Pamoja na kuwa presha inayozidi 140/90 huhesabiwa kuwa kubwa, lakini haina maana kuwa wagonjwa wote wenye presha hii watahitaji kutumia dawa. Wagonjwa wengine hupoa kwa kufanya mazoezi, kutokutumia chumvi kwenye chakula na kwa maelezo mengine watakayopewa na daktari.

Wagonjwa wanaohitaji au kulazimika kutumia dawa ni wale ambao wana dalili za kuathirika kwa viungo.

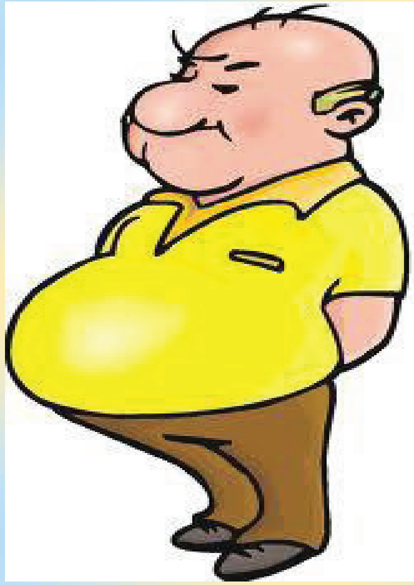
HADHARI ZA KUJIZUILIA KUPATA PRESHA

Kwa sababu maradhi ya presha mara nyingi zaidi huwapata watu wenye umri wa miaka arubaini na kuendelea,, inasisitizwa kwa mtu yeyote aliyefikia umri huu kuyazingatia yafuatayo:

- Kupima presha mara kwa mara
- Kupunguza matumizi ya chumvi katika chakula
- Kupunguza nyama zote nyekundu kama nyama ya ng'ombe, mbuzi nk
- Kufanya mazoezi angalau dakika 30 kwa siku.

Ili mazoezi yawe na faida kimwili ni lazima yafanywe wakati ule ule kila siku. Kufanya mazoezi nyakati tofauti kila siku haileti tija kwenye mwili. Si lazima mtu aende mbio, kutembea kwa wakati ule ule kila siku kwa kipindi cha nusu saa au zaidi ni mazoezi ya kutosha.

- Kutokuvuta sigara
- Kutokunywa pombe
- Kupunguza unene



Unene wa kitambi una mahusiano makubwa na Presha, hakikisha huna kitambi.

BAADA YA KUJULIKANA KUWA UNA PRESHA

Mara baada ya kugunduliwa na maradhi ya presha ni muhimu kwa mgonjwa kuzingatia na kufuata mambo yafuatayo:

- Tumia dawa za presha kama ulivyoelekezwa na daktari (usiziache unaposikia nafuu)
- Usiache kuhudhuria kliniki ya presha mara kwa mara kama ipasavyo
- Acha matumizi ya chumvi na mafuta katika vyakula
- Acha utumiaji wa sigara na pombe
- Hakikisha unafanya vipimo vya macho na mafigo kila mwaka
- Fanya mazoezi angalau kwa muda wa nusu saa kila siku.

TAMBUA

Unapoiona Presha yako imeshuka na kurudi presha ya kawaida baada ya kuanza kutumia dawa, utatakiwa kutokuacha dawa kwani presha yako itakuwa imekuwa ya kawaida kutokana na dawa, utakapoacha dawa presha inaweza kupanda sana na kusababisha kupooza au kupata matatizo ya moyo, mafigo na macho (kutokuona).

Zanzibar Outreach Program

Zanzibar Outreach Program
Huleta Huduma Kwa Jamii

MARADHI YA PRESHA

Imetolewa na:

Zanzibar Outreach Program (ZOP)
P.O.BOX 4199
Zanzibar
Tel: 0773047979
Email: zanzibaroutreach@gmail.com

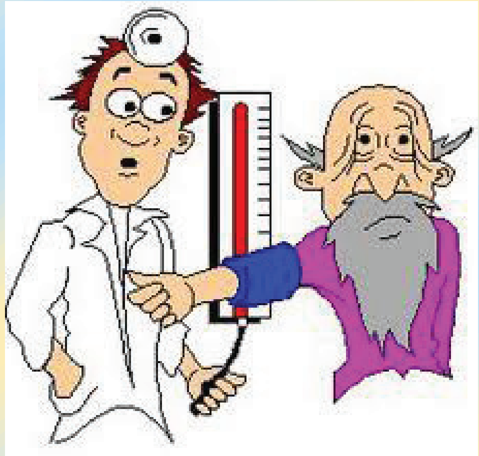
Ofisi zetu zipo:

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

UTANGULIZI

Presha au sindikizo la damu ni maradhi sugu yanayoisumbua jamii na yanatokana na kuongezeka kwa presha ya damu katika mishipa jambo linopelekea kazi ya moyo ya kusambaza damu iwe ngumu kuliko kawaida.

Sindikizo la damu lina vipimo viwili; kipimo cha juu na kipimo cha chini vinavyotokana na mapigo ya moyo. Katika hali ya kawaida kipimo cha juu kinatakiwa kiwe baina ya 89 – 139 mmHg, na kipimo cha chini ni baina ya 60 – 90 mmHg. Mtu ambae vipimo vitaonesha kuwa presha yake ni 140/90 mmHg au zaidi, presha yake itakuwa imepanda, na iwapo itakuwa 90/60 au chini ya hapo, presha yake itakuwa imeshuka.



AINA ZA PRESHA

Presha imegawiwa katika aina mbili:

1. "Primary" : Taarifa za kitafiti zinaonesha kuwa asilimia 90 – 95% ya wagonjwa wa presha wanasumbuliwa na aina hii ya presha lakini sababu zake hazijulikani.
2. "Secondary": wagonjwa wanaosumbuliwa na presha hii ni asilimia 5 – 10%. Mara nyingi presha hii husababishwa na maradhi ya mafigo, "adrenals' na mishipa ya damu.

Watu wenye umri wa miaka 18 au zaidi hutambulika kuwa wana presha iwapo kipimo cha presha ya juu kitazidi 139 mmHg na kipimo cha chini kitazidi 89 mmHg.

Hata hivyo, uwezekano wa kupata maradhi ya presha unaongezeka kadiri ya umri wa mtu unapoongezeka. Watu wenye umri wa miaka arubaini (40) au zaidi wanakabiliwa na hatari kubwa ya kupata maradhi ya presha.

Maingiliano ya kifamilia, mazingira, mtindo wa maisha na aina za vyakula vinaweza kuwa sababu ya kupata maradhi ya presha. Baadhi ya maradhi kama kisukari, au kuzaliwa na uzito mdogo pia inaweza kuwa sababu za kupata maradhi ya presha.

DALILI

Maradhi ya presha kwa kawaida huwa hayana dalili na ndio maana huitwa '**muuaji kimya kimya**" *(silent killer)* na hugundulika kwa vipimo tu iwapo mgojwa atahudhuria kituo cha afya kwa matatizo mengine.

Mara nyingi watu wanaosumbuliwa na presha baada ya viungo kuathirika huhisi dalili zifuatazo:

- Kuumwa na kichwa hasa sehemu ya nyuma;
- Kizunguzungu;
- Kukosa pumzi au kushindwa kupumua vizuri;
- Kupoteza nuru ya macho au kutoona vizuri;
- Kuvimba miguu

Wakati mwingine , kwa bahati mbaya, mtu anaweza akaja na dalili mbaya zaidi kama:

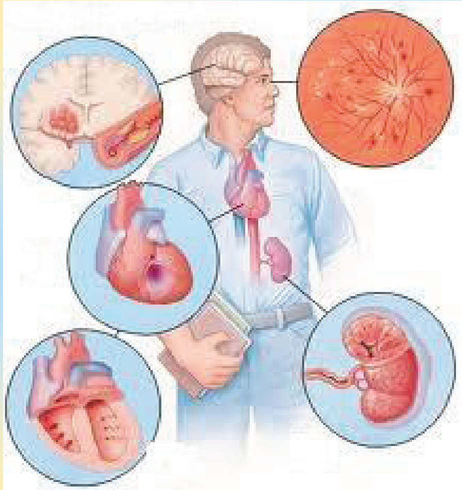
- Kupooza;
- Kupata mshtuko wa moyo;
- Mafigo kutokufanya kazi; au
- Kutoona vizuri.

ATHARI ZA PRESHA

Presha ni miongoni mwa maradhi yanayoweza kusababisha kifo cha ghafla hasa kwa watu ambao hawana tabia ya kuchunguza afya zao kila baada ya kipindi.

Presha inapokuwa kubwa ni rahisi kusababisha matatizo yafuatayo:

- Kiharusi *(Stroke)*
- Maradhi ya moyo (*Heart diseases*)
- Maradi ya mafigo (*Kidney failure*)
- Upofu; (*Blindness*)



JINSI YA KUPIMA PRESHA

Kwa kawaida presha hupimwa kwa mashine maalum inayofungwa kwenye mkono. Mgonjwa anatakiwa awe amepumzika angalau kwa muda wa dakika kumi na asiwe amefanya mazoezi mazito, amevuta sigara au kunywa kahawa angalau kwa muda wa saa moja kabla ya kupimwa.