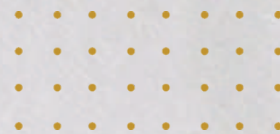


BULETIN NR. 5

www.ryderalbania.org.al



SHOQATA RYDER ALBANIA

Adresa: Rr.Vllazën Huta, Nd 90, H4
Email: info@ryderalbania.org
Tel: 0035542452309
Website: www.ryderalbania.org.al

**Shërbime për të
moshuarit: kujdesi për
zemrën dhe diabetin**



BASHKIA
TIRANË

Sue Ryder Care
Albania



Financuar nga
Bashkimi Evropian



Ky publikim është realizuar nga Shoqata Ryder Albania në kuadër të Projektit "Ofrimi i shërbimit të kujdesit në banesë për të moshuarit, në Tiranë" në partneritet me Bashkinë Tiranë dhe financuar nga Bashkimi Evropian. Përmbajtja e tij është përgjegjësi e vetme e autorëve realizues dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian.

Të dashur lexues,

Ky buletin është përgatitur për t'ju ofruar informacion të qartë, të thjeshtë dhe të dobishëm rreth disa prej sëmundjeve më të zakonshme që prekin njerëzit në moshë të thyer. Qëllimi ynë është që të ndihmojmë secilin prej jush të bëhet më i vetëdijshëm për shëndetin e vet, të njohë më mirë shenjat e sëmundjeve dhe të dijë se si të ndër marrë hapa të thjeshtë për parandalim dhe kujdes.

Me kalimin e viteve, është krejtësisht e natyrshme që trupi dhe mendja të përballen me sfida të reja shëndetësore. Por lajmi i mirë është se me informimin e duhur dhe kujdes të vazhdueshëm, shumë prej këtyre sfidave mund të parandalohen ose të përballohen me më pak vështirësi. Ky buletin është hartuar me dashamirësi dhe kujdes për t'ju shoqëruar në këtë udhëtim për mirëqenie dhe jetë aktive.

- Në këtë numër do të gjeni informacion të përmbledhur dhe të kuptueshëm mbi sëmundjet e zemrës dhe diabetit. Për secilën prej këtyre, do të gjeni shpjegime të thjeshta, shenja që duhen pasur parasysh dhe këshilla praktike për ushqim, stil jetese dhe kujdes mjekësor.

Ne besojmë se informacioni është një mjet i fuqishëm që ju ndihmon të merrni vendime të zgjuara për shëndetin tuaj dhe të ruani një cilësi të mirë jetese. Kujdesi për veten nuk ka moshë dhe në moshën e tretë, ai bëhet edhe më i rëndësishëm.

Shpresojmë që ky botim të jetë i dobishëm për ju dhe për të dashurit tuaj. Lexojeni me qetësi dhe ndajeni me të tjerët sepse të kujdesesh për veten është një dhuratë për jetën.

Me përzemërsi,

Shoqata Ryder Albania

Zemra

Zemra është një nga organet më të rëndësishme të trupit tonë, që punon pa pushim, ditë e natë, për të na mbajtur gjallë. Me kalimin e viteve, zemra lodhet dhe mund të përballë me disa probleme që janë të zakonshme në moshë e tretë. Të njohim më mirë këto probleme dhe të mësojmë si të kujdesemi për zemrën tonë është një hap shumë i rëndësishëm për shëndetin.

Cilat janë sëmundjet më të zakonshme të zemrës?

- Sëmundja e arterieve të zemrës (e quajtur ndryshe sëmundja koronare): ndodh kur enët e gjakut që çojnë oksigjen në zemër ngushtohen nga depozita yndyrore, duke vështirësuar punën e saj.
- Insuficienca kardiake: zemra dobësohet dhe nuk pompon dot gjakun siç duhet.
- Tensioni i lartë i gjakut (hipertensioni): zemra punon më fort nga ç'duhet për të qarkulluar gjakun dhe ky fakt, me kalimin e kohës, mund ta dëmtojë atë.



Shenjat që duhen marrë seriozisht:

- dhimbje ose shtypje në krahbaror
- vështirësi në frymëmarrje, sidomos kur ecni ose ngjiteni shkallëve
- lodhje e pazakontë, pa bërë shumë aktivitet
- rrahje të çrregullta të zemrës (mund t'i ndjeni si "kërcime" ose "dridhje")
- enjtje në këmbë ose kyçe
- marramendje ose ndjesi dobësie të papritur

Nëse ndjeni një ose disa nga këto shenja, mos i neglizhoni, telefononi mjekun tuaj ose shkoni menjëherë në qendrën më të afërt shëndetësore. Sa më herët të merrni ndihmën e duhur, aq më mirë për zemrën dhe shëndetin tuaj të përgjithshëm.

Çfarë ndodh nëse nuk kujdesemi për zemrën?

Nëse këto probleme nuk trajtohen me kujdes, mund të çojnë në pasoja serioze si infarkt (goditje në zemër), goditje në tru, ose vështirësi të vazhdueshme në jetën e përditshme. Por, shumë nga këto gjendje mund të parandalohen ose të përmirësohen me disa ndryshime të vogla në stilin e jetesës.



Si ta mbrojmë zemrën çdo ditë?

- Mateni rregullisht tensionin e gjakut dhe pulsën në qendrën shëndetësore ose në farmaci.
- Ushqehuni shëndetshëm: hani më shumë fruta, perime, peshk, vaj ulliri dhe pak kripë.
- Shmangni mishin e kuq të yndyrshëm dhe ushqimet e skuqura.
- Ecni çdo ditë, një shëtitje e lehtë prej 20-30 minutash forcon zemrën.
- Qëndroni larg duhanit, tymi dëmton enët e gjakut dhe e lodh zemrën.
- Kufizoni alkoolin, një gotë në raste të veçanta mund të jetë në rregull, por përdorimi i shpeshtë është i dëmshëm.
- Pushoni mjaftueshëm dhe shmangni stresin, zemra ka nevojë edhe për qetësi.
- Lexoni, dëgjoni muzikë, ose bisedoni me njerëzit e dashur.

Ushqime të rekomanduara

- Perime të freskëta si spinaq, lakër, qepë, domate, kungull, patëllxhan, të cilat mund të gatohen në formën e suprave, të ziera apo sallata.
- Fruta të stinës si molla, portokalli, dardha, kumbulla, shega, të cilat janë burim i mirë vitaminash dhe ndihmojnë në pastrimin e gjakut.
- Peshk si sardele ose skumbria, janë më të përballueshëm dhe të pasur me yndyrna të mira për zemrën dhe që mjafton të pihen ose të gatohen pa shumë vaj.

- Vaj ulliri ekstra i virgjër, duke përdorur një sasi të vogël çdo ditë për sallata ose gatim në vend të gjalpfit apo vajit të lulediellit.
- Arra, bajame dhe lajthi, një grusht i vogël në ditë është i mjaftueshëm dhe mund të përzihen me kos ose të konsumohen si një ushqim i lehtë në mes të vakteve.
- Bukë e zezë ose buka me drithëra, gjithmonë më mirë se buka e bardhë.
- Tërshëra, është shumë e mirë për mëngjes, mund të zihet me ujë ose qumësht dhe të shoqërohet me pak fruta.
- Oriz integral ose oriz i zier me perime, është më i shëndetshëm se orizi i bardhë.

Disa këshilla të thjeshta që bëjnë diferencë

- kujdes me kripën, duhet të përdoret sa më pak kur gatواني. Në vend të saj provoni limon, hudhër, qepë ose erëza natyrale sepse shumë kripë rrit tensionin.
- shmangni ushqimet shumë të yndyrshme dhe të skuqura, si patatet e skuqura, petullat, qofte apo mishrat me shumë dhjamë.
- mos e teproni me bukën dhe sheqerin, mund të rëndojnë zemrën dhe të rris tensionin ose sheqerin në gjak.
- pini të paktën 1.5 - 2 litër ujë gjatë ditës, dhe shmangni pijet me gaz apo ato shumë të ëmbla.

Kur duhet të shkoni te mjeku?

Edhe nëse ndiheni mirë, është e rëndësishme të bëni një kontroll të zemrës të paktën një herë në vit, për t'u siguruar që gjithçka është në rregull. Këto kontrolle ndihmojnë për të zbuluar në kohë çdo problem që mund të jetë duke u zhvilluar pa dhënë shenja.



Diabeti

Diabeti i tipit 2 është një nga sëmundjet më të zakonshme që shfaqet në moshë të madhe. Ai ndodh kur trupi nuk është më në gjendje të përdorë mirë substancën e quajtur insulinë, e cila ndihmon në mbajtjen e nivelit të sheqerit në gjak brenda kufijve normalë. Me kalimin e viteve, trupi ose nuk prodhon mjaftueshëm insulinë, ose ajo që prodhohet nuk funksionon siç duhet. Kjo bën që sheqeri të qëndrojë në gjak më shumë sesa duhet, dhe me kalimin e kohës mund të shkaktojë dëme në trup.

Si mund ta dalloni diabetin?

Disa nga shenjat më të zakonshme janë:

- enjtje e madhe dhe e shpeshtë
- lodhje e vazhdueshme
- shikim i turbullt
- nevojë e shpeshtë për të urinuar, sidomos natën
- rënie në peshë pa ndonjë arsye të qartë
- kruarje ose infeksione të shpeshta në lëkurë

Nëse keni disa nga këto shenja, është mirë të bëni një analizë të thjeshtë gjaku për të matur nivelin e sheqerit.

Kur duhet të shkoni te mjeku?

Edhe nëse nuk ndjeni ndonjë shqetësim, është mirë të bëni analizën e sheqerit të paktën një herë në vit. Nëse ndjeni etje të tepruar, urinim të shpeshtë apo lodhje të pazakontë, mos prisni por konsultohuni menjëherë me mjekun.

Çfarë ndodh nëse diabeti nuk mbahet nën kontroll?

Nëse diabeti nuk trajtohet siç duhet, me kalimin e kohës mund të sjellë probleme në shikim (madje edhe verbëri), në këmbë (deri në plagë që nuk shërohen), në veshka dhe zemër. Prandaj, është shumë e rëndësishme të kujdesemi që sheqeri në gjak të mbahet në nivel të qëndrueshëm.



Si mund ta mbani nën kontroll diabetin?

- Kontrolloni sheqerin në gjak sipas këshillës së mjekut. Kontrolli mund të bëhet në qendrën shëndetësore ose në farmaci.
- Ushqehuni shëndetshëm: hani më shumë perime, fruta të freskëta (por jo me tepri), drithëra, peshk dhe mish të bardhë. Shmangni ushqimet shumë të ëmbla, pijet me gaz, buka e bardhë dhe mishrat e përpunuar.
- Lëvizni çdo ditë: një shëtitje e lehtë prej 20-30 minutash është shumë e dobishme.
- Pini ujë rregullisht, dhe shmangni pijet me sheqer ose lëngjet e gatshme.
- Mos e lini pas dore kontrollin mjekësor, mjeku mund t'ju ndihmojë me këshilla për ushqimin, aktivitetin fizik dhe, nëse është e nevojshme, me ilaçe.

Ushqime të rekomanduara

- Perime si spinaqi, brokoli, lakra, domate
- Fruta si mollë, portokalle, pjeshkë (në sasi të moderuar)
- Fasule, thjerrëza, qiqra
- Drithëra të plota (bukë e zezë, tërshërë)
- Ujë dhe çaj pa sheqer

Ushqime që duhen shmangur

- Ëmbëlsira, torta, çokollata
- Pije me gaz ose lëngjet e ëmbla të kutive
- Mielli i bardhë dhe buka e bardhë
- Salçigje dhe mishra të përpunuar
- Ushqime të skuqura shpesh



Mbani mend: Kujdesi i përditshëm për veten, lëvizjet, një ushqim i shëndetshëm si dhe bashkëpunimi me mjekun, janë mënyrat më të mira për të jetuar mirë me diabetin dhe për të ruajtur shëndetin tuaj.

Mos harroni: është gjithmonë koha për t'u kujdesur për veten!