

KUVIMBIWA NA UGONJWA WA PARKINSON



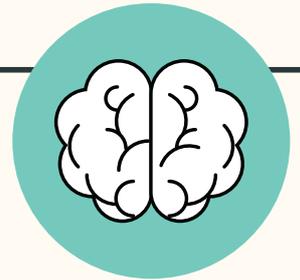
Ugonjwa wa Parkinson unaathiri mifumo mingi ya mwili, pamoja na "autonomic nervous system" - ni sehemu ya mwili ambayo inadhibiti kiwango cha moyo, toka jasho na kazi ya utumbo na mkojo. Ikiwa hii haifanyi kazi vizuri, unaweza kuwa na shida kama kuvimbiwa na maumivu ya tumbo. Kuvimbiwa kunaweza kumaliza dawa yako kufanya kazi kwa sababu dawa hiyo hukwama tumboni. Kuna mambo unaweza kufanya ili kusaidia na dalili hizi.

KUVUMBIWA NI NINI?

Kuvimbiwa kunamaanisha ugumu kupita kinyesi (harakati za matumbo) na/au kupungua kwa idadi ya kinyesi. Unaweza pia kuwa na dalili hizi:

- Sio kupitisha kinyesi kwa siku chache
- Tumbo kuvimba and cramps
- Kupata shida kupitisha kinyesi wakati unahisi kama unahitaji
- Unapopita kinyesi, hahisi kama yote yametoka
- Kinyesi chako ni ngumu

Kuvimbiwa kunaweza kudumu kwa siku kadhaa, wiki au miezi. Ikiwa una chini ya harakati tatu za matumbo kwa wiki, zungumza na daktari wako.



NINI HUSABABISHA KUVIMBIWA

- Misuli ya tumbo na misuli ya matumbo haiwezi kufanya kazi vizuri na haiwezi kushinikiza chakula chini
- Dawa unayotumia inaweza kusababisha kuvimbiwa
- Ikiwa haujafanya kazi sana, mfumo wako wa kumengenyha haufanyi kazi pia
- Ikiwa hautakunywa maji ya kutosha, kisha mfumo wa utumbo hauna lubrication ya kutosha



PREVENTING CONSTIPATION

- Kunywa maji mengi
- Punguza ulaji wako wa kahawa, chai na pombe
- Kunywa vinywahi vya joto asubuhi
- Kula nyuzi zaidi, kama maharagwe, matunda na mboga
- Punguza ulaji wako wa mkate, keki na biskuti
- Jaribu kwenda kwenye choo wakati huo huo kila siku
- Weka miguu yako juu ya kinyesi ikiwa umekaa kwenye choo
- Fanya mazoezi zaidi kama kutembea au baiskeli



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

For more information about Parkinson's disease visit:

Nairobi: 0722722090

Mombasa: 0707564733

Kisumu: 0710884431

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

OR

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

