



World
PT Day
2026

UGONJWA WA MOYO NA MISHIPA YA DAMU

Magonjwa ya moyo na mishipa ya damu ndiyo

yanayoongoza kwa kusababisha vifo duniani kote



Maisha

milioni 20.5

hupotea kila mwaka kutokana na ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu

30%

ya vifo vyote duniani husababishwa na ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu

85%

ya vifo hivi vinatokana na shambulio la moyo na kiharusi

>3/4

ya vifo vya ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu hutokea katika nchi zenye mapato ya chini na ya kati

Kinga

Magonjwa mengi ya moyo na mishipa ya damu yanaweza kuziwa kwa kukabiliana na vihatarishi vya kitabia na kimazingira:



matumizi ya tumbaku



matumizi mabaya ya pombe



mlo usiofaa na unene uliopitiliza



uchafuzi wa hewa



kutofanya mazoezi / kutoshughulisha mwili

Duniani kote, shinikizo la juu la damu ndicho kihatarishi kikuu cha ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu

Ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu ni nini?

Ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu ni istilahi ya jumla kwa **magonjwa yanayoathiri moyo na mishipa ya damu**. Hali hizi zinaweza kufanya iwe vigumu zaidi kwa damu, oksijeni, na virutubisho kusafiri mwilini jinsi vinavyopaswa.



Baada ya muda, mishipa ya damu inaweza kuwa myembamba, migumu, au kuziba, na moyo unaweza kulazimika kufanya kazi kwa bidii zaidi kuliko kawaida. Hii inaweza kupunguza mtiririko wa damu kwenye viungo muhimu kama vile ubongo, moyo, na misuli, na kuongeza hatari ya matatizo kama vile shambulio la moyo au kiharusi.

Je, tiba ya fiziotherapia inawezaje kusaidia kuzuia ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu?

Wataalamu wa fiziotherapia ni sehemu ya timu ya huduma ya afya inayotoa huduma inayomzingatia mgonjwa wao:



wanaweza kusaidia kutambua watu walio katika hatari kubwa ya ugonjwa wa moyo, kama vile wale walio na shinikizo la juu la damu, kisukari, au unene uliopitiliza, au watu wanaoishi maisha ya kutoshughulisha mwili, na kutathmini jinsi mtu anavyoweza kujongea na kufanya mazoezi vizuri



huandaa programu za mazoezi zilizo salama na za kibinafsi ili kuboresha utimamu wa mwili na kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo, na kusaidia mabadiliko ya mfumo mzuri wa maisha, kama vile kuwa mchangamfu zaidi na kudhibiti uzito



huhimiza utambuzi wa mapema na hatua za mapema ili kuzuia matatizo makubwa ya afya, na kubaini dalili za hatari na kuwapeleka wagonjwa kwa matibabu zaidi yanapohitajika



Je, tiba ya fiziotherapia inawezaje kusaidia watu walio na ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu?

Mtaalamu wa fiziotherapia anaweza kusaidia watu kudhibiti ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu, na kupunguza uwezekano wa matatizo zaidi ya moyo (k.m. shambulio la moyo) kwa:

- kusaidia kutambua **vihatarishi** vikuu vya mtu binafsi na kushauri jinsi ya kufanya mabadiliko ya kudumu ya mfumo mzuri wa maisha
- kutoa programu za mazoezi zilizosawazishwa kulingana na mahitaji na kusaidia watu **kushinda hofu yoyote** waliyonayo kuhusu kufanya mazoezi
- kuelimisha watu juu ya njia bora za kusaidia **kuzuia** matatizo zaidi ya moyo
- kuboresha utimamu wa mwili, kusaidia watu kuendelea **kuchangamka** na ubora mzuri wa maisha
- kutoa ushauri na usaidizi wa jinsi ya **kujidhibiti** na hali hiyo

Mazoezi bora kwa afya ya moyo

Ikiwa una ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu, au uko hatarini, tafuta ushauri kutoka kwa mtaalamu wa fiziotherapia au mtaalamu wa afya kabla ya kurejea/kuanza kufanya mazoezi



Mazoezi ya viungo vya kuongeza hewa (aerobic) huweka moyo wako kuwa na afya: hufanya shughuli za kila siku kuwa rahisi, hivyo unahisi uchovu kidogo au hupungukiwa na pumzi. Pia yanaweza kuboresha hisia zako, kukusaidia kulala vizuri, na kupunguza hatari yako ya matatizo ya moyo.



Mazoezi ya kuhimili ukinzani hujenga nguvu: kadirini unavyozidi kuwa na nguvu, unaweza kufanya shughuli za kila siku na mazoezi kwa urahisi zaidi, na kwa nguvu kidogo.



Mazoezi ya usawa na kunyumbulika yanakusaidia kujongea kwa usalama: kujingyoosha huzuia misuli yako isiwe migumu, kukusaidia kujongea kwa urahisi zaidi, na kupunguza maumivu au majeraha. Mazoezi ya usawa yanakusaidia kukaa imara na kupunguza hatari ya kuanguka.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septemba

www.world.physio/wptday