»Endwadde z‘ebinyonyi ebirundibwa zi namutta, ebizireeta n‘engeri yokuzewalamu«

N‘ebinyonyi ebiva mu bika ebigumu ennyo nga bisula bulungi tebisobola kukula nebibiika bulungi bwebiba nga bikwatibwa endwadde oba nga biri awali obuwuka ebibinyunyunta.

Endwadde ziretebwa ebbula lyebiriisa bya vitamini ne minerals, okulya emere erimu ebintu ebyobulabe okugeza obutwa, okufuna ebiwundu nga kiva ku mbeera ezetolodde embi ennyo okugeza ebinyonyi okwokyebwa omuliro, wamu nebyo ebibiywamu omusaayi munda n‘ekungulu. Ebinyunyunsi by‘omusaayi ebimanyikidwa ennyo mulimu ensekere ku lususu saako n‘enjoka mu byenda.

Endwadde eziyita mu buwuka obutono ennyo

Endwadde zino ziretebwa obuwuka bu bacteria, viruses, plasmodia, fungi ne protozoa. Eddagala eritta obuwuka (antibiotics) n‘eddagala eddalatebivumula ndwadde eziyita mu mpewo naye lisobola okujjanjaba endwadde eziva ku bulwadde obwo. Engeri esiinga obulungi okuzijjanjaba kwekuuma obuyonjo, okutekawo ekkomo ku ntambula, wamu n‘okugemesa.

Wali ebbika by‘eddagala (antibiotics) elyenjawulo eriwonyeza ddala endwadde eziretebwa bacteria wabula obuyonjo n‘ekkomo ku kutambula bikulu nnyo mu kulwanyisa endwadde eziretebwa bacteria.

Akawuka ka Mycoplasmas okusinga kaleeta obulwadde bwa mycoplasmosis oba obulwadde bwamawugwe obwolukonvuba. Buno oluusi buwona nga okozeseza antibiotics, ekkomo ku kutambula wamu nobuyonjo bitekawo ekkomo.

Akawuka ka Fungi kakosa ebinyonyi bwebiba biridde emmere erimu obuwuka buno obugiwumbisa singa ebbeera erekebwa amanyogovu.

Okwewala endwadde

Okwewala endwadde kulimu okuteeka ekkomo ku kutambula, obuyonjo onulungi, okugema mu budde, okozesa entekeka eyokujjanja endwadde (prophyaxis) wamu nokuzekanyanga oluberera.

Ebiretera ebinyonyi okukwatibwa endwadde amangu mulimu obuzalirwana, obulwadde obwali bubikutteko, ekkabyo wamu n‘obunafu bwabairikale b‘omubiri.

Obulwadde buyinza okuba obujjanjabika nga buno bubeera n‘obubonero bwobulwadde wamu n‘obwo obutalaga bubonero bwa bulwadde.