MWONGOZO KWA WAHUDUMU WA AFYA YA JAMII (CHP)

Uvimbe wa Mikono na Miguu

Jinsi ya kuutambua mapema, na jinsi ya kumsaidia mgonjwa kupata huduma sahihi



Tambua. Tuma. Fuatilia.

Dkt. Nicholas Okumu

Unaambatana na Early Detection of Musculoskeletal Sarcomas: A Guide for Primary Healthcare Workers

Toleo la kwanza, 2026.

Hakimiliki © 2026 Dkt. Nicholas Okumu. Haki zote zimehifadhiwa. Mwongozo huu unaambatana na kitabu Early Detection of Musculoskeletal Sarcomas: A Guide for Primary Healthcare Workers.

Hairuhusiwi kunakili, kusambaza au kupitisha sehemu yoyote ya chapisho hili kwa namna yoyote au kwa njia yoyote, ikiwemo kutoa nakala (fotokopi), kurekodi, au njia nyingine za kielektroniki au za kimitambo, bila idhini ya maandishi kutoka kwa mwandishi, isipokuwa kwa nukuu fupi katika mapitio na matumizi mengine yasiyo ya kibiashara yanayoruhusiwa na sheria ya hakimiliki. Zingatia: Sehemu za mwongozo huu zilitayarishwa kwa msaada wa zana za akili bandia (AI), chini ya uongozi na uandishi wa mwisho wa Dkt. Nicholas Okumu. Mwandishi anahifadhi hakimiliki ya michango yake ya ubunifu na ya uhariri katika waraka huu wote.

Wahudumu wa Afya ya Jamii, pamoja na wanaowafundisha na kuwasimamia, wanaruhusiwa kutoa nakala za kurasa mbili za mwongozo huu kwa ajili ya kazi yao: "Rekodi yako ya rufaa" na "Mwongozo kwa ukurasa mmoja".

Kwa maombi ya idhini, wasiliana na Dkt. Nicholas Okumu kupitia nicholas.okumu@live.com.

Shukrani

Mwongozo huu ni kwa ajili ya Wahudumu wa Afya ya Jamii (CHP) wa Kenya. Ninyi ndio mnaozitembelea kaya, mnaoona kile ambacho wengine hawakioni, na mnaoweza kuandamana na familia hadi ipate huduma sahihi. Nawashukuru kwa kazi hiyo.

Nawashukuru Dkt. Mohammed Ezzi na Dkt. Solomon Kanyago, waandishi wenzangu wa utafiti kuhusu saratani ya mfupa (osteosarcoma) katika Hospitali ya Kitaifa ya Kenyatta. Tuliyojifunza kutoka kwa wagonjwa hao ndiyo sababu ya kuandikwa kwa mwongozo huu.

Nawashukuru wagonjwa na familia waliokuja kwetu, wengi wao wakiwa wamechelewa na baada ya safari ndefu. Mwongozo huu ni jaribio la kufupisha safari hiyo kwa wale watakaokuja baada yao.

Yaliyomo

Kwa nini mwongozo huu uliandikwa.....3

Sehemu ya 1. Mambo ya kuangalia.....4

Sehemu ya 2. Cha kufanya unapouona uvimbe.....6

Sehemu ya 3. Kuandamana na mgonjwa.....7

Sehemu ya 4. Maswali ambayo familia huuliza.....10

Rekodi yako ya rufaa.....11

Mwongozo kwa ukurasa mmoja.....12

Kwa nini mwongozo huu uliandikwa

Baadhi ya uvimbe wa mikono na miguu ni saratani ya mfupa au ya tishu laini kama misuli na mafuta. Saratani hizi ni nadra. Zinaweza kutibiwa, na mara nyingi mkono au mguu unaweza kuokolewa mgonjwa anapomfikia daktari bingwa mapema.

Nchini Kenya, wagonjwa wengi humfikia daktari bingwa wakiwa wamechelewa.

Tuliyoyaona katika Hospitali ya Kitaifa ya Kenyatta kwa wagonjwa wenye saratani ya mfupa

Nusu ya wagonjwa walikuwa wameishi na dalili kwa miezi sita au zaidi kabla ya saratani kugunduliwa.

Karibu wagonjwa 6 kati ya kila 10 tayari walikuwa na saratani iliyosambaa, mara nyingi kwenye mapafu.

Kati ya wagonjwa 54 waliofanyiwa upasuaji, 52 walikatwa mkono au mguu.

Utafiti kutoka magharibi mwa Kenya uliangalia ni wapi muda hupotea kwa watoto wenye saratani. Familia zilimpeleka mtoto kwa mhudumu wa afya takriban mwezi mmoja baada ya ugonjwa kuanza. Ucheleweshaji mkubwa zaidi ulitokea baadaye, kati ya ziara hiyo ya kwanza na utambuzi sahihi wa ugonjwa. Ulidumu zaidi ya miezi mitatu.

Hii ina maana kwamba wagonjwa hawapotei kwa sababu hakuna aliyewaona. Wanapotea kati ya kituo kimoja cha afya na kingine. Wanaambiwa warudi baadaye, au wanatumwa mahali ambapo hawajui jinsi ya kufika, au pesa zinaisha, kisha wanarudi nyumbani.

Wewe ndiye unayeitembelea kaya hiyo. Unaweza kuutambua uvimbe, na unaweza kuandamana na mgonjwa hadi atakapoonwa na mtaalamu anayefaa.

Kazi yako ina sehemu tatu

1. Tambua. Mtafute mtu mwenye uvimbe au maumivu ya mfupa yasiyoisha.

2. Tuma. Mpe rufaa kwenda kituo cha afya wiki hiyo hiyo.

3. Fuatilia. Mfuatilie mgonjwa katika kila hatua hadi daktari bingwa atakapomwona, na umsaidie anapokwama.

Hutakiwi kuamua uvimbe huo ni nini. Mara nyingi uvimbe huwa si saratani. Ni vipimo vya hospitalini pekee vinavyoweza kuonyesha ni nini.

Sehemu ya 1. Mambo ya kuangalia

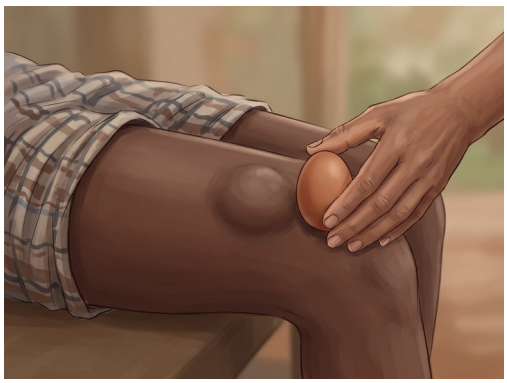
Uliza kuhusu uvimbe na maumivu ya mifupa unapotembelea kaya. Angalia mkono au mguu na uulinganishe na wa upande wa pili.



Angalia pande zote mbili kwa pamoja. Goti moja limevimba, lingine ni la kawaida.

Mtume mtu kwenye kituo cha afya ukiona lolote kati ya haya

- Uvimbe kwenye mkono au mguu ambao umekuwepo kwa **zaidi ya wiki 4**.
- Uvimbe **mkubwa kama yai la kuku au zaidi**.
- Uvimbe **unaozidi kukua**.
- Uvimbe ulio **ndani sana na usiosogea** unaposukuma ngozi iliyo juu yake.
- Uvimbe **uliorudi** baada ya kuondolewa.
- Maumivu ya mfupa yaliyodumu **zaidi ya wiki 2 hadi 3**, hasa maumivu yanayozidi usiku au yanayomwamsha mtu usingizini.
- Mtoto au kijana **anayechechemea** bila sababu inayojulikana.
- Mfupa **unaovunjika baada ya kuanguka kidogo**, au bila kuanguka kabisa.
- Uvimbe ambao **haujaisha baada ya matibabu**, kwa mfano baada ya kumaliza dawa za antibiotiki.



Uvimbe mkubwa kama yai la kuku, au zaidi, lazima uchunguzwe.



Maumivu ya mfupa yanayozidi usiku au yanayomwamsha mtoto usingizini lazima yachunguzwe.

Kumbuka

Uvimbe si lazima uwe na maumivu. Uvimbe hatari mara nyingi hauumi mwanzoni.

Uvimbe uliotokea baada ya kuanguka bado unahitaji kuchunguzwa. Mara nyingi kuanguka huifanya tu familia iuone uvimbe uliokuwepo tayari.

Matatizo haya yanaweza kutokea katika umri wowote. Saratani ya mfupa huonekana zaidi kwa watoto wakubwa na vijana.

Mambo usiyopaswa kufanya



Usiukande uvimbe, wala usiupake mafuta au dawa za mitishamba.

- Usiukande uvimbe, na uiambie familia isiukande.
- Usimruhusu mtu yeyote kuukata, kuutumbua au kuupaka dawa za mitishamba.
- Usiiambie familia isubiri kuona kitakachotokea.
- Usiiambie familia kwamba ni saratani. Huwezi kujua, na wao pia hawawezi kujua.

Sehemu ya 2. Cha kufanya unapouona uvimbe



Jaza fomu ya rufaa na uifafanulie familia.

1. **Toa rufaa wiki hiyo hiyo.** Mtume mtu huyo kwenye kituo chako cha afya (link facility). Tumia fomu yako ya rufaa (MOH 100), na urekodi rufaa hiyo kwenye simu yako ikiwa unatumia mfumo wa kielektroniki wa taarifa za afya ya jamii (eCHIS).
2. **Andika mambo matatu** kwa ajili ya mhudumu wa afya kituoni: uvimbe au maumivu yalianza lini, kama uvimbe unakua, na matibabu gani yamejaribiwa.
3. **Ieleze familia kwa lugha rahisi.** Unaweza kusema: "Hali hii imedumu kwa muda mrefu mno na inahitaji kuchunguzwa kituoni. Mara nyingi uvimbe huwa si hatari, lakini huu lazima uchunguzwe."
4. **Mjulishe Msaidizi wako wa Afya ya Jamii (CHA)** kwamba umempa mtu huyu rufaa.
5. **Kubalianeni siku** utakayorudi kusikia kilichotokea. Iwe ndani ya wiki moja.

Sehemu ya 3. Kuandamana na mgonjwa

Hii ndiyo sehemu muhimu zaidi ya kazi yako. Fomu ya rufaa ni mwanzo tu. Jukumu lako ni kuhakikisha mgonjwa anafika katika kila hatua na harudishwi nyumbani bila jibu.



Jukumu lako ni kuhakikisha mgonjwa anafika katika kila hatua.

Safari ya mgonjwa

Hatua	Wapi	Kinachopaswa kutokea	Unachofanya
1	Kituo chako cha afya (zahanati au kituo cha afya)	Mhudumu wa afya anamchunguza mgonjwa na kumtuma kupigwa picha ya X-ray au ultrasound, au anampa rufaa kwenda hospitali.	Hakikisha mgonjwa alienda. Ikiwa aliambiwa asubiri na uvimbe au maumivu bado yapo baada ya wiki 2 hadi 3, mrudishe na umwombe mhudumu wa afya ampe rufaa.
2	Hospitali yenye X-ray na ultrasound (hospitali ya kaunti ndogo au ya kaunti)	X-ray kwa maumivu ya mfupa au uvimbe mgumu. Ultrasound kwa uvimbe laini. Ikiwa matokeo yanatia wasiwasi, hospitali inaandika barua ya rufaa kwa daktari bingwa.	Isaidie familia kupanga safari. Wakumbushe kuhifadhi kila picha, ripoti na barua. Uliza waliambiwa nini na miadi inayofuata ni lini. Ikiwa X-ray haionyeshi tatizo lakini maumivu au uvimbe bado unaendelea, mrudishe mgonjwa.
3	Timu ya madaktari bingwa (Hospitali ya Kitaifa ya Kenyatta, Nairobi, au Hospitali ya Mafunzo na Rufaa ya Moi, Eldoret)	Vipimo zaidi, ambavyo vinaweza kujumuisha picha za ziada na kuchukuliwa kwa kipande kidogo cha uvimbe kwa uchunguzi. Kisha timu inaeleza matibabu.	Iandae familia kwa safari kadhaa za hospitali. Endelea kufuatilia hadi daktari bingwa atakapomwona mgonjwa, na uendelee kuwaunga mkono wakati wa matibabu.

Onyo moja la kuifikishia familia

Ikiwa mtu katika kituo kidogo atapendekeza kuukata uvimbe au kuchukua kipande chake kabla ya daktari bingwa kumwona mgonjwa, familia inapaswa kuomba rufaa kwanza. Uvimbe unaokatwa bila mpango una uwezekano mkubwa wa kuota tena, na nafasi ya kuokoa mkono au mguu inaweza kupotea.

Vitu ambavyo mgonjwa anapaswa kubeba kila anapoenda kituoni au hospitalini



☐ Kitambulisho cha kitaifa. Kwa mtoto, cheti cha kuzaliwa au notisi ya kuzaliwa.

☐ Taarifa za usajili wa Mamlaka ya Afya ya Jamii (SHA).

☐ Fomu ya rufaa au barua ya rufaa.

☐ Picha zote za X-ray, ripoti za vipimo na matokeo ya maabara. Usiache picha nyuma kamwe.

☐ Orodha ya dawa na matibabu ambayo tayari yamejaribiwa.

☐ Nambari yako ya simu, na nambari ya simu ya jamaa.

☐ Pesa za nauli na chakula. Ikiwezekana, jamaa wa kumsindikiza mgonjwa.

Kusaidia kuhusu gharama

Matibabu ya saratani yanalipiwa na Mamlaka ya Afya ya Jamii (SHA). Mnamo Mei 2026, kiwango cha malipo kwa saratani kiliongezwa hadi kufikia KSh 800,000 kwa mwaka. Ili kunufaika, familia lazima iwe imesajiliwa, na mgonjwa lazima apewe rufaa kuanzia kituo cha afya cha msingi.

- Hakikisha familia imesajiliwa na SHA. Wanaweza kujisajili kwa kupiga *147# kwenye simu.
- Hakikisha mgonjwa anaondoka katika kila kituo akiwa na barua ya rufaa kwenda kituo kinachofuata.

Ufuatiliaji

- **Ndani ya wiki moja baada ya rufaa:** mtembelee au mpigie simu. Je, alienda? Aliambiwa nini? Tarehe ya miadi inayofuata ni lini?
- **Ikiwa hakwenda:** uliza kwa nini, bila kumlaumu. Sababu za kawaida ni pesa, hofu, kutojua pa kwenda, au kujaribu kwanza kwa mganga wa kienyeji. Saidia kutatua sababu hiyo, na umjulishe Msaidizi wako wa Afya ya Jamii.
- **Kabla ya kila miadi:** ikumbushe familia tarehe na vitu vya kubeba.
- **Baada ya kila miadi:** uliza kilichotokea na ukiandike kwenye rekodi yako.
- **Wakati wa matibabu:** wagonjwa wengi huacha matibabu kabla hayajakamilika. Endelea kuwatembelea na kuwahimiza kuhudhuria.

Unapokwama

Ikiwa mgonjwa amerudishwa nyumbani bila jibu, ikiwa kituo kinakataa kutoa rufaa, au ikiwa hujui pa kumtuma, omba msaada.

Dkt. Nicholas Okumu: simu 0720 797450, barua pepe nicholas.okumu@live.com

Sema wewe ni nani, unafanya kazi wapi, umri wa mgonjwa, ulichokiona na kimekuwepo kwa muda gani.

Sehemu ya 4. Maswali ambayo familia huuliza



Je, ni saratani?

Siwezi kujua, na hakuna anayeweza kujua kwa kuangalia tu. Ni vipimo vya hospitalini pekee vinavyoweza kuonyesha ni nini. Mara nyingi uvimbe huwa si saratani, lakini huu umedumu kwa muda mrefu mno na lazima uchunguzwe.

Ulianza baada ya kuanguka. Je, si jeraha tu?

Jeraha linapaswa kupona ndani ya wiki mbili hadi tatu. Ikiwa uvimbe au maumivu bado yapo, au yanazidi, huenda kuna tatizo jingine na linahitaji kuchunguzwa.

Je, tunaweza kujaribu kwanza dawa za mitishamba au kukanda?

Tafadhali nendeni kwanza kwenye kituo cha afya. Kukanda kunaweza kuleta madhara, na kila wiki ya kusubiri hufanya matibabu kuwa magumu zaidi.

Je, ni uchawi au laana?

Hapana. Ni ugonjwa wa mwili, na unatibiwa hospitalini.

Je, watu wengine wa familia wanaweza kuambukizwa?

Hapana. Saratani haiambukizwi kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine.

Je, watamkata mkono au mguu?

Kadiri mgonjwa anavyoonwa mapema, ndivyo nafasi ya kuokoa mkono au mguu inavyokuwa kubwa. Wagonjwa wanaofika wakiwa wamechelewa ndio hupoteza mkono au mguu mara nyingi zaidi. Ndiyo maana tunapaswa kwenda sasa.

Tutalipaje?

Matibabu ya saratani yanalipiwa na Mamlaka ya Afya ya Jamii (SHA) kwa familia zilizosajiliwa. Nitawasaidia kuangalia usajili wenu na barua zenu za rufaa.

Rekodi yako ya rufaa

Andika mstari mmoja kwa kila mtu unayempa rufaa. Jaza safu za mwisho kadiri mgonjwa anavyopitia hatua.

Tarehe ya rufaa	Jina na umri	Ulichokiona	Alitumwa wapi	Tarehe ya ufuatiliaji	Kilichotokea

Vyanzo vya taarifa zilizomo katika mwongozo huu

Ezzi M, Okumu N, Kanyago S. Clinical and pathological characteristics and outcomes of osteosarcoma at Kenyatta National Hospital, Nairobi: a retrospective chart review. East African Orthopaedic Journal 2026;20(2):88-96.

Klootwijk L, Osamong LA, Kimaiyo S, and others. Barriers to care for newly diagnosed children with cancer from Bungoma County after an awareness campaign. BMC Cancer 2025;25:1790.

Okumu N. Early Detection of Musculoskeletal Sarcomas: A Guide for Primary Healthcare Workers. Second edition, 2026.

Ministry of Health, Kenya. Community health services: frequently asked questions (2024).

Social Health Authority benefit package changes announced in May 2026, as reported by The Star, 12 May 2026.

Mwongozo kwa ukurasa mmoja

TAMBUA

Uvimbe kwenye mkono au mguu kwa zaidi ya wiki 4.

Uvimbe mkubwa kama yai la kuku, unaokua, ulio ndani sana, au uliorudi.

Maumivu ya mfupa kwa zaidi ya wiki 2 hadi 3, yanayozidi usiku.

Mtoto anayechechemea bila sababu inayoeleweka. Mfupa unaovunjika baada ya kuanguka kidogo.

TUMA

Toa rufaa kwenda kituo chako cha afya wiki hiyo hiyo, ukitumia fomu yako ya rufaa.

Hakuna kukanda, kukata, dawa za mitishamba, wala kusubiri.

Mjulishe Msaidizi wako wa Afya ya Jamii.

FUATILIA

Fuatilia ndani ya wiki moja, na baada ya kila miadi.

Hakikisha mgonjwa anabeba kitambulisho, taarifa za SHA, barua za rufaa na picha zote za X-ray.

Endelea hadi daktari bingwa atakapomwona mgonjwa.

Unapokwama, wasiliana na Dkt. Nicholas Okumu: simu 0720 797450, barua pepe nicholas.okumu@live.com.

KUHUSU MWONGOZO HUU

Uvimbe wa Mikono na Miguu

Mwongozo kwa Wahudumu wa Afya ya Jamii (CHP)

Baadhi ya uvimbe wa mikono na miguu ni saratani ya mfupa au ya tishu laini. Zinaweza kutibiwa, na mara nyingi mkono au mguu unaweza kuokolewa mgonjwa anapomfikia daktari bingwa mapema. Nchini Kenya, wagonjwa wengi humfikia daktari bingwa wakiwa wamechelewa.

Wagonjwa hawapotei kwa sababu hakuna aliyewaona. Wanapotea kati ya kituo kimoja cha afya na kingine.

Mwongozo huu unawaonyesha Wahudumu wa Afya ya Jamii mambo ya kuangalia wanapotembelea kaya, cha kufanya wanapoyaona, na jinsi ya kuandamana na mgonjwa hadi daktari bingwa atakapomwona.

Tambua. Tuma. Fuatilia.



Dkt. Nicholas Okumu

Simu 0720 797450 | nicholas.okumu@live.com

Unaambatana na Early Detection of Musculoskeletal Sarcomas: A Guide for Primary Healthcare Workers