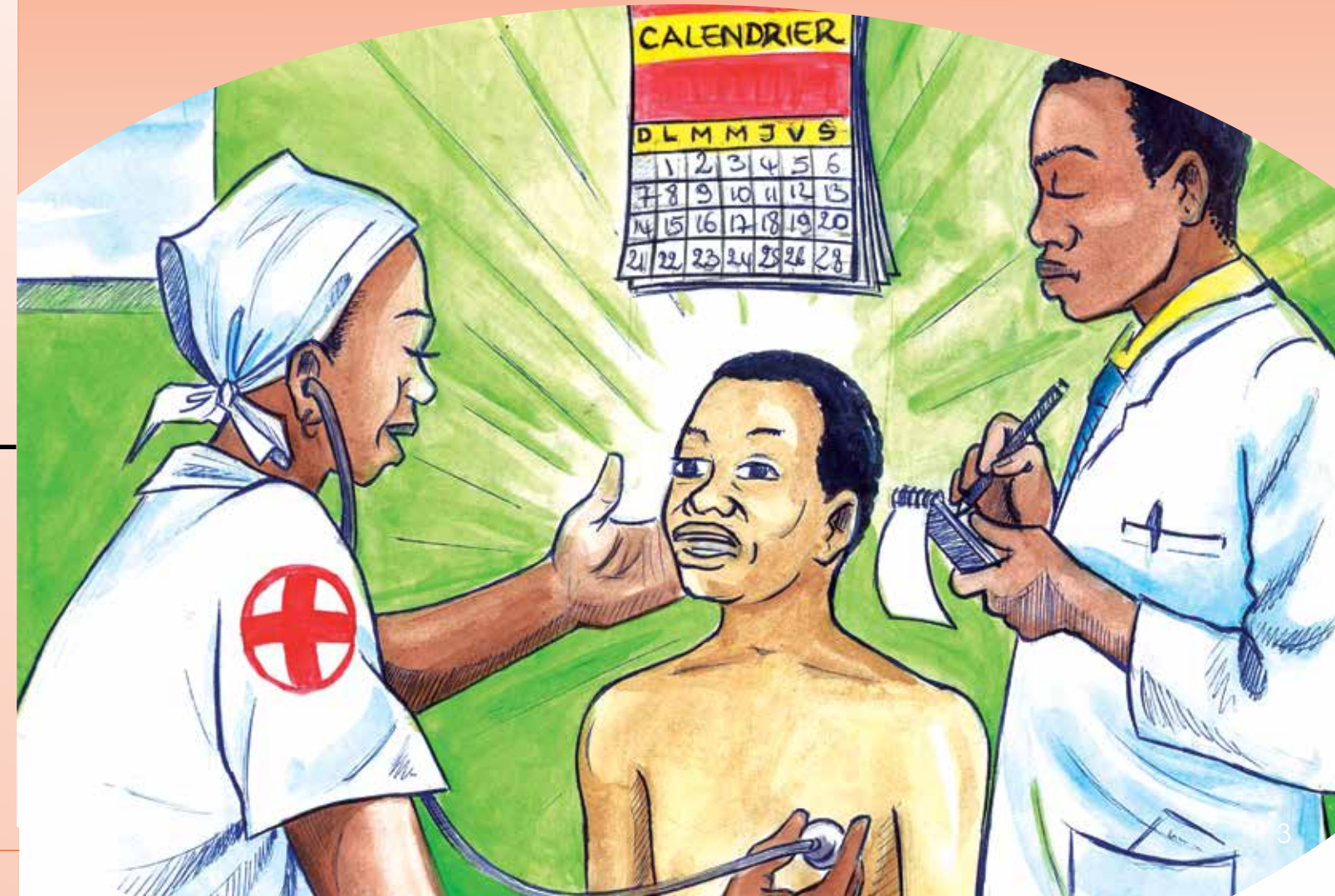
KARATASI YA HABARI YA ANEMIA SELIMUNDU (ANEMIA SS), Novemba 2017, N° 91

KANUNI BORA YA KUFUATA

ère
1
Édition

Mwa Mbuyi, anapeleka mtoto FIFI kila mara ku kituo kya afia kwa ajili ya uchunguzi. Yeye ana upungufu wa damu SS ao anemia SS.

- Doctari ina pashwa ku fanya je kwa ajili FIFI asigonjwe sana ?
- Bibi una sababu nzuri yaku shurulika kwa ajili ya FIFI kwa ajili asi gonjwe na ukosefu ya damu..... Ina faa ku fwata hatua ya kuzuia ugojwa
- Na inafaa kufanya nini ?
- Tazama, kuwa macho sana, na kuinua mapendekezo kumi ifatayo :



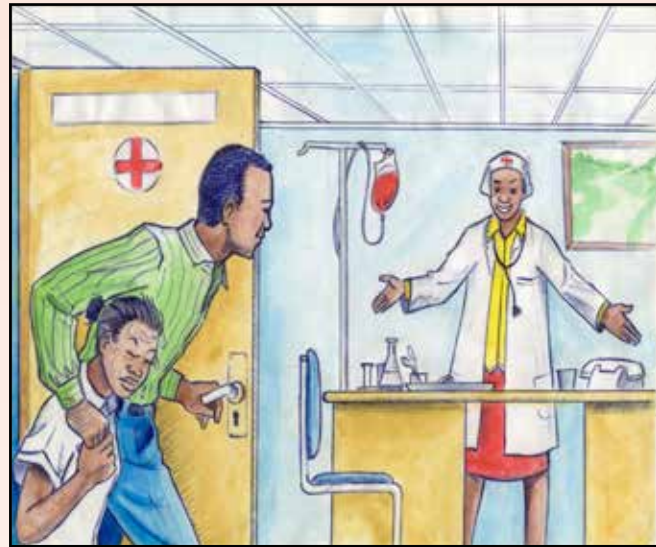
1 Inafaa mtoto akuwe m'safi kila siku ; basi ni lazima ku oka maji kila siku na sabuni. Wakati ni baridi, inafaa ku tumia maji ya uvuguvugu. Kwa hiyo, inafaa ku zowesha mtoto kusugua meno mara mbili kwa siku na mswaki.



2 Nyumbani, inafaa kuwa na thermometer kwa ajili yaku pima joto wakati FIFI asikie vizuri ; kama auna thermometer, chunguza na nyuma ya mkono kama hakuna makali ni joto...



3 Wakati homa ina inuka, ni kusema kama joto ya mwili ina pita makumi tatu na nane na nusu, inafaa kumupa paracetamol ao kutumia kikama ya nyuo ya baradi ajili yaku punguza homa ; inafaa ku epuka ku weka mtoto mwenyi ku sumbuliwa na malali ya anemia SS ku nyumba muda wa siku mbili.



4 Fifi anapashwa kula mzuri. Niya lazima sana ku mupa asubui, mkate na maziwa ao chai. Ana pashwa kula na saa sita wali, ugali, viazi, mihogo, ndizi na mbogo (sombe, lengalenga ama mchicha) nyama ao samaki. Umupe vilevile matunda.



5 Inafaa kumulazimishwa vilevile mtoto anaye gonjwa anemia SS kunywa maji, zaidi wakati anafanya mshtuko wa uchungu....



6 Anemia SS (Selimundu) ana pashwa epuka kutoa juhudi kubwa kimwili. Ndiyo mahana atu wezi kumu acha afanye kazi ya kukokota vitu vya uzito, ku beba mziko wa uzito sana, kazalika



Bibi : Aksanti Daktari na kanuni iyi. Alakini kwa mfano, anapashwa ku fanya michezo ?

Doctari : Bila shaka, lakini anapashwa ku epuka michezo ya kila wakati ile ina omba kutumia juhudi kubwa kimwili – ana stahiri ku fanya michezo masomoni lakini mwali-mu anapashwa kujua kuake kipimo tafauti.

7 Kwa ajili gani iko na jicho ya manjano ? Rangi manjano ina oneshwa uharibifu wa chembe nyekundu za damu, ile ina itwa homa ya manjano ao icterus. Inafaa sana kufatilia rangi ya macho ao ya mkojo (mikoyo).



8 Inafaa vilevile kufatilia ku epuka kile chote kita weza ku kosesha damu ipite bila tatizo ku mwili, sawa vile nguo ya kubana sana ao mushipi, miguu ya kukunja wakati mrefu ao ya kupandana kama vile ina fikaka wakati moja ndani wa ma tekisi yetu « fulafula » iliyojaa wasafiri...



9 Inafaa ku epuka ku acha FIFI katika chumba hakina hewa ya kutosha kwenyi kukosa oksijeni, ama hewa ; ni lazima vilevile kuepuka maeneo kama matangas ao vyumba ambapo kuna moshi...