

# ÇFARË ËSHTË SËMUNDJA E SHEQERIT (Diabeti)?

*Sëmundja e sheqerit mund  
të shfaqet te çdokush*



**Accessible  
Quality  
Healthcare**  
Higjeshë, Shprehëdhëse e Qendrës dhe Qëndrës  
Prisipale dhe Kvalitetit Zdravevës Zëfëfë

SDC project implemented by Swiss TPH



**Diabeti dhe  
Hipertensioni**



# ÇFARË ËSHTË SËMUNDJA E SHEQERIT (DIABETI)?

**Sëmundja e sheqerit** është sëmundje kronike që shfaqet kur sheqeri (glukoza) në gjak, është e lartë. Ajo zhvillohet kur organizmi nuk mund të krijojë fare ose mjaftueshëm insulinë ose kur insulina që prodhohet nuk funksionon siç duhet.

**Insulina** ndihmon trupin tuaj të shfrytëzojë sheqerin në gjakun tuaj. Pa sasinë e duhur të insulinës ju do të keni nivele të larta të sheqerit në gjak e cila do të çojë në komplikime serioze shëndetësore.

---

*Sëmundja e sheqerit mund të shfaqet te çdokush*

# LLOJET E SËMUNDJES SË SHEQERIT (DIABETIT)

Llojet më të zakonshme të sëmundjes së sheqerit janë tipi 1, tipi 2 dhe ai i shtatzënësisë (gestacional).

## Tipi 1

Shumica e njerëzve me Tipin 1 diagnostikohen kur janë fëmijë ose të rinj. Njerëzit me tip 1 nuk mund të prodhojnë insulinë në mënyrë natyrale. Ende nuk dihen shkaktaret dhe nuk mund të parandalohet.

## Tipi 2

Sëmundja e sheqerit Tipi 2 është lloji më i zakonshëm i kësaj sëmundjeje dhe përbën rreth 90% të të gjitha rasteve.

Trupi ende mund të prodhojë insulinë, por jo mjaftueshëm, ose insulina që prodhohet nuk funksionon siç duhet, pra trupi nuk i përgjigjet plotësisht insulinës.

Zakonisht zhvillohet më vonë në jetë, pas moshës 40 vjeç por kohëve të fundit është duke u diagnostikuar më shpesh tek të rinjtë dhe fëmijët të cilët janë me mbipeshë. Zhvillohet ngadalë dhe mund të kalojnë vite përpara se ta kuptoni se e keni atë.



## Sëmundja e sheqerit gjatë shtatzënisë

Sëmundja e sheqerit gjatë shtatzënisë (gestacional) zhvillohet në disa gra kur janë shtatzënë. Shumicën e kohës, kjo sëmundje largohet pasi lind fëmija. Sidoqoftë, nëse keni pasur sëmundjen e sheqerit gjatë shtatzënisë, ju keni një shans më të madh për tu prekur nga tipi 2 më vonë në jetë.



# MË SHUMË RRETH SËMUNDJES SË SHEQERIT TIP 2?

## Kush është më i rrezikuar nga sëmundja e sheqerit tip 2?

- Personat mbi 40 vjeç
- Personat që janë mbipeshë
- Personat që kanë dikë në familje me sëmundje të sheqerit
- Gratë që kanë pasur sëmundjen e sheqerit gjatë shtatëzanisë
- Personat që trajtohen me medikamente siç janë steroidet (diabeti i shkaktuar nga steroide)

Trupi juaj ju bën të etur për  
të zëvendësuar lëngun e humbur.



# CILAT JANË SHENJAT E PARA TË SËMUNDJES SË SHEQERIT TIPI 2

- **Shikim i turbullt** – kur humbni shumë lëngje, sytë tuaj kanë më pak lëng në to kështu që ju shfaqet shikimi i turbullt. Ky nuk është dëm i përhershëm pasi shikimi juaj zakonisht duhet të kthehet në normale kur nivelet e glukozës tuaj në gjak vëhen nën kontrollë.
- **Lodhje e tepruar** – glukoza nga gjaku nuk mund të hyjë në qeliza pasi nuk ka insulinë të mjaftueshme në trup për të lëvizur sheqerin nga gjaku në qelizat e trupit - kështu që trupi juaj nuk mund të shndërrojë ushqimin që hani në energji. Kjo mungesë e energjisë përveç lodhjes shkakton edhe **ritje të urisë**.
- **Etje** – urinimi i shpeshtë bën që trupi juaj të humbë shumë lëngje (dehidrohet), prandaj trupi juaj ju bën të etur për të zëvendësuar lëngun e humbur.
- **Kruajtje në organet gjenitale** – urina që përmban shumë sheqer paraqet një ambient shumë të përshtatshëm për infeksione të ndryshme.

- **Humbje e peshës** – kur trupi nuk mund ta shfrytezojë sheqerin nga gjaku, ai përpiqet të gjejë sheqer nga diku tjetër pasi i duhet energji, kështu zbërthen qelizat yndyrore të cilat përmbajnë sheqer të deponuar. Në këtë mënyrë, duke shpërbërë qelizat yndyrore ju humbni peshë.
- **Urinim i shpeshtë** – veçanërisht natën, kjo ndodh sepse trupi juaj përpiqet të largojë sheqerin nga organizmi përmes urinimit.



---

*Nëse vini re këto simptoma ju duhet të vizitoni mjekun tuaj familjar sa më shpejt të jetë e mundur.*

# PASOJAT NGA SËMUNDJA E SHEQERIT TIP 2

**Sëmundja e sheqerit ka nevojë për trajtim, pasi mund të dëmtojë trupin tuaj dhe të shkaktojë**

- Goditje/gjakderdhje në tru
- Sëmundje të zembrës
- Ndjenjë mpirjeje në trup
- Probleme serioze në sy
- Sëmundje të veshkave ose mosfunksionim
- Probleme me këmbët si dëmtime apo plagë që nuk shërohen
- Abort nëse jeni shtatzënë ose lindje të fëmijës së vdekur
- Probleme në jetën seksuale

# A SHËROHET SËMUNDJA E SHEQERIT?

Për momentin nuk ka shërim të përhershëm për sëmundjen e sheqerit tip 2. Por ka prova që tregojnë se disa njerëz mund ta menaxhojnë sëmundjen e sheqerit tip 2 me dietë dhe aktivitet fizik.

Në të dy llojet e sëmundjes së sheqerit, simptomat që shfaqen si pasojë e nivelit të lartë të sheqerit në gjak lehtësohen porsa të fillohet me trajtimin e sëmundjes. Trajtimi i hershëm gjithashtu zvogëlon shanset për zhvillimin e problemeve shëndetësore që mund të shkaktohen nga sëmundja e sheqerit.





# TRAJTIMI I SËMUNDJES SË SHEQERIT TIP 2

**Një mënyrë e shëndetshme jetese mund të mbajë nën kontrollë sëmundjen e sheqerit.**

## **Prandaj**

- Konsumoni të gjitha vaktet e ushqimit
- Hani ushqime të shëndetshme
- Ndaloni pirjen e duhanit
- Kini kujdes me sasinë e alkoolit që konsumoni
- Bëni aktivitete fizik

Disa njerëz gjithashtu mund të kenë nevojë të marrin tableta  
Njerëz të tjerë mund të kenë nevojë për injeksione me insulinë

---

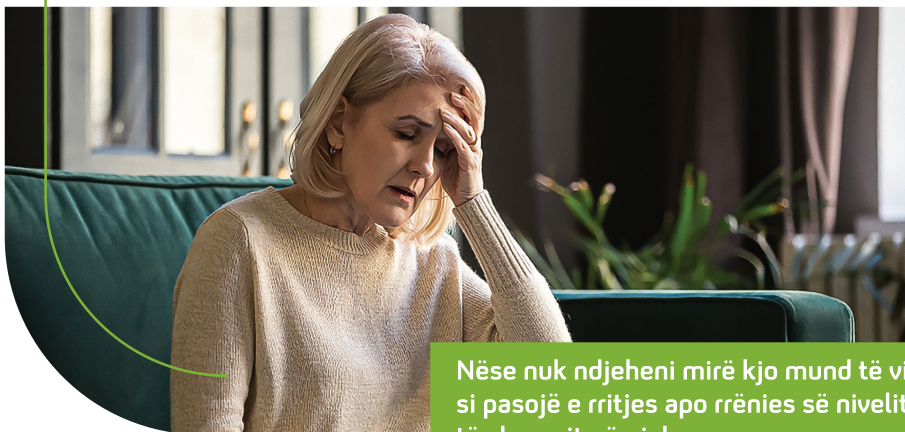
*Mjeku familjar ose specialisti endokrinolog do të përcaktojë se për çfarë keni nevojë.*

## Shenjat e nivelit të lartë të sheqerit në gjak (hiperglikemia)

- Lodhje
- Plogështi
- Etje
- Urinim i shpeshtë
- Dhimbje barku

## Nëse niveli i sheqerit në gjak është shpesh i rritur

- Pini ujë
- Kontaktoni mjekun familjar apo infermieren



Nëse nuk ndjeheni mirë kjo mund të vijë si pasojë e rritjes apo rrënies së nivelit të sheqerit në gjak

## Shenjat e nivelit të ultë të sheqerit në gjak (hipoglicemia)

- Djersitje
- Shikim i turbullt
- Ethe ose dridhje trupi
- Ankth ose irritim
- Marramendje

## Nëse niveli i sheqerit në gjak është shumë i ulët

- Merrni 2 lugë gjelle sheqer me ujë (sherbet), ose çokollatë, bonbone
- Të përcjellur nga një gotë me qumësht dhe një cope bukë, më pas mateni sërish nivelin e sheqerit në gjak
- Konsumoni vaktet tuaja në kohën e zakonshme

---

*Nëse niveli i sheqerit në gjak është shpesh i ulët kontaktoni mjekun familjar apo infermieren.*

# ÇKA TË KONSUMONI E ÇKA JO?



## Mund të konsumoni

- Pemë dhe perime – mundohuni t'i konsumoni të paktën 5 racione në ditë
- Bukë, oriz, patate, pasta, drithëra me përmbajtje të ulët sheqeri (dietale)
- Mish, peshk, vezë, fasule, qumësht dhe prodhime të qumështit
- Ëmbëlsues si: Natren, Stevia – me masë
- Ujë, çaj, kafe, pije pa sheqer

## Kini kujdes me konsumimin e...

- Çipsa, grisurina
- Ushqime të fërguara
- Gjalp
- Brumëra
- Ëmbëlsira, çokollatë, torte me krem/shllag, biskota të ëmbla (përfshirë produktet speciale për sëmundjen e sheqerit)
- Cerealet me sasi të lartë sheqeri

# VIZITAT MJEKËSORE

## **Ka shumë rëndësi të bëni vizita të rregullta mjekësore.**

Duhet të vizitoni mjekun të paktën një herë në vit për një kontrollë /vizitë të plotë.

Duhet t'i tregoni mjekut apo infermieres nëse keni ndonjë problem me sëmundjen e sheqerit.

## **Gjithashtu duhet të kontrolloheni /këshilloheni për**

- Pasqyrën e gjakut
- Urinën
- Shputat
- Sytë
- Shtypjen e gjakut
- Peshën

---

*Vlerat normale të sheqerit në gjak janë: nën 6.1 mmol/L (esëll)  
ose nën 7.8 mmol/L (2 orë pas ushqimit)*



# MBANI MEND...

- Të hani ushqimin e duhur
- Të merreni me aktivitet fizik
- Merrni ilaçin tuaj siç udhëzohet
- Mos ndërpreni tabletat pa u konsultuar me mjekun
- Mos e dyfishoni dozën nëse harroni ta merrni një tabletë apo injeksion
- Sigurohuni që të keni një furnizim të vazhdueshëm me ilaçe
- Kur jeni të sëmurë apo jeni të ftohur, patjetër duhet të vazhdoni me marrjen e tabletave për trajtimin e sëmundjes së sheqerit.
- Nëse ndjeni mundim ose keni barkqitje (efekte anësore të mundshme nga përdorimi i ilaçeve), kontaktoni mjekun apo infermieren për këshilla



- Përdorimi i njëkohshëm edhe i barnave të tjera mund të shkaktojnë shtypje të lartë të gjakut apo rritje të nivelit të sheqerit në gjak, në këtë rast trajtimi juaj për sëmundjen e sheqerit mund të ndyshojë.



---

*Me trajtimin dhe përkrahjen e duhur nuk ka pse të mos jetoni një jetë të plotë dhe të lumtur*



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC**