



## UFAFANUZI NA UTAMBUZI WA UGONJWA SUGU WA FIGO.

### Je Ugonjwa wa figo sugu ni nini?

Ugonjwa sugu wa figo ni upungufu wa uwezo wa figo kutekeleza kazi zao kuu za kutoa na kuchuja uchafu na kusawazisha elektrolaiti na kadhalika kwa ufanisi na uwezo wao kwa miezi au miaka hadi hatua ya mwisho ya ugonjwa wa figo.

### Je, kazi kuu za figo ni zipi?

- Kuondoa takataka na maji iliyopita kiasi kutoka kwa mwili.
- Kudumisha kiwango cha ayoni na chumvi mwilini (kama vile sodiamu, potasiamu, n.k.).
- Kushiriki kwa tezi ya parathyroid (PTH) katika kudumisha kiwango cha kalsiamu na fosforasi mwilini.
- Kudumisha kiwango cha asidi katika damu (hidrojini).
- Figo hutoa homoni ya erythropoietin, ambayo inawajibika kwa kudumisha kiwango cha damu ndani ya mwili.
- Figo zina jukumu la kudhibiti na kudumisha shinikizo la damu katika kiwango cha kawaida.



## Je, tunapima aje jumla kazi ya figo?

- Jumla ya ufanisi wa hubainishwa kwa kupima yafuatayo:
  - Kiwango cha uchanganuzi wa kreatini na urea katika damu.
  - Thamani ya kiwango cha uchujaji wa figo (GFR): Ni uchunguzi wa kutathmini kazi na utendaji wa figo, kwani unaonyesha uwezo wa figo kuchuja uchafu kutoka kwa damu.
- Kupanda kwa kiwango cha creatinine na urea katika damu na kupungua kwa thamani ya kiwango cha uchujaji wa glomerular (GFR) inamaanisha kupungua kwa kazi na ufanisi wa figo.
- Dalili za ugonjwa sugu wa figo hutofautiana kulingana na kiwango cha ufanisi wa kazi ya figo. Chini ya ufanisi wa figo, dalili zaidi zinaonekana.

**Je, hatua za ugonjwa sugu wa figo ni zipi?**

Ugonjwa sugu wa figo umegawanywa katika hatua tano kulingana na kiwango cha uchujaji wa glomerular:

GFR Categories in CKD		
Stage	Description	Glomerular Filtration Rate (GFR)
At increased risk	With risk factors for CKD (diabetes, high blood pressure, family history, older age, etc)	More than 90
1	Kidney damage (protein in the urine) and normal GFR	More than 90
2	Kidney damage and mildly decreased GFR	60-89
3	3a Mildly to moderately decreased GFR	45-59
	3b Moderately to severely decreased GFR	30-44
4	Severely decreased GFR	15-29
5	Kidney failure	Less than 15



### **Je, kuna vipimo vingine muhimu ili kujua hali ya figo?**

- Ndio, kuna kipimo muhimu ambao ni uchambuzi wa protini (albumin) katika mkojo.

Uchambuzi huu unafanywa kwa njia mbili, na daktari huchagua njia nafuu kulingana na hali yako. Mbinu hizo mbili ni:

1. Kukusanya mkojo kwa zaidi ya saa 24 na kupima asilimia ya protini yake (protini ya mkojo kwa saa 24).
2. Kukokotoa asilimia ya protini au albumini (aina ya protini mwilini) kwenye mkojo kutoka kwa sampuli moja ya mkojo kwa kutumia mlingano maalum (ACR au PCR uchambuzi wa mkojo).

### **Ni nini umuhimu wa kuamua kiasi cha protini kwenye mkojo na ni nini matibabu yake?**

- Kinadharia, kadri kiwango cha protini (albumin) kilivyo juu kwenye mkojo, ndivyo inavyozidi kuzorota kwa ufanisi wa figo. Kwa hiyo, utapata kwamba daktari ana nia ya kutekeleza matibabu ambayo hupunguza kiasi cha protini (albumin) katika mkojo.
- Matibabu ambayo hupunguza kiwango cha protini (albumin) kwenye mkojo ni baadhi ya aina za dawa za shinikizo, na daktari anaweza kuzitumia hata kama hauna ugonjwa wa shinikizo.
- Kumbuka: Si lazima kwamba kiwango cha protini (albumin) katika mkojo kipungue hadi kiwango cha kawaida wakati wa matibabu, lakini daktari atakuwa na nia ya kuipunguza chini iwezekanavyo.
- Matibabu na ufuatiliaji wa kesi za ugonjwa sugu wa figo



### **Je, ni njia gani zinazopatikana za kutibu mgonjwa mwenye ugonjwa sugu wa figo?**

- Kuna njia tatu za matibabu:

1. Dawa na chakula (hutumika katika hatua zote tano za ugonjwa wa figo sugu).
2. Dialysis (mgonjwa anaweza kuhitaji katika hatua ya tano ya ugonjwa sugu wa figo).
3. Kupandikizwa kwa figo (unahitajika katika hatua ya tano ya ugonjwa sugu wa figo).

### **Je, ni umuhimu na malengo gani ya tiba ya dawa na lishe (hasa katika hatua nne za kwanza za ugonjwa sugu wa figo)?**

Hakuna tiba ya ugonjwa wa figo sugu, lakini lengo kuu la dawa na lishe ni kuleta utulivu wa hali hiyo na kuizuia, kujaribu kutofikia hatua ya dialysis au upandikizaji wa figo, au angalau kujaribu kupunguza kasi ya kuendelea kwa ugonjwa huo, kuchelewesha haja ya dialysis au upandikizaji wa figo.

Hili litafanywa kupitia yafuatayo:

1. Matibabu ya sababu kuu ya ugonjwa sugu wa figo, kama shinikizo, kisukari n.k. Kwa sababu kutotibu sababu kuu au kutoidhibiti itasababisha maendeleo ya haraka ya kushindwa kwa figo hadi hatua ya tano na ya mwisho.
2. Matibabu ya dalili zinazoweza kutokana na ugonjwa wa figo sugu.
3. Matibabu ya upungufu wa damu ambayo inaweza kutokana na ukosefu wa homoni za figo kama erythropoietin na upungufu wa chuma katika mwili (kumbuka: anemia yenyewe husababisha kuzorota kwa hali na maendeleo ya ugonjwa wa figo wa muda mrefu hadi hatua za juu).
4. Matibabu ya kukosekana kwa usawa wa elektroliti ambayo inaweza kutokana na upungufu wa figo, kama vile usawa wa sodiamu na potasiamu mwilini.



5. Matibabu ya ugonjwa wa tezi ya parathyroid na usumbufu wa kiwango cha kalsiamu na fosforasi mwilini unaotokana na ugonjwa sugu wa figo.  
(Kumbuka: usumbufu wa tezi ya parathyroid na kiwango cha kalsiamu na fosforasi peke yao husababisha kuzorota kwa hali na maendeleo ya ugonjwa wa figo sugu hadi hatua za juu).
6. Matibabu ya asidi ya ziada katika mwili (unaosababishwa na ugonjwa wa muda mrefu wa figo), ambayo inaweza kusababisha kuzorota kwa hali na ufanisi wa figo.

#### **Kwa nini ni muhimu kufuatilia daima na daktari?**

1. Daktari ataagiza kundi la dawa kwa mgonjwa wa figo kulingana na uchambuzi na uvumi unaopatikana na hali ya kliniki ya mgonjwa. Dawa hizi inawezekana kuzibadilishwa kila kipindi kulingana na mabadiliko katika matokeo ya uchambuzi wa mara kwa mara na mabadiliko katika hali ya mgonjwa.
2. Kuongezeka kwa creatinine na urea na kupungua kwa ufanisi wake wote wakati wa ufuatiliaji inaweza kuwa matokeo ya maendeleo ya asili ya ugonjwa huo, au inaweza kuwa matokeo ya tukio la ugonjwa mpya au tatizo (kama vile maambukizi ya mkojo....nk) yaliyoathiri figo. Daktari ana jukumu muhimu katika ufuatiliaji ili kugundua ikiwa kuna sababu mpya ambayo imesababisha kupungua kwa ghafla kwa ufanisi wake wa jumla na matibabu ili kupunguza kasi ya maendeleo ya ugonjwa huo.



### **Ni uchambuzi gani unaohitajika kwa ufuatiliaji?**

Kuna vipimo kadhaa vya kufuatilia ambavyo daktari anaweza kuitisha kila mwezi au zaidi kulingana na hali ya mgonjwa na mwitikio wa matibabu:

- Kuna uchambuzi wa damu, ambao muhimu zaidi (lakini sio wote): creatinine, urea, sodiamu, potasiamu, picha ya damu, dalili za chuma, kalsiamu, fosforasi, homoni ya parathyroid (PTH).
- Pia, daktari anaweza kuomba uchambuzi kamili wa mkojo, na uchambuzi wa protini ya mkojo.

Dokezo muhimu: Kuna uchanganuzi ambao matokeo yake lazima yawe katika kiwango cha kawaida, lakini pia kuna kundi la uchanganuzi ambalo kiwango chake ni cha chini kimakusudi kuliko kawaida, na pia kuna kundi la uchanganuzi ambalo kiwango chake ni kikubwa kimakusudi kuliko kawaida. Hii ni kwa sababu tafiti zimeonyesha kuwa kufikia kiwango cha kawaida katika baadhi ya uchanganuzi kunaweza kusababisha madhara kwa mgonjwa wa figo. Mifano maarufu zaidi ya uchambuzi huu:

- Uchambuzi wa hemoglobini: Inahitajika kuwa chini ya kiwango cha kawaida (muulize daktari wako kuhusu kiwango kinachofaa kwa hali yako). Katika hali nadra, tunaweza kukubali hemoglobin kwa kiwango cha kawaida, lakini baada ya kuelezea ukali wa hali hiyo kwa mgonjwa.
- Uchambuzi wa dalili za chuma katika mwili: inahitajika kuwa zaidi ya aina ya kawaida.



- Uchambuzi wa tezi dume: Inatakiwa iwe juu zaidi ya kiwango cha kawaida (muulize daktari wako kuhusu kiwango kinachofaa kwa hali yako).

### **Je, ni dawa ipi iliyo muhimu kwa matibabu ya shida sugu ya figo?**

Dawa na matibabu yafuatayo yanaweza kutumika kwa sehemu au yote chini ya usimamizi wa daktari:

#### **Dawa**

1. Homoni ya Erythropoietin
2. Kalsiamu
3. Bicarbonate ya sodiamu

#### **Viashiria**

- Kwa namna ya sindano ili kuboresha kiwango cha hemoglobin katika mwili
- Mara nyingi ni kwa namna ya vidonge ili kulipa fidia kwa ukosefu wa kalsiamu katika mwili.
- Kupunguza kiwango cha asidi katika damu na kudumisha kiwango cha asidi ya damu katika kiwango kinachohitajika.

**Chuma:** Inaweza kuwa katika mfumo wa vidonge au sindano, kulingana na kiwango cha chuma katika mwili na asilimia ya hemoglobin.

**Dawa za kumfunga fosforasi:** Kupunguza fosforasi katika mwili kutokana na upungufu wa figo. Dawa hizi zinaweza kuwa na kalsiamu au viungo vingine.





**Vitamini D na Vitamini D mbadala :** Kufidia ukosefu wa vitamini D katika mwili na kuboresha kiwango cha kalsiamu.

**Dawa ya ziada ya Shinikizo la damu :** hutumika kupunguza kiasi cha albumin kwenye mkojo, na daktari anaweza kuitumia hata kama huna malalamiko ya ugonjwa wa shinikizo. Kumbuka: Si lazima kwamba kiwango cha protini (albumin) katika mkojo kufikia kiwango cha kawaida, lakini daktari atakuwa na nia ya kuhakikisha kwamba kiasi ni cha chini iwezekanavyo.

- Inawezekana kwa daktari kukuandikia dawa kwa muda, kisha kuacha kwa kipindi kingine, na kisha kuagiza tena, kulingana na matokeo ya uchambuzi na uchunguzi wa kliniki wakati wa ufuatiliaji.
- Vipimo vya dawa hazijawekwa katika historia yote ya ugonjwa huo. Daktari anaweza kubadilisha kipimo cha dawa sawa zaidi ya mara moja, kulingana na matokeo ya uchambuzi na uchunguzi wa kliniki wakati wa ufuatiliaji.
- Inawezekana kutumia dawa tofauti na zile zilizotajwa kwenye jedwali lililotangulia, kulingana na hitaji la mwili.
- Kumbuka muhimu: Pamoja na matumizi ya dawa za awali, dawa zitatumika kutibu ugonjwa wa awali unaosababisha kushindwa kwa figo sugu (kama vile dawa za shinikizo la damu, kisukari, nk).

**Je, Ni nini umuhimu wa mpango wa lische?**

- Kula kupindukia kwa baadhi ya aina za vyakula, kama vile protini, kunaweza kusababisha kuzorota kwa hali hiyo, na pia kutokula au kupunguza kiasi chake zaidi ya inavyohitajika kunaweza kusababisha kuzorota kwa hali hiyo pia.



- Ulaji kupita kiasi wa baadhi ya vyakula vyenye chumvi nyingi, kama vile potasiamu, kunaweza kusababisha madhara kwa mgonjwa.
- Mlo pia ni muhimu ili kudhibiti kiwango cha shinikizo la damu na sukari.
- Kwa hiyo, kuna jukumu muhimu kwa mtaalamu wa lishe kuendeleza chakula kinachofaa kwa hatua ya upungufu wa figo ya mgonjwa.
- Tahadhari na maelekezo muhimu:
- Kutibu na kudhibiti sababu kuu ya ugonjwa sugu wa figo ndio nguzo muhimu zaidi ya matibabu kwa mgonjwa wa figo ili kuzuia kuzorota kwa hali hiyo.
- Chakula kilichowekwa kwa mgonjwa lazima kifuatwe, kwa sababu kuzingatia chakula ni sehemu muhimu sana ya matibabu.
- Mgonjwa wa figo anatakiwa kuepuka upungufu wa maji mwilini, kama vile kutokwa na jasho kupita kiasi, kuhara na kutapika. Ikiwa yoyote ya hapo juu hutokea, lazima unywe maji ya kutosha ili kulipa fidia kwa kile kilichopotea kutoka kwa mwili, na lazima urejeele daktari aliyehudhuria.
- Uliza daktari wako kuhusu kiasi cha maji kinachohitajika kwako kunywa kila siku, kwa sababu inawezekana kwamba atakuuliza unywe maji kwa kiasi kikubwa au kwa kiasi kidogo, kulingana na hali ya kliniki ya mgonjwa.
- Mjulishe daktari wako ikiwa unaona kwamba kiasi cha mkojo ni kidogo kuliko hapo awali.
- Mrejeele daktari wa figo kabla ya kutumia dawa yoyote iliyowekwa na daktari mwingine ili kuhakikisha usalama wa dawa na kipimo chake kwenye figo.
- Epuka kutumia dawa za kutuliza maumivu, au wasiliana na daktari wako ikihitajika.



- Ni lazima uache kuvuta sigara kwa kila aina, kwa sababu inawezekana kujitolea kwa yote yaliyo hapo juu, lakini ufanisi wake wa jumla unazorota kutokana na sigara.
- Rejea kwa daktari wako kabla ya kufunga, iwe ni Ramadhani au saumu ya kupita kiasi, ili kubaini iwapo funga ni hatari kwako au la, kwa kuzingatia uchunguzi wa kimatibabu na uchunguzi.

**Je, ni lini matibabu ya dialysis au upandikizaji wa figo yatatekelezwa na ni lipi linalofaa zaidi na bora zaidi kati yao?**

- Uwezekano wa kuhitaji dialysis au upandikizaji wa figo utaongezeka ikiwa mgonjwa yuko katika hatua ya tano ya ugonjwa sugu wa figo.
- Kuna wagonjwa ambao hawafai kupandikizwa figo, lakini wanafaa kwa dialysis, na kuna wagonjwa wanaopendelea upandikizaji wa figo. Ni kwa msingi gani imeamuliwa ni nini kinachofaa kwa mgonjwa au la? Hivi ndivyo daktari atakavyoelezea baada ya kujadili faida na hasara za kila njia na mgonjwa kuchagua njia inayofaa zaidi kwa hali yake.
- Ni vyema kujiandaa kwa ajili ya upandikizaji wa figo kabla ya kufikia hatua ya mwisho ya kushindwa.
- Mgonjwa wa hatua ya tano atafanyiwa dialysis ikiwa baadhi ya dalili zitaonekana ambazo hazijibu matibabu ya dawa (daktari atakueleza dalili hizi na kukuonya kuzihusu ikiwa wewe ni mgonjwa wa hatua ya tano wa kushindwa kwa figo).

**Hakuna tiba ya ugonjwa sugu wa figo, lakini lengo kuu la tiba ya dawa na lishe ni kuleta utulivu wa hali hiyo na sio kuikuza, kujaribu kutofikia hatua ya dialysis au upandikizaji wa figo, au angalau kujaribu kupunguza kasi ya kuendelea kwa ugonjwa huo. ugonjwa kuchelewesha haja ya dialysis au upandikizaji wa figo.**