

# ZUJA UPUNGUFU WA WEKUNDU WA DAMU

Kijitabu kwa Jamii

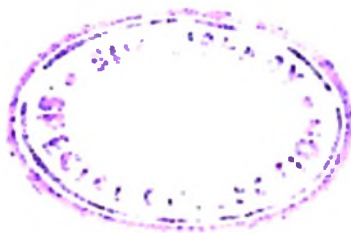


Kimetolewa na: Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe  
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania  
S.L.P. 977 Dar es Salaam Tanzania.

**SOKOINE  
NATIONAL  
AGRICUTURAL  
LIBRARY**

FOR REFERENCE  
ONLY

**ZUIA UPUNGUFU WA  
WEKUNDU WA DAMU**  
Kijitabu kwa Jamii



# **ZUIA UPUNGUFU WA WEKUNDU WA DAMU**

## **Kijitabu kwa Jamii**

© Shirika la Chakula na Lishe Tanzania  
Chapa ya Kwanza 1994  
TFNC Readers Series

**ISBN 9976 910 32 0**

Kimetolewa na:  
Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe,  
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania  
S.L.P. 977 Dar es Salaam Tanzania.

## **WAFUATAO WAMESHIRIKI KATIKA KUANDIKA KIJITABU HIKI:**

<b>S. Maganga</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>S. Kimboka</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>C.R. Temalilwa</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>H. Missano</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>A. Ballart</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>S. Tatala</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>B. Mduma</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>P. Kisanga</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>A.W. Magalla</b>	<b>Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima</b>
<b>B.M. Ng'wawasya</b>	<b>Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima</b>
<b>J.K.P. Kayombo</b>	<b>Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na Watoto</b>
<b>L.W. Simonje</b>	<b>Baraza la Taifa la Tija</b>
<b>G.D. Ndossi</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>C.G. Rwebangira</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>LC. Kayombo</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>
<b>B. A. Ntoga</b>	<b>Shirika la Chakula na Lishe Tanzania</b>

**Picha na G.T.C Chikando**  
**Shirika la Chakula na Lishe Tanzania**

**Kimehaririwa na**  
**S. Kimboka, S. Maganga, D. G. Navetta na P. Kisanga,**  
**Shirika la Chakula na Lishe Tanzania**

## **WAFUATAO WAMESHIRIKI KATIKA KUANDIKA KIJITABU HIKI:**

S. Maganga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S. Kimboka	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
C.R. Temalilwa	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
H. Missano	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
A. Ballart	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
S. Tatala	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
B. Mduma	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
P. Kisanga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
A.W. Magalla	Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima
B.M. Ng'wawasya	Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima
J.K.P. Kayombo	Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na Watoto
L.W. Simonje	Baraza la Taifa la Tija
G.D. Ndossi	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
C.G. Rwebangira	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
L.C. Kayombo	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania
B. A. Ntoga	Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

Picha na G.T.C Chikando  
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

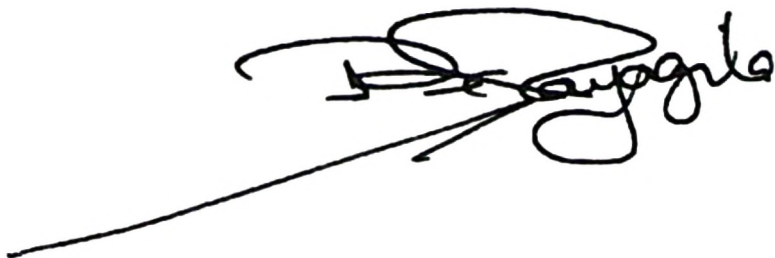
Kimehaririwa na  
S. Kimboka, S. Maganga, D. G. Navetta na P. Kisanga,  
Shirika la Chakula na Lishe Tanzania

# DIBAJI

Kijitabu hiki ni kimojawapo kati ya vijitabu vyenye lengo la kuelimisha jamii juu ya masuala mbali mbali ya lische.

Wazo la kuandika kijitabu hiki limetokana na ukweli kwamba hakuna maandiko ya kutosha yanayohusu elimu ya lische kwa wananchi. Vile vile uandishi wa kijitabu hiki umelenga kutoa fursa kwa jamii iweze kuelewa na kutafakari matatizo yao ya kiafya na kilishe hasa ya upungufu wa wekundu wa damu na kutafuta ufumbuzi wake.

Maudhui yaliyotumika ni rahisi na yanayoeleweka. Hivyo ni matarajio ya Wizara ya Afya kuwa iwapo maandiko haya yatasomwa na kutekelezwa yatachangia kuinua afya na lische ya jamii.



**Waziri wa Afya**

# SHUKRANI

Mafanikio katika uandishi wa kijitabu hiki yametokana na juhudi za wataalam kutoka Wizara, Idara na Taasisi mbalimbali na baadhi ya watu binafsi.

Siyo rahisi kuwataja wote waliofanikisha kazi hii ila shukrani za pekee ziende kwa Wizara ya Maendeleo ya Jamii, Wanawake na Watoto, Taasisi ya Elimu ya Watu Wazima na Baraza la Taifa la Tija kwa kuwaruhusu wataalam wake kushiriki katika uandishi wa kijitabu hiki na kwa Shirika la Chakula na Lishe Tanzania hasa Idara ya Elimu na Mafunzo ya Lishe kwa kuandaa na kuhamasisha wataalam kushiriki katika uandishi huu.

Mwisho napenda kuwashukuru wataalam walioshiriki katika uandishi na wale waliopiga chapa kijitabu hiki.



**Mkurugenzi Mtendaji**  
**Shirika la Chakula na Lishe Tanzania**



# **YALIYOMO**

## **Ukurasa**

<b>Dibaji</b>	<b>iii</b>
<b>Shukrani</b>	<b>iv</b>
<b>UTANGULIZI</b>	<b>1</b>
<b>SURA YA KWANZA</b> Chanzo cha Upungufu wa Wekundu wa Damu	<b>2</b>
<b>SURA YA PILI</b> Umuhimu na Upatikanaji wa Vyakula vya Kuongeza Damu Mwilini	<b>5</b>
<b>SURA YA TATU</b> Dalili na Athari za Upungufu wa Wekundu wa Damu	<b>7</b>
<b>SURA YA NNE</b> Hatua za Kuchukua ili Kulikabili Tatizo la Upungufu wa Wekundu wa Damu	<b>8</b>
<b>SURA YA TANO</b> Majukumu na Wajibu wa Jamii na Familia	<b>10</b>

# **UTANGULIZI**

**Mwili wa binadamu unahitaji maji na virutubisho vya aina mbali mbali. Virutubisho hivyo ni vile vya aina ya nishati, utomwili, madini na vitamini. Vyote hivi huhitajika katika kulinda na kujenga mwili ikiwa ni pamoja na kutengeneza damu na kuupa mwili nguvu. Upungufu wa virutubisho hivi ukitokea huweza kusababisha upungufu wa wekundu wa damu.**

**Upungufu wa wekundu wa damu huweza kuathiri makundi yote ya watu katika jamii. Wanaoathirika zaidi ni watoto chini ya umri wa miaka mitano na wanawake wajawazito.**

**Madhumuni ya kijitabu hiki ni kuielimisha jamii juu ya chanzo, dalili, na madhara ya upungufu wa wekundu wa damu pamoja na umuhimu na upatikanaji wa vyakula vya kuongeza damu. Pia kinaelezea wajibu wa jamii katika kuzuia na kudhibiti tatizo la upungufu wa wekundu wa damu.**

# **SURA YA KWANZA**

## **CHANZO CHA UPUNGUFU WA WEKUNDU WA DAMU**

Ili mwili uweze kufanya kazi unategemea upatikanaji wa hewa safi ya oksijeni ambayo husafirishwa na damu katika mwili. Hali ya wekundu kwenye damu hutokana na chembechembe nyekundu zilizomo katika damu. Chembe chembe nyekundu za damu husafirisha hewa safi na kutoa hewa chafu mwilini kwa kupitia kwenye mapafu.

### **Utengenezaji wa Damu**

Utengenezaji wa chembe chembe nyekundu za damu huhitaji virutubisho vifuatavyo:

- utomwili,
- madini ya chuma, na
- vitamini.

Upungufu wa virutubisho hivyo mwilini husababisha upungufu wa wekundu wa damu.

### **Chanzo cha Upungufu wa Wekundu wa Damu**

Hali ya upungufu wa wekundu wa damu mwilini hutokana na sababu mbali mbali ambazo ni pamoja na:

- ulaji duni,
- magonjwa,
- kwa wanawake, uzazi hasa wa karibu karibu na,
- hedhi inayochukua muda mrefu zaidi ya kawaida.,

### **Ulaji Duni**

Ulaji duni hutokana na kutokula chakula mchanganyiko na cha kutosha

---

chenye virutubisho muhimu kwa ajili ya utengenezaji wa damu. Mifano ya ulaji duni ni kama vile:

- mtoto kutokunyonyeshwa maziwa ya mwanzo ya mama yenye rangi ya manjano,
- mtoto kutokunyonyeshwa maziwa ya mama pekee katika kipindi cha miezi minne ya mwanzo,
- mtoto kulikizwa kabla ya kufikia umri wa miezi minne,
- kutokula milo ya mchanganyiko na yenye kutosheleza mahitaji ya mwili kwa watu wote,
- kula vyakula vinavyozuia ufyonzwaji wa madini ya chuma. Hii inatokea ikiwa vinywaji kama kahawa na chai vitanywewa wakati wa mlo, na
- Kutokula matunda kama sehemu ya mlo.

## **Magonjwa**

Magonjwa yanaweza kusababisha upungufu wa wekundu wa damu. Magonjwa hayo ni kama:

- Malaria,
- Minyoo ya safura na kichocho
- Kupindika kwa chembe chembe nyekundu za damu (Sickle Cell Disease), na
- Magonjwa mengine kama vile vidonda vya tumbo na kansa kama yatakuwa yameendelea kwa muda mrefu.

## **Ujauzito**

Ujauzito huambatana na kupungua kwa wekundu wa damu. Upungufu huo hutokana na:-

- kutokula chakula cha kutosheleza mahitaji ya mama na mtoto,
- uzazi katika umri mdogo (chini ya miaka 18) na katika umri mkubwa (miaka 35 na kuendelea), na
- uzazi wa karibu karibu na wa mara kwa mara.

## **Hedhi zaidi ya kawaida**

Mahitaji ya madini ya chuma kwa wanawake walio katika umri wa kuzaa ni makubwa. Mwanamke anapoteza damu nyingi wakati wa hedhi na kwa muda mrefu hupata upungufu wa wekundu wa damu.

## **Mila na Desturi Zinazoweza Kusababisha Upungufu wa Wekundu wa Damu**

- Mgawanyo wa kazi unaowafanya wanawake wafanye kazi nyingi na nzito na kuwafanya wakose muda wa kuandaa chakula chao, cha watoto na cha familia,
- tabia ya kuuza matunda yote na vyakula vya asili ya wanyama bila kuacha kiasi nyumbani kwa ajili ya matumizi ya familia,
- mgawanyo wa chakula katika familia usiokuwa sawa, na tabia ya kutokula baadhi ya vyakula,
- wanyama wanaofugwa kutokutumiwa kikamilifu kwa chakula ili kukidhi mahitaji ya lishe ya kaya, na
- kutokutumia vyoo kwa watu wa rika zote katika kaya.

# SURA YA PILI

## UMUHIMU NA UPATIKANAJI WA VYAKULA VYENYE KUONGEZA DAMU MWILINI

Mwili wa binadamu unahitaji maji na virutubisho mbali mbali ili uweze kuwa na afya na lishe bora. Mojawapo ya virutubisho hivyo ni madini ya chuma na vitamini.

Umuhimu wa vyakula vya kuongeza damu mwilini unaanza wakati wa ujauzito. Wakati huo mama mjamzito huhitaji madini ya chuma na vitamini ili kutengeneza damu, na kumwezesha kuzaa mtoto aliyetimiza siku kikamilifu na mwenye uzito unaotakiwa.

Mtoto akishazaliwa madini ya chuma na vitamini ni muhimu ili kuimarisha:

- ukuaji bora wa mtoto, na
- kujenga kinga ya mwili dhidi ya magonjwa.

### Vyakula vya Kuongeza Damu Mwilini

Vyakula vya asili ya wanyama

- Maziwa ya mama hasa yale ya mwanzo yenye rangi ya manjano,
- nyama, maini, figo, mayai, na dagaa.



*Vyakula vya asili ya wanyama*

## **Vyakula vya Asili ya Mimea:**

- aina ya mikunde kama vile maharage, dengu, njugu mawe, fiwi, mbaazi, choroko, kunde;
- mboga zenye rangi ya kijani kama vile mlenda, majani ya maboga, mchicha, bamia, kismvu, matembele;
- nafaka kama vile mtama, ulezi, uwele, na mahindi;
- Matunda kama machungwa, mapera, mapapai, ubuyu na ukwaju.



*Vyakula vya asili ya mimea*

# **SURA YA TATU**

## **DALILI NA ATHARI ZA UPUNGUFU WA WEKUNDU WA DAMU**

### **Dalili za Upungufu wa Wekundu wa Damu.**

- uchovu na ulegevu wa mwili,
- mapigo ya moyo kuongezeka,
- kizunguzungu,
- kupumua kwa shida,
- maumivu ya kichwa ya mara kwa mara,
- kutopata usingizi wa kutosha,
- vidole kufa ganzi,
- hamu ya kula udongo kwa wanawake wajawazito,
- weupe usio wa kawaida kwenye macho, mdomo, ufizi na ulimi, kucha, viganja, na ngozi ya mwili kwa ujumla, na
- kuvimba miguu, kama upungufu ni mkali sana.

### **Athari za Upungufu wa Wekundu wa Damu**

- kinga hafifu ya mwili na hivyo kuugua mara kwa mara,
- mimba kuharibika,
- kuzaa mtoto kabla ya siku zake,
- kuzaa mtoto mfu,
- kuzaa mtoto mwenye uzito pungufu,
- jamii kuwa dhaifu na hivyo kusababisha kushuka kwa uzalishaji mali na utoaji huduma muhimu,
- gharama kubwa za matibabu, na
- familia au jamii kutokuwa na furaha na amani kwa sababu ya magonjwa na vifo vinavyotokea.

#### **KUMBUKA**

**Upungufu mkubwa wa damu huweza kusababisha kifo.**



# **SURA YA NNE**

## **HATUA ZA KUCHUKUA ILI KUKABILI TATIZO LA UPUNGUFU WA WEKUNDU WA DAMU**

Upungufu wa wekundu wa damu ni tatizo linaloweza kuzuilika na kudhibitiwa iwapo hatua sahihi zitachukuliwa.

### **Hatua hizo ni kama zifuatazo:**

- mama mjamzito aanze kuhudhuria kliniki mapema iwezekanavyo ili aweze kupatiwa elimu ya lishe na vidonge vya kuzuia upungufu wa wekundu wa damu,
- mama ale chakula cha kutosheleza mahitaji ya mwili hasa chenye wingi wa madini ya chuma na vitamini,
- mara mtoto anapozaliwa anyonyeshwe maziwa ya mama na aendelee kunyonyeshwa hadi miezi minne bila kupewa chakula kingine,
- mtoto apatiwe chanjo muhimu. Endapo mtoto atazaliwa nyumbani juhudi zifanywe apelekwe kituo cha afya kwa chanjo muhimu na kufuatilia ukuaji wake,
- mtoto alikizwe kwa kutumia chakula cha mchanganyiko na cha kutosheleza mahitaji yake,
- ikiwa mama mjamzito, mtoto au mtu mwingine yeyote katika kaya atakuwa na dalili za upungufu wa wekundu wa damu, aende au apelekwe katika kituo cha afya ambapo atachunguzwa na kupatiwa matibabu na ushauri,
- mume na mke wanashauriwa kutumia huduma za uzazi wa mpango,
- kaya izalishe na kuhifadhi chakula cha kutosha mwaka mzima,

- kaya ianzishe bustani za mboga za majani na matunda. Maji yaliyokwishatumika nyumbani kwa kazi nyingine kama kufulia au kuoshea vyombo yatumiwe kumwagilia bustani hizo,
- kaya ianzishe ufugaji wa wanyama wadogo wadogo,
- usafi wa maji na mazingira utiliwe mkazo ili kuepukana na magonjwa ya kuambukiza, hasa minyoo,
- kaya ihakikishe kuwa kuna mgawanyo wa chakula usiokuwa na upendeleo kwa jinsia au rika,
- kuharibu mazalio ya mbu, na
- kuvaa viatu wakati wote.

**KUMBUKA**

**Ni muhimu mama mjamzito ahudhurie kliniki mara anapojihisi ni mjamzito.**

# **SURA YA TANO**

## **MAJUKUMU NA WAJIBU WA JAMII NA FAMILIA**

Jamii na familia zina wajibu mkubwa katika kupambana na upungufu wa wekundu wa damu. Maelezo juu ya majukumu na wajibu wa jamii ni kama yafuatayo:

### **Majukumu na Wajibu wa Jamii**

- Kutumia kwa uangalifu rasilimali zilizopo kuhakikisha mgawanyo wake unakidhi mahitaji halisi ya jamii,
- Kutunza usafi wa mazingira ikiwa ni pamoja na:
  - Kuhifadhi na kutunza vyanzo vya maji kama mito, maziwa, chem chem na visima,
  - Kuangamiza wadudu wanaoweza kueneza magonjwa,
  - Kujenga mazizi ya mifugo mbali na nyumba za kuishi binadamu.
- Kutoa taarifa iwapo ugonjwa wowote usioeleweka au majanga yo yote yanayoweza kuangamiza afya za watu yamejitokeza,
- Kuweka mikakati ya elimu ya afya na lishe na hasa inayohusu kuondoa tatizo la upungufu wa wekundu wa damu,
- Kuhakikisha vituo vya huduma za jamii viko katika hali ya usafi,
- Kushirikiana na wataalam wa ugani katika kuchambua mila na desturi za jamii ili zile nzuri zidumishwe na zile zinazoathiri afya na lishe bora zirekebishwe au ziachwe kabisa.

### **Majukumu na Wajibu wa Familia**

- Kuelewa chanzo, dalili na athari za upungufu wa wekundu wa damu na mbinu za kukabili tatizo hilo,
-

- **Kushirikiana na wataalam katika kupanga na kutekeleza majukumu mbali mbali ambayo ni:**
  - **Uzalishaji wa chakula cha kutosha ikiwa ni pamoja na mboga za majani na matunda, na ufugaji wa wanyama wadogo wadogo,**
  - **Hifadhi ya chakula kinachotosheleza familia kwa mwaka mzima,**
  - **Kutumia njia bora za utayarishaji wa chakula,**
  - **Kutoa kipaumbele katika utunzaji wa makundi maalum yaani wanawake wajawazito na wanaonyonyesha, watoto na wazee**
  - **Ujenzi wa nyumba bora na utunzaji wake,**
  - **Ujenzi wa vyoo, kuviweka katika hali ya usafi na kuvitumia kwa rika zote.**
- **Kutumia kikamilifu huduma za msingi zinazopatikana kama elimu, afya, maji na ushauri wa wataalam,**
- **Wanawake waanze kuhudhuria kliniki mara wanapogundua kuwa ni wajawazito. Vile vile watoto wapelekwe kliniki kuchunguzwa maendeleo ya afya zao na kupewa chanjo, na**
- **Ugonjwa wowote unapojitokeza, hatua za haraka zichukuliwe ikiwa ni pamoja na kwenda kituo cha afya kwa matibabu na ushauri.**

© Shirika la Chakula na Lishe Tanzania  
Chapa ya Kwanza 1994  
TFNC Readers Series

ISBN 9976 910 32 0