



Ubuwuzi bwo kwirinda indwara y'igituntu (TB) ni iki?



Ibikubiyemo

Ubuwuzi bwo kwirinda indwara y'igituntu (TB) ni iki?	3
Kugendana agakoko gatera igituntu utakirwaye bisobanuye iki?	3
Kuki imiti y'igituntu ihabwa abantu batakirwaye?	3
Mbese buri wese wanduye agakoko gatera igituntu agomba guhabwa imiti yo kwirinda igituntu?	4
Mbese nshobora kuzandura igituntu nyuma mu buzima ndamutse naramaze guhabwa ubuvuzi bwo kwirinda igituntu?	5
Ni gute wakwandura agakoko gatera igituntu?	5
Ni nde wakwandura agakoko gatera igituntu?	6
Kuki abantu benshi baterwa ubwoba n'indwara y'igituntu?	6
Ni gutera nahabwa ubuvuzi bwo kwirinda igituntu?	6
Ingaruka zishobora guturuka ku miti	8

Ubuwuzi bwo kwirinda indwara y'igituntu (TB) ni iki?

Ubuwuzi bwo kwirinda igituntu ni ubuvuzi buhabwa abantu bazima, ariko bagendana agakoko gatera igituntu (TB mu mpine). Ubwo buvuzi butangwa hagamijwe kugabanya ibyago byo kuba agakoko kazatera abantu kurwana igituntu nyuma y'igihe runaka.

Abantu bari guhabwa ubuvuzi bwo kubarinda igituntu ntabwo baba barwaye igituntu. Ntabwo bashobora kwanduza abandi igituntu.

Kugendana agakoko gatera igituntu utakirwaye bisobanuye iki?

Abantu benshi bandura agakoko gatera igituntu ntabwo ari ko bakirwara. Agakoko gatera igituntu gakomeza "gusinzira" mu mibiri. Ubudahangarwa bw'umubiri bukomeza gutuma ako gakoko gasinzira. Ushobora kugendana agakoko gatera igituntu mu mubiri wawe ubuzima bwawe bwose ariko ntuzigere ukirwara.

Umubare munini w'abantu bafite agakoko gatera igituntu (gasinziriye) mu mibiri yabo. Umuryango wita ku buzima ku isi utangaza by'ikigereranyo ko ku isi hose, umuntu umwe mu bantu bane agendana ako gakoko. Umuntu umwe gusa mu bantu icumi bagendana agakoko gatera igituntu ni we urwara igituntu.

Kugendana agakoko gatera igituntu utakirwaye bizwi nko kugira igituntu gisinziriye cyangwa ubwandu bw'agakoko gatera igituntu businziriye (LTBI).

Umuntu ufite igituntu gisinziriye:

- Ntabwo aba arwaye igituntu, kandi ntiyakwanduza abandi.
- Isuzuma ry'uruhu (Mantoux) cyangwa isuzuma ry'amaraso rigaragaza ko uwo muntu agendana agakoko gatera igituntu.
- Ariko isuzuma ry'ururenda cyangwa umwuka rigaragaza ko atarwaye (nta kidasanzwe rigaragaza).

Kuki imiti y'igituntu ihabwa abantu batakirwaye?

Ubuwuzi bwo kwirinda indwara hatangwa imiti y'igituntu bukorwa hagamijwe kwica agakoko gatera igituntu (gasinziriye) mu mubiri, hagamijwe kugabanya ibyago byo kuzandura nyuma y'igihe runaka.

Ubwo buvuzi bugabanya ibyago by'uko umuntu yazarwara igituntu nyuma y'igihe runaka. Kurinda bisobanuye gukumira. Ni yo mpamvu ubwo buvuzi bwitwa ubuvuzi nkumirizi.

Mbese buri wese wanduye agakoko gatera igituntu agomba guhabwa ubuvuzi bwo kwirinda igituntu?

Oya, keretse by’umwihariko abafite ibyago biri hejuru byo kuzarwara nyuma y’igihe runaka: Abagirwa inama yo guhabwa ubwo buvuzi mbere na mbere ni:

- abana n’abantu bakiri bato
- abantu bafite ubudahangarwa bw’umubiri buri hasi
- abantu bafata imiti igabanya ubushobozi bw’ubudahangarwa bw’umubiri
- abantu barwaye zimwe mu zindi ndwara (nka diyabeti n’impayiko zidakora neza)
- abantu babana n’agakoko gatera
- abantu banduye vuba agakoko gatera igituntu: banduye mu myaka ibiri ishize cyangwa munsu yayo.

Niba uri umwe mu bagize aya matsinda, ubudahangarwa bwawe bw’umubiri bushobora gucika intege cyane ntibutume agakoko gakomeza “gusinzira” hakabaho ibyago byo gutuma ako gakoko “gakanguka” maze ibyago byo kurwara igituntu bikiyongera. Bityo rero abaganga bakunze gutanga inama z’ubuvuzi bwo kwirinda agakoko gatera igituntu ku muntu wese ubarizwa muri rimwe (cyangwa hejuru) y’aya matsinda. By’umwihariko iyo bishoboka ko wanduye mu myaka ibiri yabanje, kuko haba hari ibyago byinshi by’uko warwara mu myaka ibiri ibanza nyuma yo guhura n’ubwandu bw’agakoko gatera igituntu.

Rimwe na rimwe abantu bagirwa inama yo gufata imiti y’ubwirinzi nubwo baba batari muri rimwe mu matsinda afite ibyago byo kwandura. Hari na bamwe mu bantu batagirwa inama yo gufata imiti y’ubwirinzi, nubwo baba babarizwa muri rimwe mu matsinda afite ibyago byo kwandura. Abaganga bafata icyemezo kuri buri muntu cy’uko yagirwa inama yo guhabwa ubuvuzi bw’ubwirinzi cyangwa kutabuhabwa. Muganga atanga inama ashingiye ku isuzuma rusange ry’uko ubuzima bw’umuntu buhagaze n’imibereho ye.

Bamwe mu bagendana agakoko gatera igituntu bazagirwa inama yo kujya gusuzumisha uko bahagaze mu buryo buhoraho mu gihe runaka, ariko ntibafate imiti y’ubwirinzi. Binyuze mu isuzuma rihoraho, muganga ashobora gukurikirana imiterere y’ubuzima bw’umuntu. Iyo hari ibimenyetso by’agakoko gatera igituntu gasinziriyeho kari gukura ngo kavemo indwara y’igituntu, muganga azabivumbura maze amenye neza ko hatangira gutangwa ubuvuzi ako kanya.

Iyo ugaragaje ibimenyetso by’indwara y’igituntu, ugomba kwegera mugana wawe ako kanya. Ntugategereze ko gahunda y’isuzuma rikurikira igera! Ibi bikurikira ni ibimenyetso by’indwara y’igituntu:

- inkorora imara ibyumweru 2-3 cyangwa hejuru yabyo
- gutakaza ubushake bwo kurya
- gutakaza ibiro (uraganuka kurushaho)
- gucika intege no kumva unaniwe
- kugira umuriro mu gihe runaka
- kubira ibyuya nijoro
- kubyimba cyangwa ibyimbira mu muhogo, mu kwaha cyangwa mu ntuntu.

Ubwoko bw’igituntu bukunze kubaho ni igituntu cyo mu bihaha, ariko umuntu ashobora kurwara igituntu mu bindi bice by’umubiri. Igituntu cyo mu bihaha ni cyo cyonyine umuntu ashobora kwanduza abandi.

Ubuuvuzi bwo kwirinda igituntu ni igikorwa cy’ubushake. Iyo uhisemo gukorera ubuvuzi bwo kukurinda indwara y’igituntu, ni ingenzi cyane ko uvurwa kugeza ku musozo.

Mbese nshobora kurwara igituntu nyuma mu buzima ndamutse naramaze guhabwa ubuvuzi bwo kundinda indwara y’igituntu?

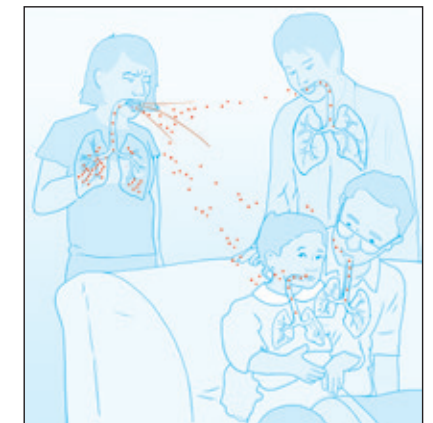
Ubuuvuzi bwo kwirinda igituntu butuma ibyago byo kwandura igituntu bigabanuka. Hatangwa ikigereranyo cy’uko ubwo buvuzi bugabanyamo kabiri ibyago byo kuzarwara igituntu nyuma mu buzima. Ariko nubwo waba uhabwa ubuvuzi bukurinda kuzarwara igituntu, ntabwo wizezwa neza ko uzakora ufite ubuzima bwiza.

Umubare muto w’udukoko dutera igituntu ushobora kuguma mu mubiri nyuma y’uko uhabwa ubwo buvuzi. Inshuro nkeya zishoboka, utwo dukoko dushobora “kubyuka” tukaba twagutera kurwara nyuma y’igihe runaka.

Birashoboka kandi ko wakongera kwandura igituntu. Ubuuvuzi burinda kwandura bukorera gusa ku dukoko ufite mu mubiri mu gihe cy’ubuvuzi. Ntabwo bukurinda kongera kwandura no kuba wakwandura biturutse ku dukoko “dushya” nyuma mu buzima. Ubuuvuzi bw’ubwirinzi ntabwo butuma ugira ubudahangarwa ku ndwara y’igituntu.

Ni gute nakwandura igituntu?

Agakoko gatera igituntu gakwirakwizwa mu mwuka binyuze mu dutonyi duto cyane tutaboneshwa ijisho. Iyo dukoroye, twitsamuye cyangwa tuvuye, udutonyi duto cyane tuva mu bihaha byacu binyuze mu zuru no mu kanwa tukajya mu mwuka. Utwo dutonyi duturutse mu bihaha by’umuntu urwaye igituntu cyo mu bihaha cyandura tubamo udukoko. Iyo uhumetse uyu mwuka, udutonyi turimo udukoko tw’igituntu dushobora kukwinjira mu bihaha.



Udukoko dutera igituntu dushobora kwinjira mu mubiri wawe iyo uhumetse umwuka umwe n’u’umuntu urwaye iyo ndwara.

Ni inde wakwandura agakoko gatera igituntu?

Abantu bakunda **guhura bya hafi igihe kirekire** n’umuntu urwaye igituntu cyandura cyo mu bihaha baba bafite ibyago byinshi byo kwandura agakoko gatera igituntu. Ntabwo agakoko gatera igituntu kandura byoroshye. Bityo rero gakunda kwibasira umuntu ubana cyangwa wakunze guhura bya hafi n’uwanduye bakamarana igihe kirekire. **Nyamara umuntu wafashe neza imiti ivura igituntu mu byumweru bibiri ntabwo ashobora kukwanduza.**

Abantu barwaye igituntu baba muri buri gihugu mu isi. Igituntu kikunze kuba cyane cyane muri Asiya, Afurika, Amerika y’Amajyepfo n’Uburayi bw’Iburasirazuba; bityo bikunze kubaho ko abantu baturuka muri utu duce bandura igituntu.

Nubwo waba warahawe urukingo rwa BCG, ushobora kwandura no kurwara igituntu. Urukingo rwa BCG rurinda abana ubwoko bw’indwara y’igituntu gikabije, ariko ntabwo burinda umuntu kuba atakwandura agakoko gatera igituntu.

Kuki abantu benshi batinya igituntu?

Kutagira ubumenyi bituma habaho gutinya ubwandu bw’igituntu n’indwara y’igituntu. Abantu benshi bafite ubumenyi buke cyane bwerekeye ubwandu n’indwara n’itandukaniro riri hagati yo kwandura igituntu (kubana n’agakoko gatera igituntu gasinziriye) no kurwara igituntu.

Kutagira ubumenyi bituma habaho kugira ubwoba n’urwikekwe. Rimwe na rimwe, abantu bagira ubwoba bwo gusangira n’umuntu iyo batekereza ko yaba arwaye igituntu. Bashobora no kugira ubwoba bwo kumuvugisha, kuko bakeka ko bashobora kwandura. Bishobora kugorana gusobanurira abantu ko utarwaye kandi udashobora kubanduza nubwo waba uri guhabwa ubuvuzi bukurinda kwandura igituntu. Iyo abantu bamenye byinshi ku byerekeye igituntu n’uburyo agakoko gatera igituntu gashobora gukwirakwizwa kava ku muntu kajya ku wundi, ubwoba buragabanuka.

Ntabwo utegetswe kubwira abandi ko uri ku miti ikurinda kwandura igituntu.

Abantu bahabwa ubuvuzi bubarinda kwandura igituntu ntabwo baba barwaye igituntu. Bityo rero ntibashobora kwanduza abandi.

Nabona nte ubuvuzi bundinda kwandura igituntu?

Iyo uhisemo guhabwa ubuvuzi bukurinda kwandura igituntu, utegurirwa gahunda y’ubwo buvuzi. Iyo gahunda izategurwa ufatanyije n’abayitegura, ubusanzwe wowe n’ushinzwe kukwitaho mu byerekeye igituntu mwitabira inama yo gutegeza iyo gahunda. Rimwe na rimwe, umuganga wo mu bitaro bikuru n’undi muntu ukora muri serivisi z’ikigo nderabuzima bazitabira iyo nama. Iyo nama izaba mbere y’uko utangira guhabwa ubwo buvuzi. Uzamenyeshwa uwo uzajya uvugisha cyangwa uzabaza ibibazo mu gihe uzaba uri guhabwa ubuvuzi.



Inama itegura gahunda y’ubuvuzi

Wemerewe kuzana n’umwe mu bo mu muryango wawe mu nama. Ufite kandi uburengenzira bwo kwifashisha umusemuze bibaye ngombwa. Icyo gihe, abakozi bo muri serivisi z’ubuvuzi bazashaka umusemuze bamuzane.

Igihe igikorwa cy’ubuvuzi bukurinda kuzandura iyo ndwara bumara kenshi usanga ari hafi amezi atatu, ariko rimwe na rimwe ugomba gufata imiti mu gihe kisumbuyeho. Ubusanzwe kenshi ni ugufata imiti inshuro imwe ku munsu cyangwa inshuro imwe mu cyumweru. Aya mahitamo mu byerekeye ubuvuzi arangana kandi anganya ibyiza. Muganga/ushinzwe kukwitaho mu byerekeye igituntu azakuganiriza ku bijyanye n’ubuvuzi bukubereye neza. Uzamenyeshwa niba uzajya ufata imiti wifashishije amafunguro cyangwa utayifashishije. Kenshi, uzasabwa gutanga ibizamini by’amaraso hafi ya nyuma y’ibyumweru bibiri, wongere nyuma y’ibyumweru bitandatu.

Bamwe mu barwayi bahabwa imiti maze bakayifata hatabayeho kugenzurwa uko ari ko kose kwa buri munsu. Abandi bagezwaho imiti n’umukozi utanga serivisi zo kwita ku buzima buri munsu. Ibi byitwa ubuvuzi butangwa habayeho gukurikiranwa by’ako kanya, cyangwa DOT (Directly observed treatment). Abarwayi bamwe bahabwa ubuvuzi bwa DOT mu gihe cy’intangiriro y’ubuvuzi, ariko bagafata imiti hatabayeho kugenzurwa bari mu rugo mu gihe gisigaye.

Ubuuvuzi hatabayeho kwifashisha DOT

Abarwayi bafata imiti ntawe ubahagarariye bakunze guhabwa imiti bamarana icyumweru. Abantu bamwe bibuka gufata imiti mu buryo buhoraho nta kibazo, ariko ku bandi bishobora kugorana. Niba utibuka buri gihe, bigusaba gushyira impuruza muri telefoni yawe cyangwa ubutumwa bukwibutsa. Iyo utizeye uburyo cyangwa igihe ugomba gufatira imiti, cyangwa ukaba ufite ibindi bibazo, wahamagara ushinze kukwitaho mu byerekeye igituntu cyangwa muganga wawe.

Ubuuvuzi habayeho kwifashisha DOT

DOT (ubuvuzi habayeho kugenzurwa by’ako kanya) butanga ubufasha ku murwayi mu gihe cyose buzamara bikamenyekana neza ko bugeze ku musozo. Ushobora kumva udashaka gufata imiti buri munsu, by’umwihariko igihe ikugwa nabi. Cyangwa ukabyibagirwa. Kugira ngo ubuvuzi bube ingirakamaro, ugomba gufata imiti buri munsu kandi ukayifata mu gihe cyose cy’ubuvuzi giteganyijwe. DOT ifasha kumenya neza ko bigenda bityo. DOT kandi isobanuye ko umukozi utanga serivisi zo kwita ku buzima ashobora gukurikiranwa imikorere y’imiti n’ingaruka imiti ishobora kukugiraho, nuko akakugira inama ku bijyanye n’izo ngaruka zituruka ku miti n’izerekeye ku buvuzi muri rusange.

Gahunda yo kuvurwa kwawe izategurwa hashingiwe ku buzima bwawe bwa buri muni. Abanyabuzima bashobora kuza iwawe bakuzaniye imiti, cyangwa DOT igategurwa mu bundi buryo. Rimwe na rimwe ushobora gufata imiti mu gihe cy'ikiganiro gifatirwa amashusho hamwe n'umunyabuzima. Waganira n'ushinzwe kukwitaho mu bijyanye n'igituntu mukavugana kuri gahunda yo kuvurwa ikunogeye.



Iyo habayeho impinduka mu mimerere yawe cyangwa ibyo ukeneye mu gihe cyo kuvurwa, ushobora gusaba ko gahunda yawe yo kuvurwa ihindurwa.

Imiti irinda kwandura igituntu n'indi miti

Imiti y'igituntu ishobora kugabanyiriza ingufu indi miti. Bityo rero ugomba kumenyesha muganga wawe indi miti waba uri gufata.

Ibinini byo kuboneza urubyaro ntabwo byakubuza gusama uramutse uri kunywa rifampisini.

Bityo rero ugomba gukoresha ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro, nk'agakingirizo cyangwa agakoresho gashyirwa mu nda ibyara ("umutende" cyangwa "uruziga").

Ingaruka zishobora guterwa n'iyi miti

Imiti irinda kurwara igituntu rimwe na rimwe itera ingaruka: mu gihe ihangana n'agakoko gatera igituntu, iyi miti ishobora gutera ingaruka ziteganyijwe ku bindi bice by'umubiri. Iki gice gikubiyemo amakuru kuri izo ingaruka n'ibyo wakora mu guhangana na zo.

Abarwayi bahura n'ingaruka zitandukanye baterwa n'imiti. **Abarwayi benshi bahabwa ubuvuzi bwo kubarinda kurwara igituntu nta bibazo bahura na byo biturutse ku ngaruka z'ubwo buvuzi**, ariko bamwe barabigira. Izo ingaruka kenshi ziragabanuka (zigenda zigabanywa ubukana bw'ibibazo) iyo umubiri umenyereye iyi miti. Ubusanzwe ibi bimara hagati y'ibyumweru bibiri n'ibyumweru bine. Rimwe na rimwe izo ingaruka zigendera icyarimwe.

Ingaruka zikomeye ziturutse kuri iyi miti ntabwo zikunze kubaho, ariko zishobora kubaho. Bityo rero ni ingenzi cyane kumenyesha muganga wawe, ushinze kukwitaho mu bijyanye n'igituntu, cyangwa umuforomo w'akarere uburibwe bwose cyangwa izindi ngaruka uhuye na zo.

Imiti ivura igituntu ishobora gutera ubwandu bw'indwara y'umwijima (epatite) inshuro nkeya. Kugira ngo muganga wawe abashe gukurikirana uko umwijima wawe uri kwihanganira iyi miti, uzafatwa ibipimo byinshi by'amaraso mu gihe uzaba uri kuvurwa. Inshuro nkeya ni ngombwa guhagarika ubwo buvuzi cyangwa hakabaho gufata akaruhuko.

Gana muganga wawe ako kanya niba ibice by'umweru mu maso yawe byahindutse umuhondo (guhinduka umuhondo), niba ufite uburibwe bukabije mu gifu, niba utangiye kugira isesemi (kumva ushaka kuruka), niba uri kuruka, niba wumva unaniwe (kumva wacitse intege bikabije), cyangwa wazanye uduheri ku gice kinini cy'umubiri wawe.

Inzoga: Inzoga n'imiti irinda kurwara igituntu byombi byinjira mu mubiri (biragorwa) mu gice cy'umwijima. Iyo unyoye inzoga kandi uri guhabwa ubuvuzi bukurinda kurwara igituntu, wiyongerera ibyago byo kwangirika k'umwijima. Niba ushaka kunywa inzoga, ugomba kubanza kubiganiraho na muganga wawe.

Imiti igabanywa uburibwe: Bumwe mu bwoko bw'imiti igabanywa uburibwe (ubwoko burimo parasetamoro) na bwo bwinjira mu mwijima. Niba ukeneye gufata imiti igabanywa uburibwe, ganira na muganga wawe ku yo wafata n'ingano itakugiraho ingaruka.

Ni ingenzi ko ukomeza gufata imiti nubwo wahura n'ingaruka zo kumva ushaka kurwara.

Ingaruka zibaho muri rusange

Ingaruka zituruka ku miti dusobanura muri iki gice zituma umuntu atamererwa neza ariko ntabwo zamushyira mu kaga. Tunabasangiza inama zitangwa n'abarwayi n'abanyabuzima ku buryo bwo guhangana n'izo ingaruka hatabayeho gutakaza amafaranga menshi. Ibi bitekerezo birizewe, kandi ntabwo bigabanywa ubukana bw'imiti irinda igituntu. Mu gihe uburyo bwavuzwe hano butagize icyo bugufasha, wabimenyesha ushinze kukwitaho mu byerekeye igituntu, muganga wawe cyangwa umuforomo w'akarere akakugira izindi nama.

Ingaruka zikunze kubaho muri rusange ziterwa n'imiti y'igituntu ni:

- Isesemi (gushaka kuruka)
- Inkari z'umutuku
- Ibibazo by'igogora (kuribwa mu gifu, impatwe cyangwa gucibwamo)
- Kuribwa ku mubiri no kuzana uduheri
- Umuriro
- Uburibwe no kubyimba mu mahuriro y'ingingo n'ahasigaye ku mubiri
- Kugagara; kumva ibintu bikujomba mu biganza no mu birenge
- Kumva ucitse intege no kunanirwa
- Kuribwa n'umutwe.

Isesemi

Iyo miti ishobora kugutera isesemi (kumva ushaka kuruka). Rimwe na rimwe ishobora no kugutera kuruka. Kumenya neza ko wariye buri gihe byagufasha. Gerageza kurya bike mu bihe by'umwanya muto hagati ya buri funguro. Kurya bike mu gihe cyo gufata imiti na byo byagufasha. (Nubwo muri rusange wagirwa inama yo gufata imiti nta kintu kiri mu gifu, ntacyo bitwaye kuyifata wabanje gufata amafunguro make mu gihe wumva byakurinda kugira isesemi.) Iyo ugize isesemi cyane, byashoboka ko wafata imiti yo kuyirwanya.

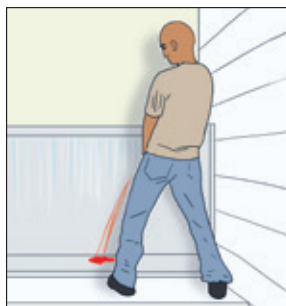
Abarwayi batanze izi nama mu guhangana n'isesemi:

- Kunyunyuza kuri tangawizi, cyangwa kuyishyira mu cyayi cyangwa mu biryo
- Kunywa icyayi cya mukuru mbere yo gufata imiti
- Kunywa umutobe muke w'imbutu buri kanya
- Kunyunyuza indimu
- Gushyira mu kanwa isukari nkeya.



Inkari z'umutuku

Amatembabuzi yose yo mu mubiri ashobora guhinduka umutuku, iroza cyangwa umuhondo w'icunga mu gihe uri ku miti irinda kurwara igituntu. Ibi ntabwo byagutera ibyago. Impamvu ni uko umuti wa rifampisini urimo ibara ry'umutuku.



Kuribwa mu gifu, impatwe cyangwa gucibwamo

Imiti irinda kurwara igituntu ishobora kugira ingaruka ku gakoko karinganiza igogora. Ibi bituma bamwe mu barwayi baribwa mu gifu, kandi bishobora gutuma urwara impatwe cyangwa ugacibwamo.

Inama zatanze n'abarwayi n'abanyabuzima mu byerekeye kwirinda impatwe:

- Kurya imbuto zumishijwe, cyane cyane ibihaza
- Kurya ibinyampeke byatumbitswe
- Kunywa amazi menshi
- Niba ari ngombwa, gufata umuti w'imvubura (umuti w'impatwe) uguzwe muri farumasi
- Kugerageza gukoresha ingingo z'umubiri.

Niba uri gucibwamo, izi nama zagufasha:

- Kwirinda kunywa amata
- Kwirinda kunywa ibintu birimo isukari nyinshi
- Kurya ibintu birimo aside y'ibikomoka ku mata
- Gufata ibinini birimo aside y'ibikomoka ku mata.



Kuryaryatwa no kugira uduheri ku mubiri

Bamwe mu barwayi bahabwa ubuvuzi bubarinda kurwara igitungu bahura n'uburibwe bukomeye bwo ku mubiri. Ubwo buribwe buterwa n'ubwivumbure buturuka ku miti. Vugana n'ushinzwe kukwitaho mu bijyanye n'igituntu, muganga wawe cyangwa umuforomo wawe w'akarere igihe uhuye n'icyo kibazo. Muganga wawe ashobora kukwandikira imiti ihangana n'ubwivumbure (ibinini birwanya ubwivumbure) igufasha guhangana n'uburibwe bwo ku mubiri.

Iyo ibyo bimenyetso bitabangamye bikabije, ushobora kugerageza izi nama zatanze:

- Kwifashisha isabune yoroheje idahumura n'amavuta y'uruhu adahumura
- Kwifashisha amavuta arinda uburibwe ku ruhu
- Gusiga ku ruhu aho uri kuribwa igikakarubamba (ukuye ako kanya ku kimera cyangwa cyateguwe mu buryo bw'amavuta akomoka ku gikakarubamba)
- Ku buribwe ku gice cyo hasi cy'umubiri, gerageza kwambara imyenda y'imbere yoroshye kandi ikurekuye, bibaye byiza ikozwe mu ipamba.



Uburibwe no kubyimba mu mahuriro y'ingingo no ku bindi bice by'umubiri

Abarwayi bamwe basanga imiti irinda kurwara igituntu itera uburibwe mu ingingo no ku bindi bice by'umubiri. Igihe bikugendekeye bityo kandi ukumva bikubangamiye, ugomba kubiganiraho na muganga wawe. Muganga wawe ashobora kukugira inama zo gukoresha imiti igabanya uburibwe. Abarwayi benshi bavuga ko masaje ifasha mu kugabanya uburibwe.

Kugagara: "Kumva ibintu bikujomba" mu biganza no mu birenge

Abarwayi bamwe bahura no kugagara cyangwa kumva ibintu bikomeye bibajomba mu biganza no mu birenge. Abandi bantu bumva babyimbye mu birenge, bigatuma batabasha kugenda neza. Ibi byitwa kugagara kw'inyakura. Ibi bivurwa no guha ababirwaye vitamin B6 (piridogisini) bakayifatana n'imiti y'igituntu.



Kuribwa n'umutwe

Abarwayi bamwe bari ku miti irinda kurwara igituntu bashobora kurwara umutwe. Iyo urwaye umutwe, guhindura igihe ufatiraho imiti bishobora kugufasha. Niba wifuza gufata imiti igabanya kuribwa n'umutwe, ugomba kubanza kubiganiraho na muganga.

Kumva ucitse intege no kugira umunaniro

Imiti y'igituntu ishobora no kuguca intege no kugutera umunaniro. Nibikugendekera bityo, uzagerageze gufata imiti mbere yo kujya kuryama nijoro aho kuyifata mu gitondo. Ibi byagabanya kumva ubangamiwe.



Ubuvuzi bwo kurinda kurwara igituntu butangwa ku bushake kandi nta kiguzi muri Noruveje.

Umuntu uri gukorerwa ubuvuzi bumurinda kurwara igituntu aba yifitemo agakoko gatera igituntu mu mubiri, ariko ntabwo aba arwaye igituntu. Ntabwo ashobora kwanduza abandi igituntu.

Brosjyren er utgitt av LHL Internasjonal med støtte fra Blakstad, Maarschalk og Helbings legat for bekjempelse av tuberkulose og kreft. Folkehelseinstituttet (FHI) har gitt faglige råd og kvalitetssikret brosjyren. Redaksjonskomite: Ingunn Nordstoga og Mona Drage. Illustrasjoner og lay out: Horisontdesign og Designverket.