healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Mafua: Kile Wazazi Wanachohitaji Kujua

Na: Flor M. Muñoz, MD, MSc, FAAP na Kristina A. Bryant, MD, FAAP

Mafua—ufupi wa homa ya mafua—ni ugonjwa unaosababishwa na virusi vya mfumo wa upumuaji. Mafua yanaweza kuenea kwa haraka kupitia jamii, kwani virusi husambazwa kutoka mtu mmoja hadi mwingine.

Mtu aliye na mafua akikohoa au kupiga chafya, virusi vya mafua huingia hewani, na watu walio karibu, pamoja na watoto, wanaweza kuvuta virusi hivyo kupitia pua au mdomo.

Virusi hivyo pia vinaweza kuenea watu wanapogusa sehemu iliyoambukizwa, kama vile kishikio cha mlango, na kisha kuweka mikono au vidole vyao kwenye pua au mdomo, au kusugua macho yao.

Msimu wa mafua utakuwa lini?

Msimu wa mafua kawaida huanza katika majira ya kupukutika kwa majani na unaweza kuendelea hadi mwisho wa majira ya kuchipua. Kwa hakika, watoto wanapaswa kupata chanjo ya mafua ya kila mwaka mara tu inapopatikana, na sio kabla ya mwisho wa Oktoba. Lakini ikiwa mtoto wako bado hajapewa chanjo, anapaswa kupewa chanjo hiyo mapema iwezekanavyo.

Wakati kuna mlipuko au janga, kwa kawaida katika miezi ya baridi, ugonjwa huo hutokea mara kwa mara kwa watoto wa shule ya chekechea au wenye umri wa kwenda shule. Virusi vya mafua vinajulikana kuenea kwa haraka kati ya wanafunzi wa chuo na vijana pia.

Katika siku chache za kwanza za ugonjwa huo, virusi huambukizwa kwa urahisi kwa watoto wengine, wazazi na walezi.

Ni muhimu kwa mtu yeyote aliye na umri wa miezi 6 na zaidi apate chanjo dhidi ya mafua kila mwaka. Kila mtu mwenye umri wa miezi 6 na zaidi anapaswa pia kupewa chanjo za COVID-19. Chanjo dhidi ya COVID na mafua inaweza kutumiwa kwa usalama wakati mmoja au wakati wowote moja baada ya nyingine.

Dalili za mafua zinajumuisha:

- Homa ya ghafla (kwa kawaida zaidi ya 100.4°F au 38°C)
- Baridi
- Maumivu ya kichwa, maumivu ya mwili, na kuwa na uchovu mwingi kuliko kawaida
- Kuumwa na koo
- Kikohozi kikavu, kikali
- Pua lililofungana, linalotoa kamasi
- Baadhi ya watoto wanaweza kutapika na kuhara.

Baada ya siku chache za kwanza za dalili hizi, kuumwa na koo, mafua yanayotoa kamasi, na kikohozi kinachoendelea huonekana zaidi. Mafua hayo yanaweza kudumu kwa wiki moja au hata zaidi. Mtoto aliye na homa ya kawaida huwa na mafua ya kiwango cha chini tu, mafua yanayotoa kamasi, na kukohoa kidogo tu. Watoto walio na mafua—au watu wazima, kwa sababu hiyo—kawaida huhisi kuwa wagonjwa zaidi, wenye kufadhaika zaidi, na wenye huzuni zaidi kuliko wale walio na homa ya kawaida.

Matibabu ya mafua

Watoto wanaweza kupata nafuu baada ya kupumzika zaidi na kunywa maji mengi wanapopata mafua.

Ikiwa mtoto wako anasumbuliwa na homa, acetaminophen au ibuprofen katika dozi zilizopendekezwa na daktari wako wa watoto kulingana na umri na uzito wake zitamsaidia kuhisi vizuri. Ibuprofen imeidhinishwa kutumika na watoto wenye umri wa miezi 6 na zaidi; hata hivyo, haipaswi kamwe kupewa watoto wasiokuwa na maji mwilini au wanaotapika mfululizo.

healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Watoto walio na hali sugu za kiafya wana hatari kubwa zaidi

Mtoto yeyote anaweza kupata mafua kali na ya kutishia maisha. Watoto walio katika hatari kubwa ya kupata matatizo kutokana na mafua ni wale walio na hali sugu ya kiafya, kama vile ugonjwa wa mapafu, moyo, au figo, hali ya mfumo dhaifu wa kinga, saratani, kisukari, baadhi ya magonjwa ya damu, au ugonjwa katika misuli au mfumo mkuu wa neva.

Watoto hawa wanaweza kuwa na ugonjwa au matatizo makubwa. Ni muhimu wapewe chanjo na, ikiwezekana, waepuke watoto wengine walio na mafua au dalili kama za mafua. Daktari wao anaweza kupendekeza hatua zingine za tahadhari ambazo zinapaswa kuchukuliwa.

Ikiwa mtoto wako ana mojawapo ya hali hizi sugu za afya na dalili kama za mafua pamoja na ugumu wowote wa kupumua, tafuta matibabu mara moja. Kunaweza kuwa na matatizo makubwa, hata kifo, kutokana na mafua, lakini kutokana na chanjo dhidi ya homa, haya sio ya kawaida sana.

Ni muhimu sana kwamba usiwahi kumpa mtoto aliye na mafua au anayeshukiwa kuwa na mafua dawa ya asprin. Kutumia aspirin wakati wa mafua inahusishwa na hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa Reye.

Dawa ya kuzuia virusi vya mafua: inapatikana ikiagizwa na daktari

Daktari wako wa watoto anaweza kukusaidia kuamua ikiwa mafua yatatibiwa au kutotibiwa kwa dawa ya kukabiliana na virusi. Dawa ya kukabiliana na virusi hufanya kazi vizuri zaidi zikitumiwa ndani ya siku moja hadi mbili baada ya kuonyesha dalili za mafua. Hata hivyo, kwa watoto wengine walio na hatari kubwa ya matatizo ya mafua, matibabu yanaweza kuanza baadaye.

Pigia daktari wako wa kutibu watoto ndani ya saa 24 baada ya kupata dalili ya kwanza ya mafua ili kuuliza kuhusu dawa za kuzuia virusi iwapo mtoto wako:

- Ana tatizo la kiafya kama vile pumu au ugonjwa mwingine sugu wa mapafu, ugonjwa wa moyo, kisukari, ugonjwa wa seli mundu, mfumo dhaifu wa kinga, hali ya misulinuroli kama vile kupooza kwa ubongo, au hali zingine za kiafya.
- Ana umri chini ya miaka 5, hasa akiwa chini ya miaka 2.
- Ana dalili ambazo hazipati nafuu.
- Anatangamana na watu wengine ambao wako katika hatari ya kupata matatizo ya mafua.

Homa ya mafua hudumu kwa muda gani?

Watu wenye afya njema, haswa watoto, hupata nafuu baada ya wiki moja, bila matatizo yoyote ya muda mrefu. Zungumza na daktari wa mtoto wako ikiwa unashuku ana tatizo kama vile maumivu ya sikio, shinikizo usoni na kichwani mwa mtoto wako, au kikohozi na homa ambayo haiponi.

Jinsi ya kuzuia homa ya mafua

Kila mtu anahitaji chanjo dhidi ya mafua kila mwaka ili kuongeza ulinzi wao na kupunguza hatari ya matatizo makubwa. Ni njia bora ya kuzuia homa ya mafua. Chanjo salama na yenye ufanisi hufanywa kila mwaka.

healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Wakati homa inakuwa hali ya dharura

Ikiwa mtoto wako ana mafua na ana dalili zozote kati ya hizi, wasiliana na daktari wako wa watoto au utafute huduma ya matibabu mara moja.

- Ugumu wa kupumua au kupumua kwa haraka isivyo kawaida
- Mdomo au uso wa bluu
- Mbavu zinaonekana kana kwamba zinabonyea ndani kila mara anapovuta pumzi
- Uchungu kifuani
- Maumivu ya misuli ni makali sana hivi kwamba mtoto wako anakataa kutembea
- Upungufu wa maji mwilini (kukosa kukojoa kwa saa 8, mdomo uliokauka, na kukosa kutokwa na machozi anapolia)
- Akiwa macho, mtoto wako sio makini wala hashirikiani nawe
- Mpapatiko
- Joto mwilini zaidi ya 104°F
- Kwa watoto chini ya umri wa wiki 12, joto lolote mwilini
- Homa au kikohozi kinachoonekana kupata nafuu lakini kinarudi au kuwa mbaya zaidi
- Hali sugu za kiafya zinazoendelea kuwa mbaya, kama vile pumu

Chanjo dhidi ya mafua ni muhimu sana kwa:

- Watoto, pamoja na watoto wachanga waliozaliwa kabla ya wakati, ambao wana umri wa miezi 6 hadi miaka 5;
- Watoto wa umri wowote walio na hali sugu ya kimatibabu ambayo huongeza hatari ya matatizo kutokana na mafua
- Watu wa karibu na watoa huduma wote wa watoto walio na hali yenye hatari kubwa na watoto walio chini ya umri wa miaka 5
- Watu ambao ni wajawazito, wanafikiria kupata ujauzito, wamejifungua hivi karibuni, au wananyonyesha wakati wa msimu wa homa. Hii ni kulinda mzazi na mtoto, ambayo ni muhimu kwa vile watoto wachanga chini ya miezi 6 hawawezi kupata chanjo yao wenyewe.
- Wafanyakazi wote wa huduma ya afya

Chanjo dhidi ya mafua

Chanjo zote ambazo hazijaamilishwa, pia huitwa "sindano ya mafua," iliyotolewa kwa kudungwa kwenye misuli, na chanjo hai iliyodhoodishwa ya kunyunyuzia puani, inaweza kutumika kwa ajili ya chanjo ya mafua msimu huu. Hakuna upendeleo wa bidhaa au muundo. Chanjo yoyote kati ya hizi inapaswa kutolewa iwapo inapatikana katika eneo lako.

Chanjo hiyo hufundisha mfumo wako wa kinga ya mwili kukulinda kutokana na virusi hivyo. Hii huchukua muda wa wiki mbili baada ya kupata chanjo. Kupata chanjo kabla ya mafua kuanza kusambaa kutaweka familia yako kuwa na afya ili waendelee kufurahia shughuli zinazowasaidia kustawi.

Madhara ya chanjo dhidi ya mafua

Chanjo dhidi ya mafua ina madhara machache. Madhara ya kawaida kutokana na sindano ya mafua ni homa na uwekundu, uchungu au uvimbe kwenye eneo la kudungwa. Madhara ya kawaida kutokana na chanjo ya kunyunyizia puani ni kutokwa na kamasi, pua kuziba, kuumwa na koo.

healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

Watoto walio na mizio ya mayai wanaweza kupokea chanjo dhidi ya mafua. Watoto waliopata athari ya mzio hapo awali baada ya kipimo kupata dozi ya chanjo dhidi ya mafua wanapaswa kuonekana na daktari wa mzio. Daktari wa mzio anaweza kuwasaidia wazazi kuamua iwapo mtoto wao anapaswa kupokea chanjo ya kila mwaka ya mafua.

Kuhusu Dk. Muñoz

Flor Muñoz, MD, MSc, FAAP, ni profesa mwandamizi wa Magonjwa ya Watoto na Magonjwa ya Kuambukiza katika Hospitali ya Watoto ya Texas na Chuo cha Matibabu cha Baylor. Ni mwanachama wa Sehemu ya Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Watoto kuhusu Magonjwa ya Kuambukiza.

Kuhusu Dk. Bryant

Kristina A. Bryant, MD, FAAP, mtaalamu wa magonjwa ya kuambukiza kwa watoto katika Chuo Kikuu cha Louisville na Hospitali ya Watoto ya Norton, ndiye anayeongoza kwa Red Book Online. Pia ni rais wa zamani wa Jumuiya ya Magonjwa ya Kuambukiza ya Watoto.

Anaungwa mkono na Makubaliano ya Ushirika 5 NU38OT000282-04-00, anafadhiliwa na Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa vya Idara ya Marekani ya Afya na Huduma za Binadamu. Maudhui ni ya waandishi na sio lazima yawakilishe maoni rasmi wala idhini ya CDC/ HHS, au Serikali ya Marekani.