



### e) Madhara kwa watoto

- o Duniani kote watoto 60,000 hufariki kabla ya kutimiza umri wa miaka mitano (5) kutohana na matatizo ya njia ya hewa yaliyosababishwa na kuvuta moshi wa tumbaku kwa mama.
- o Moshi wa tumbaku huharibu karibu viungo vyote vya mwili wa mtoto mchanga ambapo huingia kwenye njia ya upumuaji na kuongeza uzalishaji wa kamasi zinazosababisha kuziba njia ya hewa na kukoho;
- o Mwili unakuwa dhaifu na uwezekano wa magonjwa ya kupumua huongezeka
- o Hupata shida ya mishipa ya fahamu na kusababisha magonkwa ya pua, macho na koo (ENT) - mfano, rhinitis na tonsillitis;
- o Ukuaji wa akili na mwili hupungua.



“Ujanja ni Kulinda Afya yako, Achana na Matumizi ya Tumbaku”

**Mkurugenzi Mkuu**  
Mamlaka ya Dawa na Vifaa Tiba  
S.L. P 1253 Dodoma  
au  
77150 Dar es salaam.  
Simu +255 22 2450512/245075/  
2452108  
Barua pepe: [info@tmda.go.tz](mailto:info@tmda.go.tz)  
Tovuti: [www.tmda.go.tz](http://www.tmda.go.tz)

Simu bila malipo / Simu ya bure  
**0800 110 084**



*TMDA Hulinda Afya ya Jamii*

## MAMLAKA YA DAWA NA VIFAA TIBA



**ATHARI ZA UVUTAJI  
TUMBAKU KWA  
AFYA YA BINADAMU**



## 1. Utangulizi

Mamlaka ya Dawa na Vifaa Tiba (TMDA) ni taasisi ya Serikali ilio chini ya Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto yenye jukumu la kulinda afya ya jamii kwa kuhakikisha bidhaa za dawa, vifaa tiba na vitendanishi ni salama, bora na fanisi kwa matumizi ya binadamu na mifugo.

TMDA imekasimishwa pia majukumu ya kudhibiti bidhaa za tumbaku ili kupunguza athari zake kwa binadamu.

Tumbaku ni bidhaa inayoongoza kusababisha magonjwa na vifo kwa watumiaji. Kulingana na takwimu za Shirika la Afya Duniani (WHO) takribani watu milioni 8 hufariki kila mwaka kwa matumizi ya tumbaku ambapo kati yake vifo milioni 1.2 vinatokana na kuvuta moshi kutoka kwa mvutaji aliye karibu (passive smoking).

## 2. Athari za matumizi ya bidhaa za tumbaku kwa afya ya binadamu

Athari zitokanazo na matumizi ya bidhaa za tumbaku kwa afya ya binadamu ni pamoja na yafuatayo;

### a) Magonjwa ya Moyo

Unapovuta moshi wa sigara, damu ambayo inasambazwa mwilini

huchafuliwa na kemikali zenyе sumu. Kemikali hizi zinaweza kuhanibbu moyo wako na mishipa ya damu, ambayo inaweza kusababisha magonjwa ya moyo yanayojulikana kitaalam kama "Cardiovascular Diseases" (CDV), ambayo ni pamoja na:

- Magonjwa ya Mishipa ya Damu ya Moyo (Coronary Heart Disease)
- Shinikizo la damu (High Blood Pressure)
- Mshtuko wa moyo (Heart Attack)
- Kiharusi (Stroke)
- Kuvimba kwa Mishipa ya Damu (Aneurysm)
- Matatizo ya Mishipa ya Damu (Peripheral Artery Disease)



### b) Magonjwa ya Mapafu

Uvutaji sigara unaweza kusababisha ugonjwa wa mapafu kwa kuhanibbu njia za hewa na viriba hewa (alveoli) vinayopatikana kwenye mapafu.

Magonjwa ya mapafu ambayo yanababishwa na uvutaji sigara ni pamoja na;

- Ugonjwa Sugu wa Mapafu "Chronic Obstructive Pulmonary Disease" (COPD),
- Saratani ya mapafu.
- Moshi wa tumbaku unaweza kuongeza athari zaidi kwa mgonjwa wa pumu.

### c) Madhara kwa wanawake

- Huongeza hatari ya kupata saratani ya mfuko wa uzazi.
- Huchangia kushindwa kushika ujauzito.
- Mimba kuhanibika
- Kusababisha kumzaa mtoto aliyekufa au aliye na uzito usiotimia wa kawaida; na
- Sigara pia inaweza kumfanya mwanamke kuwa tasa.

### d) Madhara kwa wanaume

- Sigara huchangia kupunguza nguvu za kiume kwani huathiri mzunguko wa damu.
- Sigara huhanibbu mbegu za kiume na kwa hiyo watoto wanaowazaah huwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kupata magonjwa ya saratani; na
- Sigara huwafanya wanaume kuwa tasa.

