

SHËNDETI *i Kryeqytetit*



PRISHTINA

DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË

REVISTË
PËR SHËNDETËSI

PRILL • 2024 #2



PA ROTAVIRUS

PROMOVIM SHËNDETËSOR

SHËNDETI ORAL

RENOVIMET

SHËNDETI

i Kryeqytetit



REDAKSIA

Dr. Rushit Ismajli, Kryeredaktor

Anëtarët: Dr. Izet Sadiku,
Dr. Bujar Gashi, Dr. Rrezart Halili,
Dr. Valdet Hashani, Dr. Vjollca
Zeqiri, Dr. Violeta Haxhij Nobrdali
Dr. Sebahat Lleshi, Dr. Teuta Hoxha
Dr. Shpresa Krasniqi, Dr. Besim
Murseli, Dr. Florina Grezda, Dr.
Besarta Azizi, Dr. Aida Jusufi,
Merita Kongjeli, Teuta Mehmeti,
Ema Gashi, Drilona Imeri,
Arbnora Sahiti & Argjentina Deliu.

© Design, kopertina & faqosja: Dr. ValDet H. '24

Përmbajtja

3 Pa Rotavirus!

- Dr. Bujar Gashi

5 Prezantimi i tri vaksinave të reja të
Kalendarit të Rregullt të Imunizimit -
Dr. Xhevrije Canolli

7 Edukimi shëndetësor
- Inf. Teuta Mehmeti

11 10 këshilla për jetë të shëndetshme
në 2024 - Dr. Shpresa Krasniqi

15 Hipertensioni & tri gjerat magjike
- Dr. Rushit Ismajli

19-22

23 Obeziteti te femijet
dhe adoleshentët
- Dr. Sabahat Lleshi &
Dr Teuta Hoxha

30 Përdorimi i Ozempic
- Dr. Besarta Azizi Godeni

32 Fluori dhe fluorizimi
- Dr. Bernard Gegaj

35 Gripi sezonal
- Dr. Violeta Haxhij Nobrdali

38 Kanceri i qafes së mitrës
- Dr. Arieta Pula

41 Kanceri i prostatës
- Dr. Besim Murseli

43 PSA Testi
- Ema Gashi

45 Aktivitetet në rregullimin e
gjendjes fizike dhe psikike
të organizmit / Vallëzimi
- Dr. Ajtene Pajaziti

R
e
n
o
v
i
m
e
t



Dr. Bujar Gashi, MA, specialist i mjekësisë familjare

Pa Rotavirus

Sa herë ka ardhë sezona e verës, koha kur fëmijën dalin luajnë dhe argëtohen në lëndina të blerta dhe kurduket se gjithçka po shkon si më së miri, fillon barkqitja. Kjo është situatë aq e pakëndshme, edhe për fëmijët, edhe për prindët, të cilët shqetësohen se mos po iu ndodh ndonjë e keqe fëmijëve të tyre dhe me nxitim duan që ta vizitojnë mjekun. Pason pastaj analiza, barna, kufizime të daljen në natyrë, mosshkuaje në kopsht, ndërprerje të mësimi...

Po, ç'është ajo që shkakton këtë gjendje?

Mund të jenë disa shkaqe, që ndonjëherë kanë të bëjnë me ushqime jo të shëndetshme që servohen në ambientet jo shumë të sigurta, por më së shpeshti janë viruset dhe, në grumbullin e virusëve që shkaktojnë barkqitje, me i shpeshti është...

ROTAVIRUS

Rotaviruset janë shkaktarët më të shpeshtë të sëmundjes diareike te foshnjat dhe fëmijët e vegjël. Simptomet vjellje dhe barkqitje zhvillohen brenda dy ditëve pas kontaktit me ndonjë person që e ka pasur virusin dhe mund të zgjasin nga 3 deri në 8 ditë. Nëse nuk trajtohet me terapi rehidruese orale, dmth me lëngje që njihen si ORS (Nelit), pluhur që përziehet me ujë, mund të pasojë dehidrimi, humbja e lëngjeve, gjë që mund të ketë pasojë për fëmijët, veçanërisht foshnjat.

ROTAVIRUSET JANË SHKAKTARËT MË TË SHPESHTË TË SËMUNDJES DIAREIKE TE FOSHNJAT DHE FËMIJËT E VEGJËL.

Çfarë ndodh në rast të infeksionit me rotavirus?

Simptomet fillojnë shumë shpejt brenda dy ditëve pas infektimit me rotavirus. Vjellja dhe barkqitja mund të zgjasin nga tri deri në dhjetë ditë. Përveç kësaj, ka humbje të oreksit, kështë që të gjitha së bashku shkaktojnë humbje të lëgjeve dhe dehidrim, i cili mund të jetë mjaft i rrezikshëm, sidomos për bebet. Simptomet e dehidrimit duhet të dallohen menjëherë dhe të mjekohen. Ato janë: zvogëlimi i urinimit, goja dhe fyti i thatë, marramendja kur fëmija ngrihet në këmbë.

Çfarë duhet bërë?

Antibiotikët nuk ndihmojnë, përkundrazi bëjnë më keq. Me që nuk ka ndonjë trajtim specifik, krejt çka duhet bërë, është dhënia e mjaftueshme e lëngjeve dhe kjo nëpërmjet gojës. Ajo që njihet si Nelit ka të gjithë përbërësit e duhur të cilat i zëvendësojnë lëngjet e humbura. Infuzionet janë të panevojshme, vetëm sa i dëmtojnë venat e fëmijës kur me lehtë dhe më mire bëhet përmes gojes.

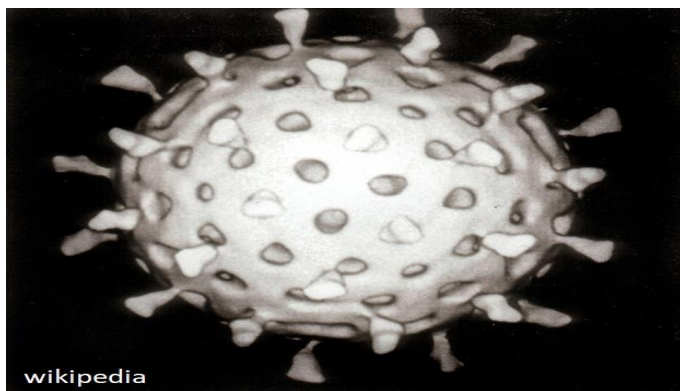
Si të parandalohet ?

Nëse hapim faqen e CDC-së, organizatë botërore që merret me sëmundjet që ngjiten nga një person te tjetri, dhe e tillë është barkqitja që shkaktohet nga rotavirus, gjëja e parë që thuhet është...

**MBRONI FEMIJEN TUAJ NGA
ROTAVIRUS – VAKSINONI ME
VAKSINEN!**

Për fat të mirë edhe në Kosovë kemi vaksinën kundër rotavirus. Një informacion më të zgjeruar do gjeni në faqet e kësaj revisteje, por si mesazh që do të transmetoja të lexuesit është që në rast të infeksionit me rotavirus të lajmërohen në Qendra të Mjekësisë Familjare ku fëmijët do ta marrin trajtimin e duhur dhe informacionin se si të mbrohen në të ardhmen.

Jeni të mirëpritur!



wikipedia

ROTAVIRUSI



Dr. Xhevrije Canolli, specialiste e mjekësisë famijare

Prezantimi i tri vaksinave të reja të Kalendarit të Rregulltë të Imunizimit

Në fillim të muajit tetor të vitit të kaluar 2023, kem filluar zbatimin e Kalendarit të Ri të Imunizimit, të aprovuar nga MSH.

Kalendari i ri i Imunizimit përfshinë edhe tri vakcina të reja:

1. Vakcina kundër pneumokokut
2. Vakcina kundër rotavirusit
3. Vakcina kundër HPV



Vakcina kundër pnemokokut- të mbron nga streptococcus pneumoniae, që është shkaktari kryesor i pneumonive te fëmijët nën 5 vjeç, veçanërisht tek ata nën 2 vjeç, përveç pneumonive , pneumokoku shkakton edhe meningitin, baktereminë, otitin, sinusitin, bronkitin, artritin, osteomielitin. Vakcina është 13 valente, domethënë të mbron nga 13 lloje të pneumokokut që shkaktojnë mbi 70% të sëmundjeve të rënda të pnemokokut tek fëmijët. Seria primare e vaksinës PCV13 përbëhet nga dy doza : doza e pare në moshën 2 muajshe dhe doza e dytë në moshën 4 muajshe dhe një dozë përforcuese në moshën 12 deri në 15 muaj. Vakcina jepet me rrugë intramuskulare.

Vaksina kundër rotavirusit- të mbron nga rotavirusi që është një prej shkaktarëve kryesor të diareve të fëmijët nën 2 vjeç. Përveç diare, infeksioni me rotavirus shoqërohet me vjellje, dhimbje barku, temperaturë të lartë e në disa raste me dehidrim dhe gjendje të rëndë shëndetësore.

Vaksina e rotavirusit (Rotarix) rekomandohet në mënyrë rutinore për foshnjat, jepet me rrugë orale si seri prej dy dozash: doza e parë në moshën 2 muajshe dhe doza e dytë në moshën 4 muajshe. Mosha maksimale për administrimin e dozës së parë është 15 javë, ndërsa mosha maksimale për dozën e dytë është 32 javë, dmth. thënja "Mos e humbisni kurrë mundësinë për të imunizuar një foshnje edhe nëse foshnja është vonë për vaksinim" nuk vlenë për vaksinën e rotavirusit .

Vaksina kundër Human Papilloma Virusit- të mbron nga infeksionet ,sëmundjet e shkaktuara nga HPV siq është kanceri i qafës së mitrës,shkaktar kryesor i të cilit është HPV.Vaksina HPV është me rëndësi të jepet në adoleshencën e hershme ,para ekspozimit ndaj infeksionit HPV (para fillimit të aktivitetit seksual). Mosha e rekomanduar është 9-13 vjeç,te ne do të jepet te vajzat e klasës së VI-të që i takojnë moshës 11-12 vjeç, njëkohësisht me vaksinat e tjera të Kalendarit të Rregullt të Imunizimit, dhe atë në një dozë e cila është mjaftë efektive. Fillimisht do të vaksinohen vajzat meqenëse përfitimi është më i madh te vajzat dhe arritja e një mbulueshmërie të lartë te vajzat , gjithashtu e ulë rrezikun e infektimit nga HPV te djemt .

Në përgjithësi vaksinat pranohet mirë nga organizmi, efektet anësore janë të lehta dhe zgjasin zakonisht 1-2 ditë. Këto efekte mund të përfshijnë:

- Dhimbje, skuqje ose ënjtje në krahun ku është bërë injektimi
- Ngritje e lehtë e temperaturës
- Lodhje dhe humbje e oreksit
- Ndjenjë e vjellje



Vaksinimi shpëton jetë!

Vaksinohu!



Teuta Mehmeti, trajnere e ZHVP/EVP

Edukimi shëndetësor

Edukimi shëndetësor apo më saktë Edukimi për Shëndetin, është një process që synon të arrijë ndërgjegjësimin e njerëzve për rritjen e përgjegjësisë dhe të veprimtarisë së tyre – si individuale ashtu edhe në grupe për ruajtjen, mbrojtjen, mbarëvajtjen dhe përmirësimin në vazhdimësi të shëndetit.

Edukimi shëndetësor konsiston në:

- **Informimin** – sa më të mirë të njerëzve lidhur me shëndetin përmes pajisjes me njohuritë dhe dijenitë e nevojshme për të ndihmuar ata në *formimin* e mendimit të tyre sa më logjik se si duhet vepruar në qëndrimet dhe bindjet e tyre përkatëse që lidhen me shëndetin për të arritur në zbatimin e metodave dhe mënyrave parandaluese përmes sjelljeve, shprehive dhe praktikave të jetës së përditshme.

Edukimi për shëndetin është një proces ndërhyrjeje sociale që zgjat gjithë jetën e që fillon me lindjen e njeriut. Në këtë proces përfshihen shumë struktura dhe segmente të jetës shoqërore.

Ndër to më kryesoret janë gjashtë kategori:

- Familja
- Edukatorët dhe arsimtarët
- Personeli shëndetësor
- Përpunuesit e opinionit shoqëror
- Udhëheqësit dhe drejtuesit
- “Peer groups”

Sa i përket metodës së edukimit shëndetësor, aplikohen dy metoda:

- Metoda individuale, të cilën ne e praktikojmë në qendrat e mjekësisë familjare dhe institucionet tjera shëndetësore.
- Metoda në grupe, që praktikohet në sheshe, shkolla, apo në institucione tjera, jashtë atyre shëndetësore.

Gjithashtu, një mjet i rëndësishëm për promovimin e edukimit shëndetësor janë edhe mediat, të cilat nëpërmjet programeve të ndryshme, do të mund ta luanin një rol mjaftë informues.



Empatia
ndaj pacientit është
çelësi i suksesit në trajtim



Roli infermieror në edukimin shëndetësor

Edukimi shëndetësor është një nga aspektet më të rëndësishme dhe një sfidë për rolin e infermieres. Infermieret përbëjnë një nga grupet më të mëdha (në mos më të madhin) të punonjësve shëndetësorë dhe kanë kontakte të shpeshta me publikun. Për këtë arsye, siç tregon dhe shembulli i Florence Nightingale, ato kanë një potencial të jashtëzakonshëm për të influencuar mbi shëndetin e njerëzve dhe kështu edhe të kombi duke u shtrirë përtej administrimit të terapisë dhe duke fuqizuar çdo mjet që ata përdorin për të ndihmuar pacientët dhe familjet në

zhvillimin e sjelljes efektive shëndetësore, dhe ndërrimin e stilit të jetës që i predisponon njerëzit ndaj rreziqeve jetësore.

Sigurisht infermieret nuk janë të vetmet punonjëse shëndetësore që kanë përgjegjësinë e edukimit dhe promovimit të shëndetit; grupe dhe punonjës të tjerë duhet të njohin rolin e tyre në mënyrë që infermiera të përmbushë potencialin e saj/e tij si edukatore shëndeti.

Prandaj, infermiera duhet të zë mundësinë e dyfishtë brenda dhe jashtë organizimit të kujdesit shëndetësor për të lehtësuar mirëqenjen. Ambienti edukativ mund të përfshijë shtëpitë, spitalet, qendrat shëndetësore të komunitetit, vendet e punës, organizimet e shërbimit, strehimoret, dhe veprimet e konsumatorëve ose grupet përkatëse.



Edukimi shëndetësor të fëmijët

Pjesëmarrja edhe e anëtarëve të familjes në edukim shëndetësor është jetike



Edukimi shëndetësor sot, ka për qëllim shfrytëzimin e një qasje të organizuar në mënyrë që pacientët të mund ti plotësojnë nevojat e tyre specifike të kujdesit shëndetësor dhe të pajisen me informata gjithëpërfshirëse.

Çdo kontakt që infermiera ka me përdoruesit e kujdesit shëndetësor, nëse ai person është i sëmurë ose jo, duhet të konsiderohet një mundësi për edukim shëndetësor. Megjithatë personi ka të drejtë të vendosë nëse do të mësojë ose jo, infermiera ka përgjegjësinë të prezantojë informatat të cilat do ta motivojnë personin të pranojë nevojën për të mësuar.

Infermierja ka për qëllim:

- T'i inkurajojë pacientët të zbatojnë regjimin e tyre terapeutik,
- Të bëjnë ndryshime në stilin e jetës dhe të zbatojnë aktivitete specifike që promovojnë dhe mirëmbajnë shëndetin.
- Shembujt e zakonshëm të sjelljes që e lehtësojnë shëndetin, përfshijnë marrjen e medikamenteve të përshkruara
- Mirëmbajtjen e dietave të shëndetshme, rritjen e aktiviteteve të përditshme,
- Vetë-monitorimin për shenjat dhe simptomat e sëmundjes,
- Praktikimin e masave specifike të higjienes,
- Rrezikun nga obeziteti (shkaktar i shumë sëmundjeve të tjera),
- Vetë-kontrolli i glikemisë, kujdesi ndaj hipertensionit etj.



Nga kjo përmbledhje e shkurtër, mund të vijmë tek përfundimi se një popullatë e mirëinformuar dhe edukuar në fushën e shëndetit, i kushton shumë më pak individit, institucioneve dhe mbarë shtetit.

...

Pra, ta promovojmë sa më shumë vetëdijen ndaj shëndetit, ti inkurajojmë njerëzit tanë për rëndësinë e stilit të jetës, në mënyrë që të kemi një shoqëri të shëndoshë!



Dr. Shpresa Krasniqi, specialiste e mjekësisë familjare

10 këshilla për jetë të shëndetshme në 2024-tën

1. Ushqehuni shëndetshëm. Një dietë e shëndetshme dallon nga një person në tjetrin, por për t'a bërë më të thjeshtë në vitin 2024 të fillojmë duke konsumuar sa më pak ushqime që përmbajnë shumë kripë, sheqer, dhe yndyrna. Për shembull, pi ujë në vend të lëngjeve të pemëve apo të gazuara, zëvendëso ushqimet e shpejta me ato të freskëta e të gatuar në shtëpi, ha të paktën 5 porcione fruta e perime gjatë ditës. Në vend se të fillosh ditën me një kafe, fillo me një mëngjes të balancuar me ushqime që përmbajnë proteina, p.sh. vezët, tuna, kosi apo jogurti. Kjo do të të japë energji më të madhe, do të të balancojë sheqerin në gjak, dhe rrjedhimisht do të të ndihmojë të kontrollosh urinë dhe të mirëmbash peshën.

2. Vaksinhuni. Vaksinat ulin rrezikun e sëmundjeve të ndryshme duke bashkëpunuar me sistemin tonë të mbrojtjes imunitare dhe janë një mjet kyç për të parandaluar përhapjen e sëmundjeve. Duke u vaksinuar kundër sëmundjeve si gripi, hepatiti, dhe të tjera, ne përparojmë në luftën kundër epidemive dhe pandemive. Po ashtu, vaksinimi ndihmon në mbrojtjen e atyre që nuk mund të vaksinohen për shkak të arsyeve të shëndetit, duke krijuar një mbrojtje kolektive. Andaj, kujdesuni që ju dhe familja keni marrë të gjitha vaksinat e duhura.

3. Kujdesuni për shëndetin e zorrëve dhe stomakut. Studimet tregojnë se më shumë se 70% e sistemit tonë imunitar gjendet në zorrë dhe stomak. Përpos që ndihmojnë tretjen e ushqimit, bakteriet e mira të zorrëve dhe stomakut mbështesin shëndetin tonë duke prodhuar vitamina, mbështetur sistemin imunitar, dhe duke luftuar bakteriet e dëmshme. Andaj, për t'i mbrojtur ato hani ushqime të pasura me probiotikë dhe me fibra, siç janë kosi dhe jogurti, perimet e fermentuara (turshitë), tërshëra, fasulet, brokoli, molla, dardha, portokalli, etj.

4. Hidratohuni. Hidratimi është kyç për rregullimin e temperaturës së trupit, parandalimin e infeksioneve, ushqimin e qelizave, funksionimin e nyjeve, gjumë e disponim të mirë. Për të mbajtur trupin tonë të hidratuar, është rekomanduar të pijmë rreth 8 gota (rreth 2 litra) ujë në ditë. Kjo shifër mund të ndryshojë në varësi të faktorëve të tjerë si aktiviteti fizik, stina dhe gjendja shëndetësore e individit. Në këto 2 litra mund të përfshihen edhe lëngje tjera dhe cajra pa që nuk përmbajnë sheqer të shtuar.



5. Kontrolloni dhe mirëmbani nivelin e vitaminës D. Shumica e njerëzve sot nuk arrijnë të prodhojnë natyrisht nivelin e nevojshëm të vitaminës D si pasojë e ekspozimit të pamjaftueshëm në diell. Nëse ndiheni të lodhur, keni dhimbje të muskujve dhe dobësi, apo sëmureni shpesh, me shumë gjasë keni mungesë të vitaminës D, gjë që ulë imunitetin, dhe rrjedhimisht rritë shancet për t'u sëmurë nga gripat dhe virozat e ndryshme, sëmundjetë autoimmune, diabeti, demenca, etj. Andaj të paktën një herë në vit kontrolloni nivelin e vitaminës D në gjak dhe në mënyrë të vazhdueshme ushqehuni me ushqime që e përmbajnë atë si peshku, vezët, mishi, kërpudhat dhe mundohuni ti ekspozoheni diellit në mëngjes dhe pasdite. Nëse keni mungesë të theksuar të vitaminës D, konsultohuni me mjekun tuaj familjar.

6. Mbani higjienën personale. Nuk thonë kot se pastërtia është gjysma e shëndetit. Andaj, kujdesuni të mbani higjienën tuaj dhe të familjes suaj. Përpos larjes së rregullt të duarve, dezinfektoni sipërfaqet të cilat i përdorni më shpeshë siç janë telefoni mobil, dorezat e dyerve, apo tavolina e punës. Disa herë në ditë ajrosni hapësirën ku jetoni apo punoni, duke hapur dritaret dhe lejuar ajrin e pastër të hyjë brenda. Të gjitha këto veprime të vogla do të parandalojnë shpërndarjen e viruseve dhe bakterieve, dhe do të ju ndihmojnë të keni shëndet të fortë.

7. Lëvizni të paktën 1 orë çdo ditë. Jo të gjithëve na pëlqen palestra ose vrapimi, por kjo nuk do të thotë se nuk mund të jemi aktivë. Në vend se të shkosh në punë me veturë ose autobus, shko në këmbë apo me bicikletë, zëvendëso ashensorin me shkallët, ec për 15 minuta pas ushqimit, puno në kopshtin e shtëpisë, apo pastroje dhomën, provo një orë të jogas ose pilates. Të gjitha këto do të ju ndihmojnë të ulni rezistencën e insulinës e cila shkaktohet si pasojë e pasivitetit të muskujve të cilët nuk përdorin sheqerna për të lëvizur, dhe, si rrjedhojë të ulni rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare e diabetit.

8. Mbani marrëdhënie të shëndosha shoqërore. Një kafe me shoqen e ngushtë, një thirrje telefonike me familjarët që jetojnë jashtë vendit, një bisedë e shkurtër me fqin, ose ndarja e jetës profesionale me atë personale. Këto mund të duken si veprime të përditshme pa ndonjë rëndësi të madhe, por në fakt janë kyçe për të mirëmbajtur lidhjet tona shoqërore e familjare të cilat është vërtetuar se luftojnë stresin, ankthin e depresionin, rrisin vetëbesimin, dhe ndihmojnë t'i tejkalojmë sfidat personale e shëndetësore më shpejtë.



9. Bëni të paktën 7 orë gjumë çdo natë. Gjumi i natës nuk mund të zëvendësohet me atë të ditës. Për të gjithë ata që deklarojnë se e kanë të pamundur të flenë 8 orë çdo natë, Akademia Amerikane e Mjekësisë së Gjumit në vitin 2022 ka dalur me rekomandime të reja se çdo njeri i duhen të paktën 7 orë gjumë çdo natë për të evituar shtimin në peshë, diabetin, tensionin e lartë të gjakut, sëmundjet e zemrës, e depresionin. Për të arritur këtë, qëndroni larg ekranit të telefonit, kompjuterit apo televizorit të paktën një orë para gjumit, pini çaj kamomile.

10. Limitoni konsumin e alkoholit, duhanit, dhe pijet energjike. Studimet tregojnë se Alkoholi mund të shkaktojë dëme serioze në mëlçi, traktin e zorrës, dhe sistemin kardiovaskular. Në anën tjetër, duhani është shkaktari kryesor i sëmundjeve të zemrës, kancerit, dhe problemet e frymëmarrjes. Pijet energjike, me nivel të lartë të kafeinës dhe sheqerit, mund të shkaktojnë rritje të presionit të gjakut, nervozizëm, dhe probleme me gjumin.

Mbi të gjitha konsultohuni në mënyrë të vazhdueshme me mjekun tuaj familjar. Bëni të paktën një herë në vit një kontrollë të përgjithshme të shëndetit tuaj tek mjeku familjar, konsultohuni me të për shqetësime shëndetësore që mund të keni, dhe merrni këshilla për mirëmbajtjen e shëndetit tuaj, përfshirë edhe përdorimi i vitaminave e suplementeve. Parandalimi është më i mirë se shërimi.

Prandaj, për të ruajtur shëndetin tonë fizik dhe emocional, është e rëndësishme të ndalojmë konsumin e tyre.





Dr. Rushit Ismajli, specialist i mjekësisë familjare

Hipertensioni & tri gjërat magjike

Hipertensioni është problem shumë i madh i shoqërisë moderne. Them se është problem i kohës, jo që s'ka ekzistuar më parë, por në kohën që jetojmë është shumë i vërejtshëm, për fat të keq shkaktari kryesor i zhvillimit të problemeve të enëve të gjakut, të cilat pastaj lënë pasojë në zemër, tru, veshka, sy.... gjithandej në trupin tonë. Nga vjen kjo? Nga mënyra se si jetojmë. Si fëmijë më kujtohet se pjesën kryesore të ditës e kalonim në natyrë. Jo vetëm fëmijët, por edhe të rriturit: ara, fusha, lavra, kopshtije, korrije, shirje, prashitje, kositje, mbledhje e sanës.. Shumë nga banorët e Kosovës jetonin në zona rurale ku kryesisht punonin në kopsht dhe ushqeheshin nga kopshti.

PUNO NE KOPSHT – USHQEHU NGA KOPSHTI!

“Le të jetë motoja jote e ditës!” – u them pacientëve. Kjo është jeta e shëndetshme: dieta me e mire, aktiviteti i duhur fizik.

Ushqimi i procesuar, i gatshëm/gjysmëgatshëm i marketeve, restoraneve, i lehtë për t’u përthypur, i lehtë për t’u tretur, përplot kripë dhe yndryë që natyrisht edhe i jep shije, ka bërë që njerëzit modernë të heqin dorë nga kultivimi i perimeve, gjë që ka qenë e zakoshme në të kaluarën. Shto gjërat e ëmbla me të cilat shoqërohen çaji, aq i përdorur në Kosovë. Çaj me sheqer, plus edhe disa gjëra të ëmbla për ta shoqëruar dhe grumbullimi i yndyrës në trupit tone në nivelin maksimal. A e dine pacientët tanë se i tërë sheqeri që e fusin brenda dhe shndërrohet në yndyrë? Po të merreshim me ndonjë aktivitet fizik: punë në kopsht, ecje në natyrë, shkuarje në palestër.... ky sheqer që fusim do të mund ‘të digjej’, por mënyra si po jetojme: shtrihemi dhe shikojmë TV, kalojmë kohën në telefon, ose punojmë ulur në zyra, i gjithë ky sheqer bëhet vndvrë.



PJATA
e
ditës

PIJE ÇAJIN PA SHEQER!

“Gjëja tjetër që duhet ta bësh” – i them çdo pacienti. “ëshhtë ta pish çajin pa sheqer. Brenda 10 ditësh shija jote do të mësohet dhe do të ndjehesh fare mire pa të”. Vetëm heqja e sheqerit nga konsumi ditor, heq gjithë ato kalori dhe gjithë ato dhjamra nga trupi ynë.

Ne jemi duke folur për dy gjërat magjike që ndihmojnë shumë në mjekimin e hipertensionit:

1. Dieta e Shëndetshme dhe 2. Aktiviteti Fizik. Cila është magjia e tretë? Kujdesi për Shëndetin Mendor!

Po të jetonim shëndeshëm duke ngrënë një dietë të balansuar dhe duke bërë aktivitete të rregullta fizik, sigurisht që të kishim më pak hipertension. Por magjia e tretë që rregullon shtypjen e lartë është kujdesi për shëndetin mendor, për emocionet tona. Ne jemi pjesë e shqetësimeve, të cilat janë të përditshme, por që duhet të jemi në gjendje t'i kontrollojmë këto. ZVOGELOJE STRESIN! E lehtë ta thuash, por si ta bësh?

Jo edhe shumë e vështirë:

Pacientët vijnë të alarmuar nga lajmet shqetësuese dhe debatet e vrazhda që dëgjojnë në TV. Informimi është i rëndësishëm, por “Pse dëgjon lajme tërë mbrëmjen” – u them. Do mjaftonin një pale, jo gjithë çfarë japin të gjitha portalet. Në vend të tyre:

- Dëgjo muzikë që të pëlqen;
- Lexo diçka relaksuese;
- Këndo një këngë të bukur;
- Shkruaj diçka domethënëse;
- Vizato, pikturo, luaj ndonjë instrument...
- Bisedo me miq, dil për një shetitje në natyrë;
- Praktiko joga, medito, falu (për njerëzit që janë religjiozë);
- Vallëzo; merr pjesë në ndonjë grup vallëzimi;
- Mbaj kafshë shtëpiake: qen, ose mace;



Shëtítja me qen është realksuese

Ka aq gjëra të bukura për të bërë në jetë, të cilat përmirësojnë qarkullimin e gjakut në tru, forcojnë muskujt, na bëjnë që mendojmë pozitivisht, dhe, të gjitha së bashku, bëjnë që të ulët niveli i stresit, e bashkë me të edhe shtypja e gjakut.

Atë që u them pacientëve me shtypje të lartë të gjakut: Vetëm barnat nuk ndihmojnë!

Natyrisht, barnat janë shumë të rëndësishme dhe duhet të merren me rregull në kohë të caktuar, jo “kur t’ë hetoj”, por ashtu si jua ka përshkruar mjeku juaj familjar.



Por, nëse barnat janë një shkop ku ju mbahen, për të qëndruar në këmbë duhet t’i kombinonin me tri gjërat magjike.

1. DIETE TE SHENDESHME
2. AKTIVITET TE RREGULLT FIZIK &
3. KUJDES PER SHENDETIN MENDOR.

*Nëse i bënë këto të gjitha, ju do të kení jetë cilësor, të gjatë,
pa shqetësime dhe komplikime dhe do të kenë jetë më të lumtur!*



Dr. Sabahat Lleshi, specialiste e mjekësisë familjare & Dr. Teuta Hoxha, specialiste e higjenës

OBEZITETI TE FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT

Obeziteti në të gjitha grupmoshat, përfshirë fëmijët dhe adoleshentët është një sfidë e shëndetit publik në mbarë botën. Obeziteti tani klasifikohet si një sëmundje kronike multifaktoriale dhe jo vetëm një faktor rreziku për sëmundje të tjera shoqëruese.

Fëmijët mbipeshë dhe obezë kanë propabilitet të mbeten obezë në moshë madhore dhe më shumë propabilitet të zhvillojnë sëmundje kronike si: diabeti tip 2, sëmundje kardiovaskulare, respiratore, apne të gjumit, çrregullime endokrine, çrregullime muskuloskeletore, çrregullime gastrointestinale, sëmundje malinje, probleme psikologjike si ankthi, depresioni, probleme sociale si bullizmi dhe stigma.

Obeziteti tek fëmijët mund të ndikojë në shëndetin fizik, mirëqenien sociale dhe emocionale të fëmijëve si dhe në vetëvlerësimin e tyre.



Në mbarë botën më shumë se 1 miliard njerëz kanë obezitet, 650 milionë të rritur, 340 milionë adoleshentë dhe 39 milionë fëmijë, sipas statistikave të OBSH-së derisa 4 milionë njerëz vdesin çdo vit si pasojë e obezitetit. Numri i fëmijëve dhe të rinjve në shkolla me mbipeshë dhe obezitet ka arritur përmasa shumë të larta edhe tek ne.

Prevalenca në Komunën e Prishtinës në bazë të vizitave sistematike të nxënësve të ShFMU që përfshijnë klasat e para, pesta dhe të nënta, në aspektin e mbipeshës dhe obezitetit është vërejtur një shkallë në rritje nga gjenerata në gjeneratë .

Për vitet 2014-2023 frekuenca e mbipeshës u rritë nga 10.1% në 12.5% , derisa te fëmijët obez kjo përqindje variojë nga 7% në 13% dhe 1.3 % me obezitet të theksuar.Nga rreth 10 mijë fëmijë të ekzaminuar do të thot çdo i 4-ti fëmijë ka peshë të shtuar.

Çfarë e shkakton obezitetin te fëmijët

Obeziteti është një sëmundje komplekse që shfaqet kur pesha e femijës është më e lartë se ajo që konsiderohet normale për gjatësinë e tij. Shumë faktorë mund të kontribuojnë në shtimin e tepërt të peshës duke përfshirë shprehinë e të ngrënit, nivelet e aktivitetit fizik, rutinat e gjumit, faktorët gjenetikë, socio-ekonomikë, çrregullimet hormonale dhe marrja e medikamenteve të caktuara.



Si mund ta ndihmoni fëmijën tuaj me obezitet

Gjëja më e rëndësishme që mund të bëni për të ndihmuar fëmijën tuaj është të përqendroheni në shëndetin e tij, jo në peshën e tij. Është shumë e rëndësishme që ta mbështesni fëmijën tuaj në udhëtimin e tij drejt shëndetit më të mirë.

Është gjithashtu e rëndësishme të flisni me fëmijën tuaj për peshën e tij në një mënyrë jo paragjyquese dhe ta lejoni të ndajë shqetësimet e tij me ju. Ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj duke ndryshuar gradualisht aktivitetin fizik të familjes dhe shprehitë e të ngrënit.

Në këtë mënyrë e gjithë familja juaj mund të përfitojë nga stili i jetës së shëndetshme.

Si mund të parandaloni obezitetin te fëmijët

Nuk ka zgjidhje të thjeshta për të parandaluar obezitetin te fëmijët. Por prindërit dhe kujdestarët mund të ndihmojnë në parandalimin e obezitetit tek fëmijët në shumë mënyra:

Bëhuni një model për fëmijën tuaj

Prindërit dhe kujdestarët e tyre mund të ndikojnë te fëmijët duke ndryshuar stilin e jetës. Fëmija juaj imiton atë që bëni ju, nëse ju shohin se ushqeheni shëndetshëm dhe jeni fizikisht aktiv, do të kenë më shumë gjasa të ndryshojnë sielljet e tyre.



PIRAMIDA E USHQIMEVE

Bëhuni një model për fëmijën tuaj

Prindërit dhe kujdestarët e tyre mund të ndikojnë te fëmijët duke ndryshuar stilin e jetës. Fëmija juaj imiton atë që bëni ju, nëse ju shohin se ushqeheni shëndetshëm dhe jeni fizikisht aktiv, do të kenë më shumë gjasa të ndryshojnë sjelljet e tyre.



Shmanguni nga ndikimi i mediave

Reklamat e ushqimeve të padrejta dhe ndikimi i medias mbi preferencat e ushqimit të fëmijëve mund të ndikojnë në konsumin e ushqimeve jo të shëndetshme dhe në rritjen e peshës trupore.

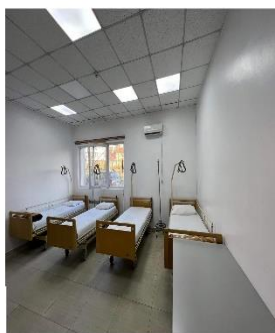
Inkurajoni aktivitetin fizik

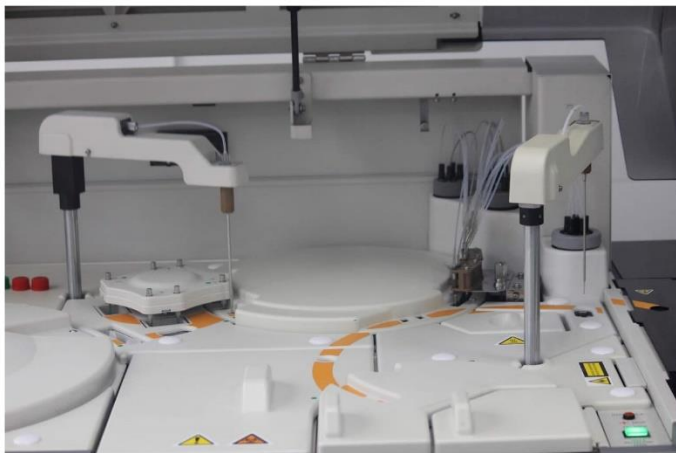
Fëmijët duhet të kenë 60-90 minuta aktivitete fizike të moderuar deri në intensitet të moderuar tre deri në katër ditë në javë si: ecje, vrapim, biçiklizëm, notim, lojëra të ndryshme sportive, gjimnastikë etj.

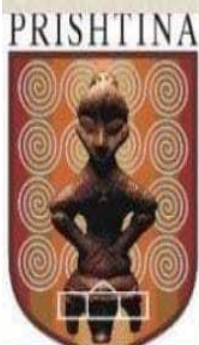
- vazhdon në faqen 27



INVESTIMET NË KPSH







VLERËSIMI MULTIDISIPLINAR I FËMIJËVE NË QKMF- PRISHTINË

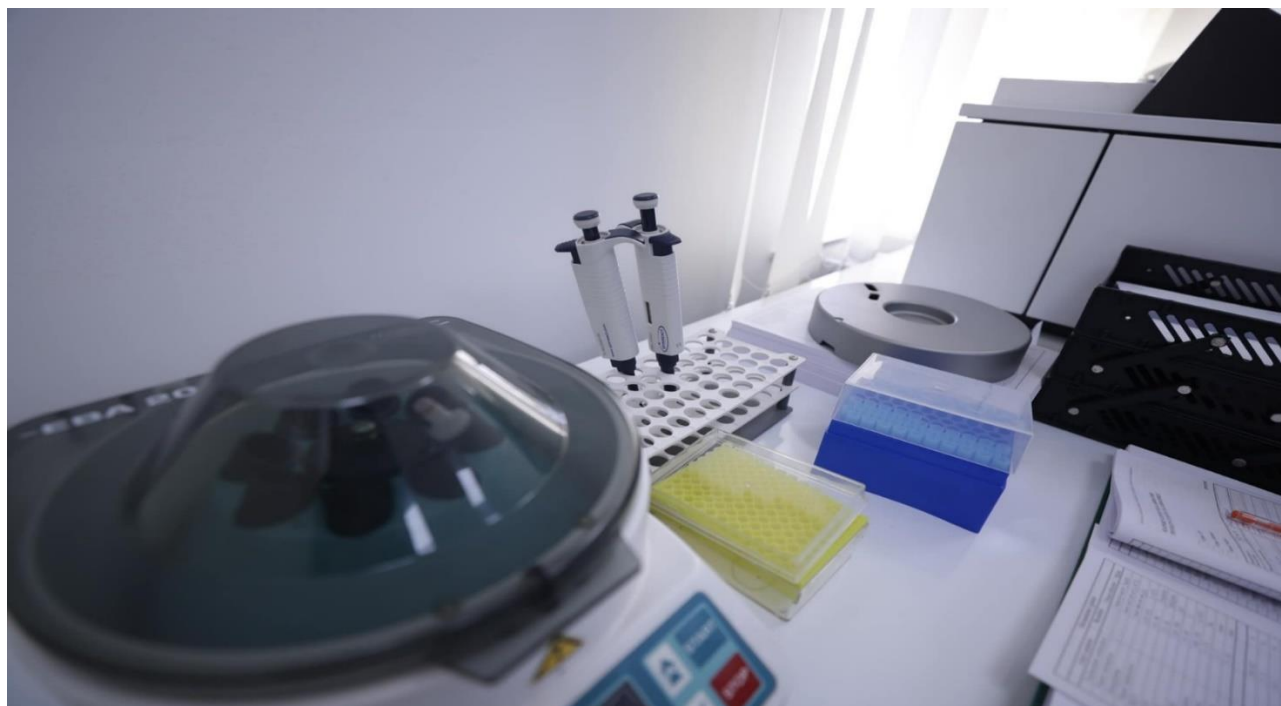
NGA PSIKOLOGU, LOGOPEDI
DHE ERGOTERAPEUTI



Për termine: 038 220 841



Funksionalizimi i laboratorit në QMF Bardhosh

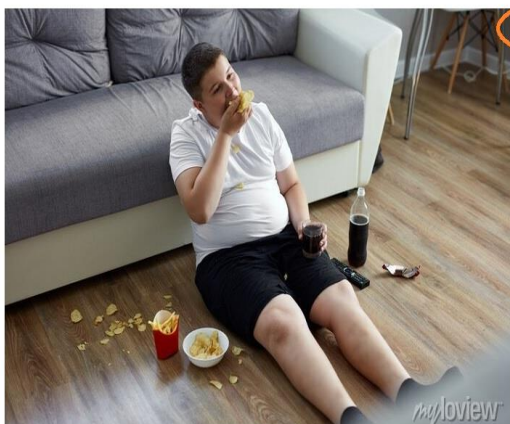


Inkurajoni ushqyerjen e fëmijës me gji

Ushqyerja me gji nuk është vetëm një mënyrë natyrale për të ushqyer foshnjat, por edhe një investim i fuqishëm në shëndetin dhe mirëqenien e tyre që mund të zvogëlojë rrezikun e obezitetit në fëmijëri.

Reduktoni marrjen e sheqerit

Shmangni pijet me sheqer dhe ofroni ujë ose qumësht me pak yndyrë. Fëmijët më të vegjël se 2 vjeç nuk duhet të kenë fare sheqer të shtuar në dietën e tyre.



Jeta sedentare e fëmijës, ushqimet e shpejta, qëndrimi i gjatë pranë tv apo videolojrave gjithësesi qojnë në obezitet.



Kufizoni kohën ulur para ekranit

Koha sedentare para ekranit si televizorit, kompjuterit, videolojrave, tabletit ose telefonit inteligjent duhet të kufizohet në jo më shumë se dy orë në ditë për fëmijët më të vjetër se 2 vjeç. Fëmijët më të vegjël se 2 vjeç nuk duhet të jenë fare para ekranit.

Çdo orë shtesë ulur para ekranit ndikon në rritjen e prevalencës së obezitetit duke inkurajuar konsumimin e vakteve të pashëndetshme përfshirë drithërat e ëmbla, ëmbëlsirat, pijet e ëmbla dhe ushqimet e kripura.

Sigurohuni që fëmija juaj të flejë mjaftueshëm

- Fëmijët parashkollorë kanë nevojë për 11 deri 13 orë gjumë,
- Fëmijët e moshës 6 deri 12 vjeç kanë nevojë për 9 deri 12 orë gjumë,
- Adoleshentët e moshës 13 deri 18 vjeç kanë nevojë për 8 deri 10 orë gjumë,

Respektimi i një orari të qëndrueshëm të gjumit ndihmon shëndetin e fëmijës suaj.

Rekomandim

Fëmijët e moshës 6 deri 11 vjeç, pesha e të cilëve bie në kategorinë e obezitetit mund të inkurajohen të modifikojnë zakonet e tyre të të ngrënit për humbje graduale të peshës jo më shumë se 0,5 kg në muaj.

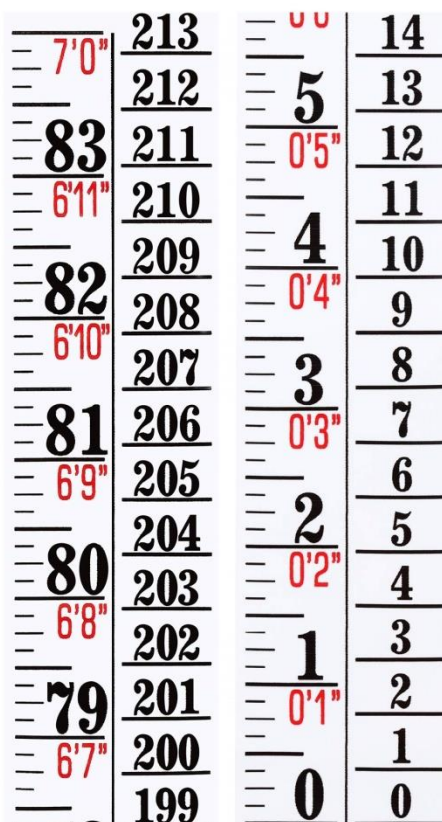
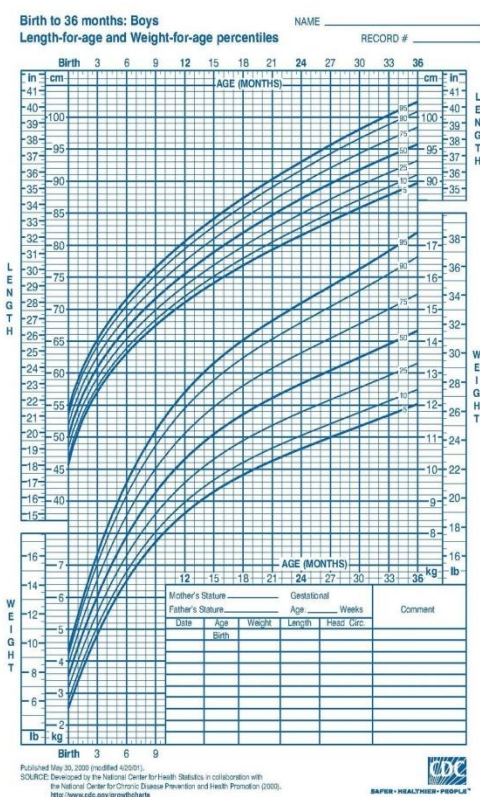
Fëmijët më të rritur dhe adoleshentët që kanë obezitet ose obezitet të rëndë mund të modifikojnë zakonet e tyre të të ngrënit për të synuar humbjen e peshës deri në 1 kg në javë.

Si diagnostikohet obeziteti te fëmijet dhe adoleshentët

Parametri më i përdorur për të përcaktuar obezitetin është indeksi i masës trupore (IMT)

Përkufizimi mjekësor i obezitetit tek fëmijët ndryshon nga të rriturit. Për fëmijët indeksi i masës trupore (IMT) është specifik për moshën dhe gjininë, sepse përbërja e trupit të tyre ndryshon me moshën,

- Mbipesha përkufizohet si një IMT në ose mbi percentilin e 85-të dhe nën percentilin e 95-të për fëmijët dhe adoleshentët e së njëjtës moshë dhe gjini,
- Obeziteti përkufizohet si një IMT në ose mbi percentilin e 95-të për fëmijët dhe adoleshentët e së njëjtës moshë dhe gjini.



Si mund të trajtohet obeziteti te fëmijët dhe adoleshentët

Është e rëndësishme të kërkonti ndihmë mjekësore nëse jeni të shqetësuar për gjendjen e fëmijës suaj. Nëse ofruesi i kujdesit shëndetësor përcakton se fëmija juaj ka obezitet, ai mund t'ju ndihmojë të krijoni një plan të shëndetshëm për humbje peshe pëfshirë zgjedhjet e ushqimit të shëndetshëm dhe aktivitetit fizik për fëmijën tuaj.

Nëse është e nevojshme, ata do t'ju referojnë te profesionistët e trajnuar për një program të menaxhimit të peshës që është i përshtatshëm për fëmijën tuaj.

Parandalimi dhe trajtimi i obezitetit të fëmijët dhe adoleshentët ndihmon në mbrojtjen e shëndetit të fëmijës suaj tani dhe në të ardhmen.



Dr. Besarta Azizi Godeni

Përdorimi i Ozempic

Ozempic, një ilaç për të ndihmuar diabetikët të ulin sheqerin e tyre në gjak dhe të kontrollojnë menaxhimin afatgjatë të peshës, është bërë temë e polemikave koheve të fundit kur u bë virale në mediat sociale për shkak të efektit anësor të humbjes së peshës . Kjo bëri që njerëzit të marrin Ozempic edhe pa sëmundje, duke parë një kërkesë të paprecedentë gjatë vitit të kaluar pasi studimet zbuluan se medikamentet, të zhvilluara fillimisht për diabetin e tipit 2, ishin jashtëzakonisht të efektshme për të ndihmuar njerëzit të humbin peshë. Pacientët humbën mesatarisht 15 % të masës së tyre trupore në provat klinike që nisën një furie mediatike dhe mjekësore.

Ozempic u bë shqetësim i profesionistëve mjekësor, pasi që ishte ilaçi dietik i zgjedhur për grupin e famshëm (VIP) për të humbur peshë.

Kërkesa e papritur e lartë ka shkaktuar një mungesë të Semaglutide, e shitur me emrin e markës Ozempic, duke krijuar probleme për diabetikët të cilët në të vërtetë kanë nevojë për plotësimin e recetave të tyre për të siguruar kete bar.

Njerezit duhet ta dijne qe nëse ndalojnë ilaçin, ata do të shtojnë peshën e tyre dhe ate ,pas nje kohe te shkurter.Gjithashtu duhet ditur se përdorimi i ilaçit pa nevojë reale mund të rezultojë në rreziqe serioze afatgjata.

Përdorimi i Ozempic

Injeksioni Ozempic (semaglutide) 0.5 mg, 1 mg ose 2 mg është një ilaç me recetë që përdoret së bashku me dietën dhe aktivitetin sportiv për të përmirësuar sheqerin në gjak (glukozën) tek të rriturit me diabet të tipit 2.

Eshte miratuar ne vitin 2017 nga FDA.

Doza fillestare është 0.25 mg një herë në javë për 4 javët e para. Kjo do t'i japë trupit tuaj një shans për t'u mësuar me ilaçin. Në javën e 5-të, ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor do ta rrisë dozën në 0,5 mg një herë në javë.

Nevojat tuaja për A1C mund të ndryshojnë kjo është arsyeja pse Ozempic ofron stilolapsa që japin doza prej 1 mg ose doza prej 2 mg.

Testi i A1C-i njohur gjithashtu si testi i hemoglobinës A1C ose HbA1c-është një test i thjesht gjaku që mat nivelet mesatare të sheqerit në gjak gjatë 3 muajve të fundit. Është një nga testet e përdorura zakonisht për të diagnostikuar prediabetin dhe diabetin, dhe është gjithashtu testi kryesor për t'ju ndihmuar ju dhe ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor të menaxhoni diabetin tuaj.

Ozempic mund të shkaktojë efekte anësore serioze:

Tumor te gjendrës tiroide, inflamacion te pankreasit, probleme me veshka, reaksione alergjike. Ndersa efektet anësore më të zakonshme të Ozempic mund të përfshijnë nauze, të vjella, diarre, dhimbje stomaku (barku) dhe kapsllëk.

Dëgjoni këshillat e mjekut tuaj familjar:

- Matni dhe shikoni peshën tuaj.
- Kufizoni ushqimet e pashëndetshme & hani ushqime të shëndetshme.
- Pini ujë dhe qëndroni të hidratuar dhe kufizoni pijet me sheqer.
- Mos harroni aktivitetin fizik.
- Kujdesuni te plotësoni orët e gjumit
- Zvogëloni kohën ulur dhe para ekranit.
- Mos keqpërdorni medikamentet!!!



Dr. Bernard Gegaj, specialist i protetikes kirurgjike

FLUORI DHE FLUORIZIMI

Për shëndetin e dhëmbëve është e rëndësishme:

- Ngrënia e një diete të shëndetshme;
- Larja dhe pastrimi i dhëmbëve me fill (penj) dentar rregullisht;
- Kryerja e kontrollave të rregullta dentare;
- Marrja e fluorit.

Larja e dhëmbëve duhet bërë pa pastë dhëmbësh deri në moshën 18 muajsh. Pas kësaj moshe larja bëhet me një furçë adekuate me fije të buta me pastë në sasi të vogël afërsisht sa një bizele dhe me sasi shumë të vogël të fluorit. Poashtu fëmijët duhet inkurajuar që të pështynë pastën e dhëmbëve dhe të mos e gëlltisnin atë.

Fluori është mineral që gjendet në ushqim, ujë, bimë por nese ka mungesë atëherë mund të shtohet në ujin e pijshëm (shtohet në ujësjellësin lokal). Pastaj mund te plotësohet përmes pastës së dhëmbëve, shpërlarës të gojës dhe aplikimi në dhëmbë bëhet nga profesionist dentar.

Shtimi i fluorit në ujë nuk ndryshon shijen ose aromën e ujit. Poashtu zierja e ujit edhe filtrimi nuk ndryshon ndjeshëm nivelet e fluorit të shtuar.

Kur konsumoni fluor, zorra juaj e thith atë dhe një pjesë ruhet nga kockat dhe dhëmbët, kures pjesa tjetër e paabsorbuar largohet nga trupi përmes urinimit.



Procedura e fluorizimit

Trajtimi me fluor ka për qëllim ngopjen e smaltit të dhëmbëve në mënyrë që të parandalohet prishja e dhëmbëve.

Trajtimi me fluor është një procedurë e thjeshtë dentare që përfshin aplikimin e produkteve të pasura me fluor në dhëmbë si llaqet speciale , xhel, pasta ose shukumë.

Këto procedura konsiderohen si metoda parandaluese ekzogjene (topike) - dentisti aplikon substanca kundër kariesit në sipërfaqen e dhëmbëve.

Trajtimi endogjen me fluor përfshin plotësimin e fluorit me ushqim, ujë ose medikamente.

Ka produkte farmaceutike te fluorit (si suplemente) në forme te tabletave, pikave ose çamçakëz te cilat duhet perdorur vetem pas konsultimit me dentistin.

Rezervuari kryesor i fluorit në trupin e njeriut është smalti. Ndërsa i nënshtrohet reaksioneve kimike, forcon sipërfaqen e jashtme të dhëmbëve dhe mbron nga kariesi (efekti kariostatik).

Trajtimi me fluor u rekomandohet kryesisht fëmijëve. Dhëmbët e qumështit me rritje të shpejtë dhe dhëmbët e rinj të përhershëm janë shumë më të ndjeshëm ndaj zhvillimit të lezioneve karioze. Smalti i mbrojtur me fluor vepron si një mburojë kundër veprimit shkatërrues të baktereve dhe ndihmon në ruajtjen e një buzëqeshje të shëndetshme tek fëmijët.

Përfitimet nga trajtimi me fluor



Fëmijëve në përgjithësi nuk u pëlqen të shkojnë te dentisti dhe shumë prej tyre vuajnë nga dentofobia. Për t'i treguar fëmijës se vizita te dentisti nuk duhet të jetë një përvojë e tmerrshme, ata duhet derguar për një kontroll të thjeshtë dentare dhe trajtim me fluor. Kjo procedurë është e shpejtë dhe pa dhimbje.

Fluori pengon demineralizimin e smaltit, rrit remineralizimin dhe pengon efektet negative të baktereve.

Kariesi dentar është një problem serioz tek të rriturit dhe ndërlikimet që rezultojnë mund të çojnë edhe në nxjerrjen e dhëmbëve. Trajtimi sistematik me fluor (2 deri 4 here ne vit) do të ndihmojë në mbrojtjen e buzëqeshjes tuaj kundër pasojave të pakëndshme.

Rekomandimet pas procedurës së fluorizimit janë të shmangni ngrënien për të paktën 1.5-2 orë pas trajtimit, shmangni larjen e dhëmbëve, pirja e duhanit dhe çamçakëzin për 12-24 orë. Fluori në sasi të mëdha të grumbulluar brenda trupit mund të çojë në simptoma të fluorozës dentare që shfaqen si njolla të bardha të errëta në smalt.

Nuk rekomandohet për pacientët me simptoma të intoksikimit me fluor ose ata që janë të mbindjeshëm ose alergjik ndaj ndonjë prej produkteve të përdorura gjatë procedurës.



Dr. Violeta Haxhij Nobrdali, specialiste e mjekësisë familjare

GRIPIT SEZONAL

Gripi është një sëmundje ngjitëse e rrugëve të frymëmarrjes e shkaktuar nga viruset e gripit që infektojnë hundën, fytin dhe ndonjëherë mushkëritë. Ajo mund të shkaktojë sëmundje të lehta deri të rënda. Viruset që shkaktojnë më së shpeshti infeksionet e gripit sezonal janë viruset e influencës A dhe B. Virusi i gripit përhapet në mënyrë të lehtë nga një person në tjetrin, përmes spërklave gjatë kollitjes ose teshtitjes, gjatë të folurit me personin e infektuar, mund të përhapet edhe gjatë kontaktit më duar të personave apo objekteve të infektuara dhe pastaj prekjen e syve apo gojës.

Personi i infektuar me virusin e gripit mund të infektojë të tjerët një ditë para paraqitjes së simptomave, deri në pesë ditë pas paraqitjes së shenjave të gripit. Sëmundja zgjatë një javë.

Cilat janë simptomat e gripit sezonal?

Gripi sezonal karakterizohet nga fillimi menjëhershëm i temperaturës, kollë që zakonisht është e thatë, dhimbje e kokës, dhimbje e muskujve dhe e nyjëve, dhimbje e fytit dhe rrjedhje e hundës, lodhje dhe ndonjëherë të vjella dhe barkëqitje. Kolla mund të jetë e rëndë që zgjatë dy javë ose edhe më shumë.

Cilat janë grupet e rrezikut?

Të gjitha grup moshat mund të prekën nga gripi sezonal. Megjithatë, ka edhe grupe që janë me të rrezikuara si: gratë shtatzëna, fëmijët nën pesë vjeç, të moshuarit, ata me sëmundje kronike dhe ata me sistem imunitar të komprometuar. Punëtorët shëndetësor janë gjithashtu të rrezikuar sepse kanë shumë kontakt me pacientët dhe janë të ekspozuar ndaj ngarkesës më të madhe të virusit të gripit. Personat që jetojnë në jetë kolektive (kopshte, shtëpitë për përkujdesje ndaj të sëmurëve, spitalet etj.)

Cilat janë komplikimet?

Komplikimet e mundshme manifestohen te personat me sëmundje kronike, sidomos personat e sëmurë nga sëmundjet e mushkërive, astma, sëmundjet e zemrës, sëmundjet e veshkave, sëmundja e sheqerit, e mëlçisë, gjakut dhe çrregullimet e tjera imunitare. Gripi shkakton humbje të madhe ekonomike për shkak të mungesave në punë, mungesave në shkollë.

Si të mbrohemi nga virusi i gripit sezonal?

Mënyra më e mirë për të parandaluar gripin është duke marrë një vaksinë gripi çdo vit. Mënyrë e rëndësishme është ti kushtohet vëmendje rregullave të higjienës personale:

- Larja e duarve me ujë të rrjedhshëm dhe sapun.
 - Shmangia e prekjes së gojës, hundës dhe syve me të papastërta,
 - Mbulimi i gojës dhe hundës me faculetë ose mëngën e veshjes suaj gjatë kollitjes dhe teshtitjes.
 - Sipërfaqet e përdorura shpesh dhe të prekura nga pacientët me virus gripi duhen të pastrohen shpesh.
- Mbajtja e një mënyrë të jetesës së shëndetshme me ushqime të duhura, hidratim, stërvitje dhe gjumë adekuat.
- Shmangia e kontaktit me njerëzit e prekur nga virusi.

Kush rekomandohet të vaksinohet?

Rekomandohet që të gjithë të vaksinohen kundër gripit sezonal për të mbrojtur shëndetin e tyre dhe të tjerëve. Vaksinimi kundër gripit të mundshme. Vaksina përditësohet çdo vit për të përputhur me variantet e reja të virusit të gripit që pritet të qarkullojnë. Kohëzgjatja e imunitetit është më pak se një vit, prandaj vaksinimi bëhet çdo vit.

Ju mund të vaksinoheni në qendrën më të afërt të mjekësisë familjare dhe ofrohet FALAS.

Kush nuk duhet të marrë vaksinën e gripit?

1. Fëmijët nën 6 muaj.
2. Personat të cilët kanë pasur reaksione alergjike ndaj vaksinës kundër gripit ose ndonjë prej komponentëve të sajë.
3. Personat më sëmundje akute me temperaturë të lartë.
4. Personat që kanë alergji në vezë, mish të shpezëve.

Mjekimi

Në mjekimin e gripit sezonal duhet përfshirë disa hapa:

- Pushimi dhe hidratimi: pushoni mjaftueshëm dhe pini lëngje për të mbajtur trupin të hidratuar.
- Mjekimi i simptomave: përdorimi i ilaçeve kundër temperaturës së lartë, dhimbjes së kokës dhe dhimbjeve të trupit, mund të ndihmojnë në lehtësimin e simptomave.
- Konsultimi me mjekun, nëse simptomat janë të rënda ose zgjasin për një kohë të gjatë, është e rëndësishme të konsultoheni me mjekun tuaj familjar për trajtim dhe këshilla shtesë.



Dr. Arieta Pula, specialiste e mjekësisë familjare

KANCERI I QAFËS SË MITRËS

Çka është kanceri i qafës së mitrës?

Kanceri i qafës së mitrës është një sëmundje malinje shumë e rëndë e cila prek organin e mitrës tek femrat, ai zhvillohet në qafën e mitrës, që ndryshe quhet edhe cervix. Pothuajse të gjitha rastet e kancerit të qafës së mitrës (99%) janë të lidhura me infeksionin e papillomavirus human (HPV), një virus jashtëzakonisht i zakonshëm që transmetohet përmes kontaktit seksual.

Epidemiologjia

Në nivel global, kanceri i qafës së mitrës është kanceri i katërt më i zakonshëm tek gratë, me 604 000 raste të reja në vitin 2020. Rreth 90% e 342 000 vdekjeve të shkaktuara nga kanceri i qafës së mitrës kanë ndodhur në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

Në Kosovë, kanceri i organeve gjenitale femërore, paraqet kancerin e dytë më të shpeshtë në mesin e kancereve të femrat dhe të katërtin për nga shpeshtësia në mesin e të gjitha grupeve të kancereve. Sipas të dhënave nga Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës (IKShPK), bazuar në Analizën e gjendjes shëndetësore të popullatës dhe në Raportin e sëmundjeve malinje, gjatë vitit 2021 në Kosovë janë regjistruar 361 (21.2%) raste të tumoreve malinje te organet gjenitale të femrave apo 11.1% të të gjitha rasteve të tumoreve malinje të regjistruara.

Çka e shkakton kancerin e qafës së mitrës?

Papillomavirusi human (HPV) është një infektion i zakonshëm seksualisht i transmetueshëm që mund të prekë lëkurën, zonën gjenitale dhe qafën e mitrës. Pothuajse të gjithë personat seksualisht aktivë do të infektohen në një moment të jetës së tyre, zakonisht pa simptoma. Në shumicën e rasteve sistemi imunitar pastron HPV-në nga trupi. Infeksioni i vazhdueshëm me HPV me rrezik të lartë mund të shkaktojë zhvillimin e qelizave anormale, të cilat shkaktojnë kancer.

Infeksioni i vazhdueshëm HPV i qafës së mitrës nëse nuk trajtohet, shkakton 95% të kancereve të qafës së mitrës. Në mënyrë tipike, duhen 15-20 vjet që qelizat jonormale të bëhen kancer, prandaj metodat prandaj metodat parandaluese, si Pap testi janë shumë të rëndësishme në trjtimin me kohë të këtyre pacientëve.

Faktorët e rrezikut për kancerin e qafës së mitrës

• Sistem imunitar të dobësuar

Kjo mund të ulë aftësinë e trupit për të luftuar një infektion HPV. Ju mund të keni sistem imun të kompromentuar nëse:

- Keni një infektion HIV ose një sëmundje tjetër që dobëson sistemin tuaj imunitar.
- Merrni ilaçe për të cilat u ulin imunitetin, si p.sh. barnat që përdoren te transplantimi i organeve, për trajtimin e sëmundjeve autoimmune ose për të trajtuar kancerin.

• Pirja e duhanit ose qëndrimi në ambiente ku konsumohet duhan

• Dieta jo e pasur me fruta dhe perime

• Obeziteti ose mbipesha

• Historia seksuale

Disa prej tyre janë: aktiviteti seksual në moshë të re (veçanërisht më e re se 18 vjeç), të pasurit shumë partnerë seksualë, ose një partner që konsiderohet me rrezik të lartë (dikush me infektion HPV ose që ka shumë partnerë seksualë), si dhe infeksionet seksualisht të transmetueshme të patrajuara.

Shenjat dhe simptomat e kancerit të qafës së mitrës

Cilat janë simptomat – shënjat?

- Gjakderdhje jo të rregullta midis cikleve menstruale, ose gjakderdhje jonormale vaginale pas marrëdhënieve seksuale, gjakderdhje pas menopauzes
- Dhimbje mesi apo në fund të barkut.
- Lodhje, humbje peshe dhe oreksi.
- Sekret i shtuar vaginal.
- Dhimbje gjatë kontaktit seksual.

Simptomat më të përgjithshme të kancerit të qafës së mitrës përfshijnë:

- Lodhje ekstreme
- Gjakderdhje nga zorra e trashë
- Urinim me dhimbje ose i vështirë ose urinë e përzier me gjak
- Dhimbje e vazhdueshme e shpinës
- Këmbë të ënjtura dhe dhimbje të këmbëve
- Dhimbje barku

Diagnostikimi

Diagnostikimi/ kontrolli për kancerin e qafës së mitrës është testimi për të kapur fazat para kancerogjene dhe kancerin të gratë, të cilat akoma nuk kanë simptoma dhe mund të ndihen të shëndetshme. Gjithashtu, skrining mund të zbulojë kancerin në fazën e hershme kur trajtimi ka një mundësi të lartë për shërim.

Aktualisht janë në dispozicion disa lloje testesh diagnostikuese: Pap testi, testimi për HPV me rrezik të lartë, si dhe kolposkopia.

Si mund të ndihmoni në zvogëlimin e rrezikut për kancer të qafës së mitrës?

- Vaksinohuni kundër HPV nga mosha 11-12 vjeç
- Kryeni rregullisht PAP testin ose edhe HPV testin
- Mos pini duhanin
- Hani ushqim të shëndetshëm
- Shmangni partnerë të shumtë seksualë

Referenca:

IKSHPK, Analiza e gjendjes shëndetësore të popullatës, 2021; IKSHPK, Raporti i sëmundjeve malinje në Kosovë, 2021; MSh, Plan i Veprimt për Vaksinim (2022-2025), dhjetor 2022.



Dr. Besim Murseli, specialist i mjekësisë familjare

Kanceri i Prostatës

Prostatata është një gjendër e vogël gjenitale e mashkullit, është e lokalizuar nën vezikën urinare dhe rrethon uretrën (është kanali që nxjerre urinën nga trupi).

Funksioni i prostatës është prodhimi i një lëngu të spermës. Gjendra e prostatës me kalimin e kohës mund të zmadhohet dhe te disa burra mund të shkaktojë sëmundje.

Më të shpeshtat janë:

- Zmadhimi i prostatës
- Infiamacioni i prostatës
- Kanceri i prostatës

Faktorët e rrezikut për zhvillimin e kancerit të prostatës janë:

- Moshë,
- Trashëgimia
- Stili i jetesës
- Hormonet

Simptomat e kancerit të prostatës

Shumica e tumorëve në prostatë një kohë të gjatë nuk shkaktojnë asnjë shqetësim, ose shqetësime të vogla. Shumica e tumorëve zbulohen gjatë një ekzaminimi rutinor. Nëse tumori është aq i madh, sa që e ka ngushtuar uretrën, mund të na paraqiten problemet:

- Rrjedhje e dobët e urinës;
- Ndjenja e shpeshtë për urinim;
- Dhimbje, ose vështirësi të tjera gjatë urinimit;
- Gjak në urinë;
- Çrregullime seksuale

Për diagnostikimin e kësaj sëmundjeje përfshihen disa nga procedurat e mëposhtme:

- Testi PSA (antigjeni specifik i prostatës);
- Ekzaminimi rektal me gisht
(për ta ekzaminuar formën dhe madhësinë);
- Testet e matjes së rrjedhës së urinës;
- Ultrazëri i prostatës;
- Biopsia e prostatës;

Trajtimi

Trajtimi i kancerit të prostatës bëhet në mënyrë individuale në bazë të shkallës së zhvillimit, madhësisë së tumorit, përhapjes, moshës dhe gjendjes së përgjithëshme shëndetësore.

Trajtimi i prostatës kërkon një ekip multidisciplinar dhe përfshin:

- Trajtimi kirurgjik
- Trajtimi hormonal
- Kimioterapia
- Trajtimi me radioterapi



Ema Gashi, laborante

PSA

Total PSA (antigjeni specifik i prostatës) është një test gjaku që përdoret për të vlerësuar nivelet e proteinës specifike të prostatës në gjak. Nivelet e larta të PSA-së mund të tregojnë një problem në prostatë, p.sh inflamacion, zmadhim dhe kancer. PSA është një proteinë e prodhuar nga indet kancerogjene dhe jokancerogjene në prostatë, një gjëndër e vogël që ndodhet poshtë fshikëzës së urinës tek meshkujt. Testet e shqyrtimit të kancerit – duke përfshirë testin e antigenit specifik të prostatës (PSA-së) për të kërkuar shenja të kancerit të prostatës – mund të jenë njëra ndër hapat fillestar parandalues. Ekzaminimi i kancerit të prostatës mund të ndihmojë në identifikimin e hershëm të kancerit, kur trajtimi është më efektiv.

Përqëndrimet e Total PSA-së në serum lidhen drejtpërdrejt me moshën dhe kufiri i sipërm i rekomanduar i niveleve normale të PSA-së në serum janë:

< 1.7 ng/ml për < 40 vjeç;

< 2.49 ng/ml për 40- 49 vjeç;

< 3.42 ng/ml për 50- 59 vjeç;

< 6.16 ng/ml për 60- 69 vjeç;

< 6.77 ng/ml për > 69 vjeç.

Gjërat që duhet ditur pacienti përpara se të bëjë testin e PSA-së janë:

Testi i Total PSA-së mund të bëhet në cdo kohë. Nuk është e domosdoshme që pacienti të jetë esull përpara se të bëjë testin e PSA-së. Përpara se të bëhet testi i PSA-së, meshkujt nuk duhet të kenë ejakuluar gjatë 48 orëve të fundit. Ejakulimi mund të shkaktojë rritje të përkohshme të niveleve të PSA-së, gjë që mund të ndikojë në rezultatet e testit. Për të njëjtën arsye, nuk duhet as të bëjnë aktivitetet fizik të fuqishëm në 48 orët e mëparshme. Gjithashtu, përdorimi i disa ilaçeve mund të ndikojnë në rezultatin e testit tuaj, kështu që duhet treguar mjekut tuaj për çdo ilaç që merrni.



TESTI PSA

Total PSA (antigjeni specifik i prostatës) tani është duke u kryer edhe në Qendrën Kryesore të Mjekësisë Familjare (Q.K.M.F) në Prishtinë. Për rezultatet e rritura të PSA-së duhet të diskutoni me mjekun tuaj.



Dr. Ajtene Pajaziti, specialiste e mjekësisë familjare

AKTIVITETET NE RREGULLIMIN E GJENDJES FIZIKE DHE PSIQIKE TE ORGANIZMIT VALLËZIMI

Një organizëm i shëndoshë kërkon angazhim dhe përkushtim. Rutina ditore, profesioni, obligimet në shtëpi dhe në familje krijojnë lodhje kronike, e cila me kalimin e kohës e rëndon gjendjen fizike dhe psikike, sidomos te gratë që kanë angazhime të shumta. Dalëngadalë fillon të ndjehet nevoja për ndërrim të rutinës dhe freksim të organizmit. Çdo individ duhet t'i përkushtohet një aktiviteti për të cilin ka vullnet dhe dëshirë: ecje, palestër, not, basketboll... Unë personalisht gjatë pushimeve e preferoj notin, që më pëlqen jashtëzakonisht.



VALLE NGA ANSAMBLI SHOTA

(www.kultplus.com)

Gjatë orës së vallëzimit 15 minuta praktikojmë ushtrime të lehta trupore të shoqëruara me muzikë. Pastaj, 15 minuta mësojmë hapa të vallëzimit të valleve popullore, por edhe të valleve të tjera, për të vazhduar me një vallëzim prej 30 minutave.

Angazhimi i muskujve gjatë vallëzimit bën që trupi të relaksohet, të rritet disponimi, të shtohet vetëbesimi, të harrohen brengat dhe hallet, të zvogëlohet stresi. Të gjitha këto bëjnë që të normalizohet shtypja e gjakut, të ulet niveli i sheqerit në gjak, të përmirësohet qëndrimi dhe të rregullohen linjat trupore. Është aktivitet i lehtë dhe mund të praktikohet kudo: në shtëpi, në natyrë, në sallë, në ahengje shoqërore... Që të vallëzosh është gjë e thjeshtë – duhet vetëm të kesh dëshirë dhe vullnet.



Ky artikull buron nga zemra, siç buron edhe vetë vallëzimi!

Ta praktikojmë!



DREJTORIA PËR SHËNDETËSI

QKMF - QENDRA KRYESORE E MJEKËSISË FAMILJARE

QKMF – Qendra Kryesore e Mjekësisë Familjare

Rr. "Fehmi Agani" Nr. 20,
Nr. tel. 0800 38-012
Nr. tel. 038 234-841

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërrimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00

QMF I

Rr. "Ilir Konushevc" Nr. 24
Nr. tel. 0800 38-001
Nr. tel. 038 234-722

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF II

Rr. "Vëllezërit Fazliu"
833 - Kodra e Trimave
Nr. tel. 0800 38-002
Nr. tel. 038 251-180

Orari i punës:

E hënë - e premte
07:00 – 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF III

Rr. "Xheladin Kurbaliu"
Nr. 20 - Taslixhe
Nr. tel. 0800 38-003
Nr. tel. 038 517-434

Orari i punës:

E hënë - e premte
07:00 – 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF IV

Rr. "Myrvete Maksutaj"
Nr. 15 - Medrese
Nr. tel. 0800 38-004
Nr. tel. 038 233-715

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërrimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00
E shtunë 07:00 – 19:00

QMF V

Rr. "Bulevardi i
Dëshmorëve" Nr. 19 -
Dardania
Nr. tel. 0800 38-005
Nr. tel. 038 522-735

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërrimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00

QMF VI

Rr. "Hyzri Talla" Nr. 89 -
Kodra e Diellit
Nr. tel. 0800 38-006
Nr. tel. 038 553-844

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF VII

Rr. "Agim Qela", lagjja
"Kalabria"
Nr. tel. 0800 38-007
Nr. tel. 038 551-378

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF VIII

Rr. "Metush Krasniqi"
Nr. 56, Arbëri
Nr. tel. 0800 38-008
Nr. tel. 038 604-210

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF IX

Rr. "Xhavit Ahmeti" Nr.
229, lagjja "Vneshta"
Nr. tel. 0800 38-009
Nr. tel. 038 255-300

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF X,

Rr. "1 Tetori" - Velani
Nr. tel. 0800 38-010
Nr. tel. 038 516-036

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00

QMF XI

Rr. "Abdyl Frashëri" Nr.
10 - Lagjja e
Muhaxhereve
Nr. tel. 0800 38-011
Nr. tel. 038 222-375

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Lagjja "Mati"

Rr. "Struga" Nr. 109 -
Matigan
Nr. tel. 0800 38-015
Nr. tel. 038 258-100

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Mati 1,

Rr. "Nezir Mujaj" Pa
numer - Lagjja e Spitalit
Nr. tel. 0800 38-016

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Hajvalia,

Rr. "Brigada" Nr.153 -
Hajvali
Nr. tel. 0800 38-013
Nr. tel. 038 564-394

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Bardhosh,

Rr. "Skenderbeu" -
Bardhosh
Nr. tel. 0800 38-018
Nr. cel. 048/977-168

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00

QMF – Besia,

Rr. "2 Prill" - Besi
Nr. tel. 0800 38-014
Nr. tel. 038 515-994

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Veternik,

Rr. "2 Prill" - Besi
Nr. tel. 0800 38-011
Nr. tel. 038 515-994

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00

Shërbimi Shtëpiak

Rr. "Abdyl Frashëri"
0800/99999
038 551-559

QKMF-Vaksinimi

038/224-560



Accessible
Quality
Healthcare

Kujimi Shëndetësor i Qendrës dhe Qafës
Prisipat e Kvalitetit të Shërbimit të Shëndetit

SDC project implemented by Swiss TPH



Republika e Kosovës
Republika Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government
Ministria e Shëndetësisë
Ministarstvo Zdravstva - Ministry of Health



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

RËNDËSIA DHE PËRFITIMET NGA PËRZGJEDHJA E MJEKUT FAMILJAR!

Përcjellje e **vazhdueshme** e shëndetit
Përfitim të shërbimeve **cilësore** e të kënaqshme

Parandalim të sëmundjeve

Historia shëndetësore e pacientit

#Mjeku im – shëndeti im

