

Uchunguzi wa hatari ya kupata ugonjwa wa moyo na mishipa (Cardiovascular disease risk screening)

Uchunguzi wa hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu hupima afya ya moyo wako na mishipa ya damu. Daktari wako atakapokuchunguza, utapokea alama inayokuonyesha uwezekano wa kupatwa na mshtuko wa moyo au kiharusi katika miaka 10 ijayo (ikiwa hutafanya mabadiliko yoyote ili kupunguza hatari yako).

Wewe na daktari wako mnaweza kutumia alama hii ya uchunguzi wa kibinafsi kupanga na kuchukua hatua za kupunguza hatari yako. Kupunguza hatari yako kunaweza kukuepusha na kupata mshtuko wa moyo au kiharusi.

Je, mbona nifanyiwe uchunguzi?

(Why should I get screened?)

Kila mtu ana kiwango fulani cha hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa. Nchini Kanada, ugonjwa wa moyo (aina ya ugonjwa wa moyo na mishipa) ndio sababu ya 2 ya kifo. Kila saa, Wakanada 12 wenye umri wa zaidi ya miaka 20 hufa kutokana na ugonjwa wa moyo. Kudhibiti hatari yako ni muhimu kwa afya yako na ubora wa maisha.

Hatari yako inaweza kuathiriwa na:

- matumizi ya tumbaku
- shinikizo la damu
- viwango vya kolesteroli
- ugonjwa wa kisukari
- historia ya familia
- kiwango cha shughuli
- umri (wanaume kwa kawaida hugunduliwa na ugonjwa wa moyo na mishipa kati ya umri wa miaka 55 hadi 64; kwa kawaida wanawake hugunduliwa kati ya umri wa miaka 65 hadi 74)
- unywaji wa pombe
- tabia za kula
- jinsia (wanaume wana uwezekano mara 2 zaidi wa kupatwa na mshtuko wa moyo kuliko wanawake)
- Kiwango cha mfadhaiko
- uzito

Kujua hatari yako ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu kunaweza kukusaidia kuchukua hatua za kupunguza hatari yako.

Je, uchunguzi wa hatari ya ugonjwa ya moyo na mishipa hufanywaje?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Huko Alberta, uchunguzi wa hatari hutumia matokeo ya kipimo cha maabara ya kimatibabu ambayo daktari wa familia yako au mtoa huduma ya msingi anaweza kupanga. Daktari wako atakuuliza maswali kadhaa kuhusu historia ya afya yako na kujaza fomu ya ombi la maabara. Kisha unaweza kwenda kwenye maabara kwa ajili ya kipimo chako.

Maabara hutumia habari ambayo daktari wako atatoa na matokeo ya vipimo vya damu ili kukadiria asilimia ya uwezekano wako wa kupata mshtuko wa moyo au kiharusi katika miaka 10 ijayo. Chombo wanachotumia huitwa kiwango cha hatari cha Framingham (FRS, Framingham risk score).

Mtu yeyote aliye na umri wa kati ya miaka 40 na 75 anaweza kuchunguzwa. Ni muhimu hasa kuchunguzwa ikiwa una magonjwa mengine sugu kama vile kisukari au ugonjwa wa figo.

Ningependa kujua alama yangu ya hatari. Je, ninaweza kuzungumza na daktari wangu kuhusu kuchunguzwa?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?) Ndiyo. Kumwuliza daktari wako kuhusu uchunguzi na kuelezea ni kwa nini ungependa kuchunguzwa kunaweza kukusaidia kudhibiti afya yako. Pia inaweza kukupa wewe na daktari wako taarifa unayohitaji ili kupunguza hatari ya kupatwa na mshtuko wa moyo au kiharusi.

Wakati mwingine inaweza kuwa vigumu kuuliza daktari wako kuhusu vipimo fulani au kueleza kwa nini ungependa vifanywe. Kujifunza mengi kuhusu mambo yanayoweza kuongeza hatari yako ya kupatwa na ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu kunaweza kukusaidia kuzungumza na daktari wako.

Unaweza ukajaribu kikokotoo cha hatari ya magonjwa ya moyo na mishipa ya damu mtandaoni kabla ya kuonana na daktari wako ili kupata wazo la hatari yako. Kuwa na taarifa hii kabla ya kumtembelea daktari wako kunaweza kuchangia kwa mazungumzo yenye matokeo zaidi na kunaweza kukusaidia kufanya maamuzi pamoja.

Je, nitapataje alama yangu ya hatari?

(How will I get my risk score?)

Maabara itahesabu alama yako ya hatari na kuituma kwa daktari wako. Alama yako pia itaongezwa kwenye Akaunti yako ya Afya. Ni muhimu kwako kujua alama yako ya hatari kwani inakusaidia kudhibiti afya yako.

Alama yangu ya hatari inamaanisha nini?

(What does my risk score mean?)

Alama yako ya hatari itawekwa katika makundi ya hatari ndogo, hatari ya kati, au hatari kubwa.

Bila kujali alama zako, kufanya mabadiliko ya mtindo wa maisha kunaweza kupunguza hatari yako.

Ikiwa una hatari ya wastani au hatari kubwa, basi daktari wako anaweza kupendekeza kwamba uanze kutumia dawa ya statin ambayo itapunguza hatari yako. Statins ni kundi la dawa zinazosaidia kupunguza kolesteroli katika damu yako.

Ikiwa una ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo (kunenepa kwa kuta za mishipa na kuwa ngumu {atherosclerosis}), au ugonjwa wa sugu wa figo, utaorodheshwa moja kwa moja kuwa katika hatari kubwa na utapewa tiba ya statin. Ikiwa una mojawapo ya hali hizi, zungumza na daktari wako kuhusu chaguzi zako za matibabu.

Je, ninawezaje kupunguza alama yangu ya hatari?

(How can I lower my risk score?)

Unaweza kupunguza alama yako ya hatari kwa kufanya mabadiliko katika maisha yako. Kuna njia mbili kuu za kupunguza hatari yako ya kupata mshtuko wa moyo au kiharusi.

Chukua statin. Ikiwa alama yako ya hatari ni ya juu au ya wastani, daktari wako anaweza kupendekeza statins. Statins ni mojawapo ya madawa ya kawaida yanayoagizwa. Zinasaidia ili kukuepusha na mshtuko wa moyo au kiharusi. Watu wengine wana wasiwasi juu ya athari za statins. Jifunze zaidi kuhusu dawa za statin.

Fanya mabadiliko katika mtindo wako wa maisha. Kuchukua statin pekee kutapunguza hatari yako ya kupata mshtuko wa moyo au kiharusi, lakini ni muhimu kuchukua hatua zingine. Mabadiliko ya mtindo wa maisha ni muhimu ili kupunguza hatari yako ya ugonjwa wa moyo na mishipa. Kuna njia nyingi za kubadilisha mtindo wako wa maisha na kupunguza hatari yako.

- **Kunywa pombe kidogo**
 - Unywaji pombe kupita kiasi kunaweza kuongeza shinikizo lako la damu. Pia inaweza pia kuongeza dutu ya mafuta katika damu yako, inayoitwa triglycerides. Mambo hayo mawili huongeza hatari ya kupata na ugonjwa wa moyo.
 - Wanawake hawapaswi kunywa zaidi ya kinywaji 1 kwa siku. Wanaume hawapaswi kunywa zaidi ya vinywaji 2 kwa siku. Kulingana na alama yako ya hatari, unaweza kutaka kupunguza kiasi cha pombe unachokunywa hata zaidi au kuacha kabisa kunywa pombe.
- **Kula vyakula vyenye afya**
 - Kuepuka vyakula vilivyochakatwa sana kama vile vidakuzi, chipsi, au mkate mweupe ni mahali pazuri pa kuanzia.
 - Punguza kiasi cha chumvi unachokula. Chumvi nyingi inaweza kuongeza shinikizo la damu, ambayo ni hatari kwa ugonjwa wa moyo na mishipa.
 - Zingatia lishe yako na vyakula vya nafaka isiyokobolewa, mboga, matunda, na nyama isiyo na mafuta mengi.
 - Kunywa maji badala ya vinywaji vya sukari kama pop.
 - Kufanya mabadiliko katika lishe yako inaweza kuwa vigumu. Kuna nyenzo za kukusaidia, kama vile mwongozo wa chakula wa Kanada.
 - Zungumza na daktari wako kuhusu kukuelekeza kwa mtaalamu wa lishe. Wanaweza kufanya kazi na wewe ili kujenga tabia nzuri ya kula ambayo inakidhi mahitaji yako ya kipekee na hali za afya.
- **Fanya mazoezi**
 - Kufanya mazoezi ya kawaida husaidia kudhibiti mambo mengi yanayoweza kusababisha magonjwa ya moyo na mishipa, kama vile kunenepa kupita kiasi na shinikizo la damu.
 - Inapendekezwa kufanya mazoezi kwa muda wa dakika 30 hivi siku nyingi za juma (au zaidi ya dakika 150 kila juma). Kufanya matembezi kila siku ni mahali pazuri pa kuanzia.

- **Dhibiti mafadhaiko yako**
 - Mfadhaiko mkali wa muda mfupi na wa muda mrefu unaweza kuathiri afya ya moyo wako.
 - Ingawa huwezi kuzuia mafadhaiko yote, kuchukua wakati mbali na vitu vinavyokusababishia mafadhaiko, kufanya mazoezi ya mwili, na kufanya mazoezi ya kupumua kwa kina au kuzingatia zote ni njia za kudhibiti mafadhaiko.
 - Kugundua jinsi unavyo jibu kwa mfadhaiko kunaweza kuwa sehemu ya kuanzia yakusaidia. Ukiona kwamba una tatizo la kukabiliana na mfadhaiko, zungumza na daktari wako kuhusu jinsi ya kupunguza mfadhaiko wako.
- **Acha kuvuta sigara**
 - Uvutaji sigara unaweza kuharibu moyo wako na mishipa yako ya damu. Nikotini pia huongeza shinikizo la damu.
 - Kuacha kuvuta sigara ni changamoto, lakini usaidizi unapatikana. AlbertaQuits inaweza kukuongoza katika kila hatua.

Je, ni wapi pengine ninaweza kupata usaidizi ili kupunguza hatari yangu?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Kuanza kufanya mabadiliko haya kunaweza kuonekana kuwa jambo gumu na huenda ikawa vigumu kujua mahali pa kuanza. Kuongeza timu yako ya utunzaji ili kujumuisha mtaalamu wa lishe au mfanyakazi wa huduma za jamii kunaweza kusaidia katika mabadiliko haya. Zungumza na daktari wako na uwasiliane na na Mpango wa Kuishi kwa Afya wa Alberta (Alberta Healthy Living Program) kuhusu usaidizi unaopatikana.

Pia kuna rasilimali nyingi za mtandaoni. Shirika la Moyo na Kiharusi (Heart and Stroke Foundation) ni mahali pazuri pa kuanza.

Kuhusiana na Tathmini ya Hatari ya Ugonjwa wa Moyo

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Punguza shinikizo lako la damu
- Kula vyakula vyenye afya
- Afya ya kimwili na mazoezi
- Wacha kuvuta sigara
- Statins

Kwa ushauri wa muuguzi wa saa 24/7 na maelezo ya jumla ya afya piga simu kwa Health Link kwa 811. Ikiwa unahitaji mkalimani, taja tu lugha unayohitaji.

Ilikaguliwa mara ya mwisho: Agosti 5, 2022

Mwandishi: Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Nyenzo hii si kibadala cha ushauri wa mtaalamu wa afya aliyethibitishwa. Nyenzo hii inakusudiwa kutoa maelezo ya jumla pekee na imetolewa kwa misingi ya “jinsi ilivyo”, “pahali ilipo”. Ijapokuwa juhudi za kutosha ziliwekwa katika kuthibitisha usahihi wa maelezo haya, Alberta Health Services haitoi uwakilishaji wowote wa dhima, bayana, ya kudokezwa au ya kisheria, kuhusiana na usahihi, kutegemeka, ukamili, utumikaji au umadhubuti wa lengo mahususi la maelezo hayo. Alberta Health Services inakanusha mahususi dhima zote kuhusiana na matumizi ya nyenzo hizi, na kuhusiana na madai, hatua, masharti au kesi zinazotokana na matumizi kama hayo.