

Madhara ya kubana mkojo muda mrefu

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

Yawezekana mtu akawa katika mkutano, safarini, akawa katika mitandao ya kijamii anachati au popote pale akiwa anafanya jambo fulani na kutokana na jambo hilo, mtu akaendelea kujibana na kutokwenda kuyapunguza maji haya kutoka katika kibofu cha mkojo kwa kutoa kipaumbele kwa shughuli anayoifanya kuliko kusikiliza kwanza wito huu wa asili. Mambo haya tunayafanya sana, utasikia, mkojo umenibana kweli, ila ngoja nimalizie hii kazi halafu niende kujisaidia, hivi ndivyo watu wengi wanafanya.

Kutokana na vyakula na vinywaji tunavyotumia, kibofu cha mkojo huanza kujaa mkojo, mkojo unapofikia karibu mililita 50 mpaka 500 mtu huanza kuhisi hitaji la kwenda kukojoa. Kibofu cha mkojo kimezungukwa na vigunduzi asili (Receptors) vinavyopeleka taarifa katika Ubongo kuonyesha kuwa kibofu cha mkojo kimekaribia au kimejaa, baada ya taarifa hizi kufika katika ubongo, ubongo unatoa taarifa katika kibofu cha mkojo ili kiweze kushikilia mkojo huo kwa kuikaza misuli maalumu (Sphincters) mpaka hapo muda wa wewe kwenda kukojoa utakapofika.

Mpenzi msomaji, mtu kujibana na kupuuzia kwenda kukojoa husababisha uwezo wa kibofu cha mkojo kujitawala (control) upotee. Pia kama uwezo wa neva zinazopeleka taarifa kwenye ubongo kuhusu mabadiliko/ujazo wa kibofu cha mkojo zitaharibika, basi misuli maalumu ya kubana mkojo (sphincter) itashindwa kuachia na matokeo yake mtu ataendelea kukaa na mkojo katika kibofu chake kwa muda mwingi zaidi kitu ambacho ni hatari kwa afya yake. Endapo mkojo huu utashindwa kutoka, utatengeneza mazalia ya bakteria na kukusababishia magonjwa ya kibofu (bladder infection). Magonjwa ya kibofu cha mkojo ni pamoja na U.T.I (Urinary Tract Infections), pia huweza kusababisha magonjwa ya figo na mchafuko wa damu, bacteremia.

Kuna hali huwa inajitokeza kwa baadhi ya watu, yawezekana alikuwa kabanwa na mkojo au alikuwa hajahisi kwenda kukojoa, ila akinywa maji au akisikia sauti ya maji yanachuluzika mfano maji yakitoka bombani, basi atahisi kwenda kukojoa.

Mpenzi msomaji, ni vyema tukawa wasikivu pale mtu unapobanwa na mkojo, hii ni kwa ajili ya afya ya kibofu chako cha mkojo lakini pia ni kwa ajili ya afya yako kwa ujumla. Kama unalo tatizo, usisite kuonana na wataalamu wa afya.