

SHIDA ZA KIBOFU CHA MKOJO NA UGONJWA WA PARKINSON

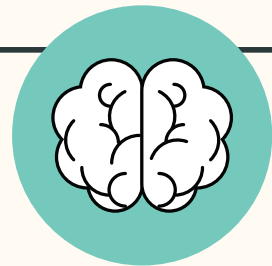


Ugonjwa wa Parkinsons unapozidi wagonjwa wengi hupata shida za kibofu cha mkojo. Dalili za kawaida huwa kuhisi kukojoa mara kwa mara na ugumu wa kuzuia mkojo ama kuhitaji kukimbia chooni. Unaweza kuwa na hisia za kuenda chooni usiku mara kwa mara. Hii inaweza kuwa changamoto sana kwa mgonjwa na mwenzi. Kuenda chooni usiku unaugumu kama unashida ya kupinduka kitandani bila usaidizi. Kuna njia mingi za kusaidia shida za kibofu. Ni muhimu kuzungumza na daktari wako kuhusu shida hizi sababu yaweza kuwa na matibabu.

KUTOWEZA KUHIMIZA MKOJO

Kutoweza kuhimiza mkojo ni wakati mgonjwa huhisi kukojoa kwa haraka bila kuweza kujizuia au bila onyo.

Mara mingi mgonjwa hawezi fika chooni kwa haraka. Hii ni ngumu ikiwa una shida kusimama na kutembea, itakuchukua muda mrefu kufika chooni.



KUENDA CHOONI USIKU

Unaweza hisi kuenda chooni mara mingi usiku kwa sababu kibofu cha mkojo kinafanya kazi kupita kiasi au kinaweza toa mkojo mingi. Shida hii inaweza kuamsha au unaweza kojoa kitandani. Kama dawa za Parkinsons zimeisha mwilini usiku inaweza kuwa ngumu kufika chooni kwa wakati haswa kama cho kiko mbali.



VIDOKEZO VYA KUSAIDIA NA SHIDA ZA KIBOFU CHA MKOJO



- **Lishe bora na maisha bora:** usipunguze kiasi cha maji unayoyakunywa ila jaribu kupunguza chai na kahawa unayoyakunywa ,fanya mazoezi mara kwa mara na wacha uvutaji wa sigara
- **Mazoezi ya kibofu cha mkojo:** jaribu kushikilia ili kuimarisha nguvu ya kibofu cha mkojo
- **Katheta:** kama unaugumu wa kuhimiza mkojo unaweza zungumza na daktari wako kuhusu matumizi ya Katheta
- **Tumia ndoo usiku:** ukiwa na ugumu wa kufika chooni usiku, jaribu kuwa na ndoo ama mkebe karibu na kitanda
- **Pedi za watu wazima:** Pedi huzuia mkojo mchana na usiku (hakikisha unabadilisha pedi mara kwa mara)
- **Ulinzi wa kitanda:** tumia ulinzi wa plastiki kukinga kitanda chako na kioshe kinapohitajika
- **Usikimbie chooni:** ili kuzuia kuanguka
- **Usiache imechelewa:** tumia cho muda tu unapohisi kukojoa na usingoje kwa muda mrefu



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



Kwa habari zaidi angalia:

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

