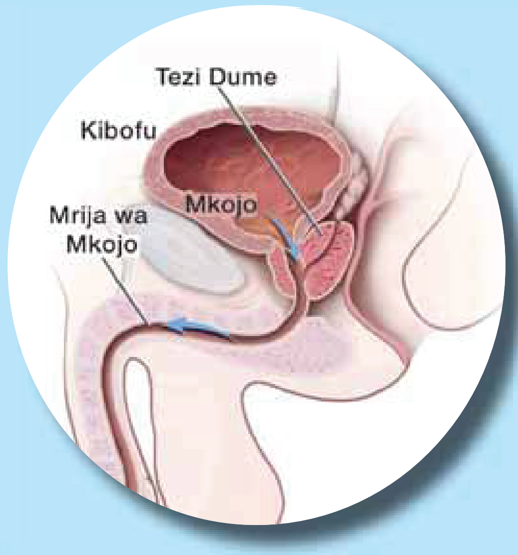
SARATANI YA TEZI DUME
(Prostate Cancer)



Kimetayarishwa na kutawanywa na:

Tanzania 50 Plus Campaign

Saratani ya Tezi Dume: Elimu, Utetezi na Msaada

Kituo cha Kukuza Haki za Binadamu

(Centre for Human Rights Promotion – CHRP)

S. L. P. 1854 DAR ES SALAAM - TANZANIA

Email: chrptz@yahoo.com, ekandusi@yahoo.com

Phone: 0754 402033

Kipeperushi kimechapishwa kwa ufadhili:

KUTOKA KWA WATU WA MAREKANI

FROM THE AMERICAN PEOPLE

TEZI DUME mwamnyange.indd 1 10/22/12 2:51:59 PM

SARATANI YA TEZI DUME
(PROSTATE CANCER)

1.0 Jee saratani ni gonjwa gani?

Neno ***saratani*** ni jina la gonjwa ambalo hutokea wakati chembe chembe za uhai katika sehemu fulani ya mwili zinapoanza kukua bila kufuata utaratibu na mfumo wa mwili - zinaasi na kutengeneza vivimbe vidogo vidogo.

2.0 Saratani ya tezi dume ni gonjwa gani?

Tezi dume linapatikana katika mwili wa kiumbe mamalia dume tu. Chembe chembe za uhai katika tezi dume zinapoanza kukua bila kufuata utaratibu na mfumo wa mwili - zinaasi na kutengeneza vivimbe vidogo vidogo, hapo mtu anakuwa ameathirika na ***saratani ya tezi dume***.

3.0 Hali hatarishi:

Kuna hali hatarishi nyingi zinazochangia mwanamume kupata saratani ya tezi dume. Zifuatazo ni baadhi tu:-

- **Umri:** Nafasi ya kupata saratani ya tezi dume inaongezeka sana hasa ukifikia umri wa takribani miaka 50 na kuendelea;
- **Nasaba**: Kama katika ukoo kuna historia ya ugonjwa wa saratani ya tezi dume suala la nasaba linachangia kumweka mwanamume kuwa hatarini kuathirika na saratani ya tezi dume kwa misingi ya kinasaba (genetic);
- **Lishe:** wanaume wanaopenda kula nyama (red meat) yenye mafuta mengi na aina ya maziwa yenye mafuta mengi (high-fat diet) wako katika hali hatarishi kupata saratani ya tezi dume;
- **Mazoezi:** Wanaume wasiopenda kufanya mazoezi;
- **Unene:** Unene hatarishi (Obesity);
- **Upungufu:** Virutubisho D. "*Sunshine Vitamin*".

4.0 Dalili za saratani ya tezi dume:

Swali linakuja: Jee mwanamume ataziona dalili zipi zinazoashiria saratani ya tezi dume? ***Jibu:*** Zipo dalili nyingi na hapa nazitaja baadhi tu:

- Udhaifu katika kujisaidia haja ndogo na unapotoka unakatizakatiza;
- Kushindwa kukojoa na kushindwa kuanza pata haja ndogo;
- Unapohisi haja ndogo unapata shida kujizuia isijitokee yenyewe;
- Hisia ya kutaka kupata haja ndogo kila wakati hasa nyakati za usiku; hata kukojoa kitandani;
- Mkojo kujitokea wenyewe;
- Maumivu au kuhisi mwasho wakati wa haja ndogo;
- Mbabaa / uume kusimama kwa shida;
- Maumivu wakati unapotoa manii / shahawa wakati wa kujamiana;
- Damu damu katika mkojo na katika manii;
- Maumivu viungoni – kiunoni, miguu, mgongo nk.
- Kukosa hamu ya kula na kupungua uzito / kukonda.

ANGALIZO: Pamoja na kuorodhesha dalili hizo napenda msomaji ujue kwamba mwanaume anapoanza kuziona na kuzihisi kati ya dalili hizo, basi ajue chembe chembe za uhai asi katika tezi dume lake zina umri wa takribani miaka saba na kuendelea.

5.0 Uchunguzi, Vipimo na Tiba:

- **Uchungizi:** Hapa tunatoa ***wito kwa wanaume*** wenye umri wa takribani 50 na kuendelea kuweka kipaumbele tabia ya kufanyiwa uchunguzi wa tezi dume angalau mara moja kwa mwaka.

- **Vipimo:** Kuna vipimo vya uchunguzi wa tezi dume kama ***vipimo ashiria*** kitaalamu *Prostate Specific Antigen* **(PSA)** na *Digital Rectal Examination* **(DRE)**. Ongea na daktari wako.

- **Tiba:** Zipo tiba. Kuna tiba ya uangalizi (*active surveillence*), Upasuaji (*surgery*), homoni (*hormonetherapy*), mionzi (*radiotherapy*), dripu kemikali (*chemotherapy*) nk. Ukigunduliwa una saratani ya tezi dume, shauriana na madaktari wako kuamua aina ya tiba itakayokufaa.

WITO KWA WANAUME WOTE:

Kwa wanaume wote wenye umri takribani miaka 50 na kuendelea, tafadhali waoneni madaktari wenu kwa uchunguzi wa afya ukijumuisha uchunguzi wa tezi dume;

WITO KWA MADAKTARI WOTE:

Kwa madaktari wote, mnapopata wagonjwa wanaume wenye umri wa takribani miaka 50 na kuendelea washaurini pamoja na matibabu mengine, wafanyiwe uchunguzi wa tezi dume.

TAFADHALI TAMBUA:

Saratani ikigundulika mapema ni rahisi kutibika.

SASA WAWEZA KUUNGA MKONO NA KUCHANGIA KAMPEINI HII:

Kwa hundi: Andike ilipwe kwa **"Centre for Human Rights Promotion – CHRP"**
na itume kwa **Mratibu, S.L.P. 1854 Dar es Salaam -TANZANIA**
Au M-PESA: 0754 402033

AU INGIZA BENKI:-

Jina la benki: Tawi lolote la CRDB
Jina la akaunti: "Centre for Human Rights Promotion – CHRP"
Namba ya akaunti: 01 J 1027311100

KWA MSAADA NA MAELEZO ZAIDI:
Barua pepe: chrptz@yahoo.com, ekandusi@yahoo.com Simu: 0754 402033

KWA UCHUNGUZI NA TIBA YA AWALI:

Simu: 0753 000 333, 0784 352 822 au 0659 335 326

TEZI DUME mwamnyange.indd 3 10/22/12 2:52:02 PM

USHUHUDA:

Mch. Canon Dk.
Emmanuel J. Kandusi

"Ndugu yangu mimi ni manusura, muhanga, muathilika wa *saratani ya tezi dume*. Chembe chembe za uhai asi zilianza ndani ya tezi dume langu nikiwa takribani na umri wa miaka 51 (1997). Miaka 10 baadaye dalili za saratani ya tezi dume zilianza kujitokeza kwa kasi. Hii ilikuwa ni pamoja na kujihisi maumivu na mwasho wakati naenda haja ndogo. Nilipoenda hospitali mara nyingi nilipimwa mkojo na ulipoonekana safi nikatulia. *"Ieleweke kwamba saratani ya tezi dume haigunduliki kwa kupima mkojo"*. Ilipofika mwaka 2008 mwezi wa Julai hali ikawa mbaya zaidi. Nikienda haja ndogo damu inatoka na baadhi ya dalili kama nilizozitaja hapo juu zikajitokeza. Daktari akaamuru nipimwe vipimo ashiria *PSA* na *DRE*. Dalili zote za saratani ya tezi dume zilionekana. Nilipofanyiwa vipimo vya kuhakiki *needle biopsy* kweli nilikutwa na saratani ambayo imepevuka. Mwaka 2008 niliishi kwa shida sana. Sikuweza kufanya kazi na niliishi kwa misaada ya ndugu, jamaa na marafiki. Nikiwa na maumivu makali na kukata tamaa, kwa michango ya ndugu, jamaa na marafiki na ufadhili wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii nilifanikiwa kwenda Indraprastha Apollo Hospital, New Delhi India. Huko uchunguzi wa kina ulifanywa. Jopo la madaktari baada ya kushauriana nami walinipa uchaguzi wa tiba ya homoni kwa upasuaji au sindano. Nikachagua kufanyiwa upasuaji. Baada ya upasuaji nilipewa kula kidonge kimoja cha Bicalutamide 50 gm kwa siku. Hali iliendelea kuwa nzuri hadi Septemba 2010 dalili za kujirudia saratani ikaanzakujitokeza. Kwa ushauri wa kitibabu ilibidi niache kutumia vidonge hivyo. Agosti 2011 nilirudi tena India kwa tiba zaidi. Nilianza kwa kuchomwa mionzi mabegani hadi kwenye kiwiko cha mkono wa kushoto. Baadaye nilifanyiwa ubasuaji wa uti wa mgongo shingoni kuondoa kivimbe kilichokuwa kinanisababishia mwili kufa ganzi. Damu ilipoanza kuzunguka vizuri mwilini, damu iliyoganda iliingia katika pavu la kulia likaacha kufanya kazi. Nilitibiwa kwa wiki moja damu ile ikayeyushwa na kuwa salama. Ndipo madaktari wakapandikiza kichujio kuchuja damu yote iingiayo mapafuni. Katika dhoruba zote hizi namshukuru Mungu kwa maana fadhili zake ni za milele! Hivi sasa nakula kidonge kimoja kinaitwa Honvan mara tatu kwa siku. Nahitaji sana maombi yenu! *Nisingependa wanaume wengine wapate mateso kama nilivyoyapata kwa kuchelewa kugundulika gonjwa mapema. Hii ni sababu tosha inayonisukuma kutoa elimu, utetezi na msaada kwa jamii nzima.* Wachina wana methali isemayo, '*Ukitaka kujua unakoelekea, muulize anayerudi*'. Mimi nimerudi na nakupa ushuhuda huu"

KWA USHUHUDA HUU SASA NATOA WITO:-

Kwa wanaume wote wenye umri takribani miaka 50 na kuendelea, tafadhali mwone daktari wako kwa uchunguzi wa afya ukijumuisha uchunguzi wa tezi dume;

Pia kwa madaktari wote, mnapopata wagonjwa wanaume wenye umri wa takribani miaka 50 na kuendelea washaurini pamoja na matibabu mengine, wafanyiwe uchunguzi wa tezi dume.

TAFADHALI TAMBUA:

Saratani ya tezi dume ikigundulika mapema ni rahisi kutibika.