

Shëndoshë si topi



Të njihen dhe të shmangen faktorët rrezikues
të zemrës dhe të qarkullimit të gjakut



Albanisch
Albanais
Albanese



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Parathënie

PËRMBAJTJA

- 3 Zemra – një organ qendror
- 4 Arterioskleroza
- 8 Faktorët rrezikues
- 9 Moshë dhe predispozita
- 10 Tymi i kaltër me pasoja të zeza
- 13 Qarkullimi i gjakut nën presion
- 16 Yndyrërat – shkëlqimi gënjen
- 19 Diabeti (sëmundja e sheqerit)
- 21 Mbipesha dhe të ushqyerit
- 24 Në formë përmes lëvizjes
- 27 Stresi – fjalë në modë
- 29 Sinjalet alarmuese të organizmit

E dashur lexuese, i dashur lexues

Kjo broshurë ju ofrohet nga Fondacioni zviceran i zemrës. Ne duam t'ju tregojmë kështu se si mund të mbeteni i kursyer, si ju vetë, ashtu dhe bashkëfamiljarët tuaj, nga një sëmundje e zemrës dhe e qarkullimit të gjakut. Për këtë qëllim ne angazhohemi me publikacione, manifestime dhe artikuj interneti (www.swiss-heart.ch). Mos kini merak: nuk keni nevojë të hiqni dorë nga gjithçka që keni ngrënë apo që keni bërë deri më tani. Mirëpo ju do të merrni vesh se çfarë i bën mirë zemrës suaj. Dhe më e mira e të mirave: qoftë dhe me ca hapa të vegjël do të arrini shumë!

Ju dëshirojmë shumë kënaqësi në rrugën hulumtuese drejt zemrës suaj!

Fondacioni juaj zviceran i zemrës

Zemra – një organ qendror

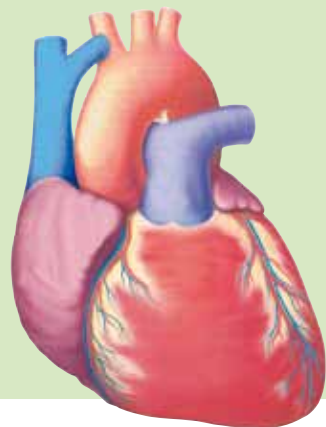
Zemra është një organ muskulator i zgavërt, i cili ndodhet sipër diafragmës dhe midis dy krahëve të mushkërive. Po të vendosësh shuplakën e dorës paksa anash, në të majtë të koshit të kraharorit, sipër brinjave, mund të ndjesh goditjet ritmike të zemrës. Aktiviteti i zemrës i përshtatet nevojave të organizmit: në rast përpjekjesh dhe tronditjesh, zemra rrah më shpejt dhe më fuqishëm.

Zemra ka një detyrë me rëndësi vitale, që trupin tonë ta furnizojë natë e ditë me gjak. Një mur ndarës (septumi) midis gjysmës së djathtë dhe të majtë të zemrës ndan rrjedhën e gjakut të varfër në oksigjen nga rrjedha tjetër e gjakut të pasuruar me të. Gjaku i pasuruar me oksigjen, nga qarkullimi mushkëror, arrin në gjysmën e majtë të zemrës, dhe prej aty, përmes arteries kryesore (aortës) dërgohet në sistemin trupor të qarkullimit të gjakut. Që nga aorta gjaku shpërndahet në arteriet e bigëzuara, të cilat ushqejnë me gjak kokën, krahët, trungun dhe këmbët. Gjatë rrugës së tyre arteriet degëzohen gjithnjë e më shumë duke u derdhur së fundi nëpër enët qimeformë të gjakut (kapilare), që janë dhe enët më të imëta në trupin e njeriut.

Qelizat e trupit të njeriut furnizohen me oksigjen dhe me lëndë ushqimore përmes kapilareve. Këto qeliza, nga ana e tyre, zbarkojnë nëpër kapilarë dyoksidin e karbonit dhe produktet e metabolizmit. Pas këtij këmbimi, gjaku i varfër në oksigjen, me një pamje të kaltërreme, arrin sërish mbrapa në gjysmën e djathtë të zemrës përmes venave, dhe prej aty në qarkullimin mushkëror. Në mushkëri zhvillohet sërish një këmbim gazrash: rruazat e kuqe të gjakut ia dorëzojnë dyoksidin e karbonit ajrit që del përmes frymënxjerrjes duke pranuar, ndërkaq, oksigjenin nga ajri i frymëmarrjes. Gjaku i sapongopur me oksigjen të freskët arrin në gjysmën e majtë të zemrës – duke i dhënë fund kështu një qarku të plotë.

Një punë e jashtëzakon- shme

Gjatë gjithë jetës sonë, zemra rrah, pa bërë kurrë as dhe një pushim të vetëm, nga 50 deri 90 herë në minutë duke pom-puar me këtë rast në sistemin e qarkullimit 5 deri 6 litra gjak.

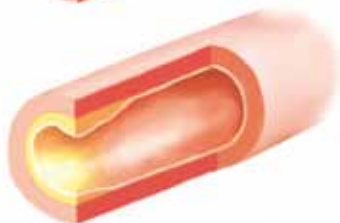


Arterioskleroza

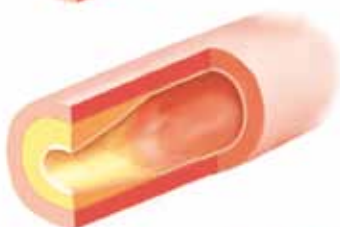
Se si mplantemi ne, kjo ndryshon nga një njeri tek tjetri. Në njërën anë, kjo varet nga predispozita gjenetike, ndërsa në anën tjetër, edhe nga mënyra vetjake e jetesës. Shprehitë e dëmshme – si p.sh. duhanpirja – mund ta përshpejtojnë procesin e mplantjes.



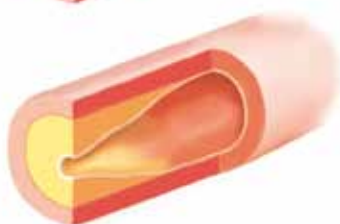
Ena e shëndoshë e gjakut



sedimentimi përmes yndyrës së gjakut



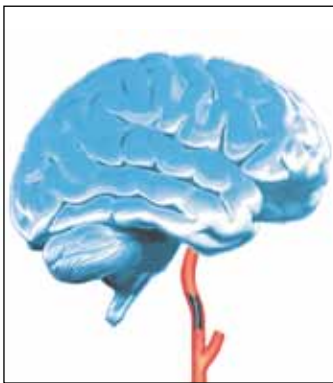
ngushtimi progresiv



ngushtimi me pengim të fortë i rrjedhës së gjakut

Sidomos enët e gjakut papëlqejnë një mënyrë të shëndetshmejetese. Ato funksionojnë më së miri kur mund të ruajnë „formën« e tyre dhe kur mbeten elastike dhe të lira nga arterioskleroza. Me arteriosklerozën nënkuptohen ndryshimet patologjike të enëve të gjakut.

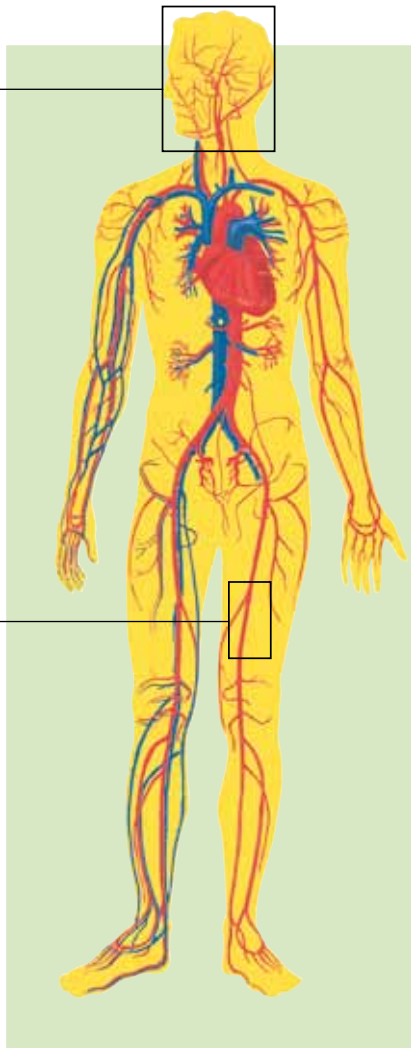
E rëndësishme është gjendja e enëve në formë kurore të zemrës (arteriet koronare) të cilat furnizojnë muskulin e zemrës me gjak, dhe kështu, edhe me kërkesat e nevojshme për oksigjen dhe energji. Vetëm kur arteriet koronare janë të kalueshme mirë, është i siguruar një ushqim i mjaftueshëm i zemrës me gjak – edhe në rastin e një aktiviteti fizik në rritje.



*ngushtimi i një
arterie trunore*



*ngushtimi i një
arterie të këmbës*



Si vjen deri te arterioskleroza?

Duhanpirja, mbipesha, hipertensioni (shtypja e lartë e gjakut), vlerat e shtuara të gjakut, sëmundja e sheqerit (diabeti i tipit 2) ose mungesa e lëvizjes, dëmtojnë enët dhe nxisin sedimentimin e lëndës dhjamore në muret e brendshme të enëve. Këto depozitime, përmes shtimit të qelizave të gjakut, të indeve lidhëse dhe atyre muskulore, transformohen në të ashtuquajturat pllaka. Në njërën anë, këto pllaka ngushtojnë enët dhe kufizojnë rrjedhën e gjakut. Në anën tjetër, ato mund të shkaktojnë plasaritje dhe të favorizojnë një koagulim (mpiksje) të gjakut.

Arterioskleroza mund të invadojë të gjitha arteriet e organizmit. Ndërkaq, sidomos të rrezikuara janë enët koronare të zemrës si dhe arteriet e qafës e të trurit, pasi që kështu janë të prekura drejtpërdrejt organe me rëndësi vitale (zemra dhe truri).

Efektet e arteriosklerozës

Arterioskleroza e zemrës cenon aftësinë për punë të zemrës, duke çuar deri te sëmundja koronare e zemrës. Kjo gjë bëhet e dukshme përmes një angjina pectoris-i (angjine të gjoksit), një infarkti të zemrës ose një dobësimi të zemrës.

Një sëmundje tinëzare

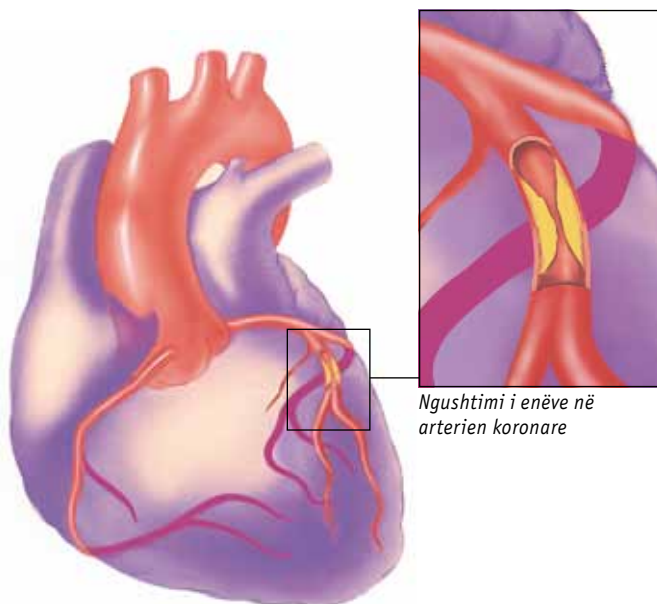
Një arteriosklerozë zhvillohet për vite të tëra pa u vënë re. Sa më shumë faktorë rrezikues që të ketë, aq më i madh rreziku që gjatë rrjedhës së jetës të kemi punë me arteriosklerozën dhe me pasojat e saj të papëlqyeshme.

Një paralajmërues i mundshëm i infarktit të zemrës është goditja e angjina pectoris-it: një ndjesi presioni shtrëngues në krahator, shoqëruar shpesh me dhimbje që rrezatohen në krahun e majtë dhe në qafë. Angjina pectoris shfaqet para së gjithash në rast sforcimesh fizike, shqetësimesh, të ftohtit, ose pas të ngrënit, dhe përbën një shenjë paralajmëruese për një ushqim të pamjaftueshëm të myokardit (muskulit të zemrës). Simptomat zhduken sërish pas ca minutash qetësie ose pas marrjes së ndonjë medikamenti enë-zgjerues (p.sh. nitroglicerinë).

Një infarkt zemre shfaqet atëherë kur një tromb gjaku mbyll një arterie koronare. Në këtë mënyrë një pjesë e muskulit të zemrës nuk ushqehet dot më me oksigjen dhe me lëndë ushqimore. Nëse nuk realizohet një terapi emergjente, indi i goditur pas pak orësh vdes. Simptomat e një infarkti janë dhimbje të forta që zgjasin shumë në regjionin e krahavorit, të cilat shpesh rrezatohen në krahun e majtë dhe në qafë. Shpesh shfaqen gjendje frike të shoqëruara me marramendje, djersë të ftohta dhe të përzier. Një infarkt zemre mund të shkaktojë çrregullime në ritmin e zemrës, gjë që mund të shpjerë në pushim zemre dhe në vdekje.

Arterioskleroza e arterieve të qafës dhe të trurit cenon gjithashtu dhe furnizimin me gjak të trurit. Shenja paralajmëruese që duhen marrë seriozisht për një pakësim afatshkurtër të ushqimit me gjak të trurit janë paralizat kalimtare, çrregullimet në të folur ose një verbëri e shkurtër e shfaqur papritmas. Një efekt më të rëndë e ka pika në tru. Ajo paraqitet përmes një bllokimi ose një të çare në një arterie që ushqen trurin me gjak. Pika në tru, në mes tjerash, mund të shpjerë në paraliza të përhershme ose në çrregullime të të folurit.

Sëmundja arteriale periferike në trajtë bllokuese kushtëzohet nga një arteriosklerozë e theksuar në arteriet e legenit (komblikut) ose të këmbëve. Personat e prekur, gjatë ecjes, ndjejnë dhimbje të forta në pulpë ose në kofshë. Në rast se ndalojnë, pakësohet nevoja për gjak e muskujve të këmbës dhe dhimbjet fashiten. Në rast se një çrregullim i tillë i qarkullimit të gjakut avancën më tej, mund të çojë në dëmtime të lëkurës dhe të muskujve në këmbë. Pa një operim të enëve arteriosklerotike, me kalimin e kohës indi do të vdesë.



Ngushtimi i enëve në arterien koronare

Faktorët rrezikues

Falë studimeve gjithëpërfshirëse faktorët rrezikues më të rëndësishëm për një arteriosklerozë kanë mundur të zbulohen dhe të hulumtohen. Do të bëhet dallim midis faktorëve rrezikues të ndikueshëm dhe të pandikueshëm.

Në faktorët rrezikues të pandikueshëm hyjnë mosha, predispozita familjare dhe gjinia. Edhe kur kemi të bëjmë me një predispozitë trashëgimore, për fat të mirë ekzistojnë shumë mundësi që në shëndetin e zemrës të ndikoni vetë. Receta tingëllon kështu: i shmangni mundësisht të gjithë faktorët rrezikues të ndikueshëm, i shuani ata, ose në rast nevojë, i mjekoni. Ndër këta faktorë rrezikues të ndikueshëm në rend të parë hyjnë:

- **Duhanpirja**
- **Shtypja e lartë e gjakut**
- **Përmbajtja e shtuar e yndyrës në gjak (kolesterina)**
- **Sëmundja e sheqerit (diabeti i tipit 2)**
- **Mungesa e lëvizjes**
- **Mbipesha**
- **Stresi**

Nga ekzaminimet e ndryshme më të reja është hulumtuar, pos tjerash, një ndërlidhje direkte midis sëmundjeve të enëve të zemrës dhe infeksioneve. Duket sikur këtu luajnë një rol sëmundjet dhe pezmatimet e mishit të dhëmbëve.

Një pozicion të veçantë si faktor rrezikues merr ulja e hormonit seksual femëror (estrogjeni) tek femrat pas menopauzës. Deri në këtë çast, i cili shfaqet midis moshës 45 dhe 50-vjeçare, enët e gjakut janë të mbrojtura goxha mirë nga arterioskleroza përmes hormoneve seksuale femërore. Pas menopauzës, rreziku nga infarkti i zemrës shtohet ndjeshëm. Për këtë shkak edhe për femrat është me rëndësi që faktorët rrezikues të ndikueshëm të shuhen, ose – aty ku kjo s’është e mundur – të zvogëlohen.

Mosha dhe predispozita

Mosha e shtyrë nuk shpie vetëm në ndryshime të jashtme, si flokët e thinjura dhe rrudhat e respektueshme në lëkurë, mirëpo edhe te pasojat e padukshme në brendësi të organizmit, siç është arterioskleroza. Kjo zhvillohet kryesisht ngadalë, për dekada të tëra. Me fjalë të tjera: me shtimin e moshës shtohet dhe rreziku nga infarkti i zemrës. Deri më sot nuk ekziston një mjet rinues çudibërës kundër mplakjes. Vetëm një mënyrë jetese e shëndetshme për zemrën ndihmon për një rini më të gjatë për gjithë trupin.

Burrat preken më herët nga arterioskleroza se sa femrat. Rreziku nga një infarkt zemre tek ata, pas moshës 45 vjeçare shtohet dukshëm. Në rastin e femrave, rreziku nga arterioskleroza, sipas rregullit, shtohet vetëm pas menopauzës. Mirëpo më pas femrat avancojnë me të shpejtë, shpesh me sëmundje edhe më të rënda se sa burrat.

Krahas moshës dhe gjinisë një rol e luan dhe predispozita trashëgimore. Ajo gjithashtu nuk lë shteg për ndikim. Një sëmundje koronare e zemrës, e cila tek bashkëfamiljarët femra shfaqet para moshës 55 vjeç, ndërsa tek meshkujt para moshës 45-vjeçare, përbën një indikacion për një predispozitë trashëgimore.

Nëse kemi shfaqje të sëmundjeve të zemrës e të qarkullimit të gjakut brenda familjes, atëherë aq më shumë ka rëndësi që të marrim në konsideratë një mënyrë jetese të shëndetshme dhe që të shmangim të gjithë faktorët e ndikueshëm rrezikues. Nuk mjafton vetëm të predikosh një mënyrë të shëndetshme jetese, ajo edhe duhet zbatuar.

Tymi i kaltër me pasoja të zeza

Pini duhan?

Jeta jonë karakterizohet prej shprehive. Pothuajse të gjithë kanë ndonjë „ritual« që i takon një dite vetjake „normale«. Nëse në rastin tuaj tymosja e duhanit është bërë shprehë, duhet të vrisni mendjen në qetësi për një minutë, nëse nuk ekziston ndonjë alternative më e mirë. Përparësitë e një ndërprerjeje të duhanit i keni në pëllëmbë të dorës:

- Fizikisht do të jeni më i aftë për punë.
- Do të ndjeheni më i lirë, do të kolliteni më pak dhe do të merrni frymë më mirë.
- Të ngrënë të sërish do t'ju shijojë më shumë.
- Lëkura juaj do të duket më e bukur dhe do të mplaket më ngadalë.
- Trupi i juaj, rrobat tuaja dhe banesa juaj do ta humbasin erën e pakëndshme të duhanpirjes.
- Do të kurseni shumë para.

Mbase e gjithë kjo për juve nuk ka aq shumë rëndësi. Mirëpo kini kujdes: pikat e vazhdueshme të ujit shpojnë gurin. Nëse pini duhan për vite të tëra, duhet të llogarisni me rreziqet shëndetësore si në vijim:

- Duhanpirja nxit arteriosklerozën e enëve koronare të zemrës, arterieve të trurit, të këmbëve dhe të veshkave.
- Duhanpirja është një faktor rrezikues i varur nga doza. E keni ditur se rreziku i një infarkti të zemrës tek duhanpirësit për forcë zakoni është katër herë më i lartë se sa tek joduhanpirësit?
- Duhanpirja dëmton rrugët respiratore (frymëmarrëse) dhe mushkëritë. Spektri i sëmundjeve shtrihet që nga bronkiti kronik deri te kanceri në mushkëri.

Duhanpirja nuk rrezikon vetëm shëndetin vetjak, siç është e shkruar mbi pakon e cigareve. Është vërtetuar tashmë se edhe joduhanpirësit, që i ekspozohen duhanpirjes pasive, kanë një rrezikim të shtuar për sëmundje të zemrës, të qarkullimit të gjakut dhe të mushkërive.

Këshilla: jetoni pa duhan

Bëhuni i pavarur nga tymi i kaltër! Vendimi i juaj për të mos pirë më duhan ka vetëm përparësi. Gjithsesi ju duhet që të përballoni një «rrugë mundimesh» dhe t'î rezistoni shumë herë tundimit.

- Më së miri zgjidhni një ditë të caktuar pas së cilës nuk do të pini më duhan. Kjo mund të jetë, p.sh., ditëlindja juaj, një festë ose dita e fillimit të pushimeve.
- I informoni shokët e shoqet, familjen, koleget dhe kolegët, për vendimin tuaj, me qëllim që të mund t'ju ndihmojnë.
- Bëni kujdes që gjatë kohës së çmësimit të flini mjaftueshëm, të angazhoheni fizikisht dhe që të shtendoseni me vetëdije.
- Parashikoni një shpërblim për veten.
- Planifikojeni duhanlënien tuaj. Këshillimorja telefonike e linjës stop-duhanit do t'ju ndihmojë më tej! Krahas numrit 0848 000 181 për gjuhët vendore, ekziston dhe numri telefonik 0848 183 183 për gjuhën shqipe.

Pa duhan = pa rrezik

Duhanpirja është një faktor rrezi-
kues reverzibil (i rikthyeshëm).
Nëse e ndërprisni atë, pas disa
vitesh (varësisht nga numri i
cigareve të tymosura) do të jeni i
liruar nga rreziku.



Testi: sa i varur jeni?

Përmes testit vijues (testit Fagerström për varësinë nga nikotina) mund të zbuloni se sa jeni i varur nga duhanpirja.

1. Kur e ndizni cigaren tuaj të parë pas zgjimit?	brenda 5 minutash	3
	brenda 6 deri 30 minutash	2
	brenda 31 deri 60 minutash	1
	pas 60 minutash	0
2. A ju vjen rëndë që të mos pini duhan në vendet ku kjo është e ndaluar (p.sh. në kino)?	po	1
	jo	0
3. Nga cilat cigare nuk do të hiqnit dorë?	të parën në mëngjes	1
	tjetrën	0
4. Sa cigare në ditë pini në përgjithësi?	deri 10	0
	11 deri 20	1
	21 deri 30	2
	31 e më shumë	3
5. A pini përgjithësisht në mëngjes më shumë se sa gjatë pjesës tjetër të ditës?	po	1
	jo	0
6. A ndodh që të pini duhan gjersa jeni i sëmurë, ndërsa ju duhet të qëndroni në krevat gjithë ditën?	po	1
	jo	0

Vlerësimi

0 deri 2 pikë	varësi shumë e ulët
3 deri 4 pikë	varësi e ulët
5 pikë	varësi mesatare
6 deri 7 pikë	varësi e fortë
8 deri 10 pikë	varësi shumë e fortë

Qarkullimi i gjakut nën presion

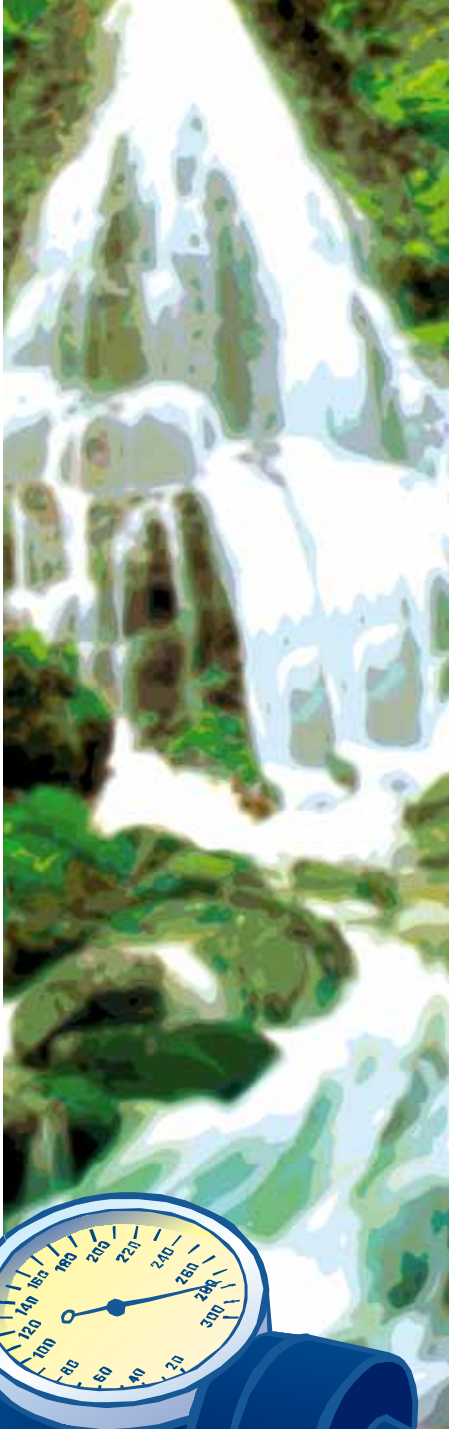
Në Zvicër afërsisht çdo i treti person i rritur vuan nga shtypja e lartë e gjakut (hipertensioni), ndërsa një e treta syresh pa pasur dijeni për faktin. Një shtypje e lartë e gjakut vetëm rrallë shkakton shqetësime. Mirëpo kjo nuk do të thotë që hipertensioni është i parrezikshëm. Krejt e kundërta: nëse një hipertension mbetet i patrajtuar, rreziku nga infarkti i zemrës ose nga pika në tru do të shtohet prej dy deri në 10 herë. Një shtypje e lartë e gjakut e patrajtuar është si një bombë me sahat, tik-taku i së cilës nuk dëgjohet.

Në enët e gjakut ka nevojë për njëfarë shtypje me qëllim që gjatë qarkullimit, gjaku të rrjedhë përpara. Çdo rrahje zemre shkakton një valë presioni e cila përçohet më tej nëpër arterie. Rregullimi i shtypjes së gjakut pason përmes një bashkëpunimi midis gjerësisë së venave, punës së zemrës dhe vëllimit të gjakut. Gjatë ditës vlerat e gjakut lëkunden: në mëngjes ato janë relativisht të ulëta, me fillimin e aktiviteve ditore ato rriten. Shtypja e gjakut është kryesisht më e larta në prag mbrëmjeje, ndërsa gjatë natës ajo sërish ulet. Ndryshimet afatshkurtra të shtypjes së lartë duhet të kuptohen si reaksion i organizmit në ngacmimet fizike ose psikike. Një aktivitet i lodhshëm, tronditje ose acarim, e çojnë shtypjen e gjakut përkohësisht në shkallë të lartë.

Shtypja e gjakut matet zakonisht përmes një manzhetë që fryhet, e cila ushtron presion mbi arterien e krahut. Në një manometër zhive mund të lexohen vlerat e gjakut (boshti milimetrik i zhivës = mm Hg). Pasi të jetë matur, vlera e sipërme ose sistolike është shtypja maksimale në arterie e realizuar nga rrahja e zemrës. Vlera e poshtme ose diastolike i përgjigjet shtypjes në arterie midis dy rrahjeve të zemrës. Ajo varet para së gjithash nga gjerësia dhe elasticiteti i arterieve.

A janë vlerat tuaja të gjakut normale?

	Vlera e sipërme systolike	vlera e poshtme diastolike
Optimale	120 mm Hg ose më pak	80 mm Hg ose më pak
Normale	nën 140 mm Hg	nën 90 mm Hg
E ngritur	140 mm Hg ose më shumë	90 mm Hg ose më shumë



Një shtypje e ngritur e gjakut çon në arteriosklerozë të vazhdueshme, pasi që arteriet e ekspozuara ndaj shtypjes së lartë trashen dhe fortësohen. Pos kësaj, shtypja e ngritur e gjakut dëmton cipën e brendshme të arterieve (endotel-in). Pasojat më të shpeshta të një hipertensionioni janë sëmundja koronare e zemrës me angjina pectoris ose infarkt të zemrës, pika në tru, si dhe dëmtimi i arterieve të veshkave dhe të syve.

Shtypja e gjakut dhe matja e shtypjes së gjakut

Shtypja e gjakut është e ngritur, nëse pas shumë matjeve në qetësi rezultojnë vlera prej 140/90 ose më shumë. Një matje e vetme e shtypjes së gjakut, për shkak të lëkundjeve të mundshme ditore, flet shumë pak. Mund të ndodhë gjithashtu që vetëm në ordinancën mjekësore të rezultojnë vlera më të larta, ndërsa në shtëpi të kemi vlera normale; në këtë rast do të flitet për një hipertension «ordinator» ose «mantelbardhë». Këtu bëhet fjalë për një shtypje të pavërtetë e afatshkurtër të gjakut, e cila shpjegohet me një tension të brendshëm, që te disa persona shfaqet nga atmosfera në ordinatoriumin mjekësor.

Për diagnostikimin e një hipertensionioni mund të jetë i dobishëm një matje plotësuese afatgjatë e gjakut. Në këtë rast një aparat i vogël, që bartet me vete, do të regjistrojë automatikisht gjatë 24 orëve shtypjen e gjakut. Interpretimi i vlerave të matura mundëson një analizë të saktë të shtypjes së gjakut.



Këshilla: ç'duhet bërë në rast të shtypjes së ngritur të gjakut?

Shtypja e gjakut gjithsesi duhet vënë nën trajtim. Disa masa të thjeshta mund të ndihmojnë që një shtypje e tejngritur e gjakut të normalizohet.

- **Pesha:** provoni të ulni mbipeshën.
- **Lëvizja:** një trajnim i matur, por i rregullt, i zemrës dhe i qarkullimit të gjakut, do të ndihmonte në normalizimin e shtypjes së gjakut.
- **Ushqimi:** hani produkte të varfra në yndyrë, bëni kujdes për një konsum të mjaftueshëm kaliumi e kalciumi me shumë fruta e perime si dhe produkte qumështi me fare pak yndyrë, si kosi dhe gjiza. Edhe reduktimi i kripës te disa njerëz çon në një ulje të lehtë të shtypjes së gjakut. Kripa mund të zëvendësohet me erëza dhe barishte.
- **Kripa:** reduktoni konsumin tuaj të kripës duke treguar kujdes në përmbajtjen e kripës si ingredient tek produktet e përpunuara (buka, djathërat, ushqimet e gatshme, supat etj.). shmangni kriposjen plotësuese në tavolinë. Gjatë gatimit, përdorni më shumë erëza e barishte në vend të kripës.
- **Alkooli:** reduktoni konsumin e tij në më së shumti dy gota verë në ditë.
- **Shtendosja:** mësojeni një metodë relaksimi, me qëllim që të shtendoseni më mirë në rast se gjendeni «nën presion».

Në rastet e një hipertensioni të lehtë, këto ndryshime në stil jetese mjaftojnë për të ulur në vlera normale shtypjen e gjakut. Në rastet tjera, sipas rregullit, këto nuk mjaftojnë. Në këto raste është i domosdoshëm përdorimi i një medikamenti për uljen e shtypjes së gjakut. Mjekja ose mjeku i juaj familjar do t'ju rekomandojë mjetin që do t'ju përshtatet më së miri. Nëse medikamenti ka ndikim më të fortë se ç'duhet ose shfaqen ndikime anësore të padëshiruara, duhet të flisni me mjeken ose mjekun tuaj. Gjithnjë është e mundur që të gjendet një preparat i pranueshëm.

Mos harroni matjen e shtypjes së gjakut!

Pa matjen e shtypjes së gjakut është e zorshme ose e pamundur që të zbulohet shtypja e tejngritur e gjakut, pasi që ajo si e tillë vetëm rrallë shkakton shqetësime. Një siguri lidhur me shtypjen personale të gjakut ofron vetëm një matje vjetore e saj te mjeku ose në barnatore.

Yndyrat – shkëlqimi të gënjen

Ashtu siç thoshte edhe Paracelzusi: «Është doza ajo që bën helmin.» Kjo vlen edhe për kolesterolin: një sasi e caktuar e kësaj substance për organizmin e njeriut është e nevojshme, ndërsa më shumë se kaq është e dëmshme.

Kolesterina është një përbërës i rëndësishëm për hormonet, acidet cholalike (acidet e tëmthit), dhe pos kësaj, edhe një pjesë përbërëse e mureve qelizore. Një sasi e caktuar e kolesterolinës merret përmes ushqimit. Pjesën dërrmuese të saj e krijojnë vetë organizmi në mëlçi dhe në traktin tretës. Kolesterina e tepërt depozitohet në enët e gjakut, gjë që çon te arterioskleroza me të gjitha pasojat e saj negative. Krahas kolesterolinës, arteriosklerozën e favorizon dhe përmbajtja e lartë e yndyrave neutrale në gjak, të ashtuquajturat triglyceride. Nga një përmbajtje e tejngritur e yndyrës në gjak (hyperlipidemia) vuajnë fillimisht «vetëm» enët e gjakut. Vetëm më vonë të prekurit do t'i ndjejnë efektet tjera, për shembull në formën e angjina pectoris-it, infarktit të zemrës ose pikës në tru.

Diagnoza «vlera të ngritura të kolesterolinës»: shumica e ndërlidhin këtë me përfytyrimin se nuk guxohet të hahet me ndërgjegje të qetë edhe më tej diçka e mirë dhe e rëndë. Kjo frikë është e pamotivuar: «Më tepër kolesterolinë» nuk do të thotë tërheqje totale nga kënaqësia e ushqimit, por shumë më parë një rast që të ushqyerit vetjak të shqyrtohet dhe të ndryshohet. Pos kësaj, ushqimi i shëndetshëm të kënaq, është plot shijë dhe gjithçka tjetër pos i mërzitshëm apo i zbarët.

Për kolesterolinë «e mirë» dhe «të keqe»

Ai që merret me kolesterolinë nga afër, domosdo do të ndeshet me shkurtesat HDL (High Density Lipoproteins) dhe LDL (Low Density Lipoproteins). Këto janë dy forma të ndryshme të kolesterolinës. Pasi që kolesterina nuk është e tretshme në ujë, për t'u transportuar në gjak, ajo do të lidhet me një lipoproteinë (trup albuminoz).

Kolesterina «e mirë» ose HDL ka një ndikim mbrojtës tek enët e gjakut. Prandaj vlerat e saj të larta janë të favorshme dhe të dëshirueshme. Niveli i kolesterolinës HDL mund të rritet para së gjithash përmes lëvizjeve të rregullta fizike. Ndërprerja e duhanit dhe ulja e mbipeshës gjithashtu ndikojnë favorshëm në sasinë e koleste-

rinës HDL. Në sasinë e HDL mund të ndikojnë pozitivisht gjithashtu dhe shprehi të caktuara ose produkte të caktuara ushqimore si p.sh. Kuzhina mesdhetare me vaj ulliri e kolze, peshku dhe herë pas here një gotë verë e kuqe.

Ndryshon puna me kolesterolin «e keqe» ose LDL. Kjo nxit shfaqjen e arteriosklerozës. Sa më e lartë vlera e LDL në gjak, aq më të rrezikuara do të jenë enët e gjakut. Një tregues për rrezikun nga arterioskleroza dhe infarkti i zemrës ofron raporti midis kolesterolinës totale me kolesterolinën HDL. Po të jetë ky kuocient mbi pesë, do të ekzistojë një rrezikim i lartë nga sëmundja.

Vlerat ideale të gjakut

Kolesterina totale	6,5 mmol/l	ose më pak
Kolesterina HDL	1,0 mmol/l	ose më shumë
Kolesterina LDL	4,1 mmol/l	ose më pak
Triglyceridet (yndyrat neutrale)	4,0 mmol/l	ose më pak

Këto vlera u referohen personave të shëndoshë pa faktorë rrezikues. Për persona me faktorë rrezikues ose me prani të vërtetuar të arteriosklerozës vlejnjë vlera të synuara dukshëm më të rrepta.

Këshilla: gjatë ngrënies, kujdes me yndyrën

Një ushqim me ndikim ulës të yndyrës në gjak nuk do të thotë që duhet të dish apo të llogarisësh përmbajtjen e kolesterolinës në të gjitha produktet ushqimore. Esencialisht mjafton po qe se do ta përshtatni konsumin tuaj të yndyrës.

- Nëse kenë mbipeshë, përgjithësisht duhet ta pakësoni konsumin e yndyrës dhe të kalorive. Bëni kujdes gjatë ngrënies në yndyrat e fshehta, të cilat janë të pranishme në mish, qumësht dhe ajkë, si dhe në biskota e ëmbëlsira. Pjesëmarrja e yndyrës në ushqim do të duhej të sillej nën tridhjetë për qind të sasisë së përgjithshme të kalorive.
- Ngritës të kolesterolinës në rend të parë janë acidet e ngopura dhjamore, të cilat gjenden në produkte ushqimore me origjinë shtazore (produkte suxhuku, mish, gjalpë) dhe në disa nga produktet bimore (yndyra e kokosit, e palmës, gjalpi i kakaos). Parapëlqeni në vend të tyre acide të pangopura yndyrore, si vaj ulliri ose kolze.
- Konsumoni me vetëpërmbajtje produkte ushqimore të pasura me kolesterolinë, si të kuqen e vezës, të brendshmet e kafshëve dhe frutat e detit.



- Konsumoni me bollëk fruta, perime, produkte prej drithi dhe karbohidrate komplekse, si patatja dhe buka prej mielli të pasitur.
- Pini me të madhe lëngje, si p.sh. çaj të pasheqerosur dhe ujë mineral.

Vlerat e kolesterolit në gjak nuk varen vetëm nga ushqimi, por edhe nga predispozitat individuale. Te personat e rrezikuar me vlera të pafavorshme të yndyrës në gjak, të cilët nuk reagojnë dhe aq në një ndryshim të mënyrës së ushqimit, mjeku për këtë shkak do të marrë në konsideratë përdorimin e ndonjë medikamenti me ndikim ulës të yndyrës në gjak.

I dini vlerat tuaja të yndyrës në gjak

Është i këshillueshëm një kontroll i vlerave yndyrore në gjak për çdo pesë vjet. Në rast dyshimi ose prirjeje familjare, rekomandohet një kontroll vjetor i tyre.

Diabeti (sëmundja e sheqerit)

Për dallim nga bimët, tek njerëzit dhe kafshët marrja e ushqimit është e vetmja mundësi që të plotësohen rezervat energjetike të organizmit. Ushqimi i konsumuar në pjesën më të madhe do të transformohet brenda organizmit në glukozë (sheqeri i rrushit), që është dhe furnizuesi më i madh me energji. Që glukozja të mund të arrijë nga gjaku në qelizat e trupit, ka nevojë për insulinën. Ky hormon formohet në pankreas. Te personat me sëmundje sheqerit (Diabeti i tipit 2) kemi të bëjmë me mungesë insuline. Për këtë shkak, glukozja nuk merret dot nga qelizat dhe grumbullohet në gjak. Pasojat e një diabeti të tipit 2 rezultojnë, në njërën anë, nga mungesa e glukozës në qeliza, ndërsa në anën tjetër, për shkak të koncentrimit të lartë të glukozës në gjak, gjë që nxit arteriosklerozën.

Te diabeti shquhen dy forma:

Tipi 1 i diabetit fillon kryesisht në moshën e rinisë ose të fëmijërisë. Për shkak të proceseve imunologjike, të cilat akoma nuk janë sqaruar me saktësi, qelizat prodhuese të insulinës në pankreas shkatërrohen. Vjen deri te mungesa absolute e insulinës.

Diabeti i tipit 2 (diabetes mellitus ose «diabeti i moshës») paraqitet kryesisht tek të rriturit pas moshës 45-vjeçare. Te kjo formë e diabetit organizmi akoma krijon insulinë, ndërkaq qelizat nuk kanë reagim të mjaftueshëm kundrejt saj (rezistenca ndaj insulinës). Kjo gjithashtu çon në një shtim të glukozës në gjak.

Diabeti: fakte për të vrrarë mendjen

- Diabeti nxit arteriosklerozën. Në raport me personat tjerë, diabetikët kanë një rrezikim pesë herë më të lartë nga infarkti në zemër dhe tre herë më të lartë nga pika në tru. Të rrezikuara janë dhe arteriet e këmbëve: çrregullimet e rënda të furnizimit me gjak në këmbë tek diabetikët janë 20 herë më të shpeshta se sa te individët e shëndoshë.
- Sytë, veshkat dhe sistemi nervor gjithashtu dëmtohen nga sëmundja e sheqerit.



Një diabeti të tipit 2 shpesh mund t'i shmangemi po t'i kushtojmë kujdes një ushqimi të baraspeshuar, lëvizjeve të mjaftueshme të rregullta dhe një peshe trupore normale. Sipas nevojës, diabeti i tipit 2 do të trajtohet me tableta ose me injektim insuline.

Një kontroll i mirë i sheqerit në gjak është alfa dhe omega për çdo trajtim të diabetit. Në rast se sheqeri në gjak ka nivel të mirë, pasojat e mëvonshme të rënda mund të evitohen gjërësisht.

Ndonjëherë shenja të tilla, si etja e fortë, rënia e aftësisë për punë ose infeksionet e shpeshta lëkurore, mund të jenë indikatorë për një diabet. Në rast simptomash të tilla këshillohet vizita mjekësore. Diagnoza e diabetes mellitus do të caktohet përmes përcaktimit të glukozës në gjak. Vlera limit e sipërme e sheqerit në gjak në gjendje esëll është 5,6 mmol/l.

Kujdes!

Shumë nga diabetikët e tipit 2 nuk kanë dijeni për vlerat e tyre të tejngritura të sheqerit në gjak. Kjo shpjegohet me faktin se diabeti fillimisht, në të shumtën e rasteve nuk shkakton fare ose shkakton fare pak simptoma. Në rast dyshimi ose në rast predispozitash familjare janë të këshillueshme kontrollet vjetore të përcaktimit të sheqerit në gjak.

Mbipesha dhe ushqimi

Mbipesha vlen si një faktor i evitueshëm rrezikues për një sëmundje koronare të zemrës dhe forcon ose nxit lindjen e rreziqeve të tjera si shtypja e lartë e gjakut, vlerat e ngritura yndyrore në gjak dhe diabetin. Mirëpo edhe aparati lëvizor (lokomotor) vuan nën kilogramët tepërt, p.sh. përmes brejtjes së parakohshme të kyçeve (artroza).

Varësisht nga shpërndarja e indeve dhjamore në trup do të flitet për formën «dardhore» ose «mollake». Te forma mollake, qelizat dhjamore grumbullohen para së gjithash në regjionin e barkut, ndërsa te forma e dardhës në regjionin e izeve dhe të kofshëve (tipike për femrat). Forma mollake është e ndërlidhur me një rrezikim më të lartë të sëmundjes së zemrës dhe qarkullimit të gjakut se sa ajo dardhore.

A jam me mbipeshë?

Body Mass Index (**BMI**) është një njësi matëse për mbipeshën. BMI llogaritet si vijon: pesha trupore në kilogramë pjesëtuar me gjatësinë trupore në metër katror.

Shembull: një person është 1,68 i gjatë dhe 83 kg i rëndë. Ai ka një BMI prej 29, duke qenë se $83 : (1,68 \times 1,68) = 29$.

BMI 19 deri 25	peshë normale, nivel i dëshirueshëm
BMI mbi 25–30	një mbipeshë midis e lehtë dhe e mesme
BMI mbi 30–35	mbipeshë ose dhjamosje
BMI mbi 35	mbipeshë e rëndë (Adipositas ose dhjamosje)

Vëllimi i barkut

Vëllimi i barkut matet sipas lartësisë së kërthizës.

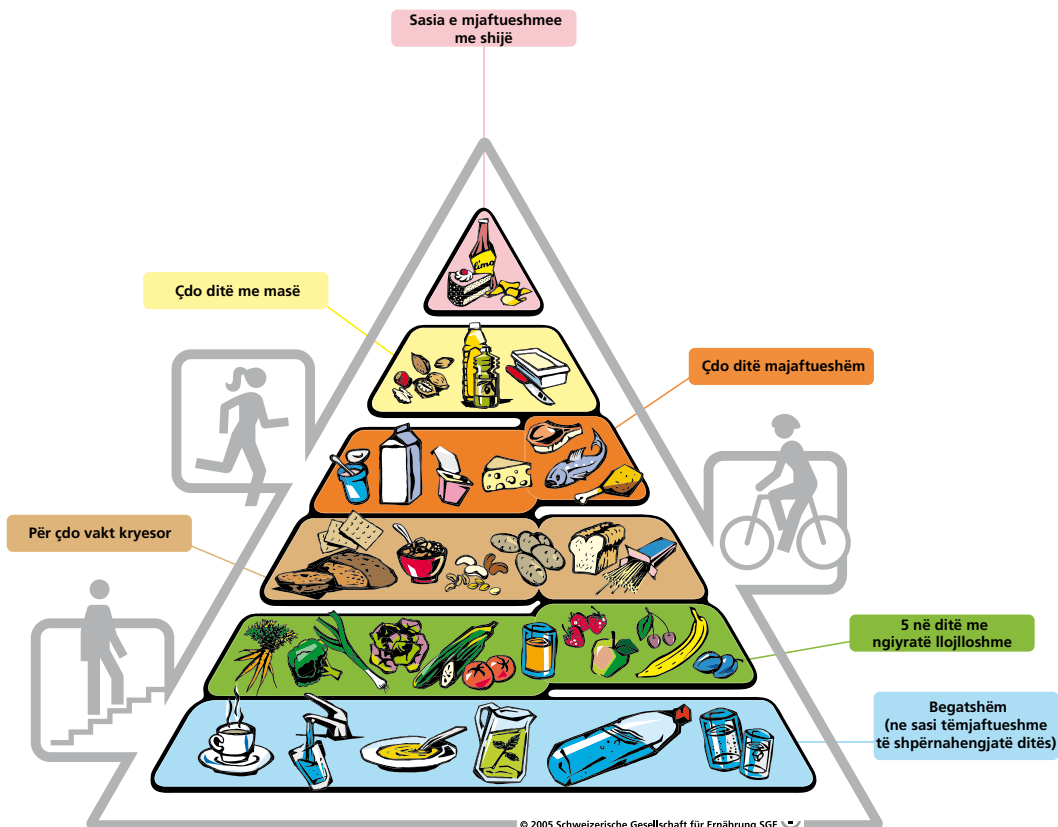
Me përparësi (sidomos dardhë)

Për burra: vëllim barku nën 102 cm

Për femra: vëllim barku nën 88 cm

Per çdo shujtë

Piramida e produkteve ushqimore ilustron se si mund të kombinohet një ushqim i shëndetshëm.



Test: si ushqeheni?

1. Mish dhe suxhuk ha zakonisht

■ për çdo ditë	2
■ 4 deri 5 herë në javë	1
■ më rrallë	0

2. Konsumi im i vezëve (duke llogaritur dhe vezët „e fshehura» nëpër biskota etj.) përbën

■ më shumë se 7 copë në javë	2
■ 4 deri 7 copë në javë	1
■ 3 ose më pak copë në javë	0

3. Unë konsumoj

■ gjalpë, djathë dhe qumësht të paskremuar për çdo ditë	2
■ të shumtën margarinë dhe djathë me yndyrë të reduktuar, rrallëherë gjalpë ose qumësht të paskremuar	1
■ vetëm herë pas here margarinë dhe djathë me yndyrë të reduktuar, pa gjalpë	0

Vlerësimi

■ Nëse totali i pikëve tuaja është 0 deri 2, ju ushqeheni, për sa i përket konsumit të yndyrës, më mirë se sa mesatarja e popullsisë.

■ Po të keni arritur 5 deri 6 pikë, shëndeti i juaj me siguri mund të përfitonte nga një kufizim i konsumit yndyror.

Këshilla për një ushqim të shëndetshëm

■ Për çdo ditë hani 5 porcione fruta dhe perime (gjithësejt rreth 500 gr.), më së paku 2 porcione syresh të jenë në gjendje natyrale (të pazier). Kështu ju do të siguron sasinë e nevojshme të vitaminave të çmuara, lëndëve minerale dhe fibrave ushqimorë.

■ Hani për çdo ditë prodhime drithi (bukë prej mielli të pasitur, brumëra/makarona prej mielli të pasitur, petëza drithi) ose patate.

■ S'ka nevojë që për çdo ditë të keni mish mbi tavolinë. Në rast se konsumoni mish, parapëlqeni lloje pa dhjamë e të varfra në yndyrë.

■ Shijoni rreth dy herë në javë një gatesë peshku.

■ Ëmbëlsirat janë gjëra të shijshme që ju mund t'ia lejoni vetes vetëm në sasi të vogla.

■ Bëni kujdes në gatimin e gjellërave të varfra në yndyrë dhe parapëlqeni acidet e pangopura yndyrore, p.sh. vaj ulliri ose kolze.

■ Nëse doni të ulni peshën tuaj, mos reduktoni vetëm marrjen e kalorive, por kujdesohuni edhe për lëvizje të rregullta fizike.

■ Reduktimi i peshës kërkon durim. Ulni mbipeshën tuaj me ngadalë (një gjysmë deri në 1 kilogram në javë). Suksesi i «dietave të shpejta» të shumtën nuk mban gjatë.

Në formë përmes lëvizjes

Lëvizja është një nevojë trupore së cilës shpesh i jepet shumë pak llogari. Përparimet teknologjike kanë për pasojë që shumë njerëz të jenë fizikisht aktiv vetëm në të rrallë. Stili jetësor modern gjithnjë e më shumë përcaktohet nga «pasivitetet», qoftë fjala për automobilin, ose për mbrëmjet para televizorit.

Një stil jetese i varfër në lëvizje shton rrezikun për një sëmundje koronare të zemrës, sëmundje të aparatit lokomotor (artroza, brejtja e kockave) dhe shqetësime të tjera. Shumë nga shqetësimet fizike dhe psikike thjesht mund të shmangen: përmes lëvizjes, në shkallë normale por të rregullt.

Kush merret me lëvizje, sakaq përfiton shumëfish: shtypja e gjakut dhe vlerat e kolesterolit përmirësohen, rreziku nga infarkti i zemrës dhe i pikës në tru ulet. Aktiviteti i rregullt fizik jo vetëm është i shëndetshëm, ai njëkohësisht transmeton një ndjesi të mirë jetësore, të zbatimit dhe të ndihmon në heqjen e stresit. Tipat sportivë, sipas rregullit, ndjehen më të ekuilibruar dhe më të aftë për punë se sa «lëvizje-bojkotuesit».

Për sa lëvizje kemi nevojë?

Po të harxhoni qoftë dhe rreth 1000 kilokalori në javë përmes aktiviteteve fizike, shëndeti juaj do të përfitojë. Këtë qëllim mund ta arrini me

- së paku gjysmë ore në ditë lëvizje në formë aktiviteteve të përditshme fizike ose sportive me një intensitet së paku të mesëm, ose/dhe
- me një trajnim lëvizor prej 3 herë 20 min. deri 60 minuta në javë.

Një intensitet «të mesëm» provon çfarëdo aktiviteti trupor gjatë të cilit puls i dhe frymëmarrja përshpejtohen, si p.sh. ecja e shpejtuar, ngarja e biçikletës ose puna në kopsht. Me këtë rast nuk është e thënë që të absolvohet medeoemos gjysmë ore lëvizje e pandërprerë në ditë. Çdo vënie në punë e trupit, në një kohëzgjatje prej së paku 10 minuta, mund të inkadruhet në llogarinë ditore.

Testi: a lëvizni në masë të mjaftueshme?

Fizikisht jam aktiv

- a) kurrë ose rrallë
- b) vetëm sipas rastit (shëti, ekskursion)
- c) çdo ditë, por jo asisoj që pulsi dhe frymëmarrja ime të përshpejtohen ose madje që të djersitem sadopak (shëti të shkurtra, pazar, punë shtëpiake).
- d) një herë në javë, kur merrem me sport
- e) së paku 30 minuta në ditë ose së paku tre herë në javë nga 60 minuta. Me këtë rast pulsi dhe frymëmarrja ime përshpejtohen dhe fitoj një djersitje të lehtë (si gjatë ngarjes së biçikletës ose ecjes së shpejtuar).

Vlerësimi

- a) dhe b): ju duhet të bëni më shumë për fitnesin tuaj
- c) dhe d): ju jeni tashmë aktiv fizikisht, ky është një fillim i mbarë. Proveni që aktivitetet tuaja t'i shtoni akoma, që të keni dhe leverdi shëndetësore.
- e) Ju lumtë! Ju keni lëvizje të mjaftueshme. Shëndeti juaj përfiton prej tyre.



Çfarë duhet të keni parasysh gjatë trajnimit

Nëse për një kohë të gjatë nuk jeni marrë ose jeni marrë fare pak me sport, mirëpo ndjeheni i shëndoshë, dhe nuk keni më shumë se 40 vjet, mund t'ia nisni menjëherë me një trajnim të lehtë dhe vëllimin e këtij trajnimi ta shtoni me ngadalë. Si një rregull themelore vlen që e dëshirueshme është një ndjesi ngrohtësie dhe një ngritje e pulsit. Gjatë xhokingut duhet të jeni në gjendje që edhe të flisni me dikë. Nëse merrni frymë me zor, intensiteti i trajnimit tuaj është më i lartë se ç'duhet.

Para fillimit të një trajnimi bisedoni me mjekun tuaj, sidomos nëse kurrë nuk jeni marrë me sport, nëse jeni mbi 45-vjeç dhe nëse vuani nga shqetësime në frymëmarrje, nga sëmundjet e zemrës dhe të kyçeve.

Këshilla për një stil jetese të lëvizshme

■ Zgjidhni një lloj sporti që ju argëton. Sidomos me përparësi për zemrën dhe qarkullimin e gjakut janë llojet dinamike të sportit, si:

- Ecja e shpejtuar (walking), shëtia
- Xhokingu i lehtë
- Ngarja e biçikletës
- Noti
- Aquafit-i
- Vrapimi në distancë
- Turni/gjimnastika
- Vallëzimi/aerobiku

■ Integrojeni në përditshmëri programin tuaj krejtësisht personal të lëvizjes:

- Kalojeni një copë të rrugës suaj për në punë në këmbë ose me biçikletë.
- Përdorni për ngjitje shkallët normale dhe jo ato vetëlëvizëse apo ashensorin.
- Edhe punët shtëpiake dhe të kopshtit e përmirësojnë fitnesin tuaj fizik.

Stresi – fjalë në modë?

Të gjithë flasin për stresin. Stresi është shndërruar madje në një simbol statusi, ngase ai që është i stresuar, duket sikur do të jetë një person i rëndësishëm, të cilit i drejtohen të tjerët.

Trupi gjendet «në stres» në rastin e një gatishmërie të shtuar për aksion. Shtypja e gjakut është e ngritur, zemra rrah më shpejt ndërsa vëmendja shtohet. Këto procese drejtohen përmes pjesës simpatike të sistemit nervor vegjetativ. Stresi mund të shkaktohet nga rrethana emocionale ose të jashtme. Që një situatë e caktuar të jetë «stresuese», nuk varet vetëm nga ndodhia, por para së gjithash nga reaksioni personal. Atë që dikush e përjeton si një shqetësim, për tjetrin mund të jetë kënaqësi (p.sh. vozitja e automobilin).

Stresi nuk duhet të jetë gjithmonë një gjë negative. Një masë e pakët «stresi» e bën jetën interesante. Ndërkaq, është gjë e rrezikshme nëse trupi dhe shpirti janë të stërngarkuar. Stresi i tepruar çon në nervozitet të vazhdueshëm, pagjumësi ose në ikjen drejt një varësie (cigaret, alkooli, sjellja jo e shëndetshme ushqimore).

Stresi tej mase atakon shëndetin. Hormonet e stresit (adrenalina, angiotensina II, aldosteroni etj.) ndikojnë negativisht te të sëmurët e zemrës në rrjedhën e sëmundjes si faktorë direkt rrezikues. Situatat e pakënaqshme në vendin e punës, një liri e kufizuar personale, dhe vështirësi të tjera shoqërore, favorizojnë faktorët tjerë të njohur rrezikues (duhanpirja, hipertensioni, mbipesha). Personat që vazhdimisht duken të tendosur, të padurueshëm, agresivë dhe nën presionin e kohës, duke shpërfillur, ndërkaq, ndjenjat e tyre, duket sikur tregojnë një rrezikim më të lartë të infarkt të zemrës.

Këshilla për një qasje më të mirë ndaj stresit

Për qasjen ndaj ngarkesave ekzistojnë strategji të shumta. Se cila prej tyre do të ndihmojë më shumë, kjo ndryshon sipas individëve.

- Dëgjoheni më shumë «zërin tuaj të brendshëm». Vrisni mendjen gjatë mbrëmjes, po të ndjeheni i stresuar, se çfarë ka ndodhur brenda jush.
- Ndani 20 minuta në ditë që i pashqetësuar nga ndikimet e jashtme, të uleni ose të shtrihen i qetë dhe i shtendosur dhe të mendoni në diçka të bukur.
- Bëni rregullisht pushime. Edhe në rastin e ngarkesave të mëdha në punë, merrni herë pas here pak kohë për vete, edhe po të jenë vetëm 15 minuta. Ndërkallni në përditshmërinë tuaj ishuj të vegjël relaksimi.
- Kufizoni konsumin tuaj të pijeve kofeinëbartëse, si kafeja ose çaji. Më shumë se 4 ose 5 gota kafe në ditë sjellin shqetësim dhe nervozitet.
- Bëni kujdes për një ushqim të shëndetshëm. Shijoheni ushqimin në qetësi.
- Siguroni njëfarë ekuilibri në përditshmëri. Ofertat janë të shumta: sporti, metodat për shtendosje, si joga, trajnimi autogjen, relaksimi i muskujve. Mund të jetë dhe ndonjë hobi, si muzika ose një bisedë interesante në rrethin e miqve.
- Kërkoni kontakt me njerëz të cilët ndjeheni më mirë.
- Bisedoni me miqtë tuaj të mirë për problemet tuaja.
- I akceptoni faktet që nuk i ndryshoni dot; me fjalë të tjera, brengosuni për gjëra të cilat mund t'i përmirësoni vetë.
- Provoni që situatat stres-nxitëse ose t'i evitoni, ose t'i zbusni. Për shembull, po të jetë e mundur, mos vozitni me automobil në kohën kur rrugët janë plot. Ikni larg prej njerëzve që ju nevrikosin.
- Njihuni me modelin tuaj të sjelljes në situata të caktuara. Përpiquni që modelin tuaj negativ të reagimit ta çmontoni dhe që mundësisht të reagoni pozitivisht dhe i shtendosur.
- Mos lëshoni pe në gjithçka. Le të dalin në shesh problemet dhe vështirësitë më të spikatura.

Sinjalet alarmuese të organizmit

Në pothuajse dy të tretat e të gjitha rasteve trupi ynë hedh alarmin para një infarkti të zemrës. Një simptomë paralajmëruese janë dhimbjet në krahavor gjatë përpjekjeve fizike ose ngarkesave emocionale (angjina pektoris). Shkaku është çrregullimi në rritje i furnizimit me gjak të muskulit të zemrës gjatë një ngarkese. Ndërkaq, jo secila dhimbje e gjoksit i referohet një sëmundjeje koronare të zemrës. Një dhimbje e shkurtër therëse, e cila mund të lokalizohet me saktësi përmes gishtërinjve, buron para së gjithash nga këmisha e krahavorit ose nga muskulatura.

Të njihen simptomat

Shqetësimet tipike të **angjina pektoris-it**:

- Dhimbje shtrënguese ose shtypëse pas kafazit të krahavorit, që zgjasin për shumë minuta.
- Rrezatimi i dhimbjeve në qafë, në regjionin e supeve dhe në krahun e majtë.
- Përmirësim i shpejtë i shqetësimeve pas marrjes së një nitro-preparati vazodilatator (p.sh. nitroglicerina).

Në rast se një goditje e tillë shfaqet te ndonjë person deri atëherë i shëndoshë, menjëherë duhet thirrë një mjek ose auto-ambulancën.

Simptomat te një **infarkt** zemre fillimisht janë të ngjashme, dallohen, ndërkaq, përmes kohëzgjatjes më të madhe të dhimbjeve:

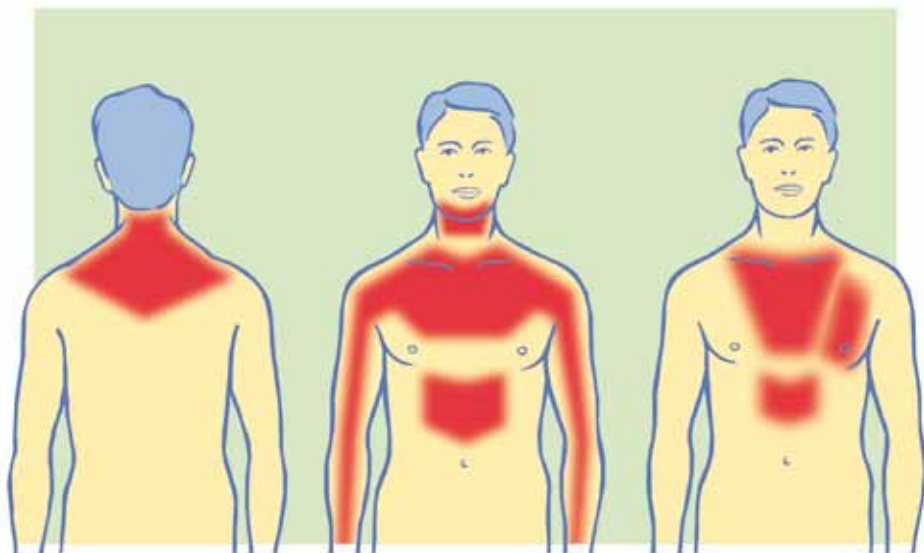
- Dhimbje në trajtë shtypjeje, shtrëngimi si me darë, ose ngushtimi në regjionin e zemrës, të cilat mund të rrezatohen në qafë, në nofullën e poshtme, në supe, në krahë ose në barkun e sipërm.
- Dhimbje të forta që zgjasin më së paku 15 minuta.
- Frikë, frymëzënie, ndjesi e ngulfatjes.
- Zbehje, djersë të ftohta dhe krupë (ndjesi e të vjellit).
- Eventualisht alivanosje me pushim të frymëmarrjes dhe të zemrës.

Jo të gjitha infarktët e zemrës shoqërohen me këto dhimbje tipike. Pothuajse një e pesta e të gjitha infarkteve rrjedh «heshtazi», sidomos në rastin e diabetikëve, personave në moshë dhe femrave.

Si mund të ndihmoni në një infarkt zemre

- Thërrisni menjëherë numrin emergjent të ambulancës 144 për Zvicrën.
- Jepni emrin, moshën dhe adresën e pacientit.
- E vendosni pacientin me pjesën e sipërme të trupit lart.
- Nëse pacienti është i shtrirë në dysheme, koka e tij, zverku dhe shpina i duhen ngritur dhe i duhen vënë prapa jastëkë ose batanije për mbështetje.
- Ia hapni rrobat dhe pjesët e tyre, si kravata ose jaka e këmishës, që ia ngushtojnë regjionin e qafës.
- Nëse ju gjendet, i jepni pacientit aspirinë të shkrirë në ujë (500 mg) dhe mundësisht nitroglicerinë.
- Ruani qetësinë dhe thërrisni ambulancën, edhe nëse i prekuri i relativizon shqetësimet e tij, nga frika prej ndonjë sëmundjeje (më mirë një herë më shumë se sa vonë).

Lokalizimi i dhembjes ke infarkti i zemrës



Broshura «Shëndoshë si topi» u krijua me mbështetjen profesionale dhe financiare përmes migesplus-it në kuadër të programit nacional migracioni dhe shëndetësia 2008 – 2013 dhe publikohet në gjuhët vijuese:

- Shqip
- Portugalisht
- Serbisht/kroatisht/boshnjakisht
- Turqisht

Broshura u përpilua në kuadër të programit nacional të Entit federal për shëndetësi Migracioni dhe shëndetësia 2008 – 2013.

Informacionet dhe porosinë:

www.migesplus.ch – Informacione shëndetësore në shumë gjuhë.

www.swissheart.ch/shop

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, info@migesplus.ch,
031 960 75 71

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



**Schweizerische
Herzstiftung**

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung, (Fondacioni zviceran i zemrës)

Schwarztörstrasse 18

Postfach 368

3000 Bern 14

Telefon 031 388 80 80

Telefax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Spendenkonto (kontoja për donacione) PK 30-4356-3



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

