# FAHAMU UGONJWA UNAOSABABISHWA NA SUMUKUVU “AFLATOXICOSIS”MADHARA YAKE, JINSI YA KUJIKINGA NA JITIHADA ZINAZOFANYIKA KATIKA KUDHIBITI SUMUKUVU

Aflatoxicosis ni ugonjwa unaotokana na kula chakula au kunywa kinywaji chenye sumu aina ya Aflatoxin. Aflatoxin huchangiwa na hali ya hewa yenye joto lenye unyevunyevu, hali ambayo huchochea ukuaji wa fangasi ambao huzalisha sumukuvu.

**Namna mlipuko wa Aflatoxicosis unavyoweza kutokea**

Mlipuko wa ugonjwa wa Aflatoxicosis hutegemea wingi wa sumukuvu kwenye chakula au kinywaji atakachotumia binadamu au mnyama. Mazao kama vile mahindi mtama,uwele,muhogo au unga wa muhogo, mbegu za mafuta kama karanga na vyakula vya mifugo kama vile mbegu au nyasi ndiyo yaliyothibitika kuwa na hatari ya kushambuliwa na sumukuvu.

Utambuzi wa mtu mwenye Aflatoxicosis hufanywa kwa kupima mkojo na kupima damu.

**Jinsi ya kudhibiti mlipuko wa Aflatoxicosis**

Mlipuko wa Aflatoxicosis unaweza kudhibitiwa kwa kudhibiti sumukuvu kabla ya kupanda, kabla ya kuvuna na baada ya kuvuna

**Sumukuvu ni nini?**

Sumukuvu ni sumu zitokanazo na aina ya ukungu (fangasi) unaoota kwenye vyakula vya binadamu na malisho ya wanyama vikiwa shambani, wakati wa kuhifadhi, usindikaji au kusaga. Ukungu huo huota zaidi kwenye mazao kama mahindi na karanga. Sumukuvu zinazokuwepo kwenye chakula, hazionekani kwa macho, na pia huendelea kubaki kwenye mazao yaliyochafuliwa na sumu hizo hata baada ya chakula kupikwa au kusindikwa.

**Dalili za Sumukuvu kwa binadamu**

Binadamu aliyekula chakula chenye sumukuvu huonyesha dalili kama maumivu ya tumbo, kutapika, kuvimba tumbo, homa, kuharisha, kuwa wa njano sehemu mbalimbali za mwili(nyayo, viganya vya mikono na miguu), kujaa maji kwenye mapafu na degedege. Uonapo dalili hizo ni vema kuwahi katika kituo cha kutolea huduma za afya.

**Sumukuvu inamfikiaje mlaji?**

Mlaji huweza kupata sumukuvu endapo atakula chakula kilichochafuliwa na sumu hiyo. Hali kadhalika, mtoto anayenyonyonya huweza kupata sumukuvu kupitia maziwa ya mama endapo mama anayenyonyesha atakula chakula kilichochafuliwa na sumukuvu. Aidha sumukuvu hupatikana katika vyakula vinavyotokana na mifugo kama vile maziwa endapo mifugo italishwa chakula kilichochafuliwa na sumukuvu.

**Madhara yatokanayo na sumukuvu**

Ulaji wa chakula kilichochafuliwa na sumukuvu husababisha madhara ya kiafya hata kifo. Madhara yatokanayo na sumukuvu yako ya aina mbili. Kuna madhara yanayojitokeza baada ya muda mfupi na madhara yanayojitokeza baada ya muda mrefu. Madhara ya muda mfupi au mrefu hutegemea kiasi cha sumu kuvu kwenye chakula kilicholiwa, muda ambao chakula kilichochafuliwa kimekuwa kikitumika, umri wa mlaji na hali ya kiafya kwa ujumla. Ikumbukwe kwamba watoto wadogo, watu wenye kinga mwili duni na hali ya lishe duni huathirika zaidi.

**(i) Madhara yanayotokea ndani ya muda mfupi**

Madhara haya hutokea baada ya mtu kula chakula kilichochafuliwa na sumukuvu kwa kiasi kikubwa. Madhara hayo ni pamoja kuharibika ini, maumivu ya tumbo, homa,kutapika na kuharisha. Uonapo hali moja wapo kati ya hizi wahi kituo cha kutolea huduma ya afya kilicho karibu nawe.Ikumbukwe kwamba mtu asipopata tiba sahihi kwa wakati, huweza kusababisha kifo.

**(ii)Madhara yanayotokea baada ya muda mrefu**

Madhara haya hutokea endapo mtu atakuwa akila kwa kipindi kirefu chakula chenye kiasi kidogo cha sumukuvu. Madhara hayo ni saratani ya ini, kupungua kwa kinga ya mwili na udumavu kwa watoto.

## *JINSI YA KUJIKINGA NA SUMUKUVU*

Mtu anaweza kujikinga na sumukuvu kwa kuidhibiti kabla ya kupanda, kabla ya kuvuna, baada ya kuvuna na katika kuhifadhi.

**Jinsi ya kudhibiti sumukuvu kabla ya kupanda**

Tunaweza kudhibiti sumukuvu kabla ya kupanda kwa kupanda kwa wakati mbegu zilizothibitishwa na wataalamu (mbegu zenye ukinzani dhidi ya fangasi wanaotoa sumukuvu).

**Jinsi ya kudhibiti sumukuvu kabla na wakati wa kuvuna**

Hakikisha shamba lako ni safi wakati wote.

Tumia viuatilifu vilivyothibitishwa mara uonapo dalili za visumbufu (wadudu na magonjwa) kwenye mazao.

Vuna mazao yanayoweza kuathirika na sumukuvu kwa wakati. Ikumbukwe kwamba unaweza kudhibiti sumukuvu kwa kuvuna mazao shambani mapema yakiwa yamekomaa kabla ya ukungu kuanza kujitokeza.

**Jinsi ya kudhibiti sumukuvu baada ya kuvuna**

Ondoa mazao shambani mara baada ya kuvuna kwani kuchelewa kuvuna au kulundika mazao muda mrefu shambani huchochea uzalishaji wa sumukuvu.

Chambua nafaka kuondoa taka, mbegu hafifu, zilizopasuka, zilizooza, zilizobadilika rangi na zilizoharibiwa na wadudu. Zingatia mbinu bora za usafi ikiwa ni pamoja na kuepuka uanikaji wa nafaka kwenye udongo au sakafu. Anika nafaka kwenye kichanja au vifaa vingine vya kuanikia kama vile mkeka, turubai au jamvi ili kuepuka mazao yasiguse udongo, sakafu.

Hakikisha mazao yaliyokwisha kuvunwa hayanyeshewi na mvua. Hususani karanga na mahindi.Kausha mazao kikamilifu kabla ya kuhifadhi. Nafaka kama vile mahindi na karanga yasipokaushwa vizuri kabla ya kuhifadhi huchochea uzalishwaji wa sumu kuvu**.** Kabla ya kuhifadhi nafaka, hakikisha zimekauka vizuri.

Jinsi ya kutambua mahindi yaliyokauka vizuri.

Changanya punje za mahindi kiasi cha kiganja kimoja pamoja na chumvi kavu kiasi cha vijiko vikubwa viwili kwenye chupa kavu ya kioo inayoonyesha kilichomo ndani.

Tikisa mchanganyiko huo kwa muda wa dakika tano, endapo chumvi haitaganda kwenye kuta za chupa, inashiria kuwa mahindi yako yamekauka vizuri. Endapo chumvi itaganda kwenye kuta za chupa, inashiria kuwa mahindi hayajakauka vizuri.

**Jinsi ya kudhibiti Sumukuvu wakati wa kuhifadhi nafaka.**

Hifadhi kulingana na ushauri wa wataalamu. Hifadhi kwenye ghala au chumba kinachoruhusu mzunguko wa hewa. Hakikisha kuwa ghala au chumba cha kuhifadhi mazao ni safi.

Zuia wadudu na wanyama waharibifu na sumukuvu wakati mazao yanapokuwa yamehifadhiwa kwa kunyunyizia dawa kulingana na ushauri wa wataalamu.Kumbuka kwamba kutumia dawa za maji kunyunyiza kwenye mazao husababisha unyevu ambao husababisha sumukuvu, hivyo usitumie dawa za maji kunyunyiza kwenye mazao.

Epuka kuhifadhi vyakula vilivyoharibika mfano kutobolewa na wadudu. Peta na chambua kuondoa taka, mbegu hafifu, zenye ukungu, zilizopasuka , zilizooza, zilizobadilika rangi na zilizoharibika na wadudu.

Tumia vifaa vyenye ubora kama vile magunia, mifuko au mapipa kuhifadhi mazao.

Usichanganye mazao ya zamani na mazao mapya.Weka mazao kwenye sehemu zilizoinuka au juu ya vichanja.

**Mambo ya kuzingatia wakati wa kuandaa nafaka kwa ajili ya chakula**

Usitumie vyakula vyenye ukungu kwa kuwa sumu haiishi kwa kupika chakula. Mazao ya mahindi na karanga yaliyoharibika yasitumike kama chakula wala kutengeneza pombe, yasiuzwe na yasilishwe wanyama.

Chambua vizuri kuondoa punje dhaifu kisha osha kuondoa vumbi na udongo.

Baada ya kusaga mahindi, hifadhi unga kwenye chombo safi kisichoruhusu unyevu.Kumbuka kwamba kukoboa mahindi hupunguza sumukuvu katika mahindi yaliyochafuliwa na sumukuvu.

## *JITIHADA ZILIZOFANYIKA KUDHIBITI SUMUKUVU*

Mwaka 2016 kulitokea vifo katika wilaya za mkoa wa Dodoma na Manyara. Wilaya za mkoa wa Dodoma zilizopatwa na vifo ni Chemba, na Kondoa, kwa mkoa wa Manyara ni wilaya ya Kiteto, katika wilaya ya Kiteto watu nane walithibitika kuugua Aflatoxicosis ambapo watatu kati yao walifariki. Kutokana na vifo hivyo wizara ya afya kwa kushirikiana na Shirika la kilimo na chakula duniani (FAO) walikubaliana kuanzisha mradi wa kupunguza athari za sumukuvu katika kilimo ambapo taasisi ya kimataifa ijulikanayo kama International Institute for Tropical Agriculture (IITA) wanatekeleza mradi huo ulianzishwa katika wilaya za Kongwa, Chamwino, Kondoa na Kiteto.

**Jinsi mradi huo unavyotekelezwa**

Mradi wa kupunguza athari za Sumukuvu katika kilimo, kwa lugha ya kitaalamu (Afratoxin Mitigation) unatekelezwa na IITA kwa kutumia njia ijulikanayo kama ‘‘Biological control’’ njia hiyo hufanywa shambani. Tangu mwezi Februari 2017 mradi huo uko katika majaribio ambapo kwa wilaya ya Kiteto unatekelezwa katika vijiji vya Olgine, Ngipa, Kiperesa, Njoro na Ndaleta. Katika vijiji hivyo wamechaguliwa wakulima wane ambapo kila mkulima ametoa maeneo mawili, ambapo eneo moja ni kwa ajili ya Kudhibiti (Control) na eneo linguine la tiba (Treatment).

Sambamba na mradi huo, mamlaka ya chakula na dawa (TFDA) walifika wilayani Kiteto kutoa elimu kuhusu sumukuvu ili kujenga uelewa kwa wananchi. Katika utoaji wa elimu hiyo waliambatana na wataalamu wa afya na kilimo, walizunguka nao katika vijiji ambavyo kulikuwa na taarifa za watu kuugua ugonjwa wa Aflatoxicosis . Vijiji hivyo ni Ilela, Makame, Katikati na Irkiushibor .Lengo la kuambatana na wataalamu hao ni kuwaelekeza na kuwajengea uwezo wa kutoa elimu hiyo ili halmashauri kupitia kwa wataalamu hao waendelee kutoa elimu hiyo kwa wananchi .

Baada ya watu wa TFDA kuondoka maafisa afya na maafisa kilimo wanaendelea kutoa elimu kuhusu sumukuvu katika vijiji mbalimbali ili kujenga uelewa kuhusu sumukuvu, ugonjwa wa Aflatoxicosis na namna mbalimbali ya kuepuka sumukuvu katika uvunaji, uanikaji na uhifadhi wa nafaka. Wataalamu hao wa kilimo na afya wanatoa elimu hiyo kwa kushirikiana na ofisi ya mkuu wa wilaya ya Kiteto Mheshimiwa Tumaini Magessa ambapo mkuu wa wilaya anapokuwa na mikutano na wananchi, anaambatana na wataalamu hao na kuwapa nafasi kutoa elimu katika mikutano hiyo.