Nini hasa chanzo cha pumu, na je inarithiwa?

Ugonjwa wa pumu ni moja katika magonjwa hatari yanayoweza kutokea kwa ghafla, na endapo itacheleweshwa kudhibitiwa inaweza sababisha athari mbaya zaidi

Ugonjwa wa pumu (asthma) ni hali ya muda mrefu inayosababisha njia za hewa kwenye mapafu kuvimba na kuufanya kuwa mgumu kupumua. Ingawa chanzo halisi cha pumu bado hakijulikani kwa uhakika, kuna mambo mbalimbali yanayoweza kuchangia kupata ugonjwa huu. Chanzo cha pumu mara nyingi ni mchanganyiko wa sababu za kijeni (kurithi) na mazingira.

Sababu za Ugonjwa wa Pumu

1. **Kurithi (genetics)**: Pumu inaweza kuwa na asili ya kurithi, hasa ikiwa kuna historia ya ugonjwa huu au magonjwa ya mzio (allergy) kwenye familia. Ikiwa mzazi mmoja au wote wawili wana pumu au mzio, kuna uwezekano mkubwa kwamba mtoto wao anaweza kurithi hali hii.

2. **Mzio (allergies)**: Mzio kwa vitu kama vumbi, chavua (pollen), manyoya ya wanyama, au ukungu (mold) unaweza kusababisha na kuchochea pumu kwa baadhi ya watu. Watu walio na mizio huwa katika hatari kubwa zaidi ya kupata pumu.

3. **Uvutaji wa sigara**: Kuvuta sigara au kuishi na watu wanaovuta sigara huongeza hatari ya kupata pumu. Moshi wa sigara unaweza kuwasha njia za hewa na kusababisha uvimbe.

4. **Mazingira ya kazi**: Uvutaji wa kemikali, vumbi, au moshi katika mazingira ya kazi unaweza kusababisha pumu kwa watu wengine, hasa wale wanaofanya kazi kwenye viwanda au maeneo yenye vumbi.

5. **Uchafuzi wa hewa**: Uchafuzi wa hewa, ikiwa ni pamoja na moshi wa magari, moshi wa viwanda, na moshi wa ndani kama ule wa kuni, unaweza kusababisha pumu au kuzidisha hali kwa mtu aliye na pumu.

6. **Maambukizi ya njia ya upumuaji**: Maambukizi ya mara kwa mara ya njia za hewa wakati wa utotoni yanaweza kuchangia kuongezeka kwa uwezekano wa mtoto kuendeleza pumu baadaye maishani.

7. **Mabadiliko ya hali ya hewa na msongo wa mawazo**: Mabadiliko makali ya hali ya hewa (kama baridi kali au unyevunyevu) yanaweza kusababisha mashambulizi ya pumu. Pia, msongo wa mawazo unaweza kuchochea dalili za pumu kwa baadhi ya watu.

Je, Pumu Inarithiwa?

Ndio, pumu inaweza kurithiwa. Watu walio na historia ya pumu au mizio katika familia wana hatari kubwa zaidi ya kuendeleza ugonjwa huu. Hata hivyo, kurithiwa kwa pumu si sababu ya pekee; mazingira na sababu nyingine za maisha pia zinachangia sana.

Ikiwa kuna mtu katika familia aliye na pumu, ni muhimu kuchukua tahadhari dhidi ya vichochezi vya ugonjwa kama vile moshi, vumbi, na mizio ili kupunguza hatari ya kupata ugonjwa huu au kuzidisha dalili zake.
Ugonjwa wa pumu (asthma) ni hali ya muda mrefu inayosababisha njia za hewa kwenye mapafu kuvimba na kuufanya kuwa mgumu kupumua. Ingawa chanzo halisi cha pumu bado hakijulikani kwa uhakika, kuna mambo mbalimbali yanayoweza kuchangia kupata ugonjwa huu. Chanzo cha pumu mara nyingi ni mchanganyiko wa sababu za kijeni (kurithi) na mazingira.

Sababu za Ugonjwa wa Pumu

1. **Kurithi (genetics)**: Pumu inaweza kuwa na asili ya kurithi, hasa ikiwa kuna historia ya ugonjwa huu au magonjwa ya mzio (allergy) kwenye familia. Ikiwa mzazi mmoja au wote wawili wana pumu au mzio, kuna uwezekano mkubwa kwamba mtoto wao anaweza kurithi hali hii.

2. **Mzio (allergies)**: Mzio kwa vitu kama vumbi, chavua (pollen), manyoya ya wanyama, au ukungu (mold) unaweza kusababisha na kuchochea pumu kwa baadhi ya watu. Watu walio na mizio huwa katika hatari kubwa zaidi ya kupata pumu.

3. **Uvutaji wa sigara**: Kuvuta sigara au kuishi na watu wanaovuta sigara huongeza hatari ya kupata pumu. Moshi wa sigara unaweza kuwasha njia za hewa na kusababisha uvimbe.

4. **Mazingira ya kazi**: Uvutaji wa kemikali, vumbi, au moshi katika mazingira ya kazi unaweza kusababisha pumu kwa watu wengine, hasa wale wanaofanya kazi kwenye viwanda au maeneo yenye vumbi.

5. **Uchafuzi wa hewa**: Uchafuzi wa hewa, ikiwa ni pamoja na moshi wa magari, moshi wa viwanda, na moshi wa ndani kama ule wa kuni, unaweza kusababisha pumu au kuzidisha hali kwa mtu aliye na pumu.

6. **Maambukizi ya njia ya upumuaji**: Maambukizi ya mara kwa mara ya njia za hewa wakati wa utotoni yanaweza kuchangia kuongezeka kwa uwezekano wa mtoto kuendeleza pumu baadaye maishani.

7. **Mabadiliko ya hali ya hewa na msongo wa mawazo**: Mabadiliko makali ya hali ya hewa (kama baridi kali au unyevunyevu) yanaweza kusababisha mashambulizi ya pumu. Pia, msongo wa mawazo unaweza kuchochea dalili za pumu kwa baadhi ya watu.

Je, Pumu Inarithiwa?

Ndio, pumu inaweza kurithiwa. Watu walio na historia ya pumu au mizio katika familia wana hatari kubwa zaidi ya kuendeleza ugonjwa huu. Hata hivyo, kurithiwa kwa pumu si sababu ya pekee; mazingira na sababu nyingine za maisha pia zinachangia sana.

Ikiwa kuna mtu katika familia aliye na pumu, ni muhimu kuchukua tahadhari dhidi ya vichochezi vya ugonjwa kama vile moshi, vumbi, na mizio ili kupunguza hatari ya kupata ugonjwa huu au kuzidisha dalili zake.

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima

Je ugonjwa wa pumu uneweza kusababisha kifo, na nini kifanyike kupunguza madhara?

Ugojwa wa pumu ni hatari na unaweza kutokea ghafla. Lakini je unaweza kusababisha kifo, makalahii itakwend akujibu swali hili

Ndio, pumu inaweza kusababisha kifo ikiwa haitadhibitiwa vizuri au ikiwa shambulio la pumu litakuwa kali sana na lisipowahishwa kwa matibabu. Shambulio kali la pumu, linalojulikana kama **asthma exacerbation**, linaweza kusababisha njia za hewa kubana sana na kuziba, hivyo kuzuia oksijeni kuingia kwenye mapafu. Hii inaweza kusababisha upungufu mkubwa wa oksijeni mwilini na hatimaye kusababisha kifo.

Hali ambazo zinaweza kusababisha pumu kupelekea kifo:

1. **Shambulio kali la pumu (Severe Asthma Attack)**: Hili ni shambulio la ghafla na kali ambalo linaweza kuziba njia za hewa kwa haraka. Ikiwa shambulio hili halitadhibitiwa mara moja na matibabu, linaweza kusababisha upungufu wa oksijeni na hatari kubwa ya kifo.

2. **Kutotumia dawa ipasavyo**: Kutotumia dawa za pumu kama ilivyoagizwa, hasa zile za kudhibiti hali (kama vile inhalers za corticosteroids), kunaweza kufanya mgonjwa kuwa katika hatari kubwa ya kushambuliwa na pumu kali.

3. **Kutotambua dalili za onyo**: Watu wengine wanaweza kushindwa kutambua au kupuuza dalili za awali za shambulio la pumu, kama vile kukohoa mara kwa mara, kupumua kwa shida, au kubanwa kifuani. Shambulio linaweza kuongezeka bila onyo kubwa na kusababisha hali ya hatari.

4. **Kutokupata huduma ya haraka**: Shambulio la pumu linaweza kuwa hatari zaidi ikiwa mgonjwa hatafika hospitali au kupata matibabu ya dharura kwa wakati.

5. **Mazingira yenye vichochezi vya pumu**: Kuendelea kukaa kwenye mazingira yenye vichochezi kama vile moshi, kemikali, chavua, au vumbi kunaweza kusababisha hali ya

mgonjwa kuwa mbaya zaidi.

Jinsi ya Kuzuia Kifo kutokana na Pumu

1. **Kufuata mpango wa matibabu**: Wagonjwa wa pumu wanashauriwa kufuata mpango wa matibabu unaotolewa na daktari wao, ikiwa ni pamoja na kutumia dawa za kudhibiti hali kila siku kama inavyoshauriwa.

2. **Kuweka kifaa cha inhaler karibu**: Inhalers za kutuliza mashambulizi ya ghafla, kama vile bronchodilators (albuterol), zinapaswa kuwa karibu kila wakati, hasa wakati wa kusafiri au kuwa katika maeneo yenye vichochezi vya pumu.

3. **Kutambua dalili za onyo mapema**: Ni muhimu kwa watu wenye pumu kujua dalili za awali za shambulio, kama vile kubanwa kifuani, kupumua kwa shida, au kukohoa, na kuchukua hatua mapema.

4. **Kuweka mazingira safi**: Kuondoa au kupunguza vichochezi kama vile vumbi, chavua, moshi wa sigara, na manyoya ya wanyama kunaweza kusaidia kupunguza hatari ya mashambulizi ya pumu.

Kwa matibabu sahihi na uangalizi, watu wengi wenye pumu wanaweza kuishi maisha yenye afya na kupunguza hatari ya mashambulizi makali yanayoweza kupelekea kifo.
Ndio, pumu inaweza kusababisha kifo ikiwa haitadhibitiwa vizuri au ikiwa shambulio la pumu litakuwa kali sana na lisipowahishwa kwa matibabu. Shambulio kali la pumu, linalojulikana kama **asthma exacerbation**, linaweza kusababisha njia za hewa kubana sana na kuziba, hivyo kuzuia oksijeni kuingia kwenye mapafu. Hii inaweza kusababisha upungufu mkubwa wa oksijeni mwilini na hatimaye kusababisha kifo.

Hali ambazo zinaweza kusababisha pumu kupelekea kifo:

1. **Shambulio kali la pumu (Severe Asthma Attack)**: Hili ni shambulio la ghafla na kali ambalo linaweza kuziba njia za hewa kwa haraka. Ikiwa shambulio hili halitadhibitiwa mara moja na matibabu, linaweza kusababisha upungufu wa oksijeni na hatari kubwa ya kifo.

2. **Kutotumia dawa ipasavyo**: Kutotumia dawa za pumu kama ilivyoagizwa, hasa zile za kudhibiti hali (kama vile inhalers za corticosteroids), kunaweza kufanya mgonjwa kuwa katika hatari kubwa ya kushambuliwa na pumu kali.

3. **Kutotambua dalili za onyo**: Watu wengine wanaweza kushindwa kutambua au kupuuza dalili za awali za shambulio la pumu, kama vile kukohoa mara kwa mara, kupumua kwa shida, au kubanwa kifuani. Shambulio linaweza kuongezeka bila onyo kubwa na kusababisha hali ya hatari.

4. **Kutokupata huduma ya haraka**: Shambulio la pumu linaweza kuwa hatari zaidi ikiwa

mgonjwa hatafika hospitali au kupata matibabu ya dharura kwa wakati.

5. **Mazingira yenye vichochezi vya pumu**: Kuendelea kukaa kwenye mazingira yenye vichochezi kama vile moshi, kemikali, chavua, au vumbi kunaweza kusababisha hali ya mgonjwa kuwa mbaya zaidi.

Jinsi ya Kuzuia Kifo kutokana na Pumu

1. **Kufuata mpango wa matibabu**: Wagonjwa wa pumu wanashauriwa kufuata mpango wa matibabu unaotolewa na daktari wao, ikiwa ni pamoja na kutumia dawa za kudhibiti hali kila siku kama inavyoshauriwa.

2. **Kuweka kifaa cha inhaler karibu**: Inhalers za kutuliza mashambulizi ya ghafla, kama vile bronchodilators (albuterol), zinapaswa kuwa karibu kila wakati, hasa wakati wa kusafiri au kuwa katika maeneo yenye vichochezi vya pumu.

3. **Kutambua dalili za onyo mapema**: Ni muhimu kwa watu wenye pumu kujua dalili za awali za shambulio, kama vile kubanwa kifuani, kupumua kwa shida, au kukohoa, na kuchukua hatua mapema.

4. **Kuweka mazingira safi**: Kuondoa au kupunguza vichochezi kama vile vumbi, chavua, moshi wa sigara, na manyoya ya wanyama kunaweza kusaidia kupunguza hatari ya mashambulizi ya pumu.

Kwa matibabu sahihi na uangalizi, watu wengi wenye pumu wanaweza kuishi maisha yenye afya na kupunguza hatari ya mashambulizi makali yanayoweza kupelekea kifo.

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima

Ni zipi dalili za awali za pumu

Kabla ya kubanwa zaidi na pumu, kuna dalili za awali zinzznza kujitokeza, na hapo ndipo utakapoanza kuchukuwa tahadhari. Makala hii itakwenda kukujulisha zaidi kuhusu dalili hizo.

Dalili za awali za pumu zinaweza kutofautiana kati ya watu, lakini kuna baadhi ya dalili za kawaida ambazo zinaweza kuashiria kuwa shambulio la pumu linakaribia au hali ya pumu inaongezeka. Kutambua dalili hizi mapema ni muhimu ili kuchukua hatua za kuzuia shambulio kuwa kali. Hapa ni baadhi ya dalili za awali za pumu:

Dalili za Awali za Pumu:

1. **Kukohoa mara kwa mara**: Hii ni dalili ya kawaida, hasa kikohozi kinachotokea usiku au asubuhi. Kikohozi kinaweza kuwa na makohozi au kuwa kikohozi kikavu.

2. **Kupumua kwa shida**: Hii inajumuisha hisia ya kupungukiwa na hewa au kuhisi kwamba unashindwa kupumua kwa undani. Kupumua haraka au kwa shida kunatokana na kubana kwa njia za hewa.

3. **Kubana kifuani**: Wagonjwa wengi wa pumu husikia maumivu au kubanwa kifuani, hali ambayo husababishwa na misuli ya njia za hewa kubana au kuvimba.

4. **Kusikia mliio au mluzi wakati wa kupumua (wheezing)**: Huu ni mlio kama filimbi au mluzi unaosikika wakati wa kupumua, hasa wakati wa kutoa hewa. Ni dalili ya kubana kwa njia za hewa.

5. **Kuhisi uchovu au udhaifu**: Uchovu unaoweza kutokea ghafla, hasa baada ya shughuli ndogo kama kutembea au kupanda ngazi, unaweza kuwa ishara ya kwamba mapafu yako hayafanyi kazi ipasavyo.

6. **Kushindwa kufanya mazoezi**: Kupungua kwa uwezo wa kufanya shughuli za kawaida au mazoezi ni dalili ya kwamba njia za hewa zimebana.

7. **Kusinzia usiku kutokana na matatizo ya kupumua**: Watu wengi walio na pumu hupata dalili zaidi wakati wa usiku, kama kukohoa au kupumua kwa shida, hali inayoweza kuwashtua kutoka usingizini.

Ishara za Hali Kuwa Mbaya:

Ikiwa dalili hizi zinaanza kuwa mbaya au zipo mara kwa mara, zinaweza kuashiria shambulio la pumu kali. Dalili hizi zinaweza kuwa:

- Kupumua kwa shida hata wakati wa kupumzika.

- Kutokuwa na uwezo wa kuzungumza kwa sentensi kamili kutokana na upungufu wa hewa.

- Midomo au kucha kuwa za rangi ya buluu (cyanosis) kutokana na upungufu wa oksijeni.

- Kuweka juhudi nyingi katika kupumua, kama vile kukaza misuli ya tumbo au shingo.

Hatua za Kuchukua

Ni muhimu kwa mtu mwenye pumu kuchukua hatua mapema kwa kutumia dawa ya kutuliza dalili (inhaler) au kumwona daktari haraka ikiwa dalili hizi za awali zinaonekana mara kwa mara au zinaendelea kuwa mbaya.

Dalili za awali za pumu zinaweza kutofautiana kati ya watu, lakini kuna baadhi ya dalili za kawaida ambazo zinaweza kuashiria kuwa shambulio la pumu linakaribia au hali ya pumu inaongezeka. Kutambua dalili hizi mapema ni muhimu ili kuchukua hatua za kuzuia shambulio kuwa kali. Hapa ni baadhi ya dalili za awali za pumu:

Dalili za Awali za Pumu:

1. **Kukohoa mara kwa mara**: Hii ni dalili ya kawaida, hasa kikohozi kinachotokea usiku au asubuhi. Kikohozi kinaweza kuwa na makohozi au kuwa kikohozi kikavu.

2. **Kupumua kwa shida**: Hii inajumuisha hisia ya kupungukiwa na hewa au kuhisi kwamba unashindwa kupumua kwa undani. Kupumua haraka au kwa shida kunatokana na kubana kwa njia za hewa.

3. **Kubana kifuani**: Wagonjwa wengi wa pumu husikia maumivu au kubanwa kifuani, hali ambayo husababishwa na misuli ya njia za hewa kubana au kuvimba.

4. **Kusikia mliio au mluzi wakati wa kupumua (wheezing)**: Huu ni mlio kama filimbi au mluzi unaosikika wakati wa kupumua, hasa wakati wa kutoa hewa. Ni dalili ya kubana kwa njia za hewa.

5. **Kuhisi uchovu au udhaifu**: Uchovu unaoweza kutokea ghafla, hasa baada ya shughuli ndogo kama kutembea au kupanda ngazi, unaweza kuwa ishara ya kwamba mapafu yako hayafanyi kazi ipasavyo.

6. **Kushindwa kufanya mazoezi**: Kupungua kwa uwezo wa kufanya shughuli za kawaida au mazoezi ni dalili ya kwamba njia za hewa zimebana.

7. **Kusinzia usiku kutokana na matatizo ya kupumua**: Watu wengi walio na pumu hupata dalili zaidi wakati wa usiku, kama kukohoa au kupumua kwa shida, hali inayoweza kuwashtua kutoka usingizini.

Ishara za Hali Kuwa Mbaya:

Ikiwa dalili hizi zinaanza kuwa mbaya au zipo mara kwa mara, zinaweza kuashiria shambulio la pumu kali. Dalili hizi zinaweza kuwa:

- Kupumua kwa shida hata wakati wa kupumzika.

- Kutokuwa na uwezo wa kuzungumza kwa sentensi kamili kutokana na upungufu wa hewa.

- Midomo au kucha kuwa za rangi ya buluu (cyanosis) kutokana na upungufu wa oksijeni.

- Kuweka juhudi nyingi katika kupumua, kama vile kukaza misuli ya tumbo au shingo.

Hatua za Kuchukua

Ni muhimu kwa mtu mwenye pumu kuchukua hatua mapema kwa kutumia dawa ya kutuliza dalili (inhaler) au kumwona daktari haraka ikiwa dalili hizi za awali zinaonekana mara kwa mara au zinaendelea kuwa mbaya.

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima

Watu walio hatarini kupata ugonjwa wa pumu

Kila mtu anaweza kupata ugonjwa wa pumu, hata hivyo kuna ambao wapo hatarini zaidi kupata pumu.

Pumu inaweza kuathiri watu wa rika zote, lakini kuna makundi fulani ya watu ambao wapo kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza ugonjwa huu. Hapa ni baadhi ya makundi ya watu walio katika hatari kubwa ya kupata pumu:

1. Watu wenye historia ya familia ya pumu au mzio (allergies)

Ikiwa kuna historia ya pumu au magonjwa ya mzio (allergies) kama vile homa ya maua (hay fever), eczema, au mzio kwa vumbi, chavua, au wanyama kwenye familia, mtu yupo kwenye hatari kubwa zaidi ya kupata pumu. Kurithi mwelekeo wa mzio kunaweza kusababisha kuongezeka kwa hatari ya pumu.

2. Watoto wachanga na vijana

Pumu mara nyingi huanza katika utoto, ingawa inaweza pia kutokea kwa watu wazima. Watoto wachanga, hasa wale walio na historia ya mzio, magonjwa ya kupumua, au maambukizi ya mara kwa mara ya mapafu, wako kwenye hatari kubwa ya kupata pumu. Pia, watoto waliozaliwa kabla ya wakati (premature) wanaweza kuwa katika hatari kubwa zaidi.

3. Watu wenye mizio (allergies)

Watu wenye mzio kwa vitu kama vile chavua, vumbi, wanyama (paka, mbwa), ukungu, au kemikali fulani wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza pumu. Mizio inachangia kuzidisha uvimbe kwenye njia za hewa, hali inayoweza kusababisha pumu.

4. Wavutaji sigara na wale waliowahi kuvuta sigara

Uvutaji sigara ni sababu kubwa ya hatari ya kuendeleza pumu au kuzidisha hali ya pumu kwa mtu aliyenayo. Moshi wa sigara huathiri njia za hewa na husababisha kuvimba kwa njia hizo. Pia, watu wanaoishi na wavutaji sigara (second-hand smokers) wako kwenye hatari ya kupata pumu.

5. Watu wanaoishi katika mazingira yenye uchafuzi wa hewa

Kuishi au kufanya kazi katika maeneo yenye uchafuzi wa hewa, kama vile miji yenye viwanda, moshi wa magari, na moshi wa makaa au kuni, kunaweza kuongeza hatari ya kupata pumu. Uchafuzi wa hewa unaweza kuwasha njia za hewa na kusababisha ugonjwa wa pumu.

6. Watu wanaokumbana na kemikali au vumbi kazini (Occupational asthma)

Watu wanaofanya kazi katika mazingira yenye kemikali za viwandani, vumbi, gesi za sumu, au moshi wa kemikali wanaweza kupata aina ya pumu inayoitwa **pumu ya kazini** (occupational asthma). Hii ni pamoja na kazi kama vile uchimbaji wa madini, kilimo, useremala, na viwanda vya kutengeneza rangi au plastiki.

7. Watu wenye maambukizi ya mara kwa mara ya njia za kupumua

Watu walio na historia ya maambukizi ya mara kwa mara ya njia za kupumua, kama vile homa ya mapafu (pneumonia) au mafua makali, wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza pumu. Hali hizi zinaweza kuharibu njia za hewa na kuzifanya ziwe rahisi kuathirika na pumu.

8. Watu wenye unene kupita kiasi (obesity)

Utafiti unaonyesha kuwa watu wenye unene kupita kiasi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kupata

pumu. Unene kupita kiasi unaweza kuongeza shinikizo kwenye kifua na mapafu, na pia huongeza uvimbe mwilini, hali inayoweza kuchangia kuzorota kwa afya ya mapafu.

9. Wanawake wakati wa homoni kuongezeka (pregnancy, menopause)

Mabadiliko ya homoni, kama vile wakati wa ujauzito au baada ya kuingia kipindi cha hedhi kuisha (menopause), yanaweza kuchangia kuongezeka kwa hatari ya pumu au kuzidisha hali hiyo kwa wanawake.

Kwa ujumla, watu katika makundi haya wanapaswa kuchukua tahadhari zaidi, kuepuka vichochezi vya pumu kama vile moshi, vumbi, na chavua, na kutafuta matibabu mara dalili za pumu zinapojitokeza.
Pumu inaweza kuathiri watu wa rika zote, lakini kuna makundi fulani ya watu ambao wapo kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza ugonjwa huu. Hapa ni baadhi ya makundi ya watu walio katika hatari kubwa ya kupata pumu:

1. Watu wenye historia ya familia ya pumu au mzio (allergies)

Ikiwa kuna historia ya pumu au magonjwa ya mzio (allergies) kama vile homa ya maua (hay fever), eczema, au mzio kwa vumbi, chavua, au wanyama kwenye familia, mtu yupo kwenye hatari kubwa zaidi ya kupata pumu. Kurithi mwelekeo wa mzio kunaweza kusababisha kuongezeka kwa hatari ya pumu.

2. Watoto wachanga na vijana

Pumu mara nyingi huanza katika utoto, ingawa inaweza pia kutokea kwa watu wazima. Watoto wachanga, hasa wale walio na historia ya mzio, magonjwa ya kupumua, au maambukizi ya mara kwa mara ya mapafu, wako kwenye hatari kubwa ya kupata pumu. Pia, watoto waliozaliwa kabla ya wakati (premature) wanaweza kuwa katika hatari kubwa zaidi.

3. Watu wenye mizio (allergies)

Watu wenye mzio kwa vitu kama vile chavua, vumbi, wanyama (paka, mbwa), ukungu, au kemikali fulani wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza pumu. Mizio inachangia kuzidisha uvimbe kwenye njia za hewa, hali inayoweza kusababisha pumu.

4. Wavutaji sigara na wale waliowahi kuvuta sigara

Uvutaji sigara ni sababu kubwa ya hatari ya kuendeleza pumu au kuzidisha hali ya pumu kwa mtu aliyenayo. Moshi wa sigara huathiri njia za hewa na husababisha kuvimba kwa njia hizo. Pia, watu wanaoishi na wavutaji sigara (second-hand smokers) wako kwenye hatari ya kupata pumu.

5. Watu wanaoishi katika mazingira yenye uchafuzi wa hewa

Kuishi au kufanya kazi katika maeneo yenye uchafuzi wa hewa, kama vile miji yenye viwanda, moshi wa magari, na moshi wa makaa au kuni, kunaweza kuongeza hatari ya kupata pumu. Uchafuzi wa hewa unaweza kuwasha njia za hewa na kusababisha ugonjwa wa pumu.

6. Watu wanaokumbana na kemikali au vumbi kazini (Occupational asthma)

Watu wanaofanya kazi katika mazingira yenye kemikali za viwandani, vumbi, gesi za sumu, au moshi wa kemikali wanaweza kupata aina ya pumu inayoitwa **pumu ya kazini** (occupational asthma). Hii ni pamoja na kazi kama vile uchimbaji wa madini, kilimo, useremala, na viwanda vya kutengeneza rangi au plastiki.

7. Watu wenye maambukizi ya mara kwa mara ya njia za kupumua

Watu walio na historia ya maambukizi ya mara kwa mara ya njia za kupumua, kama vile homa ya mapafu (pneumonia) au mafua makali, wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kuendeleza pumu. Hali hizi zinaweza kuharibu njia za hewa na kuzifanya ziwe rahisi kuathirika na pumu.

8. Watu wenye unene kupita kiasi (obesity)

Utafiti unaonyesha kuwa watu wenye unene kupita kiasi wako kwenye hatari kubwa zaidi ya kupata pumu. Unene kupita kiasi unaweza kuongeza shinikizo kwenye kifua na mapafu, na pia huongeza uvimbe mwilini, hali inayoweza kuchangia kuzorota kwa afya ya mapafu.

9. Wanawake wakati wa homoni kuongezeka (pregnancy, menopause)

Mabadiliko ya homoni, kama vile wakati wa ujauzito au baada ya kuingia kipindi cha hedhi kuisha

(menopause), yanaweza kuchangia kuongezeka kwa hatari ya pumu au kuzidisha hali hiyo kwa wanawake.

Kwa ujumla, watu katika makundi haya wanapaswa kuchukua tahadhari zaidi, kuepuka vichochezi vya pumu kama vile moshi, vumbi, na chavua, na kutafuta matibabu mara dalili za pumu zinapojitokeza.

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima

Maradhi ya Pumu yanatokeaje?

Nini hasa kinatokea mpaka mtu anakuwa na pumu, ama anashambuliwa na pumu. Makala hii itakwenda kukufundisha jambo hili

Pumu hutokea kutokana na matatizo kwenye mfumo wa upumuaji, hasa kwenye njia za hewa ambazo hupeleka hewa ndani na nje ya mapafu. Ili kuelewa vizuri jinsi pumu inavyotokea, ni muhimu kuelewa jinsi mfumo wa upumuaji unavyofanya kazi na jinsi pumu inavyoathiri sehemu hizo.

Mfumo wa Upumuaji

Mfumo wa upumuaji unajumuisha mapafu, njia za hewa (bronchi), na mirija midogo inayoitwa bronchioles. Hewa huingia kwenye mwili kupitia pua au mdomo, kisha kupitia koromeo (trachea), na hatimaye kufika kwenye njia za hewa zinazoingia kwenye mapafu. Kwenye njia za hewa kuna misuli laini inayozunguka mirija hii na inasaidia kudhibiti mzunguko wa hewa.

Jinsi Pumu Inavyotokea

Kwa mtu mwenye pumu, njia za hewa huathirika kwa namna tofauti na watu wasiokuwa na pumu. Mambo matatu makuu hufanyika kwenye njia za hewa, na yote haya husababisha kupumua kwa shida:

1. **Kuvimba kwa njia za hewa (inflammation)**: Watu wenye pumu wana njia za hewa ambazo zimevimba mara kwa mara, hata kama hawana dalili. Kuvimba huku kunaweza kufanya njia za hewa kuwa nyembamba zaidi, hivyo kuzuia mtiririko wa hewa kwenda na kutoka mapafuni. Uvimbe huu unaweza kuongezeka zaidi wakati wa shambulio la pumu.

2. **Kubana kwa misuli ya njia za hewa (bronchoconstriction)**: Wakati wa shambulio la pumu, misuli inayozunguka njia za hewa hukaza (kubana), na kufanya njia za hewa kuwa nyembamba zaidi. Hii inazuia hewa kupita vizuri kwenye mapafu, hivyo kufanya mgonjwa

kupumua kwa shida na kuhisi kubanwa kifuani.

3. **Uzalishaji wa kamasi nyingi (excess mucus production)**: Kwa mtu mwenye pumu, uzalishaji wa kamasi unaweza kuongezeka wakati wa shambulio. Kamasi hizi huziba njia za hewa, na kufanya iwe ngumu kwa hewa kuingia au kutoka mapafuni.

Shambulio la Pumu (Asthma Attack)

Shambulio la pumu ni hali ambapo matatizo haya (kuvimba, kubana misuli, na uzalishaji wa kamasi) yanatokea kwa wakati mmoja, na kufanya njia za hewa kuwa nyembamba sana kiasi kwamba hewa inashindwa kupita kwa urahisi. Hii husababisha dalili kama vile:

- Kupumua kwa shida au haraka.
- Kusikia mluzi au mlio wakati wa kupumua (**wheezing**).
- Kubanwa kifuani.
- Kukohoa, hasa usiku au baada ya mazoezi.

Shambulio la pumu linaweza kuchochewa na mambo mbalimbali, kama vile mizio (allergies), uchafuzi wa hewa, moshi, chavua, baridi, au mazoezi.

Vichochezi vya Pumu (Triggers)

Watu wenye pumu mara nyingi huwa na **vichochezi** vinavyosababisha njia za hewa kuvimba au kubana. Vichochezi hivi ni pamoja na:

- **Mzio (allergies)**: Vitu kama chavua (pollen), vumbi, manyoya ya wanyama, au ukungu vinaweza kuchochea shambulio la pumu.

- **Moshi**: Moshi wa sigara, kuni, au kemikali za viwandani unaweza kusababisha mashambulizi.

- **Uchafuzi wa hewa**: Uchafuzi wa hewa kutoka kwa magari, viwanda, au majumbani unaweza kuzidisha pumu.

- **Magonjwa ya upumuaji**: Mafua, homa ya mapafu, au maambukizi ya njia za juu za hewa yanaweza kusababisha mashambulizi ya pumu.

- **Mazoezi**: Mazoezi yanaweza kusababisha pumu, hasa ikiwa hewa ni kavu au baridi.

- **Baridi au hewa kavu**: Mabadiliko makubwa ya hali ya hewa yanaweza kusababisha pumu kuzidisha.

Kwa Nini Pumu Hutokea?

Pumu hutokea kutokana na mchanganyiko wa sababu za kijenetiki (kurithi) na mazingira. Watu wengine huzaliwa na mwelekeo wa kuwa na pumu, lakini mazingira kama vile kuishi katika eneo lenye uchafuzi wa hewa au kuathiriwa na mizio yanaweza kusababisha pumu kuanza au kuwa kali zaidi.

Kwa hiyo, pumu hutokea kwa sababu ya matatizo kwenye njia za hewa ambapo njia hizi huwa nyembamba, kuvimba, na kuzalisha kamasi nyingi. Hali hii husababisha dalili za pumu na mashambulizi yanayofanya iwe vigumu kupumua.

Pumu hutokea kutokana na matatizo kwenye mfumo wa upumuaji, hasa kwenye njia za hewa ambazo hupeleka hewa ndani na nje ya mapafu. Ili kuelewa vizuri jinsi pumu inavyotokea, ni muhimu kuelewa jinsi mfumo wa upumuaji unavyofanya kazi na jinsi pumu inavyoathiri sehemu hizo.

Mfumo wa Upumuaji

Mfumo wa upumuaji unajumuisha mapafu, njia za hewa (bronchi), na mirija midogo inayoitwa bronchioles. Hewa huingia kwenye mwili kupitia pua au mdomo, kisha kupitia koromeo (trachea), na hatimaye kufika kwenye njia za hewa zinazoingia kwenye mapafu. Kwenye njia za hewa kuna misuli laini inayozunguka mirija hii na inasaidia kudhibiti mzunguko wa hewa.

Jinsi Pumu Inavyotokea

Kwa mtu mwenye pumu, njia za hewa huathirika kwa namna tofauti na watu wasiokuwa na pumu. Mambo matatu makuu hufanyika kwenye njia za hewa, na yote haya husababisha kupumua kwa

shida:

1. **Kuvimba kwa njia za hewa (inflammation)**: Watu wenye pumu wana njia za hewa ambazo zimevimba mara kwa mara, hata kama hawana dalili. Kuvimba huku kunaweza kufanya njia za hewa kuwa nyembamba zaidi, hivyo kuzuia mtiririko wa hewa kwenda na kutoka mapafuni. Uvimbe huu unaweza kuongezeka zaidi wakati wa shambulio la pumu.

2. **Kubana kwa misuli ya njia za hewa (bronchoconstriction)**: Wakati wa shambulio la pumu, misuli inayozunguka njia za hewa hukaza (kubana), na kufanya njia za hewa kuwa nyembamba zaidi. Hii inazuia hewa kupita vizuri kwenye mapafu, hivyo kufanya mgonjwa kupumua kwa shida na kuhisi kubanwa kifuani.

3. **Uzalishaji wa kamasi nyingi (excess mucus production)**: Kwa mtu mwenye pumu, uzalishaji wa kamasi unaweza kuongezeka wakati wa shambulio. Kamasi hizi huziba njia za hewa, na kufanya iwe ngumu kwa hewa kuingia au kutoka mapafuni.

Shambulio la Pumu (Asthma Attack)

Shambulio la pumu ni hali ambapo matatizo haya (kuvimba, kubana misuli, na uzalishaji wa kamasi) yanatokea kwa wakati mmoja, na kufanya njia za hewa kuwa nyembamba sana kiasi kwamba hewa inashindwa kupita kwa urahisi. Hii husababisha dalili kama vile:

- Kupumua kwa shida au haraka.
- Kusikia mluzi au mlio wakati wa kupumua (**wheezing**).
- Kubanwa kifuani.
- Kukohoa, hasa usiku au baada ya mazoezi.

Shambulio la pumu linaweza kuchochewa na mambo mbalimbali, kama vile mizio (allergies), uchafuzi wa hewa, moshi, chavua, baridi, au mazoezi.

Vichochezi vya Pumu (Triggers)

Watu wenye pumu mara nyingi huwa na **vichochezi** vinavyosababisha njia za hewa kuvimba au kubana. Vichochezi hivi ni pamoja na:

- **Mzio (allergies)**: Vitu kama chavua (pollen), vumbi, manyoya ya wanyama, au ukungu vinaweza kuchochea shambulio la pumu.

- **Moshi**: Moshi wa sigara, kuni, au kemikali za viwandani unaweza kusababisha mashambulizi.

- **Uchafuzi wa hewa**: Uchafuzi wa hewa kutoka kwa magari, viwanda, au majumbani unaweza kuzidisha pumu.

- **Magonjwa ya upumuaji**: Mafua, homa ya mapafu, au maambukizi ya njia za juu za hewa yanaweza kusababisha mashambulizi ya pumu.

- **Mazoezi**: Mazoezi yanaweza kusababisha pumu, hasa ikiwa hewa ni kavu au baridi.

- **Baridi au hewa kavu**: Mabadiliko makubwa ya hali ya hewa yanaweza kusababisha pumu kuzidisha.

Kwa Nini Pumu Hutokea?

Pumu hutokea kutokana na mchanganyiko wa sababu za kijenetiki (kurithi) na mazingira. Watu wengine huzaliwa na mwelekeo wa kuwa na pumu, lakini mazingira kama vile kuishi katika eneo lenye uchafuzi wa hewa au kuathiriwa na mizio yanaweza kusababisha pumu kuanza au kuwa kali zaidi.

Kwa hiyo, pumu hutokea kwa sababu ya matatizo kwenye njia za hewa ambapo njia hizi huwa nyembamba, kuvimba, na kuzalisha kamasi nyingi. Hali hii husababisha dalili za pumu na mashambulizi yanayofanya iwe vigumu kupumua.

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima