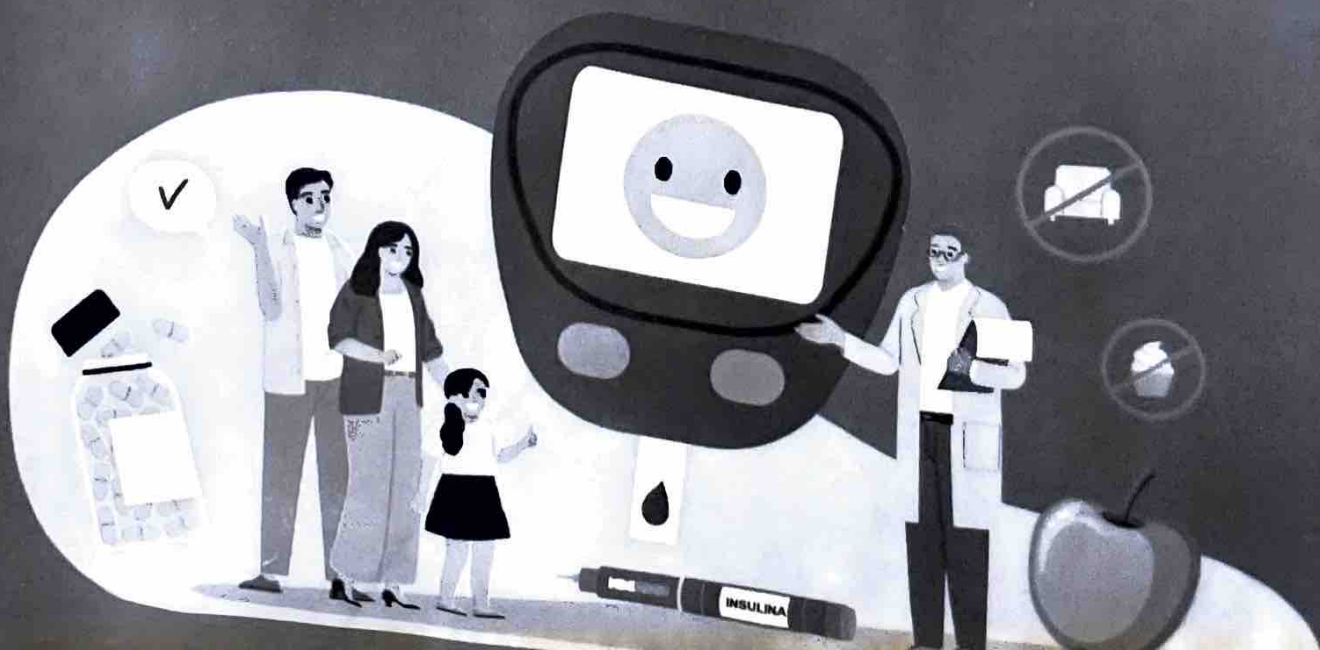


Diabeti dhe mirëqenia

Çka është Diabeti?

Diabeti është sëmundje kronike jo ngjitëse që karakterizohet me rritjen e nivelit të sheqerit (glukozës) në gjak si pasojë e çrregullimit të prodhimit dhe veprimit të insulinës në organizëm.

Insulina është hormon që kontrollon sasinë e sheqerit në gjak.



Llojet e diabetit:



Tipi 1 i diabetit



Tipi 2 i diabetit



Diabeti i shtatzënisë

Faktorët më të shpeshtë të rrezikut për diabetin



Trashëgimia



Çrregullimet autoimune



Mbipesha



Obeziteti



Mungesa e aktivitetit fizik



Stresi

Shenjat paralajmëruese të diabetit



Etje e shtuar



Uria e theksuar



Urnimi i shpeshtë



Humbja e pashpjegueshme e peshës



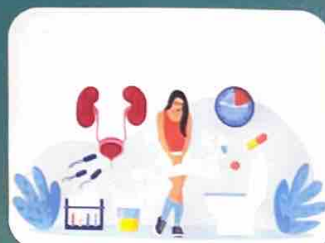
Lodhja



Plogështi



Shikim i turbullt



Infeksionet e shpeshta urinare

KUJDES!

Nëse ke ndonjërin nga shenjat e lartpërmendura, kërko ndihmë te mjeku familjar!
Diagnostikimi i hershëm është shumë me rëndësi!

Diagnostikimi

Përveç shenjave dhe simptomave, kriteret për përcaktimin e diagnozës së diabetit janë:

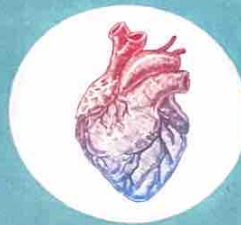
- Dy matje të sheqerit esëll në vlera më të larta se 7.0 mmol/L; ose
- Një matje e rastësishme e sheqerit në vlerë më të lartë se 11.1 mmol/L; ose
- Mesatarja e tremujorit të sheqerit (HbA1c) në vlerë më të lartë se 6.5 mmol/L

Matjet	Glikemia esëll	Glikemia e rastit	HbA _{1c}
Diabet	≥7.0 mmol/L	≥11.1 mmol/L	≥6.5 mmol/L

Parandalimi fillon me kontrollin e hershëm!
Një hap i vogël sot, një ndryshim i madh për nesër!

Komplikimet më të shpeshta të diabetit

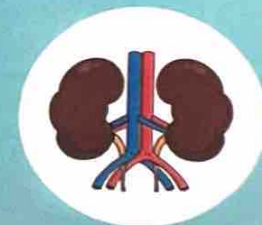
- Sulmi në zemër
- Goditja në tru
- Dëmtimi i veshkave
- Dëmtimi i shikimit
- Probleme në jetën seksuale
- Dëmtime nervore dhe vaskulare
- Shputa diabetike



Sulmi në zemër



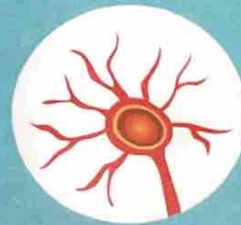
Goditja në tru



Dëmtimi i veshkave



Dëmtimi i shikimit



Dëmtimet nervore



Shputa diabetike

Këto komplikime mund të parandalohen me kontroll të rregullt dhe kujdes të duhur ndaj vetes

Ti mund të jetosh mirë edhe me diabet!

Këshilla me rëndësi!

Mbaj nivelin e sheqerit në vlera normale

Kujdesu dhe kontrollo nivelin e yndyrave

Ec së paku 30 minuta në ditë ose bëj ushtrime të lehta trupore

Shmang brumërat, ëmbëlsirat dhe pijet e gazuara

Konsumo perime dhe pemë

Pi ujë sa më shpesh dhe sipas nevojës

Mos konsumo duhan dhe alkool

Kontrollohu rregullisht te mjeku i syve

Përdor këpucë dhe çorape të përshtatshme që nuk e pengojnë qarkullimin e gjakut

Kontrollo shputat, pastroji, thaji dhe lyeji me kremëra hidratues.



Trajtimi i diabetit

Mjeku mund të të përshkruajë barnat (tableta ose insulinë kur mjekimi me tableta është i pamjaftueshëm). Për trajtim të plotë kanë shumë rëndësi edhe edukimi dhe informatat për sëmundjen, këshillimi, si dhe kontrollet e rregullta mjekësore.

Nëse diabeti trajtohet me kohë, mund të jetohet shëndetshëm, të parandaloni komplikimet, të bëni aktivitete të ndryshme, madje të ngjiteni edhe në majë të bjeshkës!





Kujdesi për veten është dhurata më e mirë për ty dhe familjen tënde!

Më skano



**REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË**



Aktiviteti është mbështetur me asistencë teknike nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) në Kosovë përmes projektit Shërbimet Shëndetësore të Integuara (IHS)