Je unaweza ukapona macho kama huoni vizuri kwa sababu ya vitamini A,

Jiamini A ni katika vitamini inayojulikana sana kuboresha na kuimarisha afya vya macho na uoni. Tafiti zinaonyesha kuwa kuna kundi kubwa la watoto wanaopata tayizobla kutokuona kutokana na ukosefu wa vitamini A vya kutosha.

Swali:

Je unaweza ukapona macho kama huoni vizuri kwa sababu ya vitamini A,

Yes unaweza kupona, kama tatizo limesababishwa na upungufu wa vitamini A. Ila itambulike kuwa tatizo la kutoona halihusiani na vitamini A tu vipo vyanzo vingine kama maradhi.

Tafiti zinaonyesha mahusiano pia kati ya vitamini E na kuona. Kwani vitamini E huweza kusaidia ukuaji wa seli za macho na kuziimarisha.

Sababu nyingine za maradhi ya macho :

1. Hali ya hewa

2. Maambukizi na mashambulizi ya bakteria

3. Maambukizi na mashambulizi ya tangazo

4. maambukizi na mashambulizi 1ya virusi

5. Kudhoofika kwa misuli ya macho.

6. Sababu za kurithi

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Maradhi ya macho

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu maradhi ya macho,dalili na matibabu yake

MARADHI YA MACHO

Matatizo ya macho yapo mengi katika jamii, lakini mara nyingi matatizo ya macho yanatibika iwapo mgonjwa ataonana na daktari mara atakapoona dalili. Miongoni mwa matatizo ya macho ni kupoteza uwezo wa kuona.

1.Kutoona karibu (long sightedness)Tatizo hili mara nyingi huwatokea watu wenye umri wa miaka 40 na kuendelea.

DaliliA.Katika mazingira ya kawaida anaona sawa sawaB.Kushindwa kusoma herufi ndogo ndogoC.Kushindwa kufanya kazi za sehemu ndogo ndogo mfano kutunga sindano.

Matibabu: Kutumia miwani ya kusomea.

2.Kutoona Mbali (short sightedness)A.Hayana umri maalumB.Myopia – haoni mbali vizuriC.Hyperopia – haoni mbali na kichwa kinauma akikosa kuvaa miwani yenye namba ndogo kusaidia lense.

NB: Mgonjwa anasoma karibu bila miwaniMatibabu: Kutumia miwani ya kuonea mbali

3.Mtoto wa Jicho (cataract)DaliliA.Kidoto cheupe katikati ya kioo cheusi cha jicho (kinafunika mboni ya jicho)B.Kidoto cheupe kisichobadilika kwa mwangazaC.Kupunguza nuru ya macho

NB - Mtu anaweza kuzaliwa nacho au kupata ukubwani, inaweza kuwa kwenye jicho moja au yote. Mgonjwa huona mchanganyiko wa rangi anapoangalia mwangaza kama taa za umeme au gari.

MatibabuMtoto wa Jicho huwa anatibika kwa upasuaji mdogo na kumuwezesha mgonjwa kuona tena.

4.Presha ya macho (glaucoma)Tatizo hili husababishwa na kuongezeka presha ya jicho (intraocular pressure) kutokana na kukosekana uwiano wa mzunguko wa majimaji ndani ya jicho (aqueous fluid) kinachotoka kidogo kuliko kinachoingia.

MatokeoGlaucoma hukandamiza na kuuharibu mshipa wa fahamu ya jicho na kusababisha kupungua kwa nuru na baadae kupoteza nuru ya macho.

Matibabu: Kuonana na daktari kwa ushauri na dawa

5.Macho tongoHutokea ama kwa mtu mmoja mmoja, makundi au kwa msimu.

Sababu:Vimelea ambavyo huzaliwa kwenye sehemu za uchafu Wakati wa msimu huambukiza kwa kukosa elimu ya afya, kwa mfano kutokuosha mikono baada ya kuamkiana na mgonjwa mwenye maradhi haya au kutumia vifaa vya macho kwa zaidi ya mtu mmoja kama vile miwani.

DaliliA.Kuhisi kama kuna mchanga ndani ya jichoB.Kuvimba mifuniko ya macho bila kupoteza nuru.C.Macho kuwa mekundu sana (conjuctivitis)D.Kutoka tongo kila mara

MatibabuMgonjwa atumie dawa alizoandikiwa na daktari tu, kwani dawa za matone za macho ni nyingi na zina kazi tofauti.

6.Matatizo ya sehemu nyeusi ya jicho (cornea)Kuna matatizo manne makubwa1. Kovu - kidoto/kibaka cheupe2. Kidonda - kidoto kijivujivu3. Kuingiwa na kitu - kemikali,mdudu, vumbi n.k4. Kutoboka na kutoa maji.Indhari: hali ya pili mpaka ya nne zikitokea mgonjwa akimbizwehospital wakati jicho limefunikwa baada ya huduma ya kwanza

DaliliKOVU1.Haina maumivu2.Jicho haliwi jekundu3.Jicho halivimbi4.kupungua nuru jicho

KIDONDAA.Kinayo maumivuB.Jicho lililoathirika huwaC.jekunduD.Jicho kupunguka nuruE.Kuuma jicho kwenyeF.mwangazaG.Kutoka machoziH.Jicho kuvimba

Kidonda kinaweza kusababishwa na bakteria, fangas, ukosefu wa vitamin A au kwa kuumia mfano; kujichoma na kitu chenye ncha au kitu kigumu, kuingiwa na kitu jichoni, kuungua au kuingia kemikali jichon.

Indhari: Iwapo jicho litaumia lifunike jicho lisipate mwangaza kisha mpeleke mgonjwa hospitali.

7. Kemikali na kuunguaKama mgonjwa ameingia kemikali kama vile acid, alkali, saruji, chokaa mtie maji ya mchuruziko kwa takriban dakika 15 mfululizo na baadae mpeleke hospitali

8.Macho kuwasha na kutokwa na machozi (conjuctivitis)Huwakumba zaidi watoto wa umri kati ya miaka 5 -15 ambao hupendelea kucheza sehemu za vumbi au kwenye muangaza mkali (pwani yenye mchanga mweupe sana)

Watu wazima wenye kufanya kazi kwenye viwanda vinavozalisha vumbi, na wenye pumu ya muda mrefu.

DaliliA.Macho kuwasha (Nuru ya macho haipungui)B.Macho kubadilika rangi (kahawia)C.Kutokwa na machozi mengi (sana)D.Kushindwa kuangalia kwenye muangaza mkali

MatibabuKusafisha macho mara kwa mara kwa maji safi.Kutumia dawa kwa maelekezo ya daktari

9.Kinundu katika mfuniko wa juu au chini wa jicho

DALILIA.Kinundu kisichoumaB.Mara nyingi hupona wenyewe au unaweza kukikanda kwa maji ya uvuguvugu.C.Kisipopona au kitakapokuwa kikubwa huhitaji upasuaji mdogo.

10.Uvimbe katika mfuniko wa jicho (cellulitis)

A.uvimbe kwenye mifuniko ya jichoB.inaweza kuzuwia jicho kucheza (kutembea tembea)C.mara nyingi hutokea baada ya kusambaa kwa maambukizoD.ya socket ya jicho kutoka pembezoni kwa saines (sinusitis) za puaE.husababisha kupoteza nuru za macho

Matibabu: Mpeleke mgonjwa kwa daktari wa masikio, pua na koo (ENT)

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Dawa za kutibu ugonjwa wa macho

Somo Hili linakwenda kukuletea dawa za kutibu ugonjwa wa macho

Dawa ya kutibu ugonjwa wa macho.Macho ni kiungo kinachotumika katika kuona, lakini ubongo ndio ambao unatafsiri hicho kilichoonwa. Macho yamekuwa yakisumbuliwa mambo mengi. Wakati mwingine shughuli zetu na maeneo tunayoishi huwa ndio sababu kubwa, lakini pia umri unachangia, vyakula tunavyokula huchukuwa nafasi kubwa katika haya.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Namna ya kuyatunza macho

Somo Hili linakwenda kukueleza kuhusu namna ya kuyatunza macho

NAMNA YA KUYATUNZA MACHONjia bora ya kuyakinga macho na maradhi mbali mbali

A.Usafi wa mwili na mazingira tunayoishi

B.Kuosha mikono kwa maji safi

C.Kuosha uso mara kwa mara

D.Kuvaa miwani kwa wale wenye kufanya kazi sehemu

E.zenye mavumbi na dereva wa pikipiki

F.Kuvaa miwani ya kiza sehemu zenye mwangaza mkali mfano welding

.G.Epuka kutumia dawa bila ya ushauri wa daktari

H.Epuka tiba za kienyeji kwenye machoI.Soma kwenye sehemu zenye mwangaza wa kutosha.

J.Kula tunda angalau mara moja kwa siku

K.Muone daktari kila unapopata matatizo ya macho

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Matibabu ya macho

Somo Hili linakwenda kukuletea matibabu ya macho

Matibabu ya Macho

Matibabu haya hayawezi kutibu maradhi yote ya macho, pia ni vyema ukaonana na daktari wa macho. Kwani kila jicho likichelewa kupata atibabu inaweza kuleta shida. Hata hivyo endapo utapokea tiba isiyo sahihi, unaweza kupata matatizo zaidi. Baadhi ya dawa na matibabu ya macho ni:-

1.Miwani, onana na daktari wa macho, huwenda tatizo lako likatibiwa na miwani.

2.Chloramphenicol

3.Fusidic acid

4.Ciprofloxacin

5.Hypromellose

6.Carbomer

7.Latanoprost

8.Timolol

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Vyakula muhimu kwa kulinda afya ya macho - Epuka upofu kwa kula vyakula hivi

Matatizo ya macho yanaweza kuruthiwa kutoka kwa wazazi kwenda kwa mtoto. hata hivyo shughuli zetu na vyakula tunavyokula vinaweza kuchangia kwa kiasi kikubwa matatizo haya. Hapa nitakuletea vyakula muhimu kwa afya ya macho yako.

Vyakula muhimu kwa afya ya macho:-

1. Samaki

2. Vyakula aina ya karanga na korosho

3. Mbogamboga za rangi ya kijani kama mchicha na kabichi kwa jili ya kupata vitamini A

4, Vyakula vyenye uchachu kama limau na ndimu kwa ajili ya kupata vitamini c kwa wingi

5. Karoti

6. Nyama

7. mayai

8. viazi vitamu

9. Mbegu kama mbegu za chia

10 maji kwa wingi

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Kumsaidia mtu aliyeingiwa na uchafu au kitu chochote machoni

Posti hii inahusu hasa jinsi uchafu, wadudu na vitu vingine vinavyoweza kuingia machoni.macho ni mojawapo ya milango mitano ya fahamu ambapo kazi yake ni kuona.

Vitu vinavyoweza kuingia machoni ni pamoja na

1.wadudu

2.kemikali

3.gasi

4. Vumbi

5.vitu vyenye ncha kali kuingia jichoni

Dalili zinazoweza kujitokeza iwapo mtu akiingiwa na kitu jichoni

1. Macho kuuma

2. Macho kutoa machozi

3. Macho kuwasha

4. Macho kuwa mekundu

5. Macho kushindwa kufunguka

Tufanyeje Ili tuweze kuepuka vitu na uchafu kuingia machoni?

1. Tusafishe macho kila mara Ili kuondoa uchafu kama umeingia

2. Kuepuka kucheza kwenye gesi hasa kwa watoto bila sababu

3.tuwe na tahadhari kubwa pale tunapotumia kemikali

4. Kwa wale wanaochomelea wavae miuani Yao Ili kuepuka takataka na uchafu kuingia machoni.

Angalisho

_ kama Kuna kitu chochote kimechoma kwenye jicho na kinaonekana hurusiwi kukitoa mpaka hospitalini ndo wakitoe kwa sababu hujui kimeshikilia wapi inaweza kukitoa ukasababisha matatizo mengine makubwa.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Dalili za macho kuwa makavu

posti hii inaelezea kuhusiana na dalilili na Mambo ya hatari ya Macho makavu hutokea wakati machozi yako hayawezi kutoa unyevu wa kutosha kwa macho yako. Machozi yanaweza kuwa duni kwa sababu nyingi. Kwa mfano, Macho makavu yanaweza ku

DALILI

Ishara na dalili, ambazo kawaida huathiri macho yote, zinaweza kujumuisha:

1.Maumivu, kuungua au mikwaruzo machoni pako

2. Kamasi kali ndani au karibu na macho yako

3.Kuongezeka kwa hasira ya macho kutokana na moshi au upepo

4. Uchovu wa macho

5. Unyeti kwa mwanga

6.Uwekundu wa macho

7. Hisia ya kuwa na kitu machoni pako

8. Ugumu wa kuvaa lensi za mawasiliano

9.Vipindi vya kupasuka kwa wingi

MATATIZO

Kwa ujumla, Macho makavu hayasababishi matatizo makubwa. Walakini, shida zinazowezekana ni pamoja na:

1.Maambukizi ya macho ya mara kwa mara. Machozi yako hulinda uso wa macho yako kutokana na maambukizi. Bila machozi ya kutosha, unaweza kuwa na hatari ya kuongezeka kwa maambukizi ya jicho.

2.Makovu kwenye uso wa macho yako. Ikiachwa bila kutibiwa, Macho kavu yakali huenda ikasababisha kuvimba kwa macho, makovu kwenye uso wa konea na matatizo ya kuona.

3.Kupungua kwa ubora wa maisha. Macho kavu yanaweza kufanya iwe vigumu kufanya shughuli za kila siku.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Dalili na Ishara za upungufu wa muunganisho wa macho.

posti hii inaonyesha dalili za upungufu wa muunganisho wa macho. Upungufu wa muunganisho hutokea wakati macho yako hayafanyi kazi pamoja unapojaribu kuangazia kitu kilicho karibu nawe. Unaposoma au kutazama kitu kilicho karibu, macho yako yanahitaji k

DALILI

Si kila mtu aliye na Upungufu wa Muunganisho hupata dalili. Ishara na dalili hutokea unaposoma au kufanya kazi nyingine za karibu na zinaweza kujumuisha:

1. Mkazo wa macho

2. Maumivu ya kichwa

3. Ugumu wa kusoma - maneno hutiwa ukungu au yanaonekana kusogea kwenye ukurasa

4. Maono mara mbili

5. Ugumu wa kuzingatia

6. Kufumba au kufumba jicho moja

Mwisho; Iwapo wewe au mtoto wako anakumbana na ishara na dalili za Upungufu wa Muunganisho au ana matatizo ya kusoma, wasiliana na mtaalamu wa huduma ya macho, kama vile daktari wa macho au daktari wa macho.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa walio na majeraha ya macho.

Posti hii inaelezea kuhusiana na mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa walio na majeraha ya macho kutokana na aina mbalimbali ya jeraha

Ishara na Dalili za jeraha la jicho.

1. Kuwa na Maumivu kwenye jicho.
2. Uwekundu na uvimbe kwenye jicho.
3. Kutokuwa na uwezo wa kufungua jicho.
4. Kuwashwa kwa jicho
5. Kupungua kwa uwezo wa kuona
6. jicho kutoa machozi.

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa walio na majeraha ya macho.

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa walio na majeraha ya macho yaliyoingiliwa na uchafu Kama vile wadudu,kijiti,n.k

1. Mwambie mgonjwa aketi chini kwenye kiti anyanyue kichwa juu aangalie mwanga.

2. Simama nyuma ya mgonjwa ili iwe rahisi kumtoa uchafu Tumia Kidole gumba , kwa upole, tenganisha kope na uchunguze kilichopo ndani ya jicho.
3. Mwambie mgonjwa aangalie kushoto, kulia, juu na chini.
4.mwagia macho maji Safi na salama.
5. Ondoa kwa kutumia pamba au kitambaa Safi ili kuondoa uchafu.

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa wenye majeraha ya macho yanayohusiana na kemikali iliyomwagika kwenye jicho.

1. Ondoa mgonjwa kutoka eneo hilo, funga chombo cha kemikali
2. Mwagilia jicho la mgonjwa kwa maji baridi ya bomba kwa angalau dakika 10.
3. Usiruhusu maji yaliyochafuliwa kumwagika kwenye jicho ambalo halijaathirika
4. Mwambie mgonjwa atunze jicho lisilojeruhiwa kwa sababu Kuna uwezekano wa kuambikiza jicho lingine.
5 inapaswa utambue Ni aina ganu ya kemikali imeingia jichoni.
6. Mpeleke mgonjwa hospitali kwa usimamizi zaidi.

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa wenye majeraha ya macho yanaliyoingiliwa na vitu vyenye ncha Kali Kama vile Pini,sindano,n.k

1. Weka kitambaa Safi juu ya jicho lililopata jeraha.
2. Mwombe mgonjwa atunze jicho lisilojeruhiwa kwa sababu harakati hii itasababisha msogeo wa jicho lililojeruhiwa ambalo linaweza kuongezea kupata Maumivu.
4. Mpeleke mgonjwa hospitali kwa usimamizi zaidi.

Mbinu za kutoa huduma ya kwanza kwa wagonjwa wenye majeraha ya macho yanayohusiana na gesi

1. Hakikisha ulinzi wako mwenyewe kutoka kwa gesi
2. Mtoe mgonjwa kwenye Hilo eneo na kumweka sehemu yenye hewa nzuri.
3.mwambie mgonjwa kuwa atapona
4. Mkataze mgonjwa kusugua jicho
5. Mpeleke mgonjwa hospitali kwa usimamizi zaidi

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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

Ni nini husababisha kuziba kwa Njia ya machozi

Posti hii inaelezea kuhusiana na dalili na sababu zinazopelekea Ugonjwa wa kuziba kwa Njia ya machozi yaani kukosa machozi ambayo husababishwa na maambukizi.

DALILI

Ishara na dalili zinaweza kusababishwa na kuziba kwa njia ya machozi au kutokana na maambukizi ambayo hutokea kwa sababu ya kuziba. Ni PAMOJA na;

1. Kuvimba kwa macho mara kwa mara (conjunctivitis)

2 Maambukizi ya macho ya mara kwa mara.

3. Ute au usaha kutoka kwenye uso wa jicho

4. Kutokuona vizuri (Maono yaliyofifia)

SABABU

1. Uzuiaji wa kuzaliwa. Watoto wengi wachanga huzaliwa na njia ya machozi iliyoziba. Mfumo wa mifereji ya machozi unaweza kuwa haujaendelezwa kikamilifu au kunaweza kuwa na upungufu wa mfereji.

2. Mabadiliko yanayohusiana na umri. Kadiri umri unavyosonga, kunaweza kusababisha kuziba kwa sehemu ambayo hupunguza mtiririko wa machozi kwenye pua, na kusababisha kuraruka.

3. Maambukizi ya jicho au kuvimba. Maambukizi ya muda mrefu na kuvimba kwa macho yako, mfumo wa mifereji ya machozi au pua inaweza kusababisha mirija yako ya machozi kuziba.

4. Majeraha ya usoni au Kiwewe. Kuumia kwa uso wako kunaweza kusababisha uharibifu wa mfupa karibu na mfumo wa mifereji ya maji, na kuharibu mtiririko wa kawaida wa machozi.

5. Dawa ; Mara chache, utumiaji wa muda mrefu wa baadhi ya dawa za asili, kama vile baadhi ya zile zinazotibu ukosefu wa kuona (Glaucoma), unaweza kusababisha kuziba kwa mirija ya machozi.

6. Matibabu ya kansa. Mrija wa machozi ulioziba ni athari inayowezekana ya dawa na matibabu ya mionzi kwa Saratani.

Mwisho Ikiwa jicho lako limekuwa na maji na linavuja au linawashwa kila mara au kuambukizwa, onana na daktari wako.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

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