

# Mambo yahusianayo na afya



## Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafla - (Wasting)

### Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafla Ni Nini?

- Kukonda na kudhohofika kwa ghafla ni upotevu wa uzito wa mwili kuanzia asilimia kumi na kuendelea kusikokuwa na maelezo yeyote.
- Kukonda huku na kudhohofika kwa ghafla huweza sababishwa na kuhara kwa mara kwa mara kwa zaidi ya mwezi mmoja, au kudhohofika kwa mara kwa mara kukiendana na homa kwa zaidi ya mwezi moja.

### Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafla Husababishwa Na Nini?

- Kukonda na kudhohofika kwa ghafla huweza sababishwa na sababu nyingi, kama vile za kijamii, kiuchumi, kiakili, kihisia na kimwili.
- Kukonda na kudhohofika kwa ghafla huweza pia sababishwa na kutopata chakula cha kutosha (utapiamlo - malnutrition), au kutoweza yeyusha virutubisho vya vyakula unavyokula (malabsorption).
- Utapiamlo huweza sababishwa na:
  - Kushindwa kununuwa chakula kutokana na upungufu wa kipato au fedha.
  - Kupotewa na hamu ya chakula kutokana na msononeko wa akili (depression), magonjwa au madhara yatokanayo na dawa.
  - Kutokuwa na uwezo wa kwenda nunuwa, andaa na kupika chakula.
  - Kuwa na matatizo ya kutafuna au kumeza chakula kutokana na magonjwa ya fizi au meno, au kuwepo kwa vijipele au vidonda mdomini au kooni.



Canadian AIDS Treatment  
Information Exchange  
Réseau canadien  
d'info-traitements sida

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)



[www.apaa.ca](http://www.apaa.ca)

Maamuzi juu ya matibabu ya aina mbalimbali yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na matibabu atakayoamuliwa kutumiwa.

## Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafila

- Kuwa na tatizo kukaa na chakula tumboni kutokana na kichefuchefu na kutapika.
- Kujisikia kushiba baada ya kula chakula kidogo kutokana na tumbo kushindwa kuyeyusha na kutoa mabaki ya chakula vizuri.
- Kushindwa yeyusha virutubisho vya vyakula unavyokula (malabsorption) husababishwa na:
  - Kuwepo kwa maambukizi kwenye tumbo au utumbo na kusababisha kupoteza uwezo wa kuyeyusha virutubisho vya vyakula unavyokula
  - Kuhara kutokana na maambukizi kwenye tumbo na utumbo au kutokana na madhara ya matumizi ya dawa

### Dalili Za Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafila Ni Zipi?

- Kupunguwa kwa uzito wa mwili kwa kiasi cha asilimia kumi (10%) ya uzito wako wa mwanzo bila kujaribu kupunguza kwa njia nyingine
- Kukosa hamu ya chakula
- Kichefuchefu na kutapika
- Kuhara

### Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafila Kunaweza Kupukwaje?

- Kwa kula chakula bora: Ongea na mtaalamu wa vyakula (diatitian) au mwana-lishe bora (nutritionist) ambaye ataweza kukupa ushauri wa vyakula ghani unaweza kutumia vinavyoendana na mahitaji ya mwili wako
- Tumia dawa za kuongeza vitamini au virutubisho vya ziada
- Kufanya mazoezi kunaweza jenga na kuhimarisha misuli yako na kusaidia kuzuia kupoteza ujazo wa mwili (body mass)
- Wasiliana na daktari wako na/au mtalamu wako wa meno unapoanza ona dalili za kupoteza hamu ya chakula, au kuwa na shida za kula au kumeza. Hawa wataweza kukusaidia kujuwa nini kimesababisha matatizo hayo na kukuanzishia matibabu mapema.



## Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafila

### Kukonda Na Kudhohofika Kwa Ghafila Kunaweza Tibiwaje?

- Matibabu yanatakiwa kuzingatia mwanzo na sababu ya dalili zako. Wakati mwingine mchanganyika wa mipangilio ya matibabu huweza saidia shida zako.
- Vidonda vya mdomoni na magonjwa na fizi huweza tibiwa kwa kutumia dawa kama thalidomide
- Vipele vya mdomoni huweza tibiwa na dawa kama ketoconazole, fluconazole au itraconazole.
- Kuhara kunaweza tibiwa na dawa kama Imodium, Lomotil au somatostatin, au kutibia maambukizi kwenye bomba chakula kinapopita wakati wa kusagwa (gut) amabko husababisha kuhara.
- Hamu ya chakula kunaweza rudishwa na matumizi ya dawa kama Megace au Mirinol.
- Kuongeza uzito wa mwili kunaweza rudishwa na dawa kama anabolic steroids au human growth hormone (kuongeza nguvu za vijimea vya kurutubisha mwili vya binadamu).
- Kwa baadhi ya watu, matumizi ya muda mfupi au mrefu ya mrija wa kulishia kwenda tumboni au kupitia kijishipa mwilini huweza wasaidia wale wenye hali mbaya ya Kukonda ka kudhohofika kwa ghafila.

---

Shirika la kubadilishana maelezo juu matibabu ya ukimwi Kanada (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE) na Shirikisho la waafrika katika kupigana na ukimwi (Africans in Partnership Against AIDS - APAA) kwa nia nzuri kabisa wanatoa maelezo kwa watu wanaoishi na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/Ukimwi ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na wataalamu wa afya wanaowapatia matibabu. Hata hivyo, maelezo haya yanayochapishwa au kutolewa na CATIE au APAA hayawezi kuchukuliwa kama ushauri wa kiafya. Hatushauri au kusisitiza juu ya tiba moja juu ya nyingine. Hivyo tunawashauri watumiaji ya maelezo yetu kupitia maelezo ya matibabu mengine yanayotolewa na vyanzo mbalimbali kwa upeo mkubwa iwezekanavyo. Tunawashauri watumiaji wa maelezo haya na kusisitiza kuwa ni muhimu kushauriana na wataalamu ya afya na tiba waliohitimu mafunzo yao kabla ya kuamua, kutumia au kuanza jambo lolote juu ya matibabu.

Vile vile, hatuhibitishi au kudhamini ukweli au ufarisi na ujuzi wa maelezo yanayochapishwa au kupatikana kutoka CATIE au APAA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe na matokeo yake yakiwa mabaya yatakuwa juu yao. Si CATIE wala APAA, au Wizara ya Afya Kanada, au wafanyakazi wao, wakurugenzi, maafisa au watu wanaojitolea wataweza kuhusishwa na uharibifu wa aina yeyote unaoweza kutokea kwa kutumia vizuri au vibaya maelezo haya. Mawazo na maelezo yaliyotolewa hapa au kwenye nakala yeyote au ilani/tangazo lolote.

**Copyright:** This Fact Sheet is made available through a collaboration between Africans in Partnership Against AIDS (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Swahili and Hausa by APAA, 2004.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese

Funding has been provided by Health Canada, under the Canadian Strategy on HIV/AIDS

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem



partnership  
in partnership with

