

Ugonjwa wa kichomi

By SW - Melkisedeck Shine · March 28, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kichomi ni moja ya dalili za ugonjwa moyo. Kupatwa kichomi mara moja moja si vibaya. Ukipatwa muda mrefu au kila wakati ; basi chunguza zaidi. Kichomi husababishwa au kinaweza kuwa.

1. Dalili ya matatizo ya tumbo lenye asidi (acid) kuzidi 2. Dalili za ugonjwa wa moyo uitwao Ischemic Jambo la kuangalia ni je? 1. Unashikwa kichomi ukiwa unatembea? 2. Umeinama au umelala 3. Ukishakula chakula Kama unapatwa kichomi wakati ukitembea au ukishafanya mazoezi makali ina maana kuna tatizo la damu kuingia sawasawa au kuzunguka (circulation) katika moyo. Kama unapatwa kichomi baada ya kula ina maana kuna tatizo katika chakula unachokula. Je mlo wako una acid(uchachu) sana? Je, unakula vyakula vyenye pilipili na binzari(spices) kwa wingi sana? Kama una kula sana vyakula vyenye asidi ina maana tumbo lako halimeng?enyui sawasawa linachoka. Kawaida binadamu unabidi kubadili badili ulaji. Usirudie vitu fulani fulani kila siku. Mathalan usiweke pilipili katika kila mlo. Tatizo jingine ni ulaji wa chakula chenye chumvi nyingi sana. Chumvi inakorofisha pia mzunguko wa damu mwilini. Hasa kama hunywi maji. Kunywa sana Maji ya Uvuguvugu yatakusaidia kuondowa tatizo la kichomi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23780>