

Kidonda kinaweza kusababishwa na *bakteria*, fangas, ukosefu wa *vitamin A* au kwa kuumia mfano; kujichoma na kitu chenye ncha au kitu kigumu, kuingiwa na kitu jichoni, kuungua au kuingia kemikali jichon.

Indhari: *Iwapo jicho litaumia lifunike jicho lisipate mwangaza kisha mpeleke mgonjwa hospitali.*

Kemikali na kuungua

Kama mgonjwa ameingia kemikali kama vile *acid*, *alkali*, saruji, chokaa mtie maji ya mchuruziko kwa takriban dakika 15 mfululizo na baadae mpeleke hospitali.

Macho kuwasha na kutokwa na machozi (conjunctivitis)

- Huwakumba zaidi watoto wa umri kati ya miaka 5 -15 ambao hupendelea kucheza sehemu za vumbi au kwenye muangaza mkali (pwani yenye mchanga mweupe sana)
- Watu wazima wenye kufanya kazi kwenye viwanda vinavozalisha vumbi, na wenye pumu ya muda mrefu.

Dalili

- Macho kuwasha (Nuru ya macho haipungui)
- Macho kubadilika rangi (kahawia)
- Kutokwa na machozi mengi (sana)
- Kushindwa kuangalia kwenye muangaza mkali

Matibabu

- Kusafisha macho mara kwa mara kwa maji safi.
- Kutumia dawa kwa maelekezo ya daktari

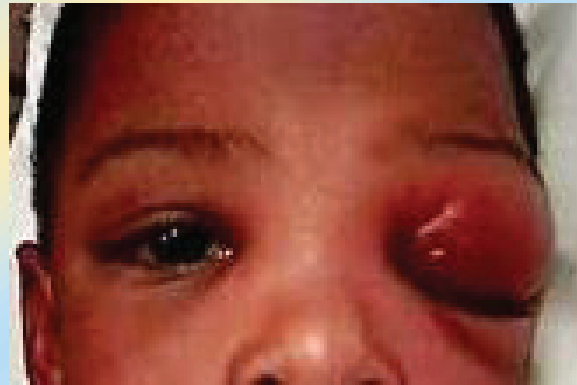
Kinundu katika mfuniko wa juu au chini wa jicho



- Kinundu kisichouma
- Mara nyingi hupona wenyewe au unaweza kukikanda kwa maji ya uvuguvugu.
- Kisipopona au kitakapokuwa kikubwa huhitaji upasuaji mdogo.

Uvimbe katika mfuniko wa jicho (cellulitis)

- uvimbe kwenye mifuniko ya jicho
- inaweza kuzuwia jicho kucheza (kutembea tembea)
- mara nyingi hutokea baada ya kusambaa kwa maambukizo ya *socket* ya jicho kutoka pembezoni kwa saines (*sinusitis*) za pua
- husababisha kupoteza nuru za macho



Matibabu: Mpeleke mgonjwa kwa daktari wa masikio, pua na koo (ENT).

NAMNA YA KUYATUNZA MACHO

Njia bora ya kuyakinga macho na maradhi mbali mbali

- Usafi wa mwili na mazingira tunayoishi
- Kuosha mikono kwa maji safi
- Kuosha uso mara kwa mara
- Kuvaa miwani kwa wale wenye kufanya kazi sehemu zenye mavumbi na dereva wa pikipiki
- Kuvaa miwani ya kiza sehemu zenye mwangaza mkali mfano *welding*.
- Epuka kutumia dawa bila ya ushauri wa daktari
- Epuka tiba za kienyeji kwenye macho
- Soma kwenye sehemu zenye mwangaza wa kutosha.
- Kula tunda angalau mara moja kwa siku
- Muone daktari kila unapopata matatizo ya macho.



Zanzibar Outreach Program

**Zanzibar Outreach Program
Huleta Huduma Kwa Jamii**

MARADHI YA MACHO NA DALILI ZAKE



Imetolewa na:

*Zanzibar Outreach Program (ZOP)
P.O.BOX 4199*

Zanzibar

Tel: 0773047979

Email: zanzibaroutreach@gmail.com

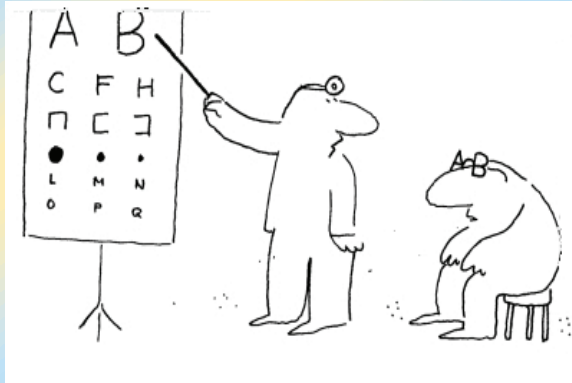
Ofisi zetu zipo:

*Chumba Na. 38, Ghorofa ya pili,
Alrahma Hospital
Zanzibar*

UTANGULIZI

Matatizo ya macho yapo mengi katika jamii, lakini mara nyingi matatizo ya macho yanatibika iwapo mgonjwa ataonana na daktari mara atakapona dalili. Miongoni mwa matatizo ya macho ni kupoteza uwezo wa kuona.

Tatizo hilo limegawika katika sehemu mbili ambazo ni kutoona karibu na kutoona mbali.



Kutoona karibu (long sightedness)

Tatizo hili mara nyingi huwatokea watu wenye umri wa miaka 40 na kuendelea.

Dalili

- Katika mazingira ya kawaida anaona sawa sawa
- Kushindwa kusoma herufi ndogo ndogo
- Kushindwa kufanya kazi za sehemu ndogo ndogo mfano kutunga sindano.

Matibabu: Kutumia miwani ya kusomea.

Kutoona Mbali (short sightedness)

- Hayana umri maalum
- Myopia – haoni mbali vizuri
- Hyperopia – haoni mbali na kichwa kinauma akikosa kuvaa miwani yenye namba ndogo kusaidia lense.

NB: Mgonjwa anasoma karibu bila miwani

Matibabu: Kutumia miwani ya kuonea mbali

Mtoto wa Jicho (cataract)

Dalili

- Kidoto cheupe katikati ya kioo cheusi cha jicho (kinafunika mboni ya jicho)
- Kidoto cheupe kisichobadilika kwa mwangaza
- Kupunguza nuru ya macho.



NB - Mtu anaweza kuzaliwa nacho au kupata ukubwani, inaweza kuwa kwenye jicho moja au yote. Mgonjwa huona mchanganyiko wa rangi anapoangalia mwangaza kama taa za umeme au gari.

Matibabu

Mtoto wa Jicho huwa anatibika kwa upasuaji mdogo na kumuwezesha mgonjwa kuona tena.

Presha ya macho (glaucoma)

Tatizo hili husababishwa na kuongezeka presha ya jicho (intraocular pressure) kutokana na kukosekana uwiano wa mzunguko wa majimaji ndani ya jicho (aqueous fluid) kinachotoka kidogo kuliko kinachoingia.



Matokeo

- *Glaucoma* hukandamiza na kuuharibu mshipa wa fahamu ya jicho na kusababisha kupungua kwa nuru na baadae kupoteza nuru ya macho.

Matibabu: Kuonana na daktari kwa ushauri na dawa

Macho tongo

Hutokea ama kwa mtu mmoja mmoja, makundi au kwa msimu.

Sababu:

- Vimelea ambavyo huzaliwa kwenye sehemu za uchafu.

- Wakati wa msimu huambukiza kwa kukosa elimu ya afya, kwa mfano kutokuosha mikono baada ya kuamkiana na mgonjwa mwenye maradhi haya au kutumia vifaa vya macho kwa zaidi ya mtu mmoja kama vile miwani.

Dalili

- Kuhisi kama kuna mchanga ndani ya jicho
- Kuvimba mifuniko ya macho bila kupoteza nuru.
- Macho kuwa mekundu sana (conjunctivitis)
- Kutoka tongo kila mara



Matibabu

Mgonjwa atumie dawa alizoandikiwa na daktari tu, kwani dawa za matone za macho ni nyingi na zina kazi tofauti.

Matatizo ya sehemu nyeusi ya jicho (cornea)

Kuna matatizo manne makubwa

1. Kovu - kidoto/kibaka cheupe
2. Kidonda - kidoto kijivu jivu
3. Kuingiwa na kitu - kemikali, mdudu, vumbi n.k
4. Kutoboka na kutoa maji.

Indhari: hali ya pili mpaka ya nne zikitokea mgonjwa akimbizwe hospital wakati jicho limefunikwa baada ya huduma ya kwanza

Dalili

KOVU	KIDONDA (cornea ulcer)
<ul style="list-style-type: none">• Haina maumivu• Jicho haliwi jekundu• Jicho halivimbi• kupungua nuru jicho	<ul style="list-style-type: none">• Kinayo maumivu• Jicho lililoathirika huwa jekundu• Jicho kupunguka nuru• Kuuma jicho kwenye mwangaza• Kutoka machozi• Jicho kuvimba