

Vuto la Kuthamanga kwa Magazi Komanso Sitiroko

Kuthamanga magazi kokwera ndi chiopsezo chimodzi chachikulu cha sitiroko. Mlozo uwu ukufotokoza kuti kuthamanga magazi kokwera ndi chiyani, ndi kuti mungachite chiyani kuti mutsitse kathamangidwe ka magazi anu.

Vuto la Kuthamanga kwa magazi ndi chiyani?

Mtima wanu umapopa magazi kupita mthupi lanu lonse kudzela mu misempha. Kuthamanga kwa magazi ndi mlingo umene umaonetsa momwe magazi amakankhira misempha yanu akamadutsamo. Ngati kukankha uku kwakula kumapanikiza misempha yanu komanso mtima wanu. Ngati izi sizichepetsedwa mwa changu zitha kuchulutsa chiopsezo cha Sitiroko kapena nthenda ya mtima.

Mukapezeka ndi vuto la kuthamanga kwa magazi, zimatanthauza kuti magazi anu akhala akuthamanga kwambiri kwa nthawi yaitali. Dziwani kuti nthendayi imadziwika ndi dzina la

zachipatala lotchedwa 'Vuto la kuthamanga kwa magazi' (High Blood Pressure).

Kayendedwe ka magazi anu kamatha kukwera kapena kutsika pa tsiku malingana ndi zomwe mukuchita pa nthawiyo, monga kupanga masewero olimbitsa thupi kapena kugona. Kusintha kwa kayendedwe ka magazi kotere kulibe kuthekela kobweretsa vuto la Sitiroko. Koma ngati kayendedwe ka magazi anu kakhala kothamanga kwa nthawi yaitali katha kuwononga misempha ndipo zitha kubweretsa Sitiroko.

Vuto la kuthamanga kwa magazi ndi vuto lalikulu ku Malawi kuno.

Kafukufuka akuonetsa kuti munthu mmodzi pa anthu akuluakulu atatu aliwonse m'Malawi muno ali ndi vuto la kuthamanga kwa magari.

Ndi zomvetsetsa chisoni kuti anthu ambiri sadziwa kuti ali ndi vutoli kufikila atakumana ndi vuto lalikulu, lobwera chifukwa cha kusalandila chithandizo, zomwe zimabweretsa mavuto monga Sitoroko kapena nthenda ya mtima. Pa chifukwa chakuti vuto lakuthamanga kwa magari lilibe zizindikilo, kuyezetsa ndi njira yokhayo yomwe mungadziwile ngati magari anu akuthamanga kwambiri.

Pali mgwirizano wanji pakati pa vuto la kuthamanga kwa magari ndi Sitoroko?

Sitoloko yodza kamba ka kuundana kwa magari opita ku bongo (Ischaemic Stroke):

Vuto la kuthamanga kwa magari limapangitsa kuti misempha yonse ya nthupi lanu ipanikizike, kuphatikizapo misempha yopititsa magari ku ubongo. Kupanikizika kumeneku kumatha kuononga misempha yanu, kupangitsa kuti misempha ilimbe komanso ichope, vuto lomwe limatchedwa 'atherosclerosis' pa chingerezi. Izi zimapeleka chiopsezo chakuti magari aundane, zimene

zimapangitsa Sitoroko kapena kubweretsa Sitoroko ya yaying'ono chabe (Mini stroke).

Sitoloko yodza kamba ka kutayika kwa magari mu ubongo (haemorrhagic Stroke):

Kupanikizika kwa misempha kumene kumabwera chifukwa chakuthamanga kwa magari kumatha kupangitsa kuti misempha ifooke ndi kuphulika mu ubongo zimene zimapangitsa kutayika kwa magari pa minyewa yozungulira misemphayi. Izi zimatchedwa 'Haemorrhagic stroke' pa chingerezi.

Ndi ndani amene ali pa chiopsezo cha vuto la kuthamanga kwa magari?

Muli ndi kuthekela kwakukulu kokhala ndi vuto la kuthamanga kwa magari ngati muli ndi chimodzi kapena zingapo mwa ziopsezo izi:

- Zaka: Chiopsezo chokhala ndi vuto la kuthamanga kwa magari chimachuluka pomwe mukukula.
- Mbiri ya vuto la kuthamanga kwa magari ku mtundu kwanu.
- Mtundu: Anthu akuda ali ndi chiopsezo chachikulu chokhala ndi vuto lakuthamanga kwa magari.

- Kudya zakudya za mchere wambiri.
- Kusatakataka.
- Kunenepa kwambiri.
- Kumwa mowa mopyola muyezo.
- Vuto la kuthamanga kwa magari limatha kuyambitsidwa ndi mavuto ena a mthupi:
- Matenda a impyso.
- Matenda a shuga.
- Vuto la kubanika popuma nthawi yogona.
- Preeclampsia - azimayi oyembekezela amatha kukhala ndi vuto la kuthamanga kwa magari.
- Mavuto okhudzana ndi chitetezo cha mthupi, monga Lupus
- Vuto la michere ya mthupi (Hormone problems)

Mankhwala ena amatha kusokoneza kayandedwe ka magari mthupi monga mankhwala a kulera okumwa. Mankhwala oletsedwa agulu losokoneza bongo monga 'cocaine', chamba amatha kuonjezera kuthamanga kwa magari.

Mgwirizano wa nkhwawa ndi vuto la kuthamanga kwa magari

Kukhala ndi nkhwawa kumatha kuonjezera kathamangidwe ka magari mthupi kwa nthawi yochepa koma si choyambitsa chachikulu cha vutoli. Mukakhala ndi nkhwawa mumatha kudya zakudya zosayenela, kumwa zoledzeletsa mopyola muyezo komanso kusowa tulo. Zinthu zonsezi zimaonjezera chiopsezo cha vuto la kuthamanga kwa magari mthupi. Chifukwa cha ichi ndibwino kuchepetsa nkhwawa ngati mbali imodzi yokhala ndi moyo wa thanzi.

Kuthamanga kwa magari kumayezedwa bwanji?

Kuyeza kuthamanga kwa magari anu ndi kwa changu, kophweka komanso kopanda ululu ndipo kumachitidwa ku chipatala china chilichonse chachikulu, chaching'ono kapenanso malo ena ogulitsilako mankhwala. Kathamangidwe ka magari kamayezedwa pogwiritsa ntchito chipangizo cha mivi chomwe chili ndi chovala pa nkono, chopopela ndi stethoscope kapena kugwiritsa ntchito makina oyezera a digito.

Kutanthauzira kwa zotsatira za kuyeza kwa kathamangidwe ka magari anu

Kathamangidwe ka magari anu kamalembedwa ndi manambala

awiri: Nambala yoyamba imasonyeza kukwera kwa kupanikizika komwe misempha yanu ikukumana nako pamene mtima wanu wagunda (izi zimatchedwa systolic pressure pa chingerezi). Nambala yachiwiri imasonyeza kutsika kwa kupanikizika kwa misempha yanu pomwe mtima wanu wapumila kugunda (diastolic pressure pa chingerezi). Kupanikizika kwa misempha konseku kumayezedwa mu ma millimetres a mercury omwe amalembedwa kuti 'mmHg'. Mlingo wabwino wa kathamangidwe ka magari mmisempha ndi pakati pa 90/60 mmHg ndi 120/80mmHg. Manambala awiri onsewa ndi ofunika, ndipo kathamangidwe ka magari kamakhala kokwera ngati imodzi kapena onse mwa manambala amenewa apyola pamenepa.

Vuto la kuthamanga kwa magari limapezedwa bwanji?

Mungapezeke ndi vuto la kuthamanga kwa magari ngati kathamangidwe kake kakupezeka kopyola 140/90 mmHg mobwerezabwereza. Koma ngati muli ndi nthenda ya shuga, mutha kupatsidwa mankhwala ngati kathamangidwe ka magari anu katapezeka kapyola 130/80 mmHg

mobwerezabwereza kapenanso ngati muli ndi mavuto obwera kamba ka shuga monga vuto la maso kapena impso. Asanatsimikize kuti muli ndi vuto la kuthamanga kwa magari adokotala anu amayenera kukuyezani kangapo pakutha kwa masiku kapena masabata kuti awonedi ngati mlingowu ukukhalabe chimodzimodzi. Anthu ena amatha kupezeka ndi vuto lakuthamanga kwa magari chifukwa cha mantha okumana ndi azachipatala. Izi zimatchedwa 'white coat effect' pa chingerezi.

Kathamangidwe ka magari anu kakuyenera kuyezedwa mowilikiza bwanji?

Anthu onse achikulire akuyenera kuyezedwa pafupipafupi. Ngati mulibe vuto yesetsani kuyezetsa kosachepela kamodzi pa chaka. Kathamangidwe ka magari anu kakuyenera kaziyezedwa pafupipafupi (miyezi 6 iliyonse) ngati kakuyandikila 140/90 mmHg chifukwa muli pa chiopsezo chachikulu chokhala ndi vuto lakuthamanga kwa magari. Ngati munakhalako ndi mlingo okwera pa nthawi ina yake, muyenera kuyezetsa kamodzi pa miyezi 6 iliyonse. Azimayi omwe akumwa mankhwala olera, oyembekezela, Kapena omwe akumwa mankhwala othandizila michere ya mthupi (HRT)

akuyenera kumayezedwa pafupipafupi. Ndipo ngati mukumwa mankhwala othandizila kuchepetsa kuthamanga kwa magari mthupi, mukuyenera kuyezedwa pafupipafupi monga momwe adzakulangizileni a za umoyo. Ndipo ngati mungakwanitse nkoyenera kugula ka chipangizo koyezera kathamanangidwe ka magari kuti muzitha kuziyeza nokha kunyumba.

Ngati mukudziyeza nokha kunyumba, mudzalangizidwa kuti mudziziyeza kawiri pa tsiku; kumayambiliro ndi kumapeto kwa tsiku lanu. Ngati mukuganiza zogula makina oyezelawa kambilanani ndi azaumoyo momwe makinawa angakuthandizileni kukhala ndi mlingo wa kathamangidwe ka magari oyenera.

Kodi vuto la kuthamanga kwa magari lingachepetsedwe bwanji?

Anthu ambiri amatha kutsitsa kathamangidwe ka magari posintha momwe amakhalira m'moyo wawo wa tsiku ndi tsiku. Ngati ndinu onenepa kwambiri, kutsitsa kalemeledwe kathupi lanu kungathe kuthandiza kwambiri. Kuchita masewero olimbitsa thupi, kudya zakudya zopatsa thanzi komanso kuchepetsa kumwa mowa kungathe kubweretsa kusintha kwakukulu pakathamangidwe ka magari anu.

Muthanso kulangizidwa kumwa mankhwala ngati muli ndi ziopsezo zina za vutoli mthupi. Kuti akuthandizeni kupanga chiganizo pa za mankhwala, adokotala amaunikira ziopsezo zomwe mulinazo zimene zitha kukupangitsani Sitiroko kapena nthenda ya mtima mtsogolo mwa moyo wanu. Amaonanso ngati vuto la kuthamanga kwa magari layambitsa kale mavuto mthupi mwanu. Amakuyezani magari, mikodzo komanso kagundidwe ka mtima (electrocardiogram) kuti awone ngati pali mavuto okhudza mtima.

Ngati kathamangidwe ka magari anu kakumapezeka kopyola 140/90 mmHg mobwerezabwereza (Kapena 135/85 mmHg kunyumba) koma chiopsezo chanu cha Sitiroko chili chochepe mumalangizidwa kuti musinthe kakhalidwe ka moyo wanu wa tsiku ndi tsiku monga kutsitsa kulemela kwa thupi lanu kapena kusiya kusuta fodya.

Ngati kathamangidwe ka magari anu kakumapezeka kopyola 140/90 mmHg mobwerezabwereza (Kapena 135/85 mmHg kunyumba) koma chiopsezo chanu cha Sitiroko ndi chachikulu, mumapatsidwa mankhwala ochepetsa kathamangidwe ka magari komanso mumapatsidwa malangizo kuti musinthe kakhalidwe kanu ka tsiku ndi tsiku.

Ngati kathamangidwe ka magari
anu kakumapezeka kopyola
160/100 mmHg
mobwerezabwereza,
mudzapatsidwa mankhwala
ochepetsa kuthamanga kwa magari,
ngakhale chiopsezo chanu cha
Sitiroko chili chochepa komanso
madzapatsidwa malangizo osintha
kakhalidwe kanu ka tsiku ndi tsiku.

Mankhwala a vuto la kuthamanga kwa magari

Pamene mwapezeka ndi vuto la
kuthamanga kwa magari, komanso
mwalephera kusintha
kathamangidwe ka magari anu
m'nthupi kudzera mukusintha kwa
kakhalidwe kanu ka tsiku ndi tsiku,
adokotala adzapanga chiganizo
chokuyambitsani mankhwala a vuto
la kuthamanga kwa magari.

Pali mitundu yambiri ya mankhwala
a vuto la kuthamanga kwa magari
omwe amagwira ntchito
mosiyanasiyana mthupi. Adokotala
amapeleka mankhwala ogwirizana
ndi zosowa zanu. Mungathe
kupatsidwa mtundu umodzi kapena
kuphatikiza mitundu iwiri kapena
kuposela apo. Izi zili chonchi
chifukwa mankhwalawa amagwira
ntchito mosiyana, zimene
zimapangitsa kuti agwire ntchito
bwino ngati amwedwa amitundu
ingapo.

Monga mankhwala ena aliwonse,
mankhwala a vuto la kuthamanga

kwa magari amakhala ndi mavuto
ena otsatila mthupi nthawi zina.
Mankhwala a vuto la kuthamanga
kwa magari amatha kubweretsa
mavuto ena ngati mthupi muli kale
mavuto ena kapena ngati mukumwa
mankhwala ena kuphatikizapo
ogulidwa ku golosale. Izi zikachitika,
mukuyenera kudziwitsa adokotala
kuti adzakuthandizeni moyenelera.
Muyenera kudziwa kuti anthu
ambiri samakhala ndi mavuto
otsatila akamwa mankhwalawa.

Kodi mungamwe mankhwala a vuto la kuthamanga kwa magari kwa nthawi yaitali bwanji?

Cholinga cha mankhwalawa ndi
kutsitsa ndi kudekhetsa
kathamangidwe ka magari anu kwa
zaka zambiri. Izi zimathandiza
misempha yanu kukhala ya thanzi
komanso kuchepetsa chiopsezo cha
Sitiroko. Anthu ena amalangizidwa
kumwa mankhwalawa moyo wawo
wonse. Funifsani alangizi anu a za
umoyo kuti akufotokozereni
chomwe chikuyambitsa vuto la
kuthamanga kwa magari anu,
komanso njira zabwino zomwe
mungathandizikile. Musasiye
kumwa mankhwala musanauzidwe
kuti mutero ndi a za umoyo.

Vuto la kuthamanga kwa magari mu nthawi yomwe munthu ali ndi mimba

Ngati muli ndi vuto la kuthamanga kwa magari mu nthawi yomwe mukuyembekezela, kathamangidwe ka magari anu kadzaunikidwa mu nthawi yoyembekezelayi, mu nthawi yomwe mukukabeleka komanso mwana akabadwa. Ngati magari akuthamanga kwambiri mukuyenera kukhala mchipatala mpaka zitasintha. Ngati mumamwa mankhwala a vutoli musanakhale ndi pakati, mukuyenera kusintha mtundu wa mankhwala chifukwa mitundu ina siyabwino kugwiritsa ntchito mu nthawi yoyembekezela. Mukuyenera kulankhulana ndi adokotala kuti mukambilane njira zabwino zochepetsela vuto la kuthamanga kwa magari pomwe muli oyembekezela.

Pomwe mwabeleka, ndikoyenela kupitiliza kuyezetsa kathamangidwe ka magari pafupipafupi komanso kuonana ndi adokotala. Kwa anthu ena kathamangidwe ka magari kamakhala kokwera ngakhale atabeleka ndipo akuyenera kupitiliza kumwa mankhwala a vutoli.

Mungatani kuti mudzithandize nokha?

Kuti mudzipatse mwayi wabwino otsitsa kathamangidwe ka magari, imwani mankhwala anu monga momwe mwalangizidwira ndi a za umoyo. Kathamangidwe ka magari anu kaziyezedwa komanso mankhwala anu aziunikidwa pafupipafupi ndi adokotala. Adokotala anu atha kufuna kuona zimenezi pafupipafupi akangosintha mtundu wa mankhwala anu.

Malangizo akakhalidwe ka tsiku ndi tsiku otsatirawa atha kuthandizira kutsitsa kathamangidwe ka magari anu:

- Chepetsani kudya zakudya za mchere ochuluka. Osamaonjezera mchere kuzakudya zanu komanso pewani kudya zakudya zokonzedwa ku ma fakitala zomwe zimakhala ndi mchere wambiri.
- Idyani magulu osachepele asanu a zipatso ndi masamba tsiku ndi tsiku.
- Tsitsani mlingo wa kulemela kwa thupi lanu ngati nkoyenera.
- Chepetsani zakumwa za gulu la khafeni (Caffeine).
- Siyani kusuta fodya.
- Chepetsani kumwa mowa ndiponso kumwa mowa mwa uchidakwa.
- Chulutsani kutakataka.
- Chepetsani nkhwana ndipo khalani ndi nthawi yopuma yokwanira.
- Yesetsani kugona ma ola osachepele 6 pa usiku uliwonse.

Kuti mumve zambiri:

Tiyimbileni ife a Stroke Support Organisation pa: 0888267713

Kapena email: info@strokesupportmalawi.org

Webusaiti: www.strokesupportmalawi.org

Chilolezo chokopera ndi kukaniza uthengawu

Chonde dziwani kuti uthenga uwu cholinga chake sikusinthanitsa ndi malangizo a akatswiri okhudza moyo wanu. Timayesetsa kuonetsetsa kuti uthenga womwe tikupereka ndi wolondora komanso watsopano, koma uthenga umatha kusintha pakadutsa nthawi. Koma momwe malamulo akulolela, Bungwe loona za matenda a sitiroko (stroke Association) sililora kukhala ndi udindo uliwonse wokhudza kagwiritside ntchito ka uthenga wa mubuku lino, kapena uthenga wochokera kwa olemba ena ndi ma website otsindikizidwa mu uthengawu.

Bungwe loona za matenda a sitiroko (Stroke Association) silitenga udindo pa zolakwika zilizonse zimene zingapezeke mu chimasuliro ichi, kapena mu zotsatira za zolakwikazo. Uthenga woyambilira weniweni umene uli mu bukuli ukuyenera kutengedwa kuti ndi wolondora kufikira tsiku lozokutanso bukuli.

Bungwe loona za matenda a sitiroko (Stroke Association) ndi bungwe loyambilira ku UK pa nkhani za chifundo limene linadzipereka ndi kuthana ndi nthenda ya sitiroko. Timadalira thandizo la ulere kuti tikwaniritse kupereka chuma ku kafukufuku wopulumutsa miyoyo ndi thandizo lina lofunikira kwa anthu amene akhudzidwa ndi matenda a sitiroko. Ngati mukufuna kumva zambiri onani Tsamba lathu la intaneti la stroke.org.uk. Kuti mupereke maganizo anu pa za bukuli lembani email ku feedback@stroke.org.uk.

Chilolezo chokopera ndi uthenga wa kuzukutanso

©Stroke Association 2018. Mlozo uwu watsindikizidwanso ndi Stroke **Support Organisation ku Malawi** ndi chilolezo chochokera ku Stroke Association. Siwukuyenera kugulitsidwa popanda chilolezo. Mlozo nambala A01F06 High Blood Pressure and stroke zamasuliridwa mu Chichewa ndi kutsindikizidwa kuno ku Malawi mu August 2024. Mlozowu udzazukutidwanso mu August 2026.

Nambala ya mlozo : SSO 01