JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA

TAMKO LA WAZIRI WA AFYA, MHE. UMMY A. MWALIMU (MB) KWENYE MAADHIMISHO YA SIKU YA SHINIKIZO LA JUU LA DAMU DUNIANI TAREHE 17 MEI 2023

Ndugu Wananchi,
Awali ya yote napenda kumshukuru Mwenyezi Mungu, mwingi wa rehema kwa kutujalia uhai na afya njema mpaka kuifikia siku ya leo tunapoadhimisha **Siku ya Shinikizo la Juu la Damu Duniani (World Hypertension Day)**. Ninawashukuru wote mliofika kwenye shughuli hii muhimu ya kuuhabarisha Umma kuhusu Shinikizo la Juu la Damu.

Ndugu Wananchi,
Leo nchi yetu Tanzania inaungana na mataifa mengine Duniani katika kuadhimisha **Siku ya Shinikizo la Juu la Damu Duniani** ambayo huadhimishwa tarehe 17 Mei, kila mwaka. Kauli mbiu ya maadhimisho ya mwaka huu ni **"Pima Shinikizo la Damu Kwa Usahihi, Idhibiti, Ishi kwa Muda Mrefu"** inayolenga kuongeza utambuzi sahihi wa shinikizo la damu ulimwenguni kote, haswa katika nchi zenye kipato cha kati na cha chini ili kuwahamasisha wananchi kujitokeza kupima shinikizo la damu mapema ili kuweza kupata matibabu sahihi na kuzuia madhara ya muda mrefu yanayosababishwa na shinikizo la juu la damu.

Ndugu Wananchi,
Shinikizo la juu la damu ni ugonjwa unaosababishwa na nguvu ya msukumo wa damu katika mishipa kuwa kubwa kuliko kawaida kwa muda mrefu. Ongezeko hilo huulazimu moyo kufanya kazi kupita kiasi ili uweze kusukuma damu katika mishipa kwa kiwango kilekile kinachohitajika mwilini. Kipimo cha kawaida cha shinikizo la damu ni

CamScanner

100–140 milimita za zebaki (mmHg) upande wa systolic (kipimo cha juu) na 60–90 milimita za zebaki upande wa diastolic (kipimo cha chini). Shinikizo la juu la damu hutokea kama kipimo kikiwa ni zaidi ya wastani wa 140/90 mmHg kwa vipimo vilivyochukuliwa mara tatu mgonjwa akiwa katika hali ya utulivu.

Ndugu Wananchi,
Kuna aina mbili za shinikizo la juu la damu: shinikizo la juu la damu la asili (primary hypertension) na shinikizo la juu la damu linalosababishwa na magonjwa mengine(secondary hypertension). Kadiri ya asilimia 90–95 za watu wanaathiriwa na "shinikizo la juu la damu la asili", yaani wana ugonjwa huu bila kuwa na chanzo cha kisayansi kinachofahamika. Shinikizo la juu la damu linalosababishwa na magonjwa mengine (secondary hypertension) hutokana na magonjwa ya figo, mapafu, mfumo wa homoni nk huathiri asilimia 5–10 iliyobaki ya watu wenye shinikizo la juu la damu.

Ndugu Wananchi,
Mara nyingi watu wenye shinikizo la juu la damu hawana dalili yoyote, na huwa inagundulika baada ya kufanya uchunguzi kwa kawaida kwa jamii au wakati maangalizi ya afya yanafanywa kwa sababu nyingine. Aghalabu, baadhi ya watu wenye shinikizo la damu hupata maumivu ya kichwa (haswa nyuma ya kichwa, asubuhi), pamoja na maruweruwe, kuchanganyikiwa, kizunguzungu, kelele masikioni, kutoweza kuona vizuri au matukio ya kuzirai.

Ndugu Wananchi,
Nchini Tanzania takwimu kutoka kwenye mfumo wa ukusanyaji taarifa za Afya (DHIS2) zinaonesha kuwa jumla ya wagonjwa **2,535,281** walitibiwa magonjwa yasiyoambukizwa kwenye vituo vya Afya nchini kwa mwaka **2017**; wagonjwa hawa wameongezeka hadi kufikia wagonjwa **3,440,708** kwa mwaka 2021. Ongezeko hili (la wako 905,427 kwa kipindi cha miaka mitano, ni sawa na ongezeko la asilimia **9.4%**.

CamScanner

Kati yao, ugonjwa wa shinikizo la juu la damu ndio uliongoza miongoni mwa magonjwa yasiyoambukiza ambapo waliongezeka kutoka wagonjwa **688,901** kwa mwaka **2017**, hadi kufikia wagonjwa **1,345,847** kwa mwaka **2021**; sawa na ongezeko la **95.4%** katika kipindi hicho. Takwimu hizi zinatuonesha kwamba wagonjwa hawa wenye shinikizo la damu wameonekana kuongezeka takribani mara mbili zaidi kwa kipindi cha miaka mitano (***Health Statistical Bulletin 2022)***.

Vilevile, kwa wagonjwa waliotibiwa katika **Taasisi ya Moyo Jakaya Kikwete (JKCI)** tangu ilipoanzishwa Septemba 2015 hadi Aprili 2023 kati ya wagonjwa 619,102 tuliowatibu **asilimia 66** ya wagonjwa walikuwa na tatizo la ugonjwa wa shinikizo la juu la damu. Hii inamaanisha kuwa kwa **kila wagonjwa 10 wanaoonwa JKCI, wagonjwa 6 wana ugonjwa wa shinikizo la juu la damu**.

Pia katika uchunguzi uliofanya katika jamii kwenye mikoa ya Pwani, Arusha, Geita, Mtwara, Lindi, Zanzibar, Iringa na Dar es Salaam takwimu zinaonyesha watu 3-4 kati ya 10 wana shinikizo la juu la damu. Shinikizo la juu la damu ndilo sababu kubwa (vihatarishi) la kiharusi (stroke), shambulio la moyo (Heart attack), moyo kushindwa kufanya kazi (Heart Failure), kutuna kwa kuta za mishipa ya damu, moyo, uharibifu kwenye chujio za figo, ganzi miguuni na mikononi, upofu na kupunguza nguvu za kiume.

Ndugu Wananchi,
Serikali ya awamu ya Sita inayoongozwa na Mheshimiwa Rais, Dkt. Samia Suluhu Hassan, inaendelea na utekelezaji wa Sera ya Afya ya mwaka 2007, ambayo inalenga kutoa huduma kwa magonjwa yasiyoambukiza ikiwemo ugonjwa wa shinikizo la juu la damu kwa umahiri zaidi. Huduma za matibabu ya shinikizo la juu la damu zimekuwa zikitolewa na vituo vyote vya Afya nchini kuanzia ngazi ya Vituo vya afya, Hospitali za Wilaya, Hospitali za Rufaa za Mikoa na Kanda na Hospitali Maalum. Katika mkakati wa kuboresha huduma hizi Serikali imeendelea kuvijengea uwezo vituo vya kutolea huduma

CamScanner

za afya ya msingi kwa kuboresha miundombinu na vifaa tiba, kuwajengea uwezo watoa huduma za afya kuweza kuwatambua, kuwaibua na kuwahudumia wagonjwa wa shinikizo la juu la damu.

Mpango wa Serikali kupitia Wizara ya Afya ni **kutoa mafunzo** ya utoaji wa huduma za magonjwa yasiyoambukiza ikiwemo huduma za ugonjwa wa shinikizo la damu kwa watoa huduma **2400 kutoka vituo vya Afya vyote 600 katika mikoa yote 26**. Mpaka sasa Wizara imekwishatoa **mafunzo hayo kwa jumla ya waoa huduma 1972** kutoka **mikoa 19 kati ya mikoa 26** ambayo ni sawa na asilimia 73. Mafunzo haya yanatarajiwa kukamilika kufikia Mwezi Juni, 2023.

Sambamba na utoaji wa mafunzo hayo, **Wizara imetoa vifaa vya utambuzi wa awali vya magonjwa hayo kwa** vituo vya afya kwenye mikoa hiyo.

Aidha, katika Wizara **imeruhusu dawa za kukabili shinikizo la juu la damu katika ngazi ya msingi** kwa kuruhusu **dawa tatu (3) kutumika katika ngazi ya kituo cha afya** na **dawa mbili (2)** kutumika katika ngazi ya zahanati.

Ndugu Wananchi,

Pamoja na kuimarisha huduma za tiba hapa nchini, Serikali imejipanga kuweka jitihada za kipekee ili kuzuia na kudhibiti ugonjwa wa shinikizo la juu la damu na magonjwa yasiyoambukiza kwa ujumla kwa kuimarisha afua za kinga kwa kuwa kinga ni bora kuliko tiba. Hapa naomba nikumbushe umuhimu wa Kubadili Mtindo wa Maisha kwa kuhimiza wananchi

- ufanyaji wa mazoezi, kuepuka tabia bwete,
- kuepuka matumizi ya tumbaku na bidhaa zake,
- kupunguza matumizi ya vilevi,
- kuzingatia ulaji unaofaa wa mlo kamili wenye mboga mboga na matunda ya kutosha ili kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya magonjwa.
- Pamoja na kupunguza matumizi ya chumvi, sukari na vyakula venye mafuta mengi, pamoja na kuzingatia unywaji wa maji ya kutosha angalau kiasi cha lita 1.5 ya maji kwa siku.

CamScanner

- Vilevile, kujiepusha na matumizi ya dawa ambazo hazijaandikwa na Daktari, pamoja na dawa za asili na mbadala ambazo hazijathibitishwa na mamlaka husika.

Ndugu Wananchi,
Wizara ya Afya inawashukuru na itaendelea kushirikiana na wadau mbalimbali wakiwemo Viongozi wa Madhehebu ya Dini, Taasisi za Kijamii, Wabia wa maendeleo wa ndani na nje ya nchi na Waandishi wa Habari ili kuweza kuzuia na kudhibiti ugonjwa wa shinikizo la damu nchini. Sote tunahitaji kufahamu umuhimu wa Afya na kuchukua hatua Madhubuti za kujikinga dhidi ya magonjwa yasiyoambukiza ikiwemo ugonjwa wa shinikizo la juu la damu. Mwisho, **naomba niwaase wananchi wazingatie mtindo bora wa maisha ili kuepuka shinikizo la juu la damu. "Pima Shinikizo la Damu Kwa Usahihi, Idhibiti, Ishi kwa Muda Mrefu".**

ASANTENI SANA KWA KUNISIKILIZA

Imetolewa na;

Ummy A. Mwalimu (MB)
WAZIRI WA AFYA
17 Mei 2023.