

1. Kutokutiwa kabisa Iodine katika chumvi ilitotengenezwa
2. Uwekwaji wa chumvi ya mawe kwenye magunia na vipolo baada ya kutengenezwa
3. Kuachwa wazi kwenye maduka ya kuuzia chumvi ya madonge (mawe)



JINSI YA KUJIKINGA NA GOITA

Njia nzuri ya kujikinga na Goita ni kufanya yafuatayo:

1. Kutumia chumvi yenye Iodine, chumvi yenye Iodine huwa inaandikwa IODINATED SALT
2. Kuitia chumvi yenye iodine mwisho kwenye chakula kinachopikwa
3. Kutumia vyakula vyenye iodine mara kwa mara kama vile kombe, chaza, pweza, duvi, tonge kwa tone na dagaa
4. Kupunguza matumizi ya vyakula vinavyoweza kupata Goita kama vile mhogo, kabage na viazi vitamu
5. Kutotumia chumvi ya madonge.

MATIBABU

Matibabu mazuri ya Goita ni upasuaji na kuutoa uvimbe. Wagojwa waliokuwa na Goita zinazozalisha sana T3 na T4 au kuzalisha kidogo T3 na T4 hupewa dawa mpaka pale hali ya T3 na T4 zitakaporudi kwenye hali ya kawaida ndipo hufanyiwa upasuaji



Mfano wa chumvi yenye Iodine

MATIBABU

Maradhi ya Goita huwapata Zaidi wanawake kutokana na maubile yao ya uvyonzaji wa Iodine kwenye change zao. Goita inapompata mwanaume inashauriwa itolewe haraka kwani inaweza kuwa ni CANCER

Aidha Goita inayokaa kwa muda mrefu kwa mwanammke inaweza kugeuka na kuwa CANCER

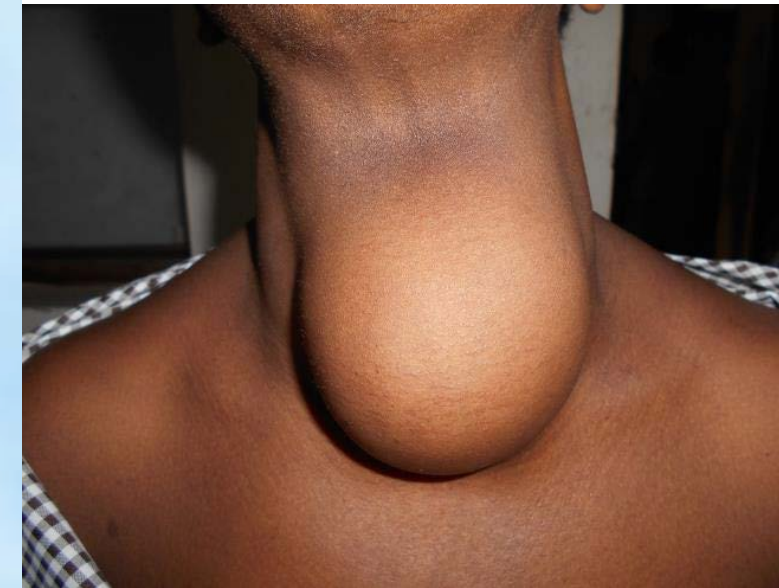
Inapendekezwa kubadilisha tabia ya milo yetu na kutumia chumvi inayofaa katika vyakula, kumuona Daktari pale tu unapooni mabadiliko ya kwenye shingo yako na kutochelewa kulitoa Goita mapema iwezekavyo



ZanzibarOutreachProgram

Huleta Huduma Kwa Jamii

MARADHI YA GOITA



Imetolewa na:

Zanzibar Outreach Program (ZOP)
P.O. Box 4199
Zanzibar
Tel: 0773047979
Email: info@zopzanzibar.org

Ofisi zetu zipo:

Flat no 2, Ghorofa ya kwanza
Mothercare House
Vikokotoni
Zanzibar

UTANGULIZI

Maradhi ya Goita ni uvimbe unaojitokeza sehemu ya katikati ya shingo, uvimbe huu huwa hauna maumivu. Uvimbe huu hutokea kwenye kiungo chamwili kinachoitwa THYROID Gland. Kazi ya Thyroid gland ni kuzalisha homoni zinazoitwa T3 na T4. Kazi kubwa za T3 na T4 ni kuufanya mwili wa binaadamu kukua uzuri bila matatizo



AINA ZA GOITA

Mgonjwa mwenye Goita anaweza kuwa na hali tatu tafauti:

1. Goita inayozalisha kwa wingi (Hyperthyroidism) kwenye damu T3 na T4
2. Goita inayozalisha kawaida (normal) kwenye damu T3 na T4
3. Goita inayozalisha kidogo (Hypothyroidism) kwenye damu T3 na T4

KUJUA AINA YA GOITA

Njia inayoaminika ya kuja aina ya Goita mgonjwa aliyonayo ni kwa kufanya vipimo vya damu, ingawa dalili alizonazo mgonjwa zinaweza kumuwezesha Daktari ni aina gani ya Goita aliyonayo. Zifuatazo ni dalilianazoweza kupata mgonjwa kutokana na Goita:

GOITA INAYOZALISHA SANA T3 NA T4 KWENYE DAMU (HYPERTHYROIDISM)

Mgonjwa mwenye Goita ya aina hii huwa na dalili kati ya hizizi zifuatazo

1. Kukonda
2. Macho kotoka nje (exophthalmia)
3. Moyo kwenda mbio baadhi ya wakati
4. Kuwa na wasiwasi
5. Kuhisi joto kuliko kawaida
6. Kubwanwa na pumzi anapofanya shughuli za haraka na kukoroma usiku



GOITA INATOZALISHA KAWAIDA (EUTHYROIDISM) KWENYE DAMU T3 NA T4

Goita ya aina hii huwa mgonjwa yupo katika hali yake ile ile aliokuwa nayo kabla ya kuanza uvimbe wa Goita, ingawa inaweza kupata dalili za kubwanwa na pumzi anapofanya shughuli za haraka na kukoroma usiku Goita lake linapokuwa kubwa

GOITA INATOZALISHA KIDOGO (HYPOTHYROIDISM) KWENYE DAMU T3 NA T4

Mgonjwa mwenye Goita ya aina hii huwa na dalili zifuatazo:

1. Kunenepa
2. Kuwa mvivu
3. Kuhisi baridi kuliko kawaida
4. Kubadilika sauti
5. Kuvimba nyuma ya shingo

SABABU ZINAZOPELEKEA KUPATA UVIMBE WA GOITA

Uvimbe wa Goita unaozalisha kwenye damu kwa wingi T3 na T4 waujagundulika sababu zake, hivyo mgonjwa huitaji matibabu tu bila ya kuhitaji mabadiliko ya chakula. Uvimbe wa Goita unaozalisha kidogo au kawaida kwenye damu T3 na T4 husababishwa na vyakula vifuataavyo:

1. Kutumia chumvi ya mawe
2. Kutotumia vyakula vya pwani vya asili kama vile chaza, kombe, duvi na daka kama vile tonge kwa tonge na saadini
3. Baadhi ya vchakula kama vile kula mhogo na makabage kwa wingi imeonekana inaweza kuwa chanzo cha kupata Goita
4. Kutotumia inavyotakiwa chumvi unga iliyo na madini ya Iodine: chumvi ya unga ilio na madini ya Iodine huwa inatakiwa itiwie kwenye chakula pale unpoingiza chakula kwenye maji yaliochemka na sio mwanzo pale unapoteleka maji; madini ya iodine hupotela chumvi inapotiwa mwanzo kwenye maji pale maji yanapoteleka

CHUMVI YA MAWE

Inajulikana kuwa Serikali inalazimisha watengenezaji chumvi za mawe kuweka Iodine kwenye chumvi za mawe wanazotengeneza, imeonekana kuwa chumvi hizi huwa hazina kabisa iodine au iodine kuwa chini ya kiwango anapoinunua mtumiaji kutokana na sababu zifuatazo: