UGONJWA SUGU WA FIGO
MUUAJI WA KIMYAKIMYA

Mmoja **1** kati ya watu kumi **10** duniani wana tatizo sugu la figo.

NANI ANAWEZA KUUGUA UGONJWA SUGU WA FIGO?

Asilimia kumi **10%** ya watu wote duniani wameathirika na ugongwa wa figo

Ugonjwa wa figo unaweza kumkumba mtu mwenye umri na rangi yoyote.

Nusu ya watu wenye umri wa miaka **75** au zaidi wana asilimia kubwa ya ugonjwa sugu wa figo

Mmoja (1) kati ya **WANAUME** watano (5) na mmoja (1) kati ya **WANAWAKE** wanne (4) wenye umri kati ya miaka 65 na 74 wana ugonjwa sugu wa figo.

Kwa watu wazima Ugonjwa sugu wa figo husababishwa hasa na shinikizo la damu na kisukari.

UKO KWENYE HALI HATARISHI?

- Je, una shinikizo la damu
- Je, unasumbuliwa na ugonjwa wa kisukari?
- Je, kuna historia ya Ugonjwa sugu wa figo kwenye familia yenu?
- Je, una uzito uliokithiri?
- Je, unavuta sigara?
- Je, umri ni zaidi ya miaka 50?

KUMBUKA: kama jibu lako ni ndiyo katika moja ya swali au zaidi kat ya maswali hapo juu, muone daktari wako

TUNAWEZAJE KUPIMA UGONJWA SUGU WA FIGO?

Mwanzo wa Ugonjwa sugu wa figo huwa hauna dalili za mwanzo. Mtu anaweza kupoteza mpaka asilimia 90 ya uwezo wa figo zake kufanya kazi kabla hajaona dalili yoyote.

Lakini unaweza kugundua kama una ugonjwa sugu wa figo kwa vipimo vifuatavyo
- Kipimo cha mkojo kuangalia kama kuna protini katika mkojo wako, au
- Kipimo cha damu kuangalia kiwango cha creatinine kwenye damu yako

Dalili za ugonjwa uliokomaa wa figo ni pamoja na kuvimba kwa viungo, uchovu, kupungua kwa uwezo wa kufikri, kupungua kwa hamu ya kula

JE UNAFAMU KAZI ZA FIGO MWILINI?

- Hutengeneza mkojo
- Huondoa uchafu na na majimaji yaliyozidi mwilini
- Hudhibiti kiwango chako cha kemikali mwilini
- Hudhibiti shinikizo la damu mwilini
- Husaidia kuimarisha afya na uimara wa mifupa yako
- Husaidia kutengeneza chembe hai nyekundu za damu

NJIA KUU NANE 8 MUHIMU ZA KUPUNGUZA HATARI YA KUPATA UGONJWA SUGU WA FIGO

Ugonjwa wa figo huua taratibu, jambo ambalo kwa kiwango kikubwa huathiri afya yako. Hata hivyo kuna njia nyingi za kupunguza hatari ya kuwa na ugonjwa wa figo.

1. Fanya mazoezi na ujishughulishe
2. Jitahidi kupunguza kiwango cha matumizi ya sukari
3. Pima nafanya ufuatiliaji wa mara kwa mara wa shinikizo la damu (Presha)
4. kula kwa afya na hakikisha una uzito sahihi wa mwili
5. Hakikisha unakunywa maji ya kutosha
6. Usivute sigara
7. Epuka matumiza holela ya dawa
8. Hakikisha unafuatilia utendaji kazi wa figo zako kwa kupima mara kwa mara hasa kama una viashiria hatarishi kama
   - shinikizo la damu,
   - kisukari,
   - uzito kupita kiasi, na
   - kama katika familia yenu kuna historia ya kuwa na ugonjwa figo.

Siku ya Figo Duniani

World Kidney Day is a joint ISN IFKF International Federation of Kidney Foundations initiative