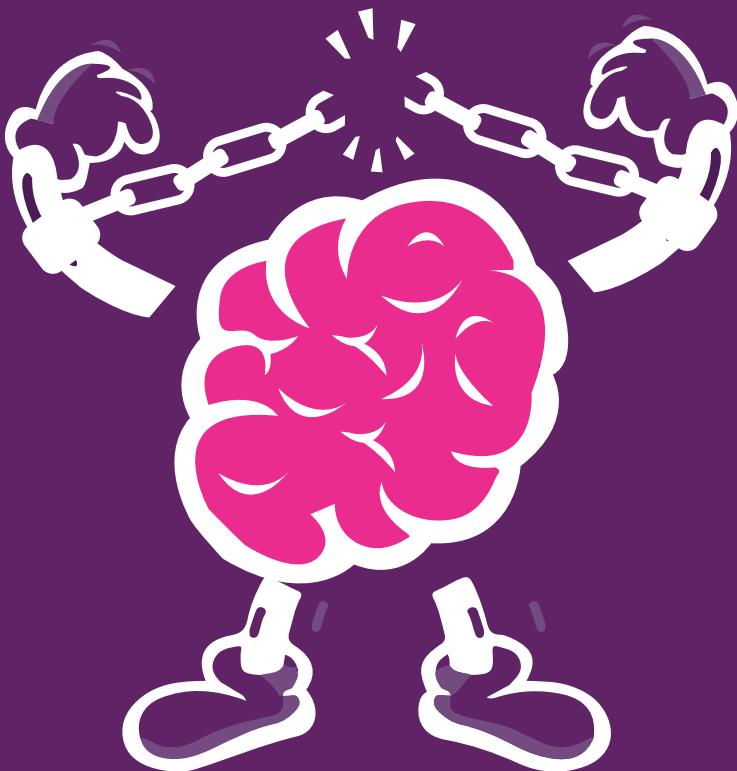




International Epilepsy Day

#EPILEPSYDAY



Breaking the silence

• Epilepsy (Kifafa)

Kifafa ni hali ya ubongo inayopelekea mtu kufitika mara kwa mara. Hii husababishwa na hitilafu ya mawasiliano kwenye ubongo ambayo husababisha mabadiliko katika hisia, tabia na vitendo. Kuna dalili tofauti tofauti za kifafa. Kwa mfano mtu anaweza kuanguka na kupoteza fahamu na kurusha miguu na mikono, kukunjanal/kuvutana kwa misuli, au kuzubaa kwa mda mfupi, au kupapasa papasa nguo na kuramba mdomo. Ugonjwa wa kifafa unaweza kudhibitika kwa kutumia madawa amabayo hupatikana hospitalini. Dawa hizi huwa na ufanisi mzuri zikutumiwa inavyofaa na baadhi ya watu walio na kifafa hupo kabisa, ingawaje tiba ya kifafa sio kama vile ya malaria na magonjwa mengineo.

• Lifestyle (Hali ya maisha)

Watu wengi wanaoishi na hali ya kifafa wanaweza kuishi maisha ya kawaida, kufanya kazi, kutembea na kujivinjari na hata kuwa na familia, bora tu dawa zitumike inavyofaa. Ni muhimu kufahamu pia itabidi baadhi ya watu wababilishe mienendo yao ya maisha ili kuzuia mambo yanayochangia kufitika, chakula, kutopata usingizi wa kutosha, kunywa pombe ama kutumia madawa ya kulevyo.

• Epidemiology (Takwimu)

Inakisiwa kuwa watu milioni 70 humu ulimwenguni wana hali ya kifafa. Mtu yeyote anaweza kupata hali hii. Hailishi inchi unayotoka, umri, tabaka au dini. Hapa nchini Kenya takwimu zilizopo zinaonyesha watu 2 kati ya mia moja wanaishi na hali ya kifafa, na wengi wao (asilimia themanini) hawatatibiwa hospitalini. Ingawaje inafahamika kuwa tiba ya kisasa ya hospitalini inaweza kumfanya mtu mwenye kifafa kuishi maisha changamfu.

• Causes (Sababu)

Baadhi ya watu hupata kifafa kwa sababu ya kuumia ubongo, magonjwa kama vile malaria inayothiri ubongo, utandu wa ubongo, na magonjwa mengineyo yanayoathiri ubongo, ingawaje sababu nyenginezo hatujazifahamu. Kifafa haiambukizi, na sio uchawi, wala maopepo na si adhabu kutoka kwa Mungu. Watu wanaopata hali ya kifafa huwa ni kama watu wengine.

• Treatment (Madawa)

Ukiwa unadalili ambazo unadhania ni za hali ya kifafa ni muhimu kwenda kwa daktari mtaalamu kuhakikisha na kupewa madawa. Ni muhimu kuenda kwa daktari mara kwa mara ili kuangaliwa jinsi unavyoendelea na madawa. Tunashauri usibadilishe madawa bila ushauri wa daktari hata kupata ushauri wa daktari kwanza.

First Aid (Huduma ya kwanza)

1. Usitaharuki/Usibabaike.
2. Muondoe mgonjwa kwenye hatari au viondoe vitu vinavyoweza kumuumiza.
3. Muwekelee kitu laini chini ya kichwa.
4. Legeza nguo zilizo mkaba mwilini ili kumsaidia kupumua kwa urahisi na kuregea kwa hali yake ya kawaida
5. Baada ya kufitika, mgeuze kwa ubavu wa kushoto ili kawaida kwa haraka. kutachukua zaidi ya dakika tano.
6. Tafuta msaada wa kimatibabu ulio karibu nawe
7. Kaa naye mpaka apate fahamu zake kabisa.

Don'ts (MAMBO YASIOPASWA KUFANYWA WAKATI WA KUFITIKA)

1. Usimzuie kupapatika, hii yaweza sababisha kuchubuka kwa ngozi.
2. Usiweke kitu chochote kwenye mdomo wake. Unaweza kumuumiza ama kusababisha kupaliwa.
3. Usimpe kinywaji au chakula chochote kabla hajapata fahamu zake kamili.

Some General Advice (Hatua za usalama)

- 1) Tumia dawa zako inavyopaswa.
- 2) Hakikisha hukosi dawa zako.
- 3) Hakikisha unapata usingizi wa kutosha.
- 4) Vileo vinaweza kuchangia kufitika.
- 5) Usipeleke gari bila ushauri wa daktari.
- 6) Kama unatumia madawa ya kupanga uzazi ni muhimu umwambie daktari wako.
- 7) Muhusishe daktari wako kama unataka kubalisha dawa.



National Epilepsy Coordination Committee

Email: info@epilepsykenya.org

Website: www.epilepsykenya.org Twitter: EpilepsyKE

Facebook: facebook.com/EpilepsyKE