



Diabeti dhe
Hipertensioni

ÇFARË ËSHTË SËMUNDJA E SHEQERIT (Diabeti)?

*Sëmundja e sheqerit mund
të shfaqet te çdokush*



Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETËSISË
MINISTRATSTVO ZDRAVSTA
MINISTRY OF HEALTH



AQH

Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



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 **rritje 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

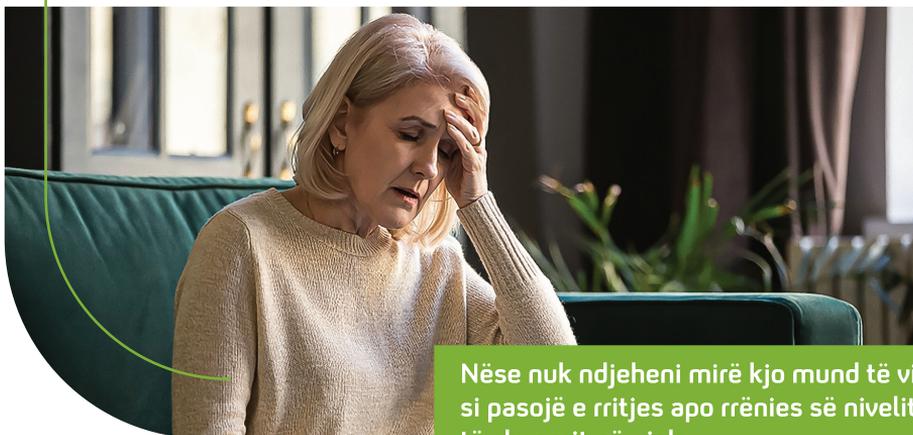
Mjeku familjar ose specialisti endokrinolog do të përcaktojë se për çfarë keni nevojë.

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)

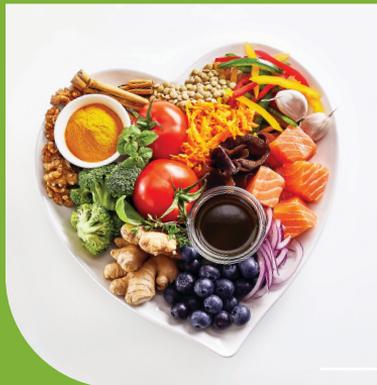
- Djersitje
- Shikim i turbullt
- Ethe ose dridhje trupi
- Ankth ose irritim
- Marramendje

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 shkaktojë shtypje të lartë të gjakut apo rritje të nivelit të sheqerit në gjak, në këtë rast trajtimi juaj për sëmundjen e sheqerit mund të ndryshojë.



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**