

Mambo Mubimu kujua Kuhusu Tatizo la Shinikizo la damu (Tatizo la presha)

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 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

Ni msukumo wa damu ulio juu kuliko inavyotakiwa kwa muda mrefu. Msukumo wa damu huhitajika mwilini ili kusambaza chakula, oksijeni na kutoa uchafu. Shinikizo la damu hupimwa kwa kutumia kifaa kinachoitwa Sphygmomanometer Shinikizo la damu husababishwa na nini?

Vitu vifuatavyo vinaweza kusababisha shinikizo la juu la damu:

Uanishaji wa shinikizo la damu

Presha ya kawaida =110

Shinikizo la damu/BP ni ugonjwa unaosumbuwa watu wengi sana duniani na hii ni kutokana na kutokujuwa ni nini hasa husababisha ugonjwa huu mwilini. Shinikizo la damu linaonekana kuwa ni ugonjwa wa kuishi kwa kufuata masharti.

Katika makala hii tutaona uhusiano mkubwa uliopo kati ya upungufu wa maji mwilini na ugonjwa huu, mwishoni utakuwa umeelewa sasa ni jinsi gani ilivyo rahisi kabisa kujiepusha na kujiponya ugonjwa huu. Endelea kusoma.

Takwimu za Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO) zinasema tayari watu bilioni moja duniani kote, wanaathiriwa na shinikizo la juu la damu huku likisababisha mshtuko wa moyo (Heart Attacks), kupooza na kiharusi (Strokes).

Takribani watu milioni nane hufa kila mwaka kutokana na ugonjwa huu wa kupanda kwa shinikizo la damu. Dalili zitakazokutokea unapokuwa na ugonjwa huu ni pamoja na;

Shinikizo la damu (hasa la juu) ni kiashiria cha mwili kupungukiwa maji kwa kiwango kikubwa, ni wakati ambapo mwili unajaribu kujizoesha na upungufu wa jumla wa maji wakati kunapokuwa hakuna maji ya kutosha kuijaza mishipa ya damu yenye kazi ya kusambaza maji kwenye seli mhimu.

Mishipa ya damu imebuniwa maalumu kuendana na mtiririko uliosawa wa ujazo wake wa damu na mahitaji mbalimbali ya tishu kwa kufunga na kufungua mishipa mbalimbali ya damu ndani ya mwili.

Asilimia 94 ya damu ni maji. Kwa ujumla kila seli ndani ya miili yetu ina bahari ya maji baridi ndani yake na bahari ya maji chumvi nje yake. Afya bora inategemea uwiano mzuri wa maji ya bahari hizo mbili.

Chumvi inayashikilia na kuyalazimisha baadhi ya maji kubaki nje ya seli (osmotic retention) na potasiamu inayashikilia maji ndani ya seli.

Wakati mwili unapokuwa katika upungufu wa maji (yaani haunywi maji ya kutosha kila siku) mwili utaongeza ujazo wa maji chumvi kwenye bahari ya nje ya seli.

Lakini ili mbinu hii ifanikiwe, mbinu gani, mbinu ya kuyachuja maji ya chumvi toka katika bahari ya nje ya seli, vasopressini husababisha kapilari na mishipa ya damu kujikaza au kupunguza vipenyo vyake na kukupatia wewe shinikizo la juu la damu (BP) ambalo ni mhimu ili kuyachuja na kuyachoma maji baridi ndani ya seli toka katika bahari ya maji chumvi iliyopo nje ya seli.

Kama mishipa ya damu haitapunguza vipenyo vyake, baadhi ya gesi itaachana na damu ili kuziba nafasi zilizowazi kutokana na kupungua kwa umajimaji mwilini na hatimaye kukusababishia msongamano wa Gesi (Gas locks).

Sifa hii ya vipenyo vya mishipa ya damu kujirekebisha kwa ajili ya mzunguko wa damu, ndiyo mtindo unaotumika zaidi katika kanuni za kihaidroliki wakati ambapo mzunguko wa damu mwilini umejirekebisha kuendana na kiasi cha umajimaji kinachopatikana.

Wakati mwili unapokuwa katika upungufu wa maji kwa mfano kutokana na kutokunywa maji ya kutosha; asilimia 66 ya kuishiwa maji inajionesha kwa kupungua kwa ujazo wa seli, asilimia 26 inapotea toka ujazo wa umajimaji uliopo sehemu ya nje ya seli na asilimia 8 tu inapotea toka katika ujazo wa damu.

Shinikizo la juu la damu ni kiashirio cha mwili kupungukiwa maji kwa asilimia 8 tu, lakini madhara yanajitokeza sababu ya asilimia 66 ya kupunguwa kwa ujazo wa seli.

Maji na chumvi vitalirudisha shinikizo la damu katika hali yake ya kawaida.

Hii ndiyo sababu shinikizo la damu linapaswa kutibiwa kwa kuongeza unywaji wa maji pekee. Dr.Batmanghelidj anasema; Maji peke yake, ni dawa bora ya kukojoa, pekee ya asili tuwezayo kuiendea.

Kama watu wanaosumbuliwa na shinikizo la damu wangeongeza kiasi cha uchukua maji, hawatazihitaji dawa za kukojoa, watazarisha mkojo wa kutosha na hivyo kuiondoa chumvi iliyokuwa imezidi!. Watatakiwa pia kuacha kula vyakula visivyo na chumvi na hivyo kuepukana na mikakamao ya mishipa (cramps) kwenye miguu yao. Madhara yanayoweza kuletwa na shinikizo la damu:

Kwa mjibu wa dr.Batmanghelidj, kutokulielewa shinikizo la damu kama moja ya ishara za mwili kupungukiwa maji na kulitibu kwa dawa za kukojoa ambazo zinaukausha mwili zaidi, baada ya muda zitasababisha;

Wakati akiwatibu wagonjwa wake, anasema; alianza kuona kuwa wale wanaotumia vyakula vyenye chumvi kidogo wanapata matokeo ya chini au wanapata nafuu ndogo sana kutoka katika vyakula hivyo vyenye chumvi kidogo au bila chumvi kabisa na wengi wao walitokewa kuwa na uhaba mkubwa wa madini katika miili yao.

Katika utafiti wake ili kuwasaidia wagonjwa wake, ndipo akaja na jibu la chumvi ya baharini ambayo haijasafishwa (unrefined sea salt) ambayo huwa na madini mengine zaidi ya 80 ndani yake, alianza kuona kitu kigeni kinaanza kutokea. Wagonjwa wake hao wakaanza kuona mashinikizo yao ya damu yanaanza kushuka katika kiwango ambacho wanaweza kuachana kabisa na matumizi ya dawa.

Dr.Batmanghelidj anasema, ikiwa watu watajishughulisha na mazoezi hasa mazoezi ya kutembea kwa miguu, watakunywa maji halisi zaidi na kuongeza chumvi (siyo sodiamu) kidogo ya ziada kwenye vyakula vyao, mashinikizo yao ya damu yatarudi katika hali yake ya kawaida.

Swali la kujiuliza; Ni zaidi ya miongo minne sasa tangu tulipoambiwa kula vyakula vyenye chumvi kidogo ili kuepukana na shinikizo la damu, kwanini sasa Idadi ya watu wanaopata na ugonjwa huu inazidi kuongezeka?.

Narudia tena, mwili unapoanza kuishikilia chumvi, hufanya hivyo ili kuhifadhi maji, toka katika bahari chumvi hiyo ya nje ya seli, maji huchujwa na kutumika wakati wa mahitaji ya dharura.

Maji na chumvi kwa pamoja vitalirudisha shinikizo la damu katika hali yake ya kawaida. Kuikimbia chumvi kunasababisha shinikizo la damu (BP) kuwa sehemu ya maisha

yetu, tutapata nafuu, lakini baada ya muda mfupi hali hurudi ileile na pengine kuwa watumwa wa kuchagua kula hiki au kile.

Tofauti na zamani ambapo shinikizo la juu la damu lilipokuwa ni ugonjwa wa watu wanene au wenye uzito uliozidi pekee, siku hizi wanene kwa wembamba, watoto kwa wakubwa wanaugua BP.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25126>