

Kwa aina ya pili, matibabu ni mazoezi, kupunguza uzito, kufuata miko, elimu na kwa wengine dawa.



Madhumuni ya matibabu ni kuweka sawa kiwango cha sukari mwilini, kuzuia na kudhibiti madhara ya kisukari.

### CHAKULA CHA MGONJWA WA SUKARI

Sahani ya chakula igawike katika sehemu nne. Robo mbili ziwe kwa ajili ya vyakula vya mboga mboga, robo moja kwa ajili ya vyakula vya protein na robo ya mwisho kwa ajili ya vyakula vya uwanga.

1. Vyakula vya uwanga viwe kidogo sana – wali, ndizi, dona. Usile kabisa vitu vya sukari, sembe, shelisheli, viazi vitamu.
2. Vyakula vya protein – jamii yote ya maharagwe (isipokuwa njugumawe) samaki, kuku atolewe ngozi.
3. Vyakula vya mboga mboga za majani ndio kiwe chakula cha msingi – mchicha, kisamvu, mtoriro, mabiringani, bamia, kerot, kebej, tungule, pilipili boga, nk
4. Vyakula vyake visiwe na mafuta, view vya kuchemsha, kuchoma au kukausha



### MADHARA YA KISUKARI

Mengine hutokea ghafla kama damusukatiti (kushuka sana kwa kiwango cha damu mwilini) na mengine ni madhara yanayochukua muda mrefu na kuhatarisha maisha. Kila mgonjwa anapozingatia miko ndio kila anavyopunguza uwezekano wa kupata madhara ya kisukari. Madhara mengi hutokeza kwa sababu ya sukari ya juu mwilini kusababisha narrowing kwa mishipa ya damu.

Madhara haya ni kama:

1. Mshtuko wa moyo
2. Kiharusi
3. Kuapata ganzi hasa wakati wa kutembea
4. Kupoteza nuru ya macho au kupofuka
5. Kuharibika kwa mafigo
6. Maradhi ya mishipa ya hisia
7. Vidonda na kukatwa kwa viungo
8. Kupungua kwa nguvu za kiume

### ZINGATIA

1. Fuata miko
2. Badilisha muundo wa maisha (fanya mazoezi, punguza uzito, kula mboga mboga, acha kutumia pombe na sigara)
3. Hudhuria kliniki ya kisukari mara kwa mara upate muongozo, check up and follow up
4. Pima afya yako kila mwaka unapipita miaka 40 kwa ajili ya kisukari
5. Onana na daktari wa kisukari na daktari wa maradhi ya akina mama ikiwa una kisukari cha mimba
6. Usibadilisha au kuacha dawa zako ikiwa hujashauriwa na daktari
7. Usitumie dawa za kienyeji kutibu maradhi ya kisukari
8. Usidharau kidonda **chochote**, onana na daktari haraka iwezekanavyo



ZanzibarOutreachProgram

Zanzibar Outreach Program  
Huleta Huduma Kwa Jamii

### MARADHI YA KISUKARI



Imetolewa na:

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

Zanzibar

Tel: 0773047979

Email: [zanzibaroutreach@gmail.com](mailto:zanzibaroutreach@gmail.com)

Ofisi zetu zipo:

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

## UTANGULIZI

Kisukari ni ugonjwa unaoashiriwa na kuongezeka kwa kiwango cha sukari mwilini aidha kwa kuwa kongosho halitengenezi insulin ya kutosha au mwili hauwezi kuitumia insulin iliyokuwepo. Ni maradhi yasiyoweza kutibika ila yanaweza kudhibitiwa.

Prevalence ya maradhi ya kisukari Zanzibar ni asilimia 3.7.



## AINA ZA KISUKARI

Kuna aina nyingi za maradhi ya kisukari lakini yatakayo zingatiwa ni yafuatayo:

1. Prediabetes ni hali amabayo mtu huwa na kiwango cha sukari mwilini cha juu. Kiwango hicho hakifikii kile cha kuhesabiwa mwenye maradhi ya kisukari ila huongeza uwezekano wa mtu huyo kuyapata maradhi hayo katika siku za mbele hasa ikiwa hatobadilisha muundo wa maisha yake.

2. Aina ya kwanza. Kawaida hutokea pale ambapo mwili hujenga kinga dhidi ya viungo vyake. Hii husababisha kongosho kuathirika na kushindwa au kupungua kutengenzwa kwa insulin. Aina hii hutokea kwa walio chini ya umri wa miaka 30.

3. Aina ya pili. Hii hutokeza wakati amabapo mwili hushindwa kutumia insulin inayotengenezwa mwilini. Baada ya muda kongosho hushindwa kutengeneza insulin ya kutosha.

4. Kisukari cha mimba. Hii hutokeza pale ambapo mtu huwa mja mzito na kwa wagonjwa wengine huisha pale ambapo uja uzito humalizika. Huhesabiwa kama kiwango chochote cha sukari mwilini kilichozidi kipimo cha 5.6mmol/l wakati wa uja uzito.

## SABABU ZINAZOPELEKEA KUPATA KISUKARI

1. Kabila (African, Asian, Hispanic)
2. Kutokufanya mazoezi (physical inactivity)
3. Unene uliozidi
4. Kuwa na kiwango cha cholesterol cha juu
5. Historia ya kisukari kwenye ukoo
6. Historia ya kisukari cha mimba
7. Maradhi ya presha
8. Uvutaji wa sigara
9. Utumiaji wa pombe
10. Umri mkubwa
11. Historia ya kujifungua watoto wanaozidi kilo 4
12. Historia ya prediabetes



## DALILI ZA MARADHI YA KISUKARI

1. Kiu kingi
2. Kukojoa mara kwa mara
3. Kukonda
4. Kula sana kwa sababu ya kusikia njaa
5. Uchovu bila ya kazi

6. Maambukizo ya mara kwa mara ya ngozi, mkojo au sehemu za siri za kike

7. Kutoona vizuri

8. Kuchelewa kupona kwa vidonda

9. Ganzi



## JINSI YA KUGUNDUA KISUKARI

Kawaida kiwango cha sukari mwilini hupimwa baada ya mgonjwa kufunga kwa angalau masaa 8. Kiwango cha kawaida kinatakiwa kiwe chini ya 7.0mmol/l. Hata baada ya kula, kiwango cha sukari mwilini hakipaswi kuzidi 11mmol/l. Wale wenye kiwango cha sukari baina ya 6.1 na 7.0mmol/l wanahesabiwa kuwa wana impaired fasting glucose na wana uwezekano kubwa zaidi wa kupata maradhi ya kisukari. Kisukari cha mimba hugunduliwa baada ya kipimo maalum ambacho mgonjwa hupimwa sukari baada ya kufunga na kisha hupewa gramu 75 au mia za sukari kunywa na kiwango cha sukari hupimwa.

Kipimo chingine ambacho huweza kutumika kwa ajili ya kugundua mgonjwa wa sukari ni HBA1C.

## MATIBABU

Aina ya matibabu hutegemea aina ya kisukari alichotambulika nacho mgonjwa. Kwa aina ya kwanza na kisukari cha mimba ni lazima mgonjwa atumie insulin ikiambatana na kufuata miko.