

Chuma na Upungufu wa Chuma

Habari ya jumla kwa wagonjwa, familia na walezi

Kwa nini chuma ni muhimu?

Miili yetu inahitaji chuma. Chuma hutumiwa kutengeneza hemoglobini - sehemu ya seli nyekundu za damu ambayo hubeba oksijeni mwilini wako. Pia ni muhimu kwa nguvu ya misuli, nishati na akili kufanya kazi vizuri. Kama viwango vya chuma vyako viko chini hii inaweza kufanya kujisikia uchovu na kutokuwa na uwezo wa kufanya shughuli za kawaida za kila siku.

Upungufu wa chuma na upungufu wa chuma wa anemia

Kila siku kwa kawaida huwa tunapoteza kiasi kidogo cha chuma, ambacho lazima kirudishwa kutokana na chakula tunachokula kuweka mwili katika hali nzuri. Kiasi kikubwa cha chuma hupotea ikiwa unavuza damu (mfano. kutoka vipindi au damu kutoka kwenye kujisaidia). Kama ukipoteza chuma zaidi kuliko unayokula kwenye chakula, mwili wako utakuwa na chuma ya chuma. Hii inaitwa ukosefu wa chuma. Kama kiasi cha chuma katika mwili kikishuka zaidi chini, wewe una uwezo wa kufanya upya seli nyekundu za damu. Ndipo kiwango cha hemoglobini hukishuka chini ya kawaida. Hii inajulikana kama ukosefu wa chuma ya anemia.

Kutibu kiasi cha chini cha chuma katika mwili

Matibabu ya kiwango cha chini cha chuma katika mwili hutegemeana na chanzo, jinsi ukali ulivyo & jinsi ya haraka unaotakiwa ili kusahihisha. Mara baada ya kuwa na chuma ya chini tayari ni vigumu kupata chuma ya kutosha tena kwenye mwili wako kwa kubadilisha mlo wako tu. Chuma ya vidonge & chuma ya majimaji ina chuma katika ngazi ya juu kuliko chakula & inasaidia kurudisha chuma kwa haraka zaidi. Inapaswa tu kuchukuliwa wakati ikipendekeza na daktari wako.

Chuma ya kunywa - Chuma ya vidonge na chuma majimaji

Kama una uwezo wa kumeza chuma kwa kinywa, hii kwa ujumla ni chaguo la kwanza linalopendekezwa. Kuna aina nyingi za vidonge vya chuma au majimaji ambazo zinanaweza kununuliwa kaunta (bila dawa). Nyingi ya hizo huwa hazina chuma ya kutosha ili kufanya tofauti. Ni muhimu kupata ushauri kutoka kwa daktari wako juu ya vidonge vya chuma vinavyokufaa, jinsi ya kuvimeza ipasavyo na athari zinazoweza kutokea. Tafadhali uliza daktari wako kuhusu 'Mwongozo wa kutumia vidonge chuma' kama matibabu haya yanastahili kwako.

Chuma ya Mishipani

Kama chuma ya kunywa haifai kwa ajili yako, daktari wako anaweza kupendekeza chuma ya mishipa (IV). Chuma ya IV hutolewa moja kwa moja kwenye mishipa kupitia sindano. Hii kwa kawaida hutolewa hospitalini, Kliniki ya nje au kituo cha matibabu. Madhara yasiyo ya kawaida lakini muhimu ni pamoja na athari kubwa na madoa ya ngozi ambayo yanaweza kuwa ya kudumu. Daktari wako atazungumza na wewe juu ya hatari na faida ya chuma kupitia IV kulingana na kesi yako. Tafadhali uliza daktarin wako kwa mwongozo 'Chuma ya kwenye mishipa (IV)' kama matibabu haya yanastahili kwako.

Matibabu mengine

Ndani ya misuli ya chuma - kudunga sindano ya chuma ndani ya misuli haishauriwi kwa sababu inaleta uchungu na inaweza kusababisha makovu ya ngozi ya kudumu na mabaka ya kahawia.

Kupeana damu - hii inaweza kuokoa uhai wakati anemia kali au kutokwa damu kumetokea. Hubeba hatari kubwa zaidi kuliko chuma ya IV na inatakiwa kukwepa labda kuongezeka kwa kiwango cha hemoglobin kunahitajika mara moja.

Kwa habari zaidi:

Ongea na daktari wako, muuguzi, mkunga au mfamasia

Vifaa vya mgojwa kwa :

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe P-L5-801 v1.2 October 2023



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe



Government of South Australia

SA Health