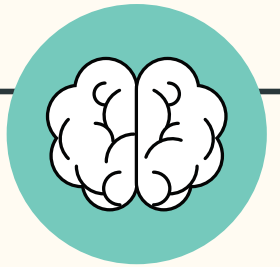


MATATIZO YA UTUMBO NA UGONJWA WA PARKINSON



Wagonjwa wengi wa Parkinson's hupata shida za utumbo. Upungufu wa mwendo wa utumbo au kuvimbiwa huwa kawaida. Hii inasababishwa na upungufu wa mwendo wa utumbo na ugumu wa misuli ambayo haionekani kama misuli ya utumbo. Mgonjwa anaweza kuwa na hisia za kuvimbiwa na kuhisi kutapika au kutokuwa na cho. Kuvimbiwa inaweza kuwa hatari. Kuna njia nyingi za kusaidia kumengenywa chakula na utumbo.



PARKINSON'S UNA ADHIRI UTUMBO VIPI?

- uduni wa utumbo unaweza zidi kama unaugumu wa kutafuna na kumeza na inaweza fanya kula vyakula vyenya nyuzi ambavyo huwa ngumu kutafuna – vyakula hivi husaidia mwendo wa utumbo kuwa kawaida
- dalili za Parkinson's zinaweza ongeza ugumu wa kufanya mazoezi ingawa kutofanya mazoezi yaweza punduza mwendo wa utumbo
- wasiwasi kuhusu mwendo wa utumbo inaweza ongeza ugumu wa kuenda chooni kuifanya kuwa ngumu kupitisha cho
- baadhi ya madawa yaweza sababisha kuhara na unaweza shindwa kudhibiti mwendo wa utumbo



MBINU ZA KUSAIDIA SHIDA ZA UTUMBO

- **Mazoezi:** husaidia kulisimua utumbo ili kuzuia kuvimbiwa
- **Kuongeza vyakula vyenye nyuzi:** kula vyakula kama mboga, maharagwe, matunda na kahawa
- **Maji:** kuongeza kiasi cha maji unayoyakunywa kwa siku ili kupunguza kuvimbiwa.
- **Kupumzika:** jaribu kupumzika unapoenda chooni na usiharakishe au usijikaze unapopitisha cho
- **Ratiba:** kula chakula kidogo mara kwa mara kwa siku na kuwa na ratiba ya kuenda chooni
- **Kichefuchefu:** ukihisi vibaya baada ya kumeza dawa, kula biskuti wakati unakumeza dawa
- **Dawa:** kama unashindwa kudhibiti kuvimbiwa kuna dawa kama "laxatives" ambazo zitasaidia kupitisha cho
- **Pedi za kushikilia:** pedi hizi zaisaidia wagonjwa ambao hawawezi shikilia cho ili kuzuia kuchafua nguo



Jiunge na kikundi cha msaada kilicho karibu ili ujifunze zaidi na uonane na watu wengine waliyo na ugonjwa wa parkinson

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

