

# Faktorët e rrezikut

Për sëmundjen e sheqerit dhe shtypjen e lartë të gjakut



KONTROLLOHU  
TE MJEKU FAMILJAR!

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!



Republika e Kosovës  
Republic of Kosovo - République de Kosovo  
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHËNDETESËS  
MINISTRSTVO ZDRAVSTVA  
MINISTRY OF HEALTH



Accessible  
Quality  
Healthcare  
SDC project implemented by Swiss TPH

Kjo fletushkë ofron informata për faktorët e rrezikut dhe komplikimet e mundshme që mund të vijnë nga sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë të gjakut.

## Kush është në rrezik?

Je më i rrezikuar të prekesh nga sëmundja e sheqerit apo shtypja e lartë e gjakut nëse:

- Je mbi 40 vjeç
- Je mbipesë
- Pi duhan
- Ke anëtar të familjes  
**(prind, vëlla apo motër)**  
me sëmundje të sheqerit  
apo/dhe shtypje të lartë të gjakut.

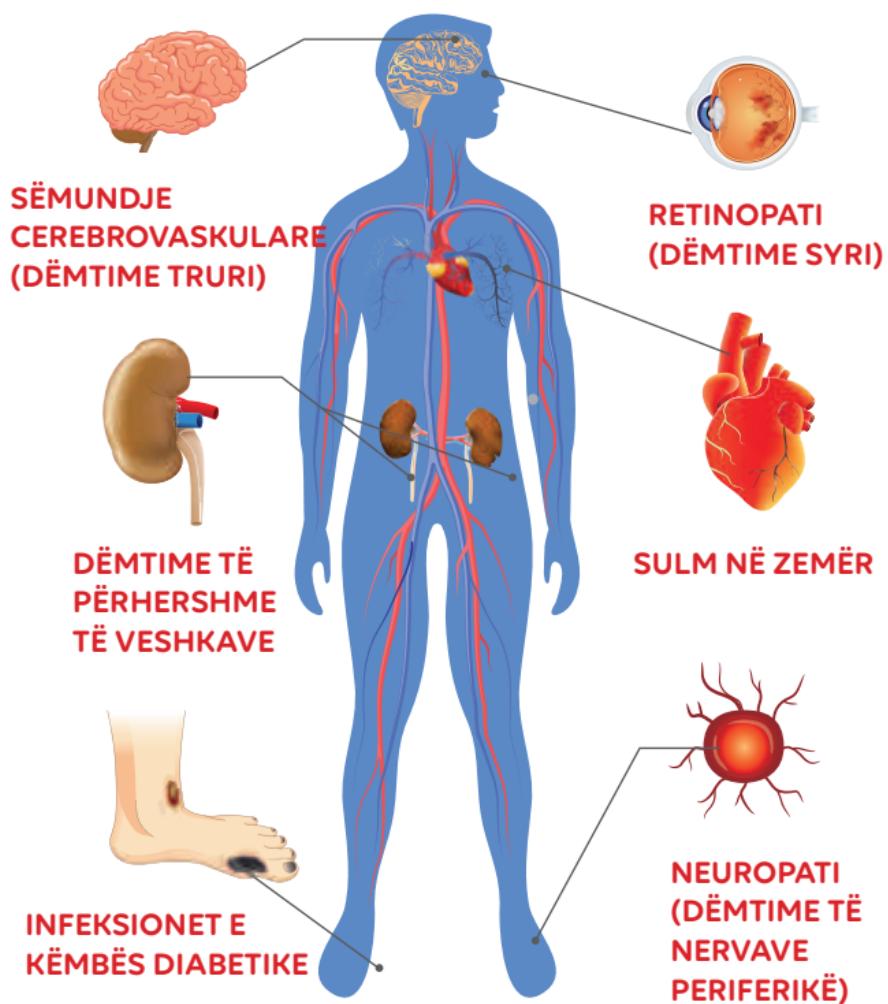


Si mund t'i shmangësh  
ndërlikimet nga sëmundja  
e sheqerit dhe shtypja e  
lartë e gjakut?

- Mate rregullisht nivelin e sheqerit  
dhe shtypjen e gjakut, qoftë në  
Qendrën e Mjekësisë Familjare ose  
në shtëpi. Vetëm matjet e rregullta  
do t'ju tregojnë nëse niveli i sheqerit  
apo shtypja juaj e gjakut është rritur  
ose është brenda kufinjëve normal.
- Vizito Qendrën e Mjekësisë Familjare  
nëse mendon se je në rrezik nga  
sëmundja e sheqerit apo shtypja  
e lartë të gjakut.

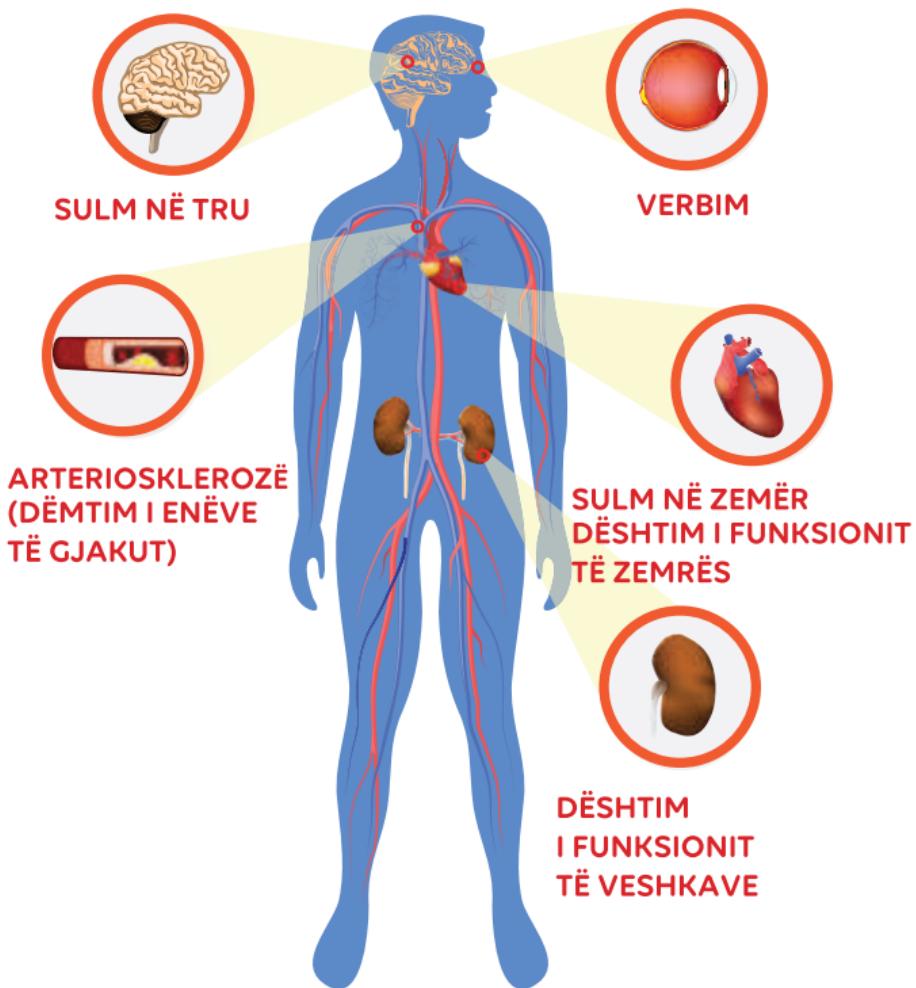


# Cilat janë ndërlikimet e mundshme nga sëmundja e sheqerit (Diabeti Tipi 2)?



Sëmundja e sheqerit po të mos diagnostikohet dhe mbahet nën kontrollë mund të shkaktojë ndërlikime të shumta

# Cilat janë ndërlikimet e mundshme nga shtypja e lartë e gjakut **(Hipertensioni)?**



Shtypja e lartë e gjakut po të mos diagnostikohet dhe mbahet nën kontrollë mund të shkaktojë ndërlikime të shumta

Je gjithashtu i rrezikuar të prekesh nga sëmundja e sheqerit apo shtypja e lartë e gjakut edhe nëse je më i ri apo më e re se 40 vjeç dhe nëse:

- Ke anëtar të familjes (prind, vëlla apo motër) me sëmundje të sheqerit.
- Ke historik të mëparshëm të sëmundjes së sheqerit gjatë shtatzënisë.
- Ke lindur të paktën një foshnjë me peshë më të madhe se **4 kg**.
- Ke nivel të lartë të kolesterolit të përgjithshëm, nivel të ulët të kolesterolit "**të mirë**" apo **HDL** (**35 ose më të ulët**), ose nivel të lartë të triglicerideve (**250 ose më të lartë**).
- Ke mungesë të **aktivitetit fizik** - ushtron më pak se tre herë në javë.
- Konsumon ushqim jo të shëndetshëm.

Në të dy rastet, **nëse ke një apo më shumë prej këtyre faktorëve të rrezikut atëherë vizito mjekun familjar**. Sa më herët të diagnostikohet sëmundja, aq më shpejt mund ta marrësh kujdesin e duhur duke rritur mundësitë për të parandaluar ndërlikimet.

- **Zbato (praktiko) një stil të shëndetshëm të jetës si:**

- konsumo pemë dhe perime në vend të ushqimeve të pa shëndetshme ose plot sheqer,
- ec në natyrë apo ushtro 30 minuta në ditë.

Vazhdo t'i praktikosh këto shprehi të mira deri sa ato të kthehen në pjesë të rutinës tënde. Kjo zvogëlon rrezikun nga sëmundja e sheqerit, shtypja e lartë e gjakut dhe sëmundjet tjera si sëmundjet e zemrës, sulmi në tru dhe zemër si dhe sëmundjet e veshkëve.

**Shëndeti yt është në dorën tënde.  
Kujdesu për shëndetin tënd!**



# NËSE:



JE MBI 40 VJEÇ

OSE



JE MBIPESHË

OSE



JE DUHANPIRËS

OSE



KE ANËTARË TË FAMILJES ME  
SËMUNDJE TË SHEQERIT APO  
SHTYPJE TË LARTË TË GJAKUT

KONTROLLOHU  
TE MJEKU FAMILJAR!

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!

Mbështetur nga:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC