Vital

09 / Verë 2015
BOTIM PERIODIK
SPITALI AMERIKAN
www.spitaliamerikan.com

FALAS

Kujdesi për lëkurën e bebes tuaj

Çfarë e shkakton infertilitetin?

A dimë ne të ushqehemi?

TURIZMI SHËNDETËSOR
jo vetëm pushim, por edhe shëndet!

A është i dëmshëm rrezatimi në trupin tonë?

INFEKSIONET E SYRIT
Këshillat gjatë verës!

Çfarë duhet të dimë për gjendrat e gjirit?

SPITALI AMERIKAN
INVESTIME
SUKSES
DEKORIME

Spitali Amerikan

Ne shijojmë pushimet,
për shëndetin tonë
kujdesen më të mirët...

Përqafoje jetën!

Tiranë: 042 35 75 35 24h Prishtinë: 038 221 661 24h
www.spitaliamerikan.com

Përmbajtja

Vital VERË 2015

VITAL

48 Fondacioni në Ndihmë të Pacientit, shpresë dhe zgjidhje për pacientët në nevojë!
50 Rrugëtimi i vitit të parë të prindërimit të një fëmije me sindromën Down!

SPECIALE

06 Spitali Amerikan dekorohet nga Presidenti i Republikës Sh.T.Z Bujar Nishani
08 Spitali Amerikan, një tjetër investim i rëndësishëm për shëndetësinë në Kosovë
18 Suksesi i Kongresit të I-rë Multidisiplinar Mjekësor Ndërkombëtar
20 Kur turizmi nuk është vetëm pushim por edhe Shëndet...

PULS

74 Insultet në mosha të reja
99 Si të "luftojmë" sklerozën multiple
122 Divertikuloza e zorrës së trashë
142 Gjendra mbiveshkore dhe hipertensioni arterial (HTA)
146 Sa dimë për dhembjen e kokës!

SOCIOMED

26 A është vera pushim edhe për rrugët respiratore?
92 A dimë ne të ushqehemi?
146 Përse ndiheni të lodhur? Ja 14 arsyet...

FOKUS

70 Pse është e rëndësishme të vaksinoni fëmijën tuaj!
80 Si të kujdesemi për veshët?
104 Kur ju nevojiten syzet?
106 Faktorët që çojnë në infertilitet
114 Çdo gjë që duhet të dini në lidhje me verdhëzën tek të porsalindurit!

MED-TECH

30 Rrezatimi gjatë procedurave diagnostikuese radiologjike
42 Koronarografia dhe roli i saj!
44 Çfarë nuk dimë rreth stentit
72 Çfarë është ekografia e art.kokso-femorale?
136 Heqja e variceve me Lazer

♀

34 Rigjenerimi i lëkurës nëpërmjet plazmaterapisë (PRP)
36 Femrat dhe sëmundjet kardiake
66 Këshilla për një shtatzëni të qetë dhe të bukur!
112 Çfarë duhet të dimë rreth gjendrave të gjirit!
140 Çfarë janë polipet e mitrës?

MONITOR

22 Si të përkujdesemi për lëkurën gjatë stinës së verës?
62 Si të mbrohemi nga infeksionet e syve?
90 Gastriti, dhimbja që rrezikon më shumë se gjysmën e popullsisë!
96 Ndikimi i sëmundjeve endokrine në zemrën tuaj
120 Artriti Reumatoid (AR)

PROFIL

130 Kokaina, një "vrasës" i heshtur
132 Myku në lëkurë, si të mbrohemi gjatë verës

Redaksia
Oriela Cano Kosho
Stela Mako
Dajana Ndreu
Enela Muhedini
Redian Mjeshtri
Loren Haxhi
Dario Pali
Suela Karaj

Design
Geljant Kaleci

Bordi Editorial
Dr. Klodian Allajbeu
CEO i Spitalit Amerikan

Bashkëpunëtorë
Ilda Jegeni
Juli Peko
Onejda Ymeraj
Dhurata Hysaj
Era Halili
Dr. Novruz Çaushaj
Dr. Driton Ukmataj
Mario Karaj
Genti Çako
Denisa Rrushi
Edlira Çako
Orseda Tare
Frida Shtufi

Shtypur në shtypshkronjën Gent-grafik

VITAL është botim mjekësor i American Hospital Sh.A – Spitali Amerikan. VITAL është botim FALAS dhe nuk mund të shitet. Përmbajtja është autentike dhe pronë e Spitalit Amerikan. Ndalohet riprodhimi, përdorimi apo shpërndarja e pa autorizuar e revistës. Për sugjerimet, pyetjet apo kërkesat tuaja lutemi shkruani në: **facebook.com/spitaliamerikan**

Vital

Oriela Kosho
Drejtore e PR , Marketing dhe Menaxhim i Cilësisë

Përtej të mirës, cilësisë, shëndetit...

Njerëzit nuk duhet të rreshtin kurrë së menduari se shëndeti është gjëja më e rëndësishme në jetë. Një njeri që gëzon shëndet të mirë, automatikisht ka privilegjin në jetë të gëzojë gjithçka tjetër. Sikur për një moment të vetëm, të vihemi në vendin e dikujt që nuk ka shëndet të mirë, si do të ishte jeta jonë? Është e sigurtë se pamundësia më e vogël do të na dukej e pamundura më e madhe. Është e sigurtë se dëshira më e madhe do të ishte për të jetuar. Është e sigurtë se shpresat do të ishin oksigjeni ynë dhe është mëse e sigurtë se çdo gjë përreth nesh që më parë dukej e parëndësishme tanimë do të kishte rëndësi të palëkundur e do t'i jepnin dashuri dhe urata kujdo njeriu të dashur për ne. Në këto rrethana është e sigurtë se cilitdo do ti drejtoheshim me: "Asgjë nuk është më e rëndësishme në jetë se shëndeti", dhe kjo është mëse e vërtetë. Asgjë tjetër nuk do të ishte prioritare para shëndetit dhe jetës. Por një problem shëndetësor mund të parandalohet, për këtë arsye jemi ne, për këtë arsye është Spitali Amerikan. Dhe jo vetëm kaq, ne jemi aty në ditët më të vështira, të bëjmë gjithçka që është e mundur që një njeri të jetojë në shëndet të plotë. Përtej të mirës, cilësisë së shërbimeve spitalore, shëndetit të mirë që është objektivi i punës sonë, pas lutjeve të çdo njeriu për një shëndet më të mirë qendron Spitali Amerikan. Ne jemi gjithmonë të gatshëm të marrim përsipër sfida të reja, gjithmonë me një mision...për një shëndet më të mirë, përtej të mirës! Të kujdesesh për shëndetin është përgjegjësia më e madhe dhe e papërshkrueshme me fjalë për të ilustruar pikërisht misionin e këtij sektori të Spitalit Amerikan. Ne mbështesim njerëz në nevojë, për ata që problemi shëndetësor i fëmijëve të tyre dhemb më shumë, duke realizuar kështu operacione nga më të ndryshmet tek fëmijë e të rritur që vijnë nga familje me probleme financiare. Sepse për ne shërbimi cilësor dhe me përkushtim është gjithçka. Sepse për ne fëmijët janë gjithçka, e mira e tyre dhe gëzimi i prindërve është gjithçka. Sepse shërimin dhe jetën e shëndetshme nuk mund t'ia privojë askush dhe asgjë. Prandaj ne gjendemi gjithmonë pranë kujtdo, aq më tepër pranë personave që nuk kanë mundësi ekonomike. Nuk mund ti kërkosh asgjë të pamundurve veçse besimin e plotë tek profesionalizmi dhe puna jonë. Pamundësia ekonomike e njerëzve tek Spitali Amerikan bëhet inekzistent. Kur zëri juaj i mekur për ndihmë, i sorollatur lart e poshtë, dëgjohet nga Spitali Amerikan, ju kuptoni se shërimi e paska një emër, se "vuajtja dhe dhimbja të kanë lënë shëndetin". Ne bëjmë mrekulli për ata që më shumë se kurrë kanë nevojë për ne, për Spitalin Amerikan, përtej cilësisë. Sepse ju na motivoni të rendim vazhdueshëm pas të tjera sfidave dhe të punojmë për të rritur çdo ditë cilësinë e shërbimit. Ju kërkoni diçka dhe ne e sjellim tek ju. Sepse ne shënojmë arritje në fushën e mjekësisë dhe kjo është garanci për çdo qytetar, vendas dhe të huaj qofshin ata. Sepse ne ecim shumë shpejt, përtej të mirës dhe cilësisë... Sepse ne ju japim jetë viteve tuaja, mbi të gjitha më shumë besim për shëndetin tuaj. Të besosh jetën në standardet e Spitalit Amerikan është garancia e vetme në një të nesërme me të mirë, në ditë më të shëndetshme, në njerëz më të lumtur e në një jetë më të gjatë. Sepse me ne ju fitoni luftën me JETËN.

Vera ka ardhur, ju shijoni pushimet tuaja sepse për shëndetin tuaj mendojmë ne, kujdesen më të mirët për të bërë më të mirën për Ju.

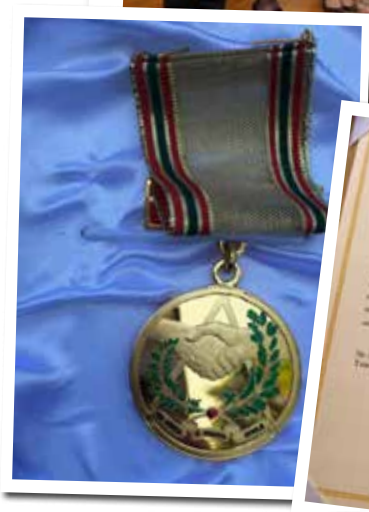
Spitali Amerikan dekorohet nga Presidenti i Republikës Sh.T.Z Bujar Nishani

"Në vlerësim të kontributit të shquar pedagogjik dhe klinik, si dhe përkushtimit maksimal profesional në fushën e kirurgjisë së transplanteve, duke realizuar ndërhyrje renale dhe hepatike, në mënyrë të palodhur e vetëmohuese dhe në shenjë mirënjohjeje për përkushtimin e jashtëzakonshëm profesional në fushën e kardiokirurgjisë, në ndarjen dhe shkëmbimin e përvojës së pasur shkencore dhe realizimin e ndërhyrjeve të pamundura më parë për pacientët shqiptarë".

Presidenti i Republikës, Sh.T.Z Bujar Nishani dekoroi Prof. Dr. Neyyir Tuncay Eren, mjek kardiokirurg, për kontribut mjaft të rëndësishëm duke realizuar ndërhyrjet më të vështira në zemër, si dhe për herë të parë realizimin e koronarografisë dhe revaskularizimin e arterieve koronare në gjendje akute të infarktit të miokardit - e cila ishte një prej arritjeve të padiskutueshme të ekipit të kardiokirurgëve. Nga defektet e lindura në problemet e sistemit valvular; nga kirurgjitë e aortës tek bypasset; nga aorta ashendente në arteriet karotide e femorale, çdo kardiopati që prej 9 vitesh ka gjetur trajtim në duart e ekipit të talentuar të Spitalit Amerikan.

Dekoratë nderi iu akordua edhe Prof. Dr. Seyit Mehmet Sadik Ersoz, mjek i Spitalit Amerikan, i cili ndërmori sfidën e rradhës në mjekësinë shqiptare - transplantin e Veshkave dhe të Mëlçisë, të realizuar për herë të parë në Shqipëri.

Sot numërohen mbi 80 transplante të kryera



me sukses nga ekipi ynë i kirurgëve dhe katër qendra hemodialize me një kapacitet prej 381 shtretërish, duke e bërë kështu Spitalin Amerikan qendrën e vetme të fokusuar në trajtimin e pacientëve me insufiçiencë renale.

Spitali Amerikan mori përsipër t'u sillte pacientëve shqiptarë atë ç'ka ata meritonin, atë ç'ka shpesh kërkonin jashtë kufijve të Shqipërisë, atë që mjekësia shqiptare me gjithë talentin e përkushtimin e mjekëve, në mungesë të kushteve dhe teknologjisë nuk ua kishte ofruar.

Të jesh lider dhe të vendosësh standartet në rang kombëtar dhe jo vetëm, për Spitalin Amerikan do të thotë të kesh zgjidhje për çdo kërkesë të çdo pacienti, t'u ofrosh atyre sistemin më efiçent dhe teknologjinë më të lartë në mbështetje të profesionalizmit të stafit. Do të thotë të jesh gjithmonë disa hapa para e të mos ndalesh asnjë ditë së përmirësuari dhe avancuari nëpërmjet punës kërkimore dhe edukimit. ■

Spitali Amerikan, një tjetër investim i rëndësishëm për shëndetësinë në Kosovë

Spitali Amerikan, e para strukturë spitalore private në vend, lider i mjekësisë moderne, pas punës së suksesshme 3 vjeçare të Spitalit Amerikan në Prishtinë vjen me një tjetër investim dhe është gati të hapë dyert për të gjithë pacientët.

Të gjithë pacientët e Kosovës do të kenë mundësinë të trajtohen në vendin e tyre me kushte shumë më të mira se në vendet e rajonit pa qenë nevoja të bëjnë rrugë të gjata dhe shpenzime të tepruara. Për herë të parë në Kosovë, një spital i përgjithshëm me të tilla standarde dhe aparatura mjekësore të teknologjisë së fundit do të jetë në shërbim të pacientëve me probleme të ndryshme shëndetësore.

I vetmi institucion privat, i cili vijon me nisma madhore në fushën e mjekësisë, firmosi edhe njëherë në mënyrë të padiskutueshme standartin më të lartë që mjekësia shqiptare ka ofruar deri më sot.

Spitali Amerikan do të jetë kryesisht i fokusuar në Kardiologji-Kardiokirurgji, Kirurgji, Gastroenterologji, Neurokirurgji, Lindje, Pediatri, Neonatologji, Kirurgji Gjinekologjike, Ortopedi, Urologji, Okulistikë, ORL, Onkologji me Kimioterapi, Radiologji, Laborator, Kirurgji Plastike etj.

Objekti i ri i Spitalit Amerikan, i vendosur në një sipërfaqe prej 10.000 mijë metra katrorë në hyrje të Prishtinës, është në përputhje me planifikimin rajonal dhe shumë lehtë i aksesueshëm.

Pavioni i shtrimit me 70 shtretër, secili shtrat i pajisur me monitor dhe me aksesorët e nevojshëm. Pesë salla operacioni të pajisura me teknologjinë më të fundit dhe aparaturat më bashkëkohore ku çdo kirurg do të dëshirojë të punojë, një sallë lindje normale, dy reanimacione me 14 shtretër

reanimimi, Qendrën e Kardiologji- Kardiokirurgjisë të projektuar enkas për pacientët me probleme kardiake e pajisur me koronarografi.

Imazheria e avancuar me pajisjet më të avancuara mjekësore do të jetë në shërbim të pacientëve. Për herë të parë në Kosovë, Rezonancë Magnetike, MRI I Class-Avanto 1.5 Tesla, CT Skaner 64 detektorë.

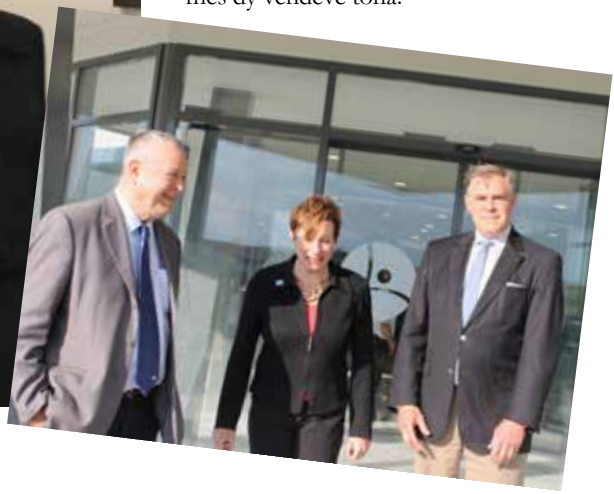
Vlera e këtij investimi arrin në shifrat e 25 milionë euro dhe do të punësohen deri në 500 persona. Spitali Amerikan do të jetë gjithmonë pranë qytetarëve, duke ofruar të gjitha shërbimet e nevojshme dhe zgjidhje të problemeve të tyre shëndetësore, pa pasur nevojë të shkojnë në vende të tjera.

Zhvillimi i turizmit shëndetësor në Kosovë do të jetë pararojë e këtij investimi. Në këtë mënyrë do të konkurohet denjësisht me vendet e rajonit, si Maqedonia, Serbia, Turqia dhe të rikthehet shëndetësia e Kosovës në nivelin që të gjithë e dëshirojnë. ■

Të reja nga Spitali Amerikan Prishtinë

Kongresmeni dhe Ambasadorja Amerikane viziton Spitalin Amerikan në Prishtinë

Më 11 Maj 2015, Kongresmeni i njohur Amerikan Z. Rohrabacher, në shoqërinë e Z. Paul Behrends, Drejtor i Stafit të Nënkomitetit mbi Europën, Euroazinë; Ambasadoren e SHBA-ve në Kosovë, Znj. Tracey Ann Jacobson, vizituan investimin më të ri të grupit të Spitaleve Amerikanë, në Prishtinë, për t'u interesuar rreth mundësive dhe potencialeve të zhvillimit të sistemit shëndetësor në Kosovë. Kjo vizitë vulosi edhe njëherë marrëdhëniet e mira dhe përkrahjen në bashkëpunimin e frytshëm mes dy vendeve tona.



FEDERATA E XHUDOS KOSOVË

Kampionia e botës në xhudo, Majlinda Kelmendi, në Janar të këtij viti iu nënshtrua një ndërhyrjeje kirurgjikale në gjurin e saj. Ekipi i mjekëve specialistë ortopedë me në krye Dr. Florin Ramadani, realizuan me sukses ndërhyrjen kirurgjikale. Kampionia e botës Kelmendi, gëzon shëndet të plotë dhe e gatshme për të filluar përgatitjet për garat e ardhshme ndërkombëtare. Nënshkrimi i marrëveshjes së bashkëpunimit me Federatën e Xhudos së Kosovës, duke filluar nga Janari 2015, u mundëson klubit të xhudistëve të Kosovës të kryejnë shërbimet falas në Spitalin Amerikan, deri në lojërat Olimpike Rio De Janeiro 2016.

PANAIRI I MJEKËSISË DHE TURIZMIT

Spitali Amerikan mori pjesë në Panairin e Mjekësisë, Stomatologjisë dhe Farmaceutikës, i cili u hap më 28 Maj në Pallatin e Rinisë në Prishtinë. Spitali Amerikan prezantoi ofertat e fundit, paketat shëndetësore, si dhe ofroi konsulta falas për të gjithë të interesuarit. Gjithashtu në praninë e Ministrit të Shëndetësisë Z. Imet Rrahmani u prezantuan ambientet e reja të Spitalit Amerikan në Prishtinë. Spitali Amerikan në Shqipëri dhe Kosovë është një investim i Bedminster Capital Management Fund, një fond investimesh me qendër në Connecticut/USA pjesëmarrës të të cilit janë Zyra e Investimeve të Huaja të Qeverisë së SHBA (OPIC), Banka Europiane për Rindërtim dhe Zhvillim, si dhe investitorë të ndryshëm privat amerikanë. Investimet e fondit janë fokusuar në Europën Juglindore në kompani me emër në Turqi, Rumani, Shqipëri, Bullgari, Serbi dhe Kosovë.

Mjekët kontribues

Dr. Sc. Lindita Shosha
Kirurge e Përgjithshme - Proktologe

Diplomuar në 1993 si mjeke e Përgjithshme, Fakulteti i Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në 1999, në Kirurgji të Përgjithshme në QSUT. Master në 2005 dhe Doktoraturë në 2012 në Proktologji.

Që prej 2009 e në vazhdim, kirurge e përgjithshme proktologe pranë Spitalit Amerikan.

Prof. Dr. Hakan Satiroglu
Kirurg Obstetër -Gjinekolog

Diplomuar në 1983 në Fakultetin e Mjekësisë A.U në Ankara, Turqi.

Specializuar në Fakultetin e Mjekësisë A.U, departamenti Obstetrik – Gjinekologji, në Anakara, Turqi.

Që prej 2010 e në vazhdim, mjek obstetër - gjinekolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr.Iris Allajbeu
Shefe e Departamentit të Radiologjisë

Diplomuar në 2004 në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti i Ankarasë, Turqi.

Specializuar në 2007 në Imazheri, Spitali Universitar i Ankarasë, Turqi.

Aktualisht në pritje të mbrojtjes së Doktoraturës, Departamenti i Imazherisë, QSUT.

Që prej 2008 e në vazhdim, Shefe e Departamentit të Imazherisë së Avancuar të Spitalit Amerikan, Tiranë.

Prof. Dr. Ugur Gozalan
Kirurg i Përgjithshëm

Diplomuar në vitin 1990 në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti Selcuk, Konya, Turqi

Specializuar në vitin 1999 si kirurg i përgjithshëm në Universiteti i Ankarasë, Turqi

Që prej vitit 2012 e në vazhdim, shef i kirurgjisë së përgjithshme në Spitalin Amerikan, Prishtinë.

Dr. Ana Sula
Mjeke Obstetër - Gjinekologe

Diplomuar në 2005 në Fakultetin e Mjekësisë, Akademia e Mjekësisë Ushtarake Gulhane, Ankara, Turqi.

Specializuar në 2010 në Obstetrikë - Gjinekologji, Akademia e Mjekësisë Ushtarake Gulhane, Ankara, Turqi.

Që prej 2011 e në vazhdim, mjeke obstetër - gjinekologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Teuta Haveri
Kirurge Oftalmologe

Diplomuar si mjeke e përgjithshme në 1999, Fakulteti i Mjekësisë, Tiranë.

Studime pasuniversitare në 2009, Q.S.U Nant, Francë. Diplomuar në Strabologji në 2008. Master në "Oftamologji", QSUT.

Që prej 2008 e në vazhdim, kirurge oftalmologe në Spitalit Amerikan.

Dr. Blerim Myftiu
Mjek Neurolog

Diplomuar në 2007 në Fakultetin e Mjekësisë, Departamenti i Neurologjisë, Stamboll, Turqi.

Specializuar në 2012 Departamentin e Neurologjisë, në Fakultetin e Mjekësisë, Stamboll, Turqi.

Që prej 2012 e në vazhdim, mjek neurolog në Spitalin Amerikan, Prishtinë.

Dr. Entela Puca
Mjeke endokrinologe

Diplomuar si mjeke e përgjithshme në 2001, Fakulteti i Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në Endokrinologji dhe Ekografi në vitin 2007, Fakulteti i Mjekësisë, Tiranë

Që prej 2011 e në vazhdim, mjeke endokrinologe pranë Spitalit Amerikan, Tiranë.

Dr. Bardhyl Popa
Mjek Gastroenterolog

Diplomuar në 2002 si mjek i përgjithshëm në Unviversitetin "Iuliu Hatieganu", Rumani.

Specializuar në 2006 në Gastro-enterologji, në në Unviversitetin "Iuliu Hatieganu", Rumani.

Që prej 2008 e në vazhdim, mjek gastroenterolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Brunilda Zllami
Mjeke Neurologe

Diplomuar si mjeke e përgjithshme në 2003, në Universitetin e Tiranës.

Diplomuar në 2005, në Fakultetin e Drejtësisë në UT. Specializuar në 2009 në Neurologji.

Që prej 2009 e në vazhdim, mjeke neurologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Adriatik Daku
Radiolog

Diplomuar në 2006 në Fakultetin e Mjekësisë të akademisë ushtarake "GATA" (Gulhane Askeri Tip Akademisi) në Ankara-Turqi. Specializuar në 2010 në degën e Radiologjisë-Imazherisë në spitalin "GATA" (Gulhane Askeri Tip Akademisi) në Ankara-Turqi.

Që prej 2009 e në vazhdim, mjek radiolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Ardian Qosja
Mjek Pneumolog

Diplomuar në 1993 si mjek i përgjithshëm në Universitetitn e Mjekësisë, Tiranë

Specializuar në 2008 si mjek Pneumolog në Univesitetin e "Modenas", Itali

Që prej vitit 2012 e në vazhdim mjek Pneumolog në Spitalin Amerikan Tiranë

Mjekët kontribues

Dr. Albana Shahini
Mjeke Radiologe Imazheriste

Diplomuar si mjeke e përgjithshme në 1999 në Fakultetin e Mjekësisë, Tiranë.

Specializuar në degën Imazheriste pranë Departamentit të Radiologjisë në Qendrën Spitalore Universitare/ Tiranë.

Që prej vitit 2012 e në vazhdim mjeke radiologe imazheriste në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Alfred Nona
Mjek Kardiolog

Diplomuar në 2000 Fakulteti i "Mjekësisë dhe Kirurgjisë", Universitetit "La Sapienza", Romë, Itali.

Specializuar në 2012 në Kardiologji në "Shkolla e specializimeve në Kardiologji" pranë Departamentit të Shkencave Kardiovaskular dhe Respirator, Poliklinika Umberto, Romë.

Që prej 2012 e në vazhdim, kardiolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Jonela Lulo
Mjeke Obstetër Gjinekologe

Diplomuar në 2005 në Fakultetin e Mjekësisë "Carol Davila" Universiteti i Mjekësisë dhe Farmacisë, Bukuresht.

Specializuar në 2010 në Obstetrikë dhe Gjinekologji, Spitalul Clinic Filantropia, Bukuresht.

Që prej Tetorit 2013 e në vazhdim mjeke obstetër gjinekologe pranë Spitalit Amerikan, Tiranë.

Dr. Edjon Hajro
Mjek Kardiolog

Diplomuar në 2005 Universiteti i Hacettepese - Ankara, Turqi.

Specializuar në 2010 Kardiologji, Spitali Turkiye Yuksek .

Që prej 2011 e në vazhdim, mjek kardiolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Ada Simeoni
Mjeke Pediatre - Neonatologe

Diplomuar në 2001 si mjeke e përgjithshme, Fakulteti i Mjekësisë.

Specializuar në 2007 në Pediatri, Universiteti i Tiranës.

Që prej 2012 e në vazhdim, mjeke pediatre – neonatologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Albana Daka
Shefe e Laboratorit

Diplomuar në 2001 si mjeke e përgjithshme, Fakulteti i Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në 2006 në departamentin e Kimisë Klinike dhe Hematologjike, QSUT 'Nënë Tereza', Tiranë.

Që prej vitit 2008 e në vazhdim, Shefe e Laboratorit në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Bledi Cekrezi
Mjek Radiolog

Diplomuar në 2003 në Fakultetin e Mjekësisë Cerrahpas, Universiteti i Stambollit, Turqi.

Specializuar në 2009 në Mjekësi; Departamenti i Radiologjisë, Fakulteti i Mjekësisë Stamboll, Universiteti i Stambollit Turqi.

Që prej 2009 e në vazhdim, mjek radiolog në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Alfred Aga
Mjek Otorinolaringolog

Diplomuar në 2006 në Universitetin e "Brescia" Fakulteti i Mjekësisë dhe Kirurgjisë, Itali

Specializuar në 2011 në Universitetin "Brescia", në Otorinolaringologji, Kirugji e Kokës dhe e Qafës

Që prej vitit 2012 e në vazhdim mjek Otorinolaringolog në Spitalin Amerikan, Tiranë

Dr. Jorida Kuçaj
Mjeke Rheumatologe

Diplomuar në 2006 në Fakultetin e Mjekësisë, Mjeke e Përgjithshme, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në 2011 në degën Rheumatologji pranë Q.S.U.T "Nënë Tereza" Tiranë.

Që prej Mars 2011 mjeke rheumatologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Lindita Cipi
Mjeke Pediatre

Diplomuar në 2001 si mjeke e përgjithshme, Universiteti i Tiranës, Fakulteti i Mjekësisë.

Specializuar në 2007, në Pediatri, QSUT 'Nënë Tereza', Tiranë.

Që prej 2008 e në vazhdim, mjeke pediatre në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Mimoza Meço
Mjeke Ofalmokirurge

Diplomuar në 1997 si mjeke e Përgjithshme, Fakulteti i Mjekësisë, Tiranë .

Specializuar në 2002 në Spitalin Universitar Bari Itali, si mjeke Oftalmokirurge

Që prej vitit 2008 e në vazhdim mjeke Oftalmokirurge në Spitalin Amerikan, Trianë

Dr. Jehona Binishi-Hysa
Mjeke Obstetër-Gjinekologe

Diplomuar si mjeke e përgjithshme në vitin 2004 në Fakultetin e Mjekësisë, Prishtinë.

Specializuar në Dhjetor 2010 në degën e Obstetrikë Gjinekologjisë, Qendra Klinike Universitare, Prishtinë.

Që prej vitit 2012 e në vazhdim mjeke Obstetër Gjinekologe në Spitalin Amerikan, Prishtinë.

Dr. Nereida Ulqini Xhabija
Mjeke Kardiologe

Diplomuar në 1994 në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në 1999 në Kardiologji pranë klinikës së parë kardiologjike, QSU "Nënë Tereza".

Që prej 2007 e në vazhdim mjeke kardiologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Sonila Bitri
Mjeke Toksikologe dhe Checkup-i

Diplomuar në 2004 si mjeke e përgjithshme, Fakulteti i Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializuar në 2010 si toksikologe klinike në Fakultetin e Mjekësisë,Tiranë.

Që prej 2011 e në vazhdim, mjeke toksikologe dhe checkup -i në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Irena Savo
Mjeke Dermato - Venerologe

Diplomuar në 2002 si mjeke e përgjithshme në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti i Tiranës.

Specializim pasuniversitar në 2008 – 2009 në klinikën e Mjekësisë Interne pranë Spitalit të Përgjithshëm të Janinës.

Që prej 2011, mjeke dermatologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Dr. Etleva Gjoshe
Mjeke Endokrinologe

Diplomuar në 2000 në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti "Ovidius", Constanta, Rumani.

Specializuar në 2006 në Endokrinologji, Universiteti "Ovidius", Fakulteti i Mjekësisë, Constanta, Rumani.

Që prej 2008 e në vazhdim, mjeke endokrinologe në Spitalin Amerikan, Tiranë.

Përshtypjet e pacientëve

Cilësia e shërbimit është në nivele të pakrahasueshme me ndërtesat e "jona" në Shqipëri (shtet + privat)
Stafi shumë i sjellshëm dhe i përgatitur, Rehatia dhe komoditeti të lorgon ferrin dhe stresin e të penit i semurë.
Ju urojmë një rugë të ndritur.
Me respekt
Zymbyle Gjishti.

Ju falemnderit të gjithëve doktorëve dhe ju gjithë stafit dhe personelit mjekësor jeni të mrekullueshëm dhe u them të gjithë shqiptarëve nga e ikë jashtë shtetit për operimeve se kam dashur Que të mir në botë dhe me le dashur Ju personi Të gjithëve

Monika Bregu

Sot 14 dit në spital Amerikan isha shumë i kënaqur me të gjith punët e spitalit Amerikan dhe kam lavdatë shumë shumë të mbdhea dhe me kap lan shumë pershtypje të madhe me bë spital dhe ju perfendës të gjithëve punëtorët dhe mjekët e këtij spitali.

4/7 2011 SELIM TAHIRAJ

Jam një qytetare nga Durrës. Jam operuar për Prekërit në spitalin Amerikan 2, nga një ekip mjekësh i shkëlqyer dr: Bem Begiu, Prof. dr: Besim Ghoi dhe Ervini, Mendrini etj. Falënderoj të gjithë Atë ëm që ka bërë një shërbim të mrekullueshëm ndaj meje.

Me respekt pacientja
Zymbyla Muratoj

Autori Mogela. Para një vështrime kirurgjikale në hundë. Kam një shumë e kënaqur me doktorin edhe personelin që të kam ngë shumë e kënaqur me doktorin edhe personelin por të jetuam ëngje se ishu shumë të pregatitur. Sipas mendimit tim ky spital mbetet të jëk numër 1. Edhe një herë bravo edhë prifëkë duke falënderuar nga doktorët e dënë te personeli.
I falënderoj shumë pë kujdesin që kishin ndaj meje!
Jam shumë i lumtur por shëndëtë tënd

Spital Amerikan por edhe shërbimi
Monika Radinmdersi
me 10 korrik 2011 Elbasan

21.05.2015

I am from San Diego and I brought my mother here. I'm very happy with the service.

Thank you very much dr. Sabri Trava for all you done for us.

Sevdiya - Valentina Gank
1078 Missouri Str
92009 San Diego CA
(858) 703-7690

15.05.2015

Qukeur Naser Sylejmani duke në spitalin e Junës e kam pas të shtruar gjyshin tim Hudaverdi Lapaj, është here edhe që shtrihet në këtë spital, dhe kemi kaluar diçka mirë edhe me familjarë edhe pacienti, shërbimi ka qenë shumë i mirë duke filluar nga administrata e deri te motrat e doktorëve, të gjithë janë treguar profesional në punën e tyre gjë që ka bërë të ndihemi shumë relaxë. Ju falenderoj shumë të gjithëve.

Naser Sylejmani

15:47 24.03.2016

- Falemnderit të gjithëve duke filluar që nga Recepsionistët e deri tek mjekët kirurgë dhe falemnderit për mënyrën dhe shërbimin që është bër ndaj meshë. Kemi fatin që jemi trajtuar ata me këtë Spital. Gëzohu, është e perëndisur.
- Dëshironi me veçanti të falenderojmë dr. Ogurin për kujdesin që është bër gjatë operacionit dhe pas tij.

Falemnderit shumë. Ajshe Talla.

Suksesi i Kongresit të I-rë Multidisiplinar Mjekësor Ndërkombëtar

Për herë të parë në Shqipëri, këtë vit, Spitali Amerikan organizoi Kongresin Multidisiplinar Mjekësor Ndërkombëtar me temë "Edukimi në Vazhdim përmes Profesionistëve të Mjekësisë". I vetmi institucion privat, i cili ndërmori këtë nismë madhore në fushën e mjekësisë, firmosi edhe njëherë në mënyrë të padiskutueshme standartin më të lartë që mjekësia shqiptare ka ofruar deri më sot.

Ky event, i pari i këtij dimensioni në specifikën e vet dhe me një përfshirje mbarë botërore, solli në Tiranë figura të shquara dhe eminenca të shëndetësisë nga specialitete të ndryshme të mjekësisë botërore. Në kongres u diskutuan mbi 12 seksione klinike me fokuse të mirëpërcaktuara mbi arritjet më bashkëkohore në mjekësinë moderne.

Mbi 45 lektorë të huaj dhe shqiptarë nderuan me pjesëmarrjen e tyre këtë event të rëndësishëm, ndërmjet të cilëve Prof. Dr. Philip Caushaj (SHBA), Prof. Dr. Felice Giangasparo (ITALI), Prof. Dr. Ethem Beskonakli (TURQI), Prof. Dr. Ulrich Rosendahl (BRITANI E MADHE), Prof. Dr. Josef Besik (ÇEKI), Prof. Dr. Jurgen Ennker (GJERMANI), Prof. Dr. Neyir Eren (TURQI), Prof. Dr. Marco Jaccobbi (ITALI), Prof. Dr. Venanzio Valenzia (ITALI), Prof. Dr. Sadik Ersoz (TURQI), Prof. Dr. Ugo de Santis (ITALI), Prof. Dr. Claus Boheim (AUSTRI) e shumë të tjerë.

Risi dhe veçanti e këtij kongresi ishin Çertifikatat e Mirënjohjes, ku u nderuan figura të shquara të mjekësisë në Shqipëri dhe Kosovë për arritjet dhe kontributin ndër vite, përgatitjen e brezave të rinj

të mjekëve, dedikimin e jetës së tyre në shërbim të pacientëve dhe vlerave humane që mishëron mjeku profesionist.

Të ftuar nderi në ceremoninë e hapjes, Zëvendës Kryeministri Z. Niko Peleshi dhe Ministri i Shëndetësisë Z. Ilir Beqja përshëndetën dhe vlerësuan këtë nismë të Spitalit Amerikan, duke e konsideruar Kongresin si një arritje dhe një rol kyç në zhvillimin e mjekësisë shqiptare; një përmbushje me sukses të misionit që ka një institucion shëndetësor dhe si një shembull që duhet ndjekur në mjekësinë shqiptare.

Mbi 1000 mjekë të specialiteteve të ndryshme nga Shqipëria, Kosova dhe Maqedonia morën pjesë dhe kontribuan në shkëmbimin e eksperiencave dhe njohurive mjekësore, inkurajimin e njëri- tjetrit në përpjekjen e përbashkët për të luftuar sëmundjen dhe për të shpëtuar jetë, duke e shndërruar këtë event në një Kongres mbarëkombëtar.

Spitali Amerikan operon suksesshëm prej nëntë vitesh duke pasur gjithmonë në rend të parë shëndetin e pacientëve anembanë trevave shqiptare. Spitali Amerikan synon dhe mundëson ofrimin e shërbimeve cilësore shëndetësore përmes personelit profesional të përzgjedhur vendas dhe ndërkombëtar, mbështetur fuqishëm nga teknologjia më moderne në fushën e mjekësisë. ■

Kur turizmi nuk është vetëm pushim por edhe Shëndet…

Shqipëria po fillon të bëhet një vend tërheqës dhe për turizmin shëndetësor, ku vendin kryesor e zënë shërbimet estetike, por jo vetëm. Turizmi shëndetësor është një prej formave dhe potencialeve të shumta të turizimit. Shqipëria konkuron me çmime të favorshme jo vetëm në trajtimet shëndetësore, por edhe në gjithçka tjetër që i nevojitet një të huaji për të përmbushur një paketë të mirë qëndrimi dhe rehabilitimi të këndshëm disaditor. Sepse shërbimi dhe përgatitja profesionale e ekipit mjekësor janë tepër të larta dhe kombinohen me kosto shumë herë më të ulëta në krahasim me vende të zhvilluara ku ofrohet i njëjti shërbim mjekësor me të njëjtën cilësi. Cilësia e shërbimit është po aq e mirë sa ajo e ofruar në klinikat më të mira perëndimore. Spitali Amerikan vazhdon të jetë lider mbi ofrimin e shërbimit shëndetësor në Shqipëri, në sajë të arritjeve shumë të larta profesionale në fushën e mjekësisë në rang kombëtar. Numri i madh i pacientëve, besimi dhe shpresa që është krijuar ndër ta, flet shumë për këtë spital. Shqipëria, një vend që ende synon të bëhet pjesë e Bashkimit

Europian, ka ende shumë sfida e probleme për të kapërcyer, por përbri sfidës së shërbimit mjekësor, duhet të vendoset një "ticket" pohuese. Dhe këtë e pohojnë të huajt.

Pranë Spitalit Amerikan, ndër vite janë trajtuar pacientë të huaj për probleme të ndryshme shëndetësore. Edhe kur kanë mundur të zgjedhin të kurohen jashtë, ata kanë preferuar të qëndrojnë dhe t'i besojnë shërbimit mjekësor këtu në Spitalin Amerikan.

Me eksperiencën dhe përshtypjet më të mira për trajtimin shëndetësor cilësor, pacientët e huaj kanë shprehur vlerësimet e tyre për standartet e larta të ofruara. Ndër to përmendim gazetarin e njohur Will Nicoll, të revistës Men's Health, i cili dedikoi një artikull eksperiencës së tij në Shqipëri dhe vizitës në Spitalin Amerikan; Bruce Turner nga Britania, i cili iu nënshtrua një ndërhyrje kirurgjikale të suksesshme; Massimo Cavinali dhe Gregorz Stepien, 2 pilotët e Rrally Albania të aksidentuar në Voskopojë, të cilët morën trajtimin nga urgjenca e Spitalit, pacientja Ruth Taylor nga Britania dhe Christian Dang nga Austria.

Të kënaqur dhe të bindur se kemi fituar besimin e pacientëve tanë në vend, por sidomos edhe atyre të huaj, Spitali Amerikan është gjithnjë në kërkim të përsosjes së shërbimit dhe ndjekjes së projekteve të reja aftagjata për zgjerimin e turizmit mjeksëor në vend, me synim njohjen dhe krijimin e një reputacioni për cilësitë e shërbimit mjekësor në rajon e më gjerë. ■

Si të përkujdesemi për lëkurën gjatë stinës së verës?

Vera tashmë ka ardhur dhe secili prej nesh pret të shijojë avantazhet që ajo na sjell. Megjithatë, dielli dhe temperaturat e larta ndaj të cilave ekspozohemi mbartin efekte negative, sidomos në lëkurë... Ekspozimi në diell mund të nxisë plakje të parakohshme të lëkurës, theksim të rrudhave, shenjave ose njollave kafe, tharje të lëkurës dhe mund të predispozojë zhvillimin e kancerit të lëkurës.

Dr. Irena Savo

Si ndikon rrezatimi diellor në lëkurë?

Rrezatimi UVA përfaqëson atë pjesë të rrezatimit që ka gjatësinë e valës më të gjatë dhe depërton më thellë në lëkurë (në pjesën e dermës). Aktivizon radikalet e lira dhe përshpejton plakjen e lëkurës.

Rrezatimi UVB depërton në pjesën e sipërme të lëkurës (epiderma). Kjo pjesë e rrezatimit është përgjegjëse për djegien nga dielli, reaksionet alergjike dhe zhvillimin e kancerit të lëkurës.

Rrezatimi UVC përfaqëson pjesën më të rrezikshme të rrezatimit diellor. Fatmirësisht, kjo pjesë filtrohet nga shtresa e ozonit pas reduktimit të kësaj shtrese vitet e fundit.

Çfarë duhet të ofrojë një produkt mbrojtës ndaj rrezatimit ultraviolet?

Produkti duhet të ketë spektër të gjerë mbrojtje; dmth të mbrojë në mënyrë të mjaftueshme nga pjesë të rëndësishme të rrezatimit UVA dhe atë UVB të spektrit të dritës. Mbrojtja ndaj rrezatimit UVB vlerësohet nëpërmjet treguesit SPF ose "Sun Protection Factor". Ky indeks tregon kohën gjatë të cilës mund të qëndroni në diell pa u djegur. Psh, nëse lëkura juaj skuqet normalisht pas 10 min qëndrimi në diell, aplikimi në lëkurë i një kremi me spf 15 bën që kjo kohë të shumëfishohet me treguesin SPF, pra të zgjatet në 150 min.

Mbrojtja ndaj rrezatimit UVA vlerësohet nëpërmjet treguesit UVA-PF. Ky tregues përcaktohet nëpërmjet një testi in-vivo, i quajtur Persistent Pigment Darkening (PPD) test. UVA-PF ka tre shkallë: PA+, PA++, PA+++. PA+ përfaqëson nivelin më të ulët mbrojtës, ndërsa PA +++ atë më të lartë.

FDA (Food and Drug Adminstration) ka aprovuar 17 ingredientë mbrojtës ndaj rrezatimit UV. Disa prej tyre ofrojnë një barrierë fizike, minerale që reflektojnë dhe kthejnë rrezatimin përpara se ky i fundit të penetrojë në lëkurë, ndërsa të tjerë ofrojnë barrierë kimike që përthith rrezatimin ultraviolet dhe e konvertojnë atë në energji. Të dy tipet janë efikasë në mbrojtje dhe të sigurtë, nëse përdoren në mënyrën e duhur.

Zgjedhja e produktit të përshtatshëm në varësi të kërkesave dhe karakteristikave të çdo lëkure është shumë e rëndësishme. Kështu, bebet dhe fëmijët kanë nevoja të ndryshme përsa i përket përkujdesjes ndaj diellit nga adultët, ndërkohë që produktet e përshtatura për lëkurë të thatë mund të mos përshtaten ose të krijojnë probleme në lëkurat e yndyrshme ose me akne, rozacea, etj. ▶

SI DUHET KRYER APLIKIMI I PRODUKTIT MBROJTËS?

- Aplikoni produktin 30 min para ekspozimit
- Riaplikoni produktin çdo dy orë nëse jeni të ekspozuar
- Riaplikoni produktin pasi dilni nga uji ose pas djersitjes intensive
- Mos bëni masazh të produktit pas aplikimit të tij

Konkluzion

- Përdorimi i produkteve me filtër mbrojtës janë pjesë e rëndësishme e regjimit përkujdesës të lëkurës gjatë verës, por jo e vetmja.

Masa të tjera përfshijnë:

- Evitimi i ekspozimit në diell gjatë orëve të rrezatimit intensiv 10:30 - 16:00.
- Përdorimi i veshjeve dhe aksesorëve mbrojtës: kapele, syze.
- Konsumimi i ujit, frutave, perimeve.
- Sezoni më i nxehtë i vitit kërkon përkujdesje për lëkurën, ndërkohë që i gëzoheni natyrës dhe lirisë së verës.

Por si të zgjidhni produktin e duhur për nevojat e lëkurës tuaj?

Produkti duhet të zgjidhet në varësi të intensitetit të ekspozimit. Kështu për një ekspozim minimal, pra disa minuta herë pas here gjatë ditës, aplikimi i një mbrojtësi me SPF 15, që filtron rreth 93% të rrezatimit UV është i mjaftueshëm. Në rastet me ekspozim intensiv rekomandohet të përdoret solar me SPF më të lartë se 30. SPF 30 filtron deri në 97% të rrezatimit ultraviolet, ndërsa SPF 50 filtron deri në 98% të tij.

Zgjidhni produktin e duhur në varësi të tipit të lëkurës. Kështu, për lëkurë të thatë rekomandohet produkt në formë kremi, ndërsa për lëkurë mikse e të yndyrshme përshtaten produktet në formë emulsioni, fluidi ose xheli. Për lëkurat me akne rekomandohet të zgjidhen produkte që shkruajnë "Oil free" ose "Non-comedogenic".

Për lëkurën e fëmijëve substancat kimike mund të jenë irrituese. PABA dhe oxybenzone shoqërohen me reaksione në lëkurë. Produktet me filtra fizikë; si oksid zinku dhe dioksid titanium tolerohen më mirë dhe janë shpesh ingredientë kryesorë në produktet e përshtatura për këtë grupmoshë.

Në rast të lëkurave sensitive ose që krijojnë problem nga aplikimi i kremit mbrojtës me filtër kimik mund të përdoren kremëra me filtër fizik; si me përmbajtje oksid zinku, dioksid titanium, etj. Gjithashtu lëkurat me tendencë alergjike ose sëmundje si Rozacea duhet të evitojnë produktet që përmbajnë prezervativë, aroma, alkool; si dhe PABA ose oxybenzone.

Personat me melazma (njolla kafe ose "maska e shtatzënisë"), histori kanceri lëkure, apo lëkurë të bardhë, duhet të përdorin në mënyrë sistematike produkte me SPF minimum 30. ■

GLINA®

Nga i famshmi dhe i vetmi burim i Glinës

Pse Glina është ujë me vlera të rralla në të githë botën?

Vetitë e rralla e veçojnë Glinën nga çdo ujë tjetër, duke e bërë atë ujin perfekt për tryezën e çdo familjeje. I pasur në minerale dhe me përmbajtje të ulët natriumi, Glina është uji ideal për çdo moshë.

Glina ndihmon organizmin tonë duke përmirësuar Metabolizmin, Aparatin Tretës dhe Aparatin Urinar. Glina përmban sasi të mëdha kalçiumi, i cili është një element themelor për shëndetin e kockave tona.

Efekti më i njohur i Glinës ndër shekuj është vetia për të shkrirë ose eleminuar në mënyrë natyrale gurët në veshka dhe tëmth, si dhe për të ndaluar riprodhimin e gurëve. Glina ndikon gjithashtu në diurezën natyrale të trupit dhe ka efekt të rrallë në tretjen e ushqimit.

Vetitë e rralla të ujit Glina, u zbuluan për herë të parë në vitin 1939 nga kërkimi shkencor i Prof. Praushic i Universitetit të Gracit (Austri). Ky kërkim shkencor, konfirmoi besimin që kishin krijuar ndër shekuj banorët e zonës për vetitë e rralla të ujit Glina për trupin e njeriut, të cilat u rikonfirmuan më pas edhe nga Kongresi i 5-të Mjekësor Mesdhetar në vitin 1998.

Cilësi e Çertifikuar

Cilësia e prodhimit të ujit Glina është çertifikuar me standartet ndërkombëtare ISO 9001 dhe ISO 22000. Glina eksportohet me sukses në rajonin e Ballkanit, USA, EU dhe Kanada.

A është vera pushim edhe për rrugët respiratore?

Stina e dimrit kaloi dhe tani është koha të merrni frymë! Nuk ka më viruse, baktere, ftohje, gripëra, etj. Por a është stina e verës pushim për infeksionet e frymëmarrjes? Në periudhën e verës 'fshihen' baktere të cilat shkaktojnë pneumoni anormale në mushkëri. Për këtë arsye ju ofrojmë disa informacione bazë të dobishme në lidhje me pneumoninë Legionela dhe Mykoplazma.

Dr. Ardian Qosja

Pneumonia nga Legionella

Quhet ndryshe sëmundje e legjionareve, është infeksion pulmonar i shkaktuar nga bakteri legionella pneumophila. Kjo shfaqet në formën e epidemive të vogla apo më të mëdha në stinën e verës apo në fillim të vjeshtës.

Simptomat

Legionella shfaqet në dy forma, sëmundja e legjionarit dhe ethet pontiac.

Sëmundja e legjionarit e cila ka periudhë inkubacioni 2 deri 10 ditë shfaqet me simptomat e pneumonisë kollë produktive; temperaturë

deri 40; dispne. Mund të komplikohet me simptoma ekstrapulmonare (neurologjike, renale, gastoenterologjike).
Ethet Pontiac, është forma e lehtë e ngjashme me influencën me një periudhë inkubacioni 24-48 orë me temperaturë, mialgji, cefale.
Infeksioni mund të shfaqet edhe në formën sub-klinike pa shenja klinike të pneumonisë apo influencës. Evidentohet nga prezenca e antikorpeve anti-legionella në gjak.

Si merret sëmundja?

Bakteri i legionellës rritet kryesisht në mjediset ujore të nxehta, midis temperaturave 32 dhe 45 ° C. Ajo është gjetur edhe në lumenj, liqene dhe në përgjithësi në të gjitha mjediset e ujit temperatura e të cilit nuk është shumë e ulët. Bakteri i legionellës është i pranishëm në mjediset natyrore në doza aq të ulëta sa ajo nuk është e rrezikshme.

Infeksioni nga Legionella nuk transmetohet nga personi në person, por transmetohet nga flukset e aerosolit dhe uji i ndotur, si në rastet e mjediseve me kondicioner apo të lagësht. Ky bakter zhvillohet kryesisht në ambjente të lagështa dhe të ngrohta, të tilla si sistemet e tubacioneve, kondicionerëve, të cilat formojnë më pas një film bakterial. Legionella përbën një problem serioz për shëndetin publik, për shkak se ajo është një element reziku në të gjitha situatat në të cilat njerëzit veprojnë në të njëjtin mjedis, si në shtëpi të moshuarish, hotele, spitale, pishina dhe vende të tjera publike, në të cilat funksionojnë sisteme tubacioni dhe sisteme me ajër të kondicionuar.

Faktorët e rezikut

- Duhanpirja
- Alkoli
- Mosha mbi 65 vjeç
- Sëmundjet kronike të pulmonit
- Sistemi Imunitar i ulur (Diabet; HIV; Sëmundje renale,kardiake kronike; Neoplazi)

Për t'u mbrojtur nga infektimi me Legionella, duhet patjetër të pastroni filtrat e sistemeve për ngrohjen e ujit apo sistemet e ngrohjes dhe ftohjes së ajrit dhe t'i dizinfektoni ato.

Diagnostikimi

Diagnostikimi në kohë është thelbësor për trajtimin e duhur dhe të suksesshëm.

- Antigjen specifik në urinë, apo antitrupa antilegionella në gjak.
- Rx toraksi.
- Analizë sputumi për bakterin e legionellës.
- Ekzaminim emokromocitometrik komplet.

Pneumonia nga Mykoplazma

Mykoplazma pneumonie është patogjeni më i za- ▶

konshëm në infeksionet pulmonare tek personat me moshë nga 5 deri 35 vjeç. Ajo është 15-50% shkaku i inflamacioneve të mushkërive tek fëmijët e moshës parashkollore dhe shkollore, si dhe adoleshentët. Ka periudha inkubacioni nga 10 deri në 14 ditë dhe përhapet nga kontakti i drejtpërdrejtë midis personave që jetojnë në komunitete (shkolla, kazerma ushtrie, familje etj) duke shkaktuar epidemi të cilat përsëriten çdo 4 vjet.

Simptomat

Simptomat fillestare të kujtojnë influencën me dhimbje fyti, kollë të thatë në fillim e cila bëhet produktive, temperaturë, dhimbje koke, vështirësi në frymëmarrje dhe lodhje në trup. Komplikimet ekstra pulmonare janë të shpeshta (fenomene trombo-embolike, poliartrite, shenja neurologjike).

Si të mbrohemi?

Për ta parandaluar këtë infeksion, duhet që të izolohen personat e prekur nga kjo sëmundje deri sa ata të jenë shëruar krejtësisht.

Diagnoza

Mykoplazma pneumonie mund të izolohet nga kultura e sputumit apo tamponi faringeal, e cila kërkon nga 7 deri në 10 ditë. Metoda më praktike për diagnostikim janë analizat sierologjike nga izolimi i antitrupave specifike në gjakun e pacientit.

Mjekimi

Antibiotikë. Nëse nuk trajtohet me antibiotikët e duhur, mund të provokojë komplikime të tjera si infeksion në vesh, ndezje të sinuseve, ndezje të rënda dhe serioze të mushkërive apo kollë të vazhdueshme e cila zgjat për disa muaj. ■

Tani që zbulova LORDES

mund të të dhuroj lule

sa herë të dua!

LORDES
DESLORATADIN

Antihistaminik selektiv ndaj receptoreve H1

NOBEL

Rrezatimi gjatë procedurave diagnostikuese radiologjike

A është i sigurt rrezatimi për qëllime të diagnostikimit mjekësor?

Dr. Iris Allajbeu

Siguria dhe Risqet

Për t'iu përgjigjur pyetjes nëse rrezatimi për qëllime të diagnostikimit mjekësor është apo jo i sigurt, duhet të përkufizojmë fillimisht sigurinë.

Çfarë do të thotë 'i sigurt'?

A do të thotë se:

- nuk ka asnjë risk?
- risku është shumë i vogël?
- përfitimet janë më të mëdha sesa risku?

Shumë aktivitete mbartin njëfarë risku. Që ta konsiderosh diçka të sigurt, zakonisht do të thotë se ajo mbart një risk të vogël, por jo që nuk mbart asnjë lloj risku. Risku zero është pothuajse i pamundur.
Një veprim apo produkt konsiderohet i sigurt, për sa kohë risku që e shoqëron atë është shumë i ulët. Kjo vlen për rrezet X, për mjekimet dhe për çfarëdolloj medikamenti. Pavarësisht kësaj, janë vetëm pacientët që kanë nevojë për një diagnozë mjekësore ata që duhet t'u nënshtrohen ekzaminimeve imazherike.

Siguria dhe Rrezatimi

Me siguri doni të dini më shumë për procedurat diagnostikuese të imazherisë që ju rekomandohen për vete ose për të afërmit tuaj. Ja disa nga pyetjet më të rëndësishme:

A luan rol mosha në rrezikun e rrezatimit?

Fëmijët dhe adoleshentët janë më të riskuar se të rriturit nga dozat e mëdha të rrezatimit. Dozat e nevojshme për përftimin e imazheve tek fëmijët janë shumë më të ulta sesa të rriturve. Për rrjedhojë, rreziku që shoqëron një ekzaminim mjekësor diagnostikues për një fëmijë nuk duhet të jetë më i madh, sesa ai për një të rritur.
Me kalimin e moshës, ekspozimi ndaj rrezatimit bëhet gjithnjë e më pak shqetësues. Indet e trupit të pacientëve më të vjetër në moshë janë më pak të ndjeshëm ndaj efekteve të rrezatimit. Ekzaminimet diagnostikuese si Tomografia e Kompjuterizuar (skaneri) mund të jenë të rëndësishme për diagnostikimin dhe trajtimin e pacientëve në moshë madhore.
Imazheria mjekësore mund të jetë jashtëzakonisht e dobishme në çdo moshë për të ndihmuar në diagnostikimin dhe trajtimin e një sëre sëmundjesh. Nëse një person përfshihet në një aksident të rëndë me makinë, një skanim TK mund të jetë një mënyrë e shpejtë dhe pa dhimbje për të zbuluar traumat e brendshme që nuk janë të dukshme.

A ndikon gjinia te rreziku i rrezatimit?

Po ndikon. Për shembull, gjinjtë e femrave janë më të ndjeshëm ndaj rrezatimit jonizues, sesa gjinjtë e

meshkujve. Megjithëse edhe meshkujt mund të zhvillojnë kancer të gjirit, kjo gjë është jashtëzakonisht e rrallë. Rreziku i kancerit të gjirit tek meshkujt për shkak të rrezatimit është i papërfillshëm. Gjithashtu femrat kanë më shumë rrezik për zhvillimin e kancerit të tiroides sesa meshkujt.

Sa është sasia e dozës që merrni nga procedurat imazherike të ndryshme?

Të gjitha procedurat imazherike nuk janë njësoj. Disa procedura si ajo me ultratinguj dhe Rezonanca Magnetike nuk përdorin rreze x ose rrezatim nuklear. Procedurat që përdorin rreze x (si radiografia ose skaneri) ose materialet radioaktive (mjekësia nukleare) ndryshojnë shumë përsa i takon dozave. Doza varet nga lloji i procedurës dhe pjesa e trupit që po ekzaminohet.

Rreziku i mundshëm mund të shprehet në mënyra të ndryshme. Doza e rrezatimit mund të krahasohet me nivele nga rrezatimet natyrore ekzistuese në mjedis, ose mund të jepet një vlerësim cilësor i rrezikut. Gjithnjë jemi të ekspozuar ndaj rrezatimit në ambient. Ai vjen nga ajri, qielli, toka dhe nga ushqimi që hamë. Është e natyrshme për mjedisin tonë.

Nivelet sasiore të rrezikut

Rreziku i papërfillshëm: më pak se 2 ditë ekspozim ndaj rrezatimit natyror në mjedis

Rrezik minimal: më shumë se 2 ditë dhe deri në 1 muaj ekspozim ndaj rrezatimit natyral në mjedis

Rrezik shumë i vogël: më shumë se 1 muaj dhe deri në 8 muaj ekspozim ndaj rrezatimit natyror në mjedis

Rrezik i ulët: më shumë se 8 muaj dhe deri në 6 vjet ekspozim ndaj rrezatimit natyror në mjedis

Rrezik i mesëm: më shumë se 6 vjet ekspozim ndaj rrezatimit natyror në mjedis.

Shpjeguar me fjalë të thjeshta, mund të themi se ekspozimi ndaj rrezatimit gjatë një radiografie të thjeshtë të kraharorit me sasinë e ekspozimit që njeriu përjeton nga ambientet që e rrethojnë për 10 ditë është i barabartë. Më poshtë keni disa kahasime të rrezatimit gjatë procedurave radiologjike që kryhen rutinë.

Deri në sa skanime mund të kryejmë?

Nuk ka asnjë kufi të rekomandueshëm sesa ekzaminime mund të bësh, për sa kohë ato janë të rëndësishme për diagnozën dhe trajtimin. ►

Për këtë procedurë:	Doza e rrezatimit efikas të përafërt për ju është:	E krahasueshme me rrezatimin natyror për:	Rreziku për zhvillimin e një kanceri fatal gjatë gjithë jetës
Zona Abdominale			
Skaner (CT) Abdominal dhe pelvis	10 mSv	3 vjet	E Ulët
Pielografia me kontrast iv (IVP)	3 mSv	1 vjet	E Ulët
Seriografi – Trakti i Poshtëm GI	8 mSv	3 vjet	E Ulët
Seriografi – Trakti i Sipërm GI	6 mSv	2 vjet	E Ulët
KOCKAT			
Radiografi-Shtylla Kurrizore	1.5 mSv	6 muaj	Shumë e ulët
Radiografi-Ekstremiteti	0.001 mSv	3 orë	E papërfillshme
SISTEMI QENDROR NERVOR			
Skaneri i kokës	2 mSv	8 muaj	Shumë e ulët
Skaneri Shtylla Kurrizore	6 mSv	2 vjet	E Ulët
KRAHARORI:			
Skaner (CT) toraksi	7 mSv	2 vjet	E Ulët
Skaner –CT toraksi, dozë e vogël	1.5 mSv	6 muaj	Shumë e ulët
Radiografi-Kraharori	0.1 mSv	10 ditë	Minimale
DENTARE			
Radiografi intraorale	0.005 mSv	1 ditë	E papërfillshme
ZEMRA			
Angioskaneri koronar	10-12 mSv	4 vjet	E Ulët
Ca score me dozë të ulët	3 mSv	1 vit	E Ulët
MJEKËSIA NUKLEARE			
PET-CT	25 mSv	8 vjet	E moderuar
IMAZHERIA PËR FEMRA			
Densitometria e Kockave (DEXA)	0.001 mSv	3 orë	E papërfillshme
Mamografia	0.4 mSv	7 javë	Shumë e ulët

Shënim për pacientët pediatrikë: pacientët pediatrikë variojnë në madhësi. Dozat e dhëna të pacientëve pediatrikë do të ndryshojnë shumë nga ato që i jepen të rriturve.
* - Dozat e efektshme janë vlera tipike për një të rritur me madhësi mesatare. Dozat aktuale mund të ndryshojnë në varësi të madhësisë së një personi, si dhe nga ndryshimet e praktikave të imazherisë.

Niveli i Rrezikut	Rreziku shtesë i përafërt i kancerit fatal për një të rritur nga ekzaminimi:
I papërfillshëm:	Më pak se 1 në 1,000,000
Minimal:	1 në 1,000,000 deri 1 në 100,000
Shumë i ulët:	1 në 100,000 deri 1 në 10,000
I ulët:	1 në 10,000 deri 1 në 1000
I mesëm:	1 në 1000 deri 1 në 500
Shënim: Këto nivele të rrezikut përfaqësojnë shtesa shumë të vogla për shansin 1 në 5 që të gjithë kemi për vdekjen nga kanceri.	

Rrallë nevojitet kujdes mjekësor i mëvonshëm për ekspozimet ndaj rrezatimit në ekzaminimet diagnostikuese. Efektet nga rrezatimi që mund të merren konsideratë janë shumë të ulëta dhe përjashtimet janë të pazakonta.

Ruani të gjitha ekzamnimet tuaja radiologjike!

Ekzaminimet e fundit të bëra në një spital, jo domosdoshmërisht duhet të përsëriten nëse shkoni në një spital tjetër. Merrni kopje të ekzaminimeve të mëparshme me vete kur shkoni në një spital ose kryeni një vizitë mjekësore. Kjo mund të parandalojë përsëritjen e panevojshme të ekzaminimeve.

A mundet të shkaktojnë probleme të riprodhimit në të ardhmen procedurat imazherike diagnostikuese?

Doza e ekzaminimeve radiologjike të zakonshme është aq e vogël, saqë nuk mund të shkaktojë probleme të infertilitetit të përhershëm ose anomali gjenetike të zbulueshme tek fëmijët e ardhshëm.

Sa i madh është rreziku nga imazheria mjekësore për brezat e ardhshëm?

E dimë se dozat shumë të larta të rrezatimit mund të dëmtojnë ose vrasin vezët ose spermën. Megjithatë, ekzaminimet radiologjike (p.sh. radiografia ose skaneri) përdor vetëm doza rrezatimi të vogla, shumë më të vogla sesa dozat që mund të japin efekte shkatërruese për vezët ose spermën. Edhe pse janë studiuar efektet e mundshme tek fëmijët e prindërve të ekspozuar, nuk ka një zbulim përfundimtar. Për rrjedhojë, rrezatimi diagnostikues që ka të bëjë me ekspozimin e organeve të riprodhimit ndaj niveleve të ulta të rrezatimit, konsiderohet i sigurtë, përsa i takon efekteve gjenetike.

Shtatzënia dhe rrezet X

Risku aktual varet nga mosha e shtatzënisë dhe nga lloji i ekzaminimit. Për shembull, ekzaminimet me ultratinguj nuk përdorin rrezet X dhe nuk kanë demonstruar asnjëherë ndonjë risk potencial për shtatzëninë. Ekzaminimet me rreze X të kokës,

krahëve, këmbëve dhe kraharorit nuk e ekspozojnë zakonisht fëmijën direkt ndaj rrezeve X dhe në përgjithësi teknologu që bën rrezet X merr masa të posaçme për të garantuar mosekspozimin direkt të pacientes shtatzënë dhe fëmijës. Ndonjëherë, pacientët kanë nevojë për ekzaminime të barkut dhe të pelvisit gjatë kohës së shtatzënisë. Kur kërkohen studime të barkut dhe pelvisit, mjeku mund të preferojë që të kërkojë një tjetër lloj ekzaminimi për një pacientë shtatzënë ose të reduktojë numrin e rrezeve X që kërkohet normalisht. Prandaj, është e rëndësishme që ta informoni mjekun tuaj apo teknikun para kryerjes së një ekzaminimi me rreze X.

Rëndësia e ekzaminimeve depistuese radiologjike

Janë teste që kryhen me një grup të madh njerëzish pa shfaqur simptoma, të cilët mund të kenë një sëmundje të padiagnostikuar. Qëllimi i ekzaminimeve imazherike është zbulimi i sëmundjes në një fazë të hershme në mënyrë që të mund të trajtohet me sukses. Karakteristikat e popullsisë përcaktohen: nga mosha; gjinia; nga faktorë të tjerë, si etnia ose historia familjare e sëmundjes. Mamografia është një shembull i një programi të suksesshëm diagnostikimi për gratë mbi moshën 40 vjeç. Ky program, në përdorim për rreth 35 vjet, ka rezultuar në reduktimin e numrit të vdekjeve të grave nga kanceri i gjirit. Nuk ka asnjë provë për ndonjë rritje të shkallës së kancerit të gjirit për shkak të ekspozimit të ulët ndaj rrezatimit. ■

Rigjenerimi i lëkurës nëpërmjet plazmaterapisë (PRP)

Dr.Silvana Mishtaku
Dermatologe-venerologe / Klinika Dermo-Esetike VIVIA

PRP (Platelet-rich plasma) është trajtimi me plazmë të pasuruar me trombocite, e cila përmban disa faktorë rritje që stimulojnë prodhimin e kolagjenit të ri për një lëkurë më të lëmuar, të tërhequr e të tonifikuar.
Kjo metodë është përdorur për vite me rradhë për rigjenerimin dhe shërimin e artikulacioneve e tendineve të dëmtuara dhe është mjaft e njohur në rradhët e sportistëve. Ndërkohë së fundmi është shtuar interesi dhe përdorimi i këtij trajtimi në fushën e Dermo-Estetikës.

PRP është një procedurë mini-invazive, jo kirurgjikale, e cila përdor serumin e përpunuar nga gjaku i vet individit që do të trajtohet dhe më pas injektohet në të gjithë sipërfaqen e fytyrës, qafës, dekoltesë apo zona të tjera për t'i rikthyer lëkurës vitalitetin dhe për të pakësuar rrudhat në të. Plazma e pasur me trombocite injektohet nga shpime të vogla, të shumta nën lëkurë me ose pa anestezi lokale. Përdorimi i një age (gjilpërë) shumë të vogël bën të mundur që procedura të realizohet pothuajse pa dhimbje. I gjithë procesi zgjat më pak se 15 minuta.

Në terapinë me PRP merret rreth 20 ml gjak nga pacienti dhe centrifugohet, për të ndarë serumin nga masa eritrocitare (qeliza të kuqe të gjakut). Serumi aktivizohet nëpërmjet shtimit të kalcium kloridit dhe sasia e trombociteve në të katërrfishohet dhe më pas injektohet në sipërfaqen që do të trajtohet. Në lëkurë plazma stimulon procesin natyral të shërimit dhe prodhimin e kolagjenit të ri. Ky proces fillon në javën e tretë pas trajtimit dhe rezultati është një lëkurë më e shëndetshme, pa shenja dhe rrudha, me dermë më të trashë

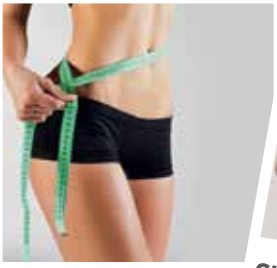
dhe më të tonifikuar. Protokolli i plazmaterapisë rekomandon kryerjen e trajtimit me tre seanca; e para nga e dyta në distancë një muaj nga njëra tjetra, e dyta nga e treta në distancë tre muaj dhe çdo vit rekomandohet të kryhet një seancë për ta mbajtur procesin e rigjenerimit aktiv në mënyrë të vazhdueshme.

Në fushën e dermo-estetikës metoda gjen përdorim jo vetëm për rinimin e fytyrës, por edhe për trajtimin e strijeve, shenjave kirurgjikale dhe atyre të akneve, rënies së flokëve etj.
Kjo metodë kaq e preferuar në ditët e sotme për rezultate akoma më të plota, mund të kombinohet edhe me trajtime të tjera si mezoterapia (injeksione vitaminash, kolagjen, acid hialuronik e mikroelemente në lëkurë), mbushës kozmetik (dermofillera) apo lazera jo ablativ për një lëkurë gjithmonë të re e të freskët. ■

VIVIA

KLINIKË DERMO-ESTETIKE

BOTOX, FILLER, PRP, MESOTERAPI



ZELTIQ
LPG (Lipomassage)

SILHOUETTE SOFT

THERMAGE

ELIMINIM TATUAZHI

DEPILIM I PËRHERSHËM
ME LAZER

FRAXEL

Eja zbulo ç'mund të bëjmë për ty!

04 228 0 221
KULLAT BINJAKE, TIRANË

VIVIA KLINIKE DERMO-ESTETIKE
WWW.KLINIKAVIVIA.COM

♀

Femrat dhe sëmundjet kardiake

Në të shkuarën, ekzistonte mendimi i përgjithshëm që ataku kardiak është një problem që i përket kryesisht meshkujve, sepse femrat sëmuren nga zemra pak më vonë se meshkujt (rreth 1 dekadë më pas). Aq e vërtetë është kjo, saqë një paciente kardiake u shpreh se: "Në qoftë se këtë dhembje do ta kishte burri im, dhe jo unë, jam e sigurtë që dikush do të mendonte që po bënte një infarkt" *(Suela, 40 vjeç)*

Dr. Nereida Xhabija

Në fakt, gratë kanë favorin e madh, që mund të mbrohen nga hormone femërore, deri sa të fillojë menopauza. Kështu që është e vërtetë që deri para moshës 50 vjeç, ka më pak femra me shfaqje të sëmundjes koronare se sa meshkujt, por, kur afrohet mosha 60-70 vjeç, kjo pabarazi zvogëlohet së tepërmi deri në barazim të rrezikut. Meqë femrat jetojnë më gjatë se meshkujt dhe ne po bëhemi dita-ditës një popullsi më e moshuar, së shpejti do të ketë më shumë femra, se sa meshkuj që jetojnë me problemet që sjell sëmundja koronare.

Studimet tregojnë se shumica e femrave mendojnë që janë të rrezikuara më shumë nga kanceri, sesa nga Sëmundja e Arterieve Koronare (SAK), por, në fakt, femrat që vdesin nga probleme kardiake janë në numër katërfish më shumë, se sa ato që vdesin nga kanceri i gjirit. Sëmundjet e zemrës dhe të qarkullimit të gjakut marrin më shumë jetë grash, sesa të gjithë llojet e kancerit të marra së bashku.

Prandaj në këtë shkrim, i ftoj veçanërisht femrat, që duke lexuar rreth shkaqeve dhe faktorëve të rrezikut të Sëmundjes Koronare, të mund të bëjnë

ndryshime të tilla në stilin e tyre të jetesës, aq sa të kenë mundësinë që të ulin mjaftueshëm rrezikun për t'a hasur këtë sëmundje gjatë jetës së tyre.

Dy fjalë për zemrën dhe si punon ajo..

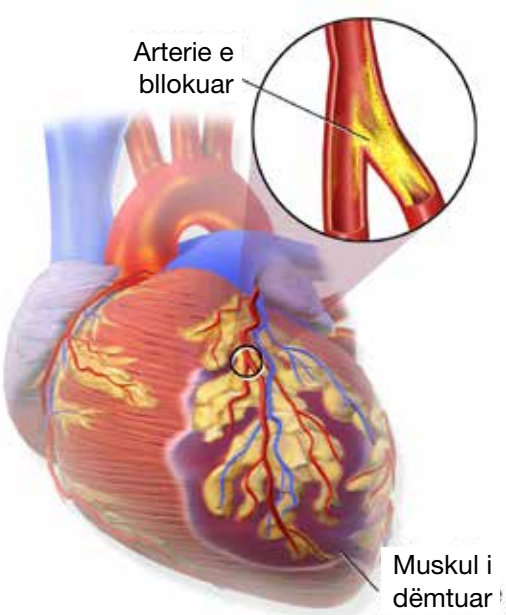
Zemra është një pompë dhe pjesa më e madhe e saj është e përbërë nga një lloj muskuli i fortë, i cili duke pompuar arrin të përballojë stresin e vazhdueshëm fizik dhe emocional gjatë gjithë ditës, duke punuar 24 orë pa ndërprerje. Në qoftë se zemra rreh mesatarisht 100.000 herë në ditë, do të thotë që ajo pompon rreth 5 litra gjak çdo minutë. Sasia që pompohet varet shumë edhe nga nevojat trupore të individit; për shembull zemra pompon më shpejt kur ju jeni në aktivitet, sesa kur jeni duke ndenjur. Gjaku që pompohet nga zemra shkon te çdo organ dhe muskul i trupit njerëzor, duke sjellë me vete oksigjen dhe lëndët ushqyese për to, në mënyrë që trupi të mund të funksionojë si i tërë.

Pra, ju mund ta imagjinoni që zemra me përmasa sa të një grushti ngjan me një motor që pompon gjak për të gjithë trupin. Por ashtu siç ajo furnizon me gjak gjithë organizmin, po ashtu ka nevojë që edhe ajo vetë të furnizohet me gjak dhe oksigjen. Kjo bëhet e mundur nga arteriet koronare (ose "venat" në gjuhën e popullit), të cilat nuk janë tjetër, veçse disa tuba ose enë gjaku që çojnë gjak të pastër, pra gjak me oksigjen direkt në muskulin kardiak në mënyrë që zemra të punojë në mënyrë efikase. Këto tuba janë aq të fortë, saqë mund të përballojnë gjithë atë presion të lartë që krijon zemra kur pompon. Njeriu zakonisht ka 2 arterie koronare kryesore, të cilat e kanë origjinën nga arteria më e madhe që del nga zemra-aorta. Arteria koronare e majtë është më e rëndësishmja, për arsye se njëra nga dy degët e saj, dega kryesore (LAD) furnizon pjesën më të madhe të muskulit kardiak. Ndërsa arteria koronare e djathtë është zakonisht vetëm një degëshe, dhe në varësi të asaj ç'ka furnizon, mund të ketë madhësi të ndryshme. Në përgjithësi arteriet koronare kanë madhësinë e pipave që përdoren për të pirë lëngje me diametër 3-4 mm. Ato e përshkojnë rreth e qark zemrën, duke u degëzuar si një pemë në degë gjithnjë e më të holla, të cilat futen thellë e më thellë në zemër për të furnizuar muskulin kardiak.

Një veçanti e grave që duhet mbajtur gjithmonë parasysh është edhe fakti që ato, enët e gjakut i kanë më të holla dhe më të vogla në krahasim me burrat. Kjo bën që arteria koronare të bllokohet më shpejt dhe të shfaqë menjëherë pasojat e dëmshme.

Kush i bllokon arteriet koronare?

Kur arteriet koronare ngushtohen, themi që kemi Sëmundje të Arterieve Koronare. Ngushtimi i këtyre arterieve shkaktohet nga një proces që quhet **aterosklerozë**. Kjo e fundit është rezultat i depozitimeve të yndyrës në murin e enës së gjakut, të cilat me kalimin e kohës vijnë duke u shtuar dhe kthehen në pllaka aterosklerotike, duke ngushtuar gjithnjë e më shumë lumenin (diametrin) e arteries koronare. Me kalimin e kohës, kjo pllakë mund të çahet, duke formuar më pas një tromb (mpiksje) që përpiqet të riparojë dëmin. Është pikërisht ky tromb, i cili mund të bllokojë arterien, duke penguar qarkullimin e gjakut me oksigjen tek muskuli kardiak dhe shkakton atë që quhet **ataku kardiak.** Rrallë, ky atak mund të shkaktohet edhe nga një spazmë ekstreme e arteries koronare. ►



Të gjithë faktorët më lart, në gjuhën mjekësore quhen faktorë rreziku. Një faktor rreziku rrit shanset për të patur sëmundje. Disa nga këto faktorë është e pamundur që të shmangen - për shembull: mosha ose historia familjare. Ndërsa për të tjerët, ju me siguri që keni mundësi të bëni diçka nga ana juaj. Këtu përshihen: ndalimi i duhanit, ulja e tensionit, ulja e kolesterolit, ulja e peshës trupore; si edhe shtimi i aktivitetit fizik. Diabeti është gjithashtu një tjetër faktor rreziku, i cili shpesh mund të parandalohet ose modifikohet, duke ndryshuar stilin e jetesës ose me mjekim. Nëse ju bëni ndryshime pozitive për shëndetin tuaj, atëherë kjo do bëjë që të ulet mjaftueshëm probabiliteti që të zhvilloni ngjarje kardiake në të ardhmen.

Këto që thamë për faktorët e njohur të rrezikut koronar, mbështeten edhe nga statistikat. Le t'i marrim me rradhë, një e nga një dhe shkurtimisht të gjithë faktorët e rrezikut që deri-diku mund të modifikohen prej vetë jush.

KUJDES! - DO TË JENI MË TË PREDISPOZUAR PËR ZHVILLIMIN E ATEROSKLEROZËS NËSE:

- Ju pini duhan
- Ju keni tension të lartë të gjakut
- Ju jeni mbipeshë ose obezë
- Keni vlera të larta të kolesterolit në gjakun tuaj
- Ju bëni pak aktivitet fizik
- Ju keni diabet ose
- Ju keni një histori familjare për sëmundje kardiake. Kjo do të thotë që një familjar i ngushtë i juaji (nënë, baba, vëlla, motër) ka bërë ngjarje kardiake, përpara moshës 55 vjeç për meshkujt dhe përpara moshës 65 vjeç për femrat.

Duhani

Dimë që 1 në 4 femra në Angli, pi duhan. Studimi më i madh mbi duhanpirjen, i cili ka zgjatur rreth 50 vjet, ka konkluduar që gjysma e duhanpirësve të rregullta rrezikojnë të vdesin pikërisht nga ky zakoni i keq, sepse numri i vdekjeve nga Sëmundja Koronare është dukshëm më i lartë tek ato. Është parë që edhe ekspozimi pasiv ndaj duhanit (për shembull kur e pi bashkëshorti, babai, vëllai) e rrit rrezikun me 25% për të patur sëmundje të zemrës. Nuk është kurrë vonë për të lënë duhanin dhe sa më shpejt që ta lesh, aq më shpejt do të fillosh të përfitosh. Prandaj, ju lutem, që të siguroheni që po punoni dhe jetoni në një ambient pa duhan. Kjo tashmë është edhe më e lehtë me masat që janë marrë nga qeveria për të penguar duhanpirjen në vende publike të mbyllura.

Tensioni i lartë i gjakut

Tensionin e lartë të gjakut mjekët e etiketojnë si një vrasës të heshtur, pikërisht për faktin që në përgjithësi nuk ka simptoma. Tensioni i ▶

Spitali Amerikan

ZEMRA JUAJ NË SPITALIN AMERIKAN

Përdorimi i imazherisë diagnostikuese më të zhvilluar,
metodat më të avancuara kirurgjikale në Shqipëri,
si dhe mundësitë më të mira të trajtimit kardiovaskular
ju sigurojnë kujdesin për shëndetin e zemrës tuaj!

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

gjakut nuk është tjetër, veçse presioni i gjakut përkundrejt mureve të arteries. Zemra jonë arrin të mbajë në punë qarkullimin e gjakut, duke alternuar kontraktimin dhe relaksimin (pushimin) dhe për këtë arsye matja e tensionit bëhet nëpërmjet dy vlerave (në gjuhën e popullit: i madhi dhe i vogli). "I madhi" – tensioni sistolik – matet atëherë kur zemra kontraktohet për të pompuar gjak në të gjithë trupin. Tjetri, ose "I vogli"- tensioni diastolik- merret kur zemra është duke pushuar mes dy të rrahurave.

Vëmendje: Në moshat e reja, muret e enëve të gjakut janë elastike, ndërsa me kalimin e moshës, elasticiteti i tyre bie, kështu që fluksi i gjakut nëpër to nuk rrjedh më aq lirisht.

Prandaj në këto mosha, rekomandohet që përpara se të fillohet mjekimi i dhënë nga mjeku, të reduktohet fillimisht sasia ditore e kripës (më pak se 6 gramë në ditë), të hahen sa më shumë fruta dhe zarzavate (të paktën 5 porcione në ditë), të favorizohet peshku në vend të mishit (të paktën 2 herë në javë), në mënyrë që domosdoshmërisht të ulet pesha trupore, sidomos nëse jeni mbipeshë.

Jeta sedentare ose inaktive

Mjaft i rëndësishëm është edhe aktiviteti aerobik i rregullt. Në të tilla ushtrime, përfshihen një grup muskujsh të krahëve dhe të këmbëve, të cilët duke u ushtruar rrisin kërkesat e trupit për oksigjen, duke shtuar punën e zemrës dhe të mushkërive, në mënyrë që zemra dhe qarkullimi i gjakut të jetë më efikas. Targeti duhet të jetë të paktën ½ orë ushtrim i moderuar çdo ditë, ose të paktën 5 ditë të javës. Nuk është e thënë me patjetër që ju të shkoni në një palestër. Një nga mënyrat më të thjeshta ecja me hap të shpejtë, marrja e shkallëve në vend të ashensorit, marrja e fëmijëve nga shkolla jo me makinë, por në këmbë, etj. Në Angli, mendohet që 1 në 4 femra

nuk bën aktivitet fizik aq sa duhet për të mbrojtur zemrën, imagjinoni tek ne si është ky raport. Prandaj, ju lutem, zgjidhni aktivitete që i keni qejf t'i bëni, si shëtitje, not, biçikletë, pse jo edhe kërcim nëse e dëshironi.

Stresi

Stresi zakonisht ndodh atëherë kur ne nuk mund të përballojmë kërkesat e larta që i kemi vënë vetes apo na i kanë caktuar. Ne të gjithë kemi nevojë për sfida që të ndjehemi të motivuar, por kur po kaloni një situatë të vështirë, kur ndjeheni të pavlefshme ose jeni të papuna, kur keni një marrëdhënie në krizë, ose kur ndjeheni të izoluara, kjo do të thotë që ju jeni nën stres. Stresi në vetvete nuk është një rrezik madhor për të zhvilluar ngjarje kardiake, por në mënyrë indirekte ndikon tek zemra, sepse femrat e stresuara janë pikërisht ato që bëjnë një jetë jo të shëndetshme, duke ngrënë keq, duke pirë duhan dhe duke bërë pak ose aspak ushtrime.

Përsa i përket përdorimit të pijeve alkoolike nga gratë, sidomos ato që janë futur në menopauzë, duhet të përdorin jo më shumë se 200-300 ml alkool (birrë dhe/ose verë) në ditë. Përdorimi i pijes më tepër se këto vlera, tek femrat rrit nivelin e trigliceridëve, duke çuar në mbipeshë dhe duke rritur gjithashtu edhe rrezikun për të zhvilluar diabet.

Femrat që marrin rregullisht kontraceptivë oralë duhet t'a dinë që janë në rrezik të lartë për të bërë ngjarje kardiake, sidomos nëse janë mbi 35 vjeç, pijnë duhan dhe janë mbipeshë. Është parë që këto femra kanë rritje të vështullisë së gjakut dhe acarim të variçeve gjithashtu. Tek femrat që marrin pilula kontraceptive, ekziston edhe rreziku i shfaqjes së parakohshme të tensionit të lartë, prandaj është i rëndësishëm monitorimi korrekt i tij.

Të gjitha këto veçanti të sipërpërmendura dhe të lidhura me seksin femër duhen pasur parasysh, në çdo moment, në mënyrë që të shmangim sa të kemi mundësi ngjarjet e pakëndshme lidhur me problemet e zemrës. Kështu që do të bëja një apel për të gjitha gratë që ashtu siç kujdesen për familjen e tyre, të kujdesen gjithashtu edhe për shëndetin e tyre, sepse ai është dhe mbetet i paçmuar! ■

Koronarografia dhe roli i saj!

Koronarografia mbetet standarti i artë për diagnostikimin e pranisë apo mungesës së ngushtimeve të arterieve koronare nga ateroskleroza, për përcaktimin e mënyrave të papërshtatshme të trajtimit (terapi medikamentoze, angioplastikë koronare apo kirurgji e arterieve koronare) si dhe jep të dhëna për prognozën e sëmundjes.

Dr. Alfred Nona

Koronarografia konsiston në inserksionin nëpërmjet arterieve të ndryshme të trupit zakonisht nëpërmjet arteries femorale dhe arteries radiale (zona e dorës ku edhe maten pulsacionet e zemrës) të një introduktori, ky i fundit është një tub i vogël që më pas lejon kalimin e katetereve dhe materialeve të ndryshëm që nevojiten për angiografinë.

Gjithçka bëhet me anestezi lokale, pacienti qëndron zgjuar gjatë gjithë procedurës. Nëpërmjet disa katetereve që kalojnë në brendësi të introduktorit arrihet në afërsi të enëve të gjakut të zemrës, pra afer arterieve koronare (ose venave të gjakut në gjuhën popullore edhe pse kjo e fundit është një shprehje e gabuar). Nëpërmjet katetereve që janë në formë tubash injektohet një medikament i posaçëm (kontrasti), që ka veti të evidentojë arteriet koronare kur goditet nga rrezet "X". Pra nëpërmjet koronarografisë mund të evidentojmë shumë qartë kalibrin e arterieve të zemrës (venave të zemrës), nëse ka stenoza (ngushtime), mbyllje totale apo të pjesshme të koronareve që çojnë në infarktin e miokardit ose tregojnë që në ato momente po kalohet një infarkt.

Koronarografia është një procedurë invazive, konsiderohet si ekzaminimi "gold standard", pra kryesor, në identifikimin e stenozave (ngushtimeve), zgjerimeve (aneurizmave) të mbylljeve pjesore apo totale të arterieve koronare në kushtet e një infarkti të miokardit.
Ashtu si çdo test invaziv, vendimi për të kryer apo jo procedurën e angiografisë koronare (koronarografisë), duhet të vendosë në një peshore nga njëra anë përfitimet dhe nga ana tjetër disavantazhet e koronarografisë.

Cilët janë pacientët që kanë indikacion për të kryer procedurën e koronarografisë?

- Pacientët me "Infarkt të Miokardit", ose ata me të gjitha format e ndryshme të tij, ku si bazë fiziopatologjike të përbashkët kemi isheminë, pra vuajtjen e muskulit kardiak dhe trombozën, (mpiksje e gjakut), që aktivizohet nga një çarje apo grisje e pllakës aterosklerotike (stenozës apo ngushtimit) duke shkaktuar mbylljen parciale apo totale të enëve koronare.
- Pacientë të diagnostikuar me anginë të qëndrueshme nëpërmjet EKG, Ekokardiogramës apo testeve të efortit (testi i biçikletës siç njihet në gjuhën popullore).
- Pacientët që kanë një provë ushtrimore pozitive (biçikletë pozitive), "probabilisht" janë me probleme të enëve koronare, këta të fundit duhen të kryejnë koronarografinë jo vetëm për diagnostikimin 100% të koronaropatisë (sëmundjen e arterieve koronare), por edhe për prognozën dhe për trajtimin, eventualisht, në mënyrë perkutane apo drejtimin në mënyrat e tjera të trajtimit. Ndërsa pacientët që kanë një provë ushtrimore të dyshimtë mund të drejtohen drejt një koronarografie apo një stres test imazherie qoftë ky një eko-stres apo shintigrafi e miokardit.
- Pacientë që kanë ripërsëritje të simtomave ishemike, pas ndërhyrjeve perkutane apo By-pass të kryer më herët.
- Pacientë që kanë një funksion të ulët të zemrës, pa u ditur ende shkaqet.
- Pacientë që janë rianimuar pas një arresti kardiak të shkaktuar nga aritmi madhore.
- Pacientë që kanë indikacion për ndërhyrje në valvulat kardiake dhe janë mbi 40 vjeç tek meshkujt dhe mbi 50 vjeç tek femrat, ose edhe në moshë më të re nëse kanë simtoma ishemike apo faktorë rreziku kardiak dhe ku dyshohet për koronaropati.

Komplikacionet

Përsa i përket komplikacioneve të ndryshme në përdorimin e arteries femorale, si portë hyrëse mund të përmendim: gjakderdhje retroperitoneale, ematomë lokale, aneurizmë, pseudoaneurizmë, infeksion apo fistul artero-venoze. Gjithsesi përqindja e pacientëve që kërkojnë ndërhyrje kirurgjikale është e ulët, rreth 0,2 %. Një nga komplikacionet e koronarografisë është edhe nefropatia nga kontrasti (pra dëmtimi i veshkave nga kontrasti që përdoret për të evindentuar enet e gjakut të zemrës). Probabiliteti që të dëmtojmë veshkat është i lidhur sidomos me vlerat e rritura të kreatininës (kjo e fundit është indikator për funksionimin e veshkës) dhe sasinë e kontrastit që përdoret gjatë procedurës. Indikacion tjetër i kateterizmit të majtë mund të jetë edhe ventrikolografia që përdoret për funksionimin e zemrës dhe identifikimin e problematikave të ndryshme të valvulave të zemrës apo identifikimin e anomalive kongenitale, pra të lindura, kardiake etj.

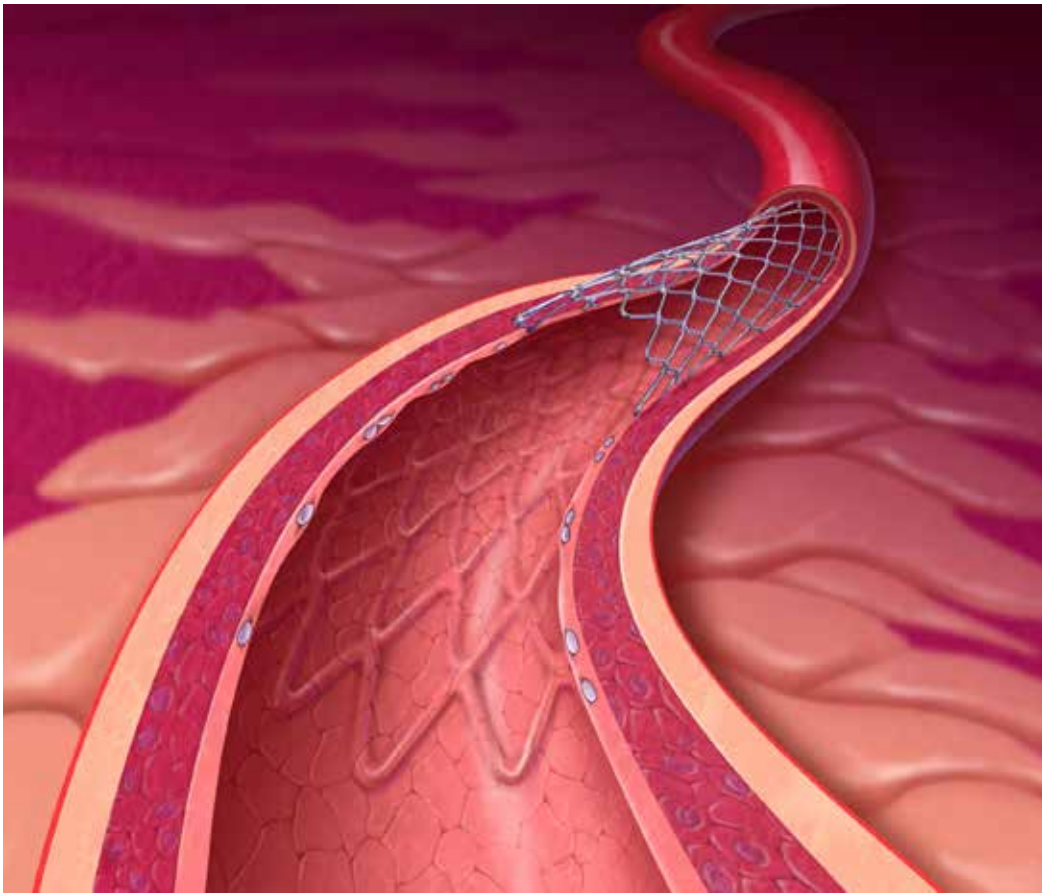
Kundërindikimet

Përsa i përket kundërindikimeve absolute të koronarografisë ato nuk ekzistojnë, ndërsa kundërindikimet relative janë:

- Temperatura
- Anemia e rënë
- Çrregullime të rënda të elektroliteve
- Hemorragji e rëndësishme
- Episode të mëparshëm allergjie ndaj kontrastit dhe kur nuk është bërë pre-trajtim me kortikosteroidë
- Insuficiencë renale akute
- Insuficiencë renale kronike me GFR <40 ml/h
- Koagulopati të ndryshme etj ■

ÇFARË NUK DIMË RRETH STENTIT

Dr. Edjon Hajro, Dr. Dorina Hajro, Dr. Afred Nona



1. A e parandalon stenti infarktin e miokardit?

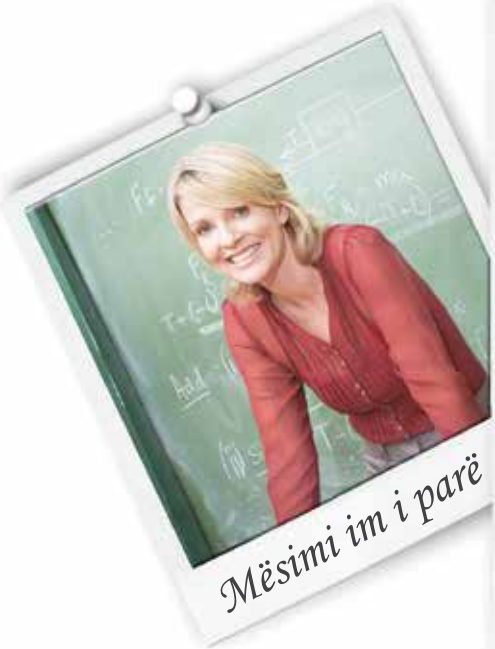
Përgjigjia e kësaj pyetje është dhe "po" dhe "jo". Kur infarkti diagnostikohet që në fillimet e veta ose kur ka shenja për infarkt, vendosja e stentit në enën e bllokuar që është përgjegjëse për shkaktimin e infarktit mund të parandalojë infarktin dhe dëmtimet e mëtejshme të zemrës. Në këto raste mund të themi me bindje se stenti shpëton jetën e pacientit. Në rastet kur një pacient nuk ka ankesa dhe nga ekzaminimet e kryera nuk rezulton asnjë e dhënë që tregon se në sistemin vaskular të zemrës së tij ka probleme, atëherë vendosja e stentit nuk e ul rrezikun e këtij pacienti për të bërë infarkt në të ardhmen.

Është e rëndësishme të theksohet se jo në çdo rast që ka ngushtim të enëve koronare vendosja e stentit është zgjedhja e drejtë. Në fillim duhet vlerësuar grada e ngushtimit të enës dhe pengesa qe ky ngushtim i bën fluksit të gjakut në atë enë. ►

Irbesartan
irda
150-300mg

Ul hipertensionin

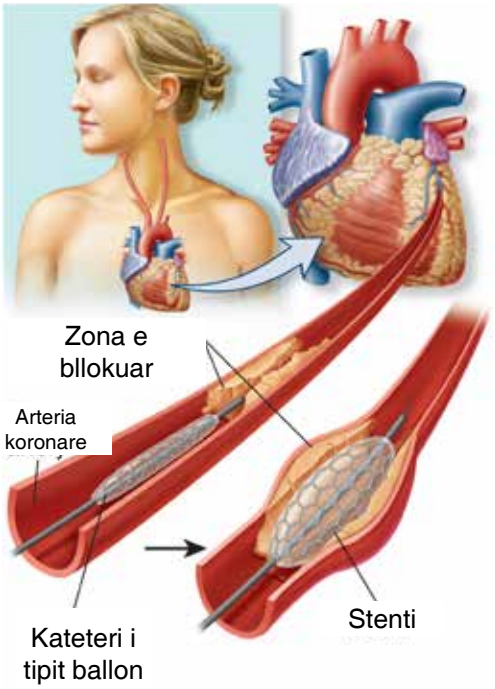
përpara se hipertensioni të ulë cilësinë e jetës...



NOBEL
Kardiovaskular

2. Stenti u vendos. A ta ndërpres medikamentin për uljen e nivelit të kolesterolit në gjak?

Vendosja e stentit ose operacioni i by-pass zgjidh problemin e ngushtimit të enës së gjakut, por nuk zgjidh problemin primar që e ka shkatuar atë "Aterosklerozën". Një nga shkaktarët kryesorë të aterosklerozës janë nivelet e larta të yndyrnave në gjak. Prandaj marrja e rregullt e medikamenteve që ulin nivelin e yndyrnave në gjak, si psh "Statinat" ul rrezikun e aterosklerozës, rrjedhimisht ulet rreziku për ngushtime dhe bllokime në enët e tjera koronare. Këto medikamente ndërpriten vetëm në rastet kur mjeku kardiolog e shikon të arsyeshme.
Çdo pacient që ka kryer vendosje stenti në enët koronare ose i është nënshtruar një operacioni by-pass, duhet që të marrë rregullisht Statinat, Aspirinën dhe çdo medikament tjetër të përshkruar nga mjeku, si dhe të ketë një stil jetese të shëndetshme ku përfshihen: aktiviteti fizik i rregullt, mospirja e duhanit, ushqyerja e shëndetshme dhe ruajtja e një peshe normale.



3. Doktori më tha që ena ime është shumë e hollë për të vendosur stent

Në zemrën e një të rrituri janë tre enë kryesore me diametër 3-4mm. Mund t'i krahasojmë me një pemë, degët e së cilës bëhen më të holla sa më distalisht shkojmë. Teorikisht mund të vendoset stent në një enë me diametër 1.5mm, por sa më i vogël të jetë diametri i enës aq më i lartë është rreziku që stenti i vendosur aty të bllokohet brenda disa muajve; një tjetër arsye është se enët e vogla ushqejnë një pjesë të vogël të zemrës dhe dëmtimi në një zonë kaq të vogël nuk përbën rrezik të madh dhe mund të menaxhohet kollaj me medikamente. Prandaj preferohet që stenti të vendoset në një enë me diametër 2mm ose më shumë.

4. Sa është jetëgjatësia e një stenti dhe a duhet ta zëvendësojmë me kalimin e kohës?

Nëse stenti i vendosur nuk ngushtohet ose bllokohet brenda vitit të parë nga vendosja atëherë rreziku për t'u bllokuar më vonë është i ulët. Ndërsa thyerja e stentit është fenomen shumë i rrallë, vjetërimi ose tjetërsimi i stentit metalik nuk ndodh prandaj nuk është e nevojshme të ndërrohet. Pas vendosjes së stentit në një enë, heqja e tij pa operacion është shumë e vështirë. Për më tepër një vit pas vendosjes së stentit trupi i njeriut krijon disa qeliza të reja që mbulojnë stentin duke e bërë atë pjesë të vetën, kështu që heqja e stentit bëhet e pamundur.

5. Të vendos stent apo t'i nënshtrohem operacionit by-pass?

Kjo gjë varet nga gjendja e pacientit. Duhet konsideruar nëse ngushtimet prekin të tre enët kryesore të zemrës ose jo, karakteristikat e këtyre ngushtimeve, prania e problemeve të tjera kardiake, prania ose jo e problemeve të tjera shëndetësore dhe graviteti i tyre. Në rastin kur në të tre enët ka ngushtime serioze dhe komplekse shumica e mjekëve zgjedhin by-passin. Të njëjtën

zgjedhje bëjmë edhe kur ka së bashku me ngushtime të konsiderueshme edhe probleme të valvulave të zemrës. Nëse ngushtimet janë të tilla që mund të hapen plotësisht me stent, atëherë stenti është zgjedhja më e mirë. Në rastin e infarktit të miokardit, vendosja e stentit është më e mirë se kryerja e by-passit dhe në rastin kur një ose dy nga enët kanë ngushtime vendosja e stentit është më e përshtatshme.

6. Jam me diabet. Duhet t'i nënshtrohem by-passit apo stentit?

Te pacientët diabetikë ateroskleroza ka një fillim dhe progresion më të shpejtë se sa të jo diabetikët. Kur terapia medikamentoze nuk është më e mjaftueshme, atëherë korrigjimi i qarkullimit të gjakut në zemër ul rrezikun e infarktit dhe vdekjes. Nga studimet e kryera në këtë fushë ka rezultuar se në pacientët diabetikë me ngushtime serioze në të tre enët e zemrës përfitohet më shumë nga by-passi. Nëse ngushtimet nuk janë shumë të përhapura vendosja e stenteve është më e përshtatshme. Gjithsesi cilado rrugë që të zgjidhet duhet të vijojë më pas me një terapi dhe stil jetese të shëndetshme të zbatuar në mënyrë strikte nga pacienti. Këto të fundit janë po aq të rëndësishme, sa dhe procedura e vendosjes së stentit ose kryerja e by-passit në uljen e rrezikut të infarktit dhe vdekjes.

7. Kam vendosur stent. A mund të kryej rezonancë magnetike (MRI)?

Shumica e stentave që përdoren gjerësisht sot në botë nuk ndikohen nga fusha magnetike. Gjithsesi para se t'i nënshtroheni këtij ekzaminimi duhet të informoni mjekun që do të kryejë ekzaminimin për karakteristikat e stentit të vendosur. Gjithashtu duke qenë se stentat e vendosur në enët e zemrës janë shumë të vegjël nuk përbëjnë problem në pajisjet magnetike të sigurisë në aeroporte ose vende të tjera. Stentat janë të përbërë nga tela shumë të hollë metalike që nuk janë më shumë se metali i përdorur për mbushjen e një dhembi.

8. Më është bllokuar një nga by-passet. A mund të vendos stent?

Venat që merren nga këmba dhe përdoren në operacionin e by-passit për të rregulluar qarkullimin e gjakut duke lidhur aortën me enët e zemrës ngushtohen me kalimin e viteve. Stentat përdoren me sukses në trajtimin e këtyre ngushtimeve. Në qoftë se marrim parasysh që një operacion i dytë by-passi është me rrezik të lartë, vendosja e stentit është zgjidhja më e përshtatshme për shumicën e pacientëve.

Stentat e vendosura në enët e by-passit kanë një probabilitet më të lartë për t'u ngushtuar krahasuar me ato të vendosura në enët native të zemrës. ■

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit, shpresë dhe zgjidhje për pacientët në nevojë!

Dhurata Hysaj, administratore e Fondacionit në Ndihmë të Pacientit na njeh me misionin dhe punën e kësaj organizate. Sfidat, rruga që ndjek dhe planet më të afërta për aktivitetin e Fondacionit në vazhdim. Tani më shumë mundësi dhe zgjidhje për të gjithë ata pacientë në nevojë, që janë në kërkim të ndihmës së specializuar dhe mbështetjes financiare për trajtimin e sëmundjeve.

Cili është misioni kryesor i Fondacionit në Ndihmë të Pacientit?

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit, nisur dhe nga emri është një organizatë jo qeveritare, jo fitimprurëse dhe e pavaruar, e cila ka si mision krijimin e mundësive humanitare në fushën e shëndetësisë duke synuar/tentuar të vijë në ndihmë të njerëzve, pacientëve të diagnostikuar me probleme shëndetësore, në pamundësi financiare për trajtimin e tyre.
Ne jemi të përkushtuar në realizimin e disa qëllimeve; siç janë mbështetja financiare e pacientëve me diagnoza të vështira dhe në pamundësi financiare, për ndërhyrje më të specializuara; si brenda, ashtu dhe jashtë vendit, duke marrë përsipër koordinimin me klinikat apo spitalet private për të aksesuar ndërhyrjen kirurgjikale, trajtimin pas ndërhyrjes dhe blerjen e medikamenteve.
FNP synon ndërgjegjësimin e shoqërisë, në përgjithësi dhe personave fizikë apo juridikë, në veçanti në lidhje me sensibilizimin në ndihmë të pacientëve me vështirësi financiare për trajtime shëndetësore, me qëllim krijimin e mundësive financiare për t'i bërë ato të arritshme.
Fondacioni ka donatorë të huaj dhe shqiptarë. Gjatë këtij viti kemi një tendencë në rritje të numrit të donatorëve shqiptarë dhe kompanive të ndryshme që suportojnë aktivitetet e fondacionit.

Si kujdeseni ju për realizimin dhe përmbushjen e tij?

Puna e vazhdueshme, këmbëngulja, vendosmëria e vullnetarëve; si dhe kontributi i partnerëve tanë, kontakti me mediat lokale dhe ato shtetërore kanë bërë të mundur arritjen e qëllimeve të Fondacionit në Ndihmë të Pacientit.

DHURATA HYSAJ - *Administratore e FNP*

Cilët janë pacientët që FNP u ofron ndihmë dhe asistencë mjekësore?

Target grupi kryesor i Fondacionit janë familjet në nevojë; pavarësisht përkatësisë fetare apo etnike, si dhe institucionet të cilat asistojnë në ndihmë të këtyre fëmijëve.

Cilët janë rastet më të vështira dhe më sfiduese që kanë rezultuar me sukses? Mund të na veçoni disa prej tyre?

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit në bashkëpunim dhe me partnerin tonë kryesor Spitalin Amerikan, institucion i mirënjohur tashmë në

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit

Data 05/07/2015

I paguan Departamentit të Onko-Hematologjisë Pediatrike në Qendrën Spitalore Universitare Nënë Tereza Tiranë shumën e tre milionë e katërqindë e njëzetë mijë e dyqindë e njëzetë lekë

3,420,220.00 ALL

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit

No. i Çekut 100123

No i Llogarisë 8218 0200741699

fushën e trajtimit shëndetësor të specializuar, gjatë këtij viti ka realizuar me sukses disa ndërhyrje të vështira kirurgjikale. Një prej këtyre rasteve që më ka lënë mbresë është kryerja e ndërhyrjes kirurgjikale nga mjekët e specializuar të Spitalit Amerikan te një fëmijë 8 vjeçar nga jetimorja Vlorë. Falë këtij bashkëpunimi ai tashmë gëzon shikim të plotë. Gjithashtu në kuadër të këtij bashkëpunimi FNP dhe Spitali Amerikan, është mundësuar donacioni me mbi 15,000.00 Euro aparaturë dialize për Spitalin Rajonal Durrës.

Fondacioni në Ndihmë të Pacientit në bashkëpunim me Institucionin e Presidentit të Republikës nën Kujdesin e SHTZ Bujar Nishani dhe Zonjës së Parë Odeta Nishani, arriti të grumbullojë gjatë "Ballos Presidenciale Shqiptare 2014" Shumën 3,420,200.00 Lek. Këto të ardhura vijnë në ndihmë të një grupi fëmijësh me patologji malinje, të cilët përveç kujdesit shëndetësor, kanë nevojë specifike për mbështetje morale e ndihmë financiare për të tejkaluar vështirësitë që hasin çdo ditë të jetës së tyre.

Cilat janë planet afatgjata/ synimet e FNP në kuadër të mbështetjes mjekësore për pacientët në nevojë në vend?

FNP ka disa projekte, që brenda vitit 2015-2016 të asistojë mbi 120 pacientë, ku pjesa më e madhe e tyre do të kenë nevojë për ndërhyrje kirurgjikale. Deri tani FNP është duke hartuar planin e miratimit të fondit monetar, si dhe kërkimin e donatorëve vendas apo të huaj për t'i ardhur në ndihmë pacientëve që vijnë nga zona rurale dhe me gjendje të mjeruar ekonomike. Duke falenderuar donatorët tanë dhe stafin mjekësor për punën që i kanë dhuruar FNP, mendojmë se edhe këtë herë do të dalim me sukses në realizimin e planit tonë. Fondacioni në Ndihmë të Pacientit mbetet i angazhuar të mbështesë zërin e këtyre komuniteteve në nevojë, me qëllim që shqetësimet e tyre të dëgjohen nga instancat shtetërore dhe biznesi privat për të marrë masa për zgjidhjen e tyre. ■

Rrugëtimi i vitit të parë të prindërimit të një fëmije me sindromën Down!

Frika dhe ankthi rrjedhin nga përballja me të panjohurën!

Emanuela Pepkola

Nëse nuk ke dëgjuar asgjë për sindromën Down, deri kur ke sjellë në jetë fëmijën tënd me këtë sindromë, është normale që të ndjesh ankth dhe frikë. Por dhe nëse ke dëgjuar për të, me siguri ke dëgjuar më shumë për mitet se sa për faktet e ditëve të sotme mbi sindromën Down. Një gjë është e sigurtë: Fëmija që ti mban në krahë do të të bëjë të përjetosh ndjenjat e prindërimit si çdo prind tjetër, por herë herë disi më të forta. Për t'ja dalë me sukses janë thelbësore 3 gjëra: pranimi sa më shpejt i faktit, mbledhja e informacionit dhe trajtimi i fëmijës si çdo fëmijë tjetër, por duke i plotësuar nevojat e tij të veçanta.

Fakt i rëndësishëm: Me përkujdesjen e duhur që në vogëli, një individ me sindromën Down në ditët e sotme, mund të jetojë një jetë të shëndetshme, të gjatë dhe gjithëpërfshirëse në komunitetin ku jeton.

Çfarë është sindroma Down dhe 3 llojet e saj

Sindroma Down nuk është një sëmundje, por një çrregullim kromozomik. Kjo sindromë e shoqëron fetusin që në ngjizje të tij e përgjatë gjithë jetës. Materiali gjenetik i një personi tipik është i organizuar në 46 kromozome që i përmban çdo qelizë. Veza dhe spermatozoidi kanë secila vetëm 23 kromozome. Në momentin e fekondimit ato takohen për t'u bashkuar në një embrion me 46 kromozome. Një person me sindromën Down ka një

kromozom më shumë në çiftin e 21-të. Prania e këtij kromozomi shtesë, sjell vonesa në zhvillimin mendor dhe fizik të individit.

Nuk ka një shkaktar shkencërisht të vërtetuar të këtij ndryshimi të kromozomeve në numër. Duke qenë se sindroma Down nuk kategorizohet si sëmundje, nuk ka kuptim të themi që ka një kurë për të. Analiza plotësisht diagnostikuese për sindromën Down është kariotipi. Sot në botë statistikat tregojnë që 1 në 1000 lindje që jetojnë janë me sindromën Down. Është çregullimi kromozomik më i hasur në botë. Ai nuk lidhet me racën, kombësinë, fenë apo statusin socioekonomik.

Individi me sindromën Down, lind dhe vdes me këtë sindromë. Sindroma Down vjen në një prej tre llojeve brenda tij: **Trizomia e lirë:** Më shumë se 90% e rasteve me sindromën Down shkaktohen nga Trizomia 21. Një kromozom shtesë (në kromozomin 21) ekziston tek spermatozoidi ose tek veza. Kur veza takohet me spermatozoidin dhe formohet veza e fekonduar, në kromozomin 21 ka tre kromozome.

Trizomia 21 Mozaik

Kjo formë është e rrallë (në më pak se 2 % të rasteve). Është e njëjtë me Trizominë 21, vetëm se kromozomi shtesë 21 haset jo në të gjitha qelizat, pra ka qeliza normale dhe anormale.

Trizomia 21 Translokacion

Haset në 3-4 % të rasteve. Ndonjëherë, pjesë nga kromozomi 21 ngjiten tek një kromozom tjetër (translokacion), zakonisht kromozomit 13, 14, 15 para dhe pas konceptimit. Kështu që qelizat do të kenë 45 kromozome dhe jo 46 që kanë normalisht.

Shëndeti në rradhë të parë! Kontrolli i shëndetit bazuar në protokollin e Check-up të sindromës Down

Tashmë ju keni një fëmijë me sindromën Down. Ndodh që të afërmit tuaj që e marrin vesh këtë lajm, shokohen, ndjejnë keqardhje dhe me siguri mundohen t'ju ngushëllojnë. Në fakt urimi duhet të jetë i njëjtë si për çdo fëmijë tjetër. "Ta kesh me jetë të gjatë, të lumtur dhe të shëndetshëm! Sindroma Down nuk është sëmundje, por vetë ajo mund të sjellë me vete probabilitete të larta për disa sëmundje apo anomali të lindura ose që mund të shfaqen gjatë jetës së individit me sindromën Down. Kontrollet rutinë sipas protokollit të sindromës Down, janë të nevojshme dhe të vlefshme për të siguruar një jetë të shëndetshme të individit me SD. Në Shkurt të këtij viti, Fondacioni Down Syndrome Albania, për herë të parë në Shqipëri, ka botuar në ▶

UDHËZIME TË KUJDESIT SHËNDETËSOR NË VITIN E PARË (1 - 12 MUAJ)

Kontroll klinik dhe neurologjik në mënyrë periodike	çdo 2 muaj
Vlerësim i ushqimeve të duhura dhe rritjes normale të individit me SD (6).	çdo 2 muaj
Ekokardiografi (nëse nuk është bërë pas lindjes).	
Vizita dhe ekzaminime për problemet me dëgjimin dhe shikimin	në muajin e 6 dhe 12
Analiza e gjaku për tiroiden, aneminë, çrregullimet qelizore dhe imunologjike (7).	12 muajsh
Vaksinim sipas rregullave të shtetit	
Konsultim me shoqatat e prindërve, grupimet që mbështesin individët me SD, siç është dhe Fondacioni Down Syndrome Albania.	
Të merren në konsideratë qendrat terapeutike të ndërhyrjes që në fëmijërinë e hershme (si p.sh. Qendra e Arritjeve dhe e Zhvillimit pranë Down Syndrome Albania)	
Mbështetje e vazhdueshme psikologjike për familjen me fokus tek fëmija me SD dhe i gjithë sistemi familjar.	

9 MUAJ APO PËR GJITHË JETËN?

"Kordoni kërthizor i foshnjës suaj përmban qeliza staminale që mund të shpëtojnë jetën. Ja përse çasti i lindjes së foshnjës suaj është një rast unikal për të mbledhur qelizat staminale kaq të çmuara për të ardhmen e tij. Me Cryo-Save- bankën lider në Europë të qelizave staminale ju mund t'i ruani ato për tërë Jetën"

Stem-Life shpk Partnere ekskluzive e **Cryo-Save AG**

Rruga e Elbasanit
Qendra e Biznesit "Edil AL", Zyra 213, Tiranë
Tel +355 (04) 450 47 97
Fax +355 (04) 450 47 96
Mob +355 68 90 29 958 /+355 69 40 67 313
E-mail al@cryo-save.com

Cryo-Save AG
Churerstrasse 65B
8808 Pfäffikon, Switzerland
Web: cryo-save.com/al

Cryo-Save
The Family Stem Cell Bank

shqip *"Udhërrëfyesi i kujdesit shëndetësor për individët me sindromën Down"*. Ky është një material shkencor i përkthyer nga botimi origjinal në anglisht i Shoqatës Europiane të Sindromës Down. Udhërrëfyesi është përgatitur nga një ekip mjekësh të specializuar në aspektet shëndetësore të individëve me SD.
Ky udhërrëfyes i vjen në ndihmë, si mjekëve ashtu dhe prindërve të fëmijëve me SD, për të qenë të mirëorganizuar në planifikimin e kontrolleve periodike tek mjekë specialistë për diagnozat me risk të lartë tek sindroma Down.

Ushqyerja me gji, me vlerë për imunitetin e fëmijës tuaj por dhe terapia e parë e gjuhës dhe të të folurit.

Të gjithë e dimë sa e rëndësishme është ushqyerja me gji për një të porsalindur, ndaj nuk do të ndalemi këtu për t'i theksuar dhe njëherë këto përfitime. Duhet të dimë se fëmijët me sindromën Down mund të kenë një imunitet më të ulur, prandaj ushqyerja me gji është tepër me vlerë. Nga ana tjetër ushqyerja me gji konsiderohet si mënyra më e hershme e terapisë së gjuhës dhe të folurit tek një fëmijë më sindromën Down. Në këtë rast terapisti i parë dhe më i mirë është nëna e foshnjës. Fakti që gjatë ushqyerjes me gji, foshnja vë në lëvizje të gjithë muskujt që një individ vë në lëvizje kur flet, e bën ushqyerjen me gji shumë të vlefshme. Gjithashtu ushqyerja me gji ndihmon fëmijën në procesin e atashimit. Procesi i atashimit ndërmjet nënës dhe fëmijës fillon që në procesin e lindjes dhe përfundon shumë vonë në jetë. Përgjatë ushqyerjes me gji, fëmija vendos një marrëdhënie të fortë dhe të sigurtë emocionale me nënën, marrëdhënie kjo e cila do e shoqërojë gjatë gjithë jetës. Por jo rrallë herë, ushqyerja me gji kthehet në një sfidë si për foshnjën me sindromën Down, ashtu dhe për nënën e tij. "Fajtor" për këtë, është hipotonia (muskulaturë e dobët) që karakterizon sindromën Down. Si rrjedhojë e prezencës së hipotonisë (dhe shkallës së saj) procesi i kapjes së gjirit dhe ushqyerja mund të jetë e vështirë për fëmijën. Ndërkohë që shumë foshnja me SD arrijnë të ushqehen me gji si çdo foshnjë tjetër, disa të tjerë dhe nënat e tyre kanë nevojë për një orientim dhe ndihmë në ditët e para të procesit. Është vërtetë me vlerë për imunitetin, por dhe për artikulimin në të ardhmen që fëmija me SD të mund të arrijë të ushqehet me gji. Për ata që nuk ja dalin dot, këshillohet që të praktikojnë biberonin qetësues/fallco, i cili deri diku do të kryejë të njëjtin funksion për forcimin e muskulaturës orale.

Burimet e informacionit: Interneti, qendrat dhe organizatat që kanë në fokus sindromën Down, si dhe prindërit e tjerë që kanë një fëmijë me sindromën Down.

Të informohesh në ditët e sotme mund të duket si procedura më e lehtë, por në fakt nuk është. Sot është tepër e lehtë të keqinformohesh dhe në këtë pikë të gjithë prindërit apo personat e interesuar duhet të tregojnë kujdes.
Nëse do të kërkoni në internet, duhet të tregoni kujdes për burimin e informacionit. Informacioni më i saktë është ai që do të gjeni në faqet e organizatave ndërkombëtare të sindromës Down. Kujdes duhet të tregoni dhe për datën e publikimit të një dokumenti shkencor.
Kërkoni për qendra të cilat japin shërbime cilësore për sindromën Down dhe drejtohuni aty për informacione të fushës mjekësore dhe zhvillimit holistik të fëmijëve me sindromën Down. Kërkoni informacione të detajuara nga specialistë të fushave (psikologë, terapist gjuhe, terapistë fizik, specialistë të ofrimit të shërbimeve terapeutike për fëmijët me aftësi të kufizuara intelektuale) për çdo aspekt të zhvillimit të fëmijës tuaj. Prindërit e tjerë janë një burim i pashtershëm informacioni dhe ata mund të bëhen udhërrëfyesit tuaj. Prindërit e tjerë ju ofrojnë anën tjetër të medaljes, eksperiencën e përditshme jetësore në çdo aspekt, ju tregojnë që ju nuk jeni vetëm në rrugëtimin tuaj, shërbejnë si burim informacioni jetësor dhe praktik dhe ju udhëheqin në shumë fusha të pashkelura më parë prej prindërve të rinj.

Suporti psikologjik për prindërit dhe rëndësia e shërbimeve të ndërhyrjes së hershme

Të qenit prind i një fëmijë me nevoja të veçanta për herë të parë, përballjet e para me përkujdesjen, kërkimi i rrugëzgjidhjeve për situatat për të cilat perceptimi është që janë tepër të vështira për tu përballuar, bëjnë që një pjesë e madhe e prindërve, në përpjekje për t'i dhënë vetë shpjegim dhe rrugëzgjidhje, përfundojnë me mbingarkesa emocionale dhe mendore. Në kuadër të forcimit të bazës së familjes, suporti psikologjik për prindërit është pjesë e programeve për ndërhyrjen e hershme terapeutike. Jo vetëm fëmijët i nënshtrohen programeve terapeutike por edhe prindërit bëhen pjesë e këshillimit individual, psikoterapisë, terapisë në grup dhe psikoedukimit.

Ndërhyrja e hershme terapeutike i referohet ndërhyrjes tek fëmijët nga lindja deri në 5 vjeç. Shërbimet e ndërhyrjes së hershme përfshijnë; -terapinë fizike, e cila ndihmon foshnjat me problemin e hipotonisë dhe i rrit mundësinë e arritjes së gureve kilometrikë të zhvillimit; - terapinë e të folurit, e cila fokusohet fillimisht në ushtrimet buko-faciale dhe më pas në gjuhën e shënjave dhe artikulimin; - terapia e zhvillimit/okupacionale, e cila i jep një hov fëmijës në zhvillimin mendor (perceptim, vëmendje, memorie, të nxënët, imagjinata etj) duke reduktuar diferencën ndërmjet moshës biologjike dhe asaj mendore.

Ndërhyrja e hershme ka katër qëllime primare: 1- të mbështesë familjen në mënyrë që këta të fundit të mbështesin zhvillimin e fëmijëve të tyre; 2- të promovojë zhvillimin e fëmijës në sferat jetësore të zhvillimit; 3- të promovojë përballjen me besim në vetvete dhe 4- të parandalojë ndonjë problem të paparashikuar në të ardhmen. ■

Pse bëhen testet e depistimit?

Ka shumë sëmundje të lindura që mund të dëmtojnë shëndetin, trurin dhe inteligjencën e fëmijës. Nga këto ka disa sëmundje si Fenilketonuria, Hipotiroidizmi dhe mungesa e Biotidinazës etj, të cilat mund të diagnostikohen herët dhe nëse trajtimi fillon menjëherë, fëmijët kanë mundësinë të mjekohen dhe jetojnë një jetë normale.
Prandaj, pas lindjes, para se bebi të dalë nga spitali, i merren disa pika gjaku nga shputa e këmbës. Kjo përsëritet kur bebi është 7-10 ditësh.

Problemet e lindura koksofemorale

Shumica e atyre që çalojnë, e kanë patur këtë problem që nga lindja, por nuk janë trajtuar menjëherë. Prandaj në një nga vizitat e para fare të bebit tek mjeku ai duhet ta vlerësojë fëmijën, përsa i përket daljes së lindur të kokës së femurit dhe duhet të kërkojë një grafi apo eko nëse nevojitet. Nëse diagnoza vendoset kur fëmija është më pak se 2 muajsh, të gjitha rastet e kokës së femurit të dislokuar janë të shërueshme. Kur diagnoza vihet në moshën 1 vjeç suksesi në trajtim ulet shumë, gjithashtu fëmija duhet të qëndrojë me muaj të tërë në allçi dhe mund të nevojitet edhe ndërhyrje kirurgjikale.

Testi i dëgjimit pas lindjes

Menjëherë pas lindjes duhet bërë testi i dëgjimit të bebes. Është e rëndësishme që diagnoza të jetë e hershme për trajtim të suksesshëm nëse kemi të bëjmë me një fëmijë që ka probleme dëgjimi.

Ekzaminime të tjera

Pas moshës 2 vjeç kryhet hemograma, maten hekuri në gjak, kapaciteti i lidhjes së hekurit, kolesteroli, trigliceridet e analiza e urinës, edhe sikur fëmija të mos ketë ankesa. Kjo bëhet për kontroll. Pas moshës 2 vjeç të gjithë fëmijëve iu duhet bërë patjetër kontrolli i shikimit dhe dëgjimit. Fëmijëve duhet t'u kontrollohen përsëri shikimi dhe dëgjimi para se të fillojnë shkollën. ■

JETO SHËNDETSHËM!
PARANDALO ME CHECK-UP

Kontrolli periodik i shëndetit është tepër i rëndësishëm për të evidentuar në kohë problemet, para se ato të bëhen shqetësuese. Me diagnostikimin dhe marrjen e trajtimit në kohën e duhur, ju do të kujdeseni për të patur një jetë më të mirë, më të gjatë dhe më të shëndetshme.

Spitali Amerikan

Tiranë: 042 35 75 35 24h
Prishtinë: 038 221 661 24h
www.spitaliamerikan.com

Marrja e gjakut dhe analizat laboratorike

Gjaku është një sistem transporti për trupin. Ne kemi përafërsisht 5 litra gjak që qarkullon në mënyrë konstante në trupin tonë. Testet e gjakut na tregojnë se çfarë ndodhet në gjakun tonë dhe ndryshimet në organizëm që nuk mund t'i shohim nga jashtë si p.sh niveli i sheqerit në gjak ose gjendja e të ushqyerit. Prandaj ne përdorim testet e gjakut për të vlerësuar shëndetin në tërësi.

Dr. Albana Daka

Çfarë duhet të dijë pacienti para marrjes së gjakut?

Mos-ngrënia (agjërimi)

Agjërimi para një testi gjaku të detyron të shmangësh të gjitha ushqimet dhe pijet (perveç ujit) për 8-12 orë para kryerjes së testit. Pini shumë ujë dhe pijini ilaçet tuaja si zakonisht. Një numër i vogël testesh kanë kërkesa më strikte dhe ndalojnë konsumin e çdo gjëje, duke përfshirë dhe ujin para kryerjes së testit. Në raste të tilla specifike mjeku juaj do t'ju kështillojë se ç'duhet të bëni.

Kështillë: Ejani herët në mëngjes për të kryer analizat

Analizat laboratorike variojnë në bazë të:

- Periudhës vjetore
- Qendrimit
- Konsumimit të ushqimeve dhe lëngjeve
- Stresit
- Përdorimit të ilaçeve dhe suplementeve
- Alkoolit
- Duhanit
- Aktivitetit fizik

dhe merrni me vete diçka të lehtë dhe të shëndëtshme për ta konsumuar pas marrjes së gjakut.

Pirja e ujit

Shumë njerëz besojnë se duhet ta shmangin ujin para marrjes së gjakut, por kjo nuk është aspak e vërtetë. Pirja e ujit jo vetem që do t'ju bëjë të ndiheni më mirë nëse po agjeroni, por do t'ju lehtësojë edhe procesin e marrjes së gjakut.

Gjaku është rreth 50% ujë, kështu që sa më shumë ujë të pini, më shumë fryhen venat tuaja dhe infermierja do ta ketë më të thjeshtë të lokalizojë venat dhe t'ju marrë gjak.

Testet e urinës rekomandohen shpesh me testet e gjakut dhe sa më e mbushur të jetë fshikëza juaj, aq më e thjeshtë do të jetë për të marrë një mostër urine.

Shënim*:* Testi i urinës për klamidia dhe gonorrea ka si kusht që ju mos të urinoni një orë para kryerjes së testit.

Këshill**ë**: Pini ujë ekstra një ditë para marrjes së gjakut për t'u siguruar që jeni të hidratuar siç duhet ditën e kryerjes së testit.

Instruksione specifike për analizat rutinë

Nëse doktori ka kërkuar kryerjen e analizave të mëposhtme, pacienti duhet të zbatojë instruksionet e dhëna me qëllim që të proçedojmë me një analizë laboratorike të saktë:

Analizat e gjakut

Lipidogramë - Mos hani ose pini (me përjashtim të ujit) për 10 orë përpara kësaj analize. Marrja e gjakut është e rekomanduar të kryhet në mëngjes. ▶

- **Glicemi esëll -** Mos hani ose pini (me përjashtim të ujit) për 10 orë përpara kësaj analize. Marrja e gjakut është e rekomanduar të kryhet në mëngjes.
- **Glicemi 2 orë pas buke –** Gjaku duhet t'ju merret ekzaktësisht dy orë pas ngrënies. Hani ushqim të bollshëm dhe vini re kohën e fillimit të ngrënies. Mbas përfundimit të ushqimit, mos hani ose pini asgjë derisa t'ju merret gjaku.
- **Transaminazat (ALT, AST, Bilirubinë)-** Nuk nevojiten përgatitje të veçanta përpara kryerjes së këtyre analizave. Pacienti duhet të informojë mjekun nëse është duke marrë mjekim sepse medikamente të caktuara mund të ndikojnë rezultatet. Gjithashtu pacienti nuk duhet të ketë konsumuar alkool një natë para kryerjes së analizës.

ANALIZA E URINËS (Urinë komplet & UROKULTURË)

Gjithmonë përdoret urina e mëngjesit

Urina duhet të merret patjetër në gotë sterile në mënyrë që rezultati të jetë i saktë.

- Për urokulturat, pas shpëlarjes, merret porcioni i dytë i urinës.
- Sigurohuni që mostra (për urinë komplet dhe urokulturë) është marrë përpara orës 10.00, pa konsumuar sasi lëngjesh tre orët e fundit dhe të keni minimalisht katër orë pa urinuar.

Kultura e sekrecioneve

Mostra për kulturën e sekrecioneve vaginale duhet të merret vetëm me tamponin specifik që jep laboratori dhe parapëlqehet të merret nga mjeku ose infermieri i departamentit të gjinekologjisë.

Në mënyrë që rezultati të jetë i saktë, pacienti nuk duhet të jetë pastruar para marrjes së mostrës (këshillohet që pacienti mos shpëlahet as në darkë as në mëngjesin e ditës së marrjes së mostrës). Ekzaminimi direkt merret me tampon pa xhel, me pak fiziologjik.

Kultura e fytit

Për kulturat e fytit pacienti duhet të jetë esël, pa larë dhëmbët apo gojën si dhe mos të ketë marrë antibiotikë deri në 5 ditë para marrjes së mostrës.

Faktorët e koagulimit

(PT-INR, APTT, Fibrinogjen, Protein C, Protein S, Lupus Antikoagulant) merren pa zhgut dhe pa sistem vakum, por me rrjedhje të lirë direkt në tub.

Kryerja e rregullt e analizave të gjakut është një ide e mirë për shëndetin dhe parandalimin e sëmundjeve. Në këtë mënyrë ju mund të kapni në kohë problemet potenciale të shëndetit, para se ato të dalin jashtë kontrollit.

Shënim: Nëse doni të gjurmoni tendencat e shëndetit tuaj me kalimin e kohës, sigurohuni që të kërkoni një kopje të rezultateve të analizave tuaja dhe ruajini ato me kujdes. ■

...ccreditation System S.A.

ΕΣΥΔ

ACCREDITATION CERTIFICATE

No. 829

The Hellenic Accreditation System S.A. (ESYD), as the national accreditation body of Greece in accordance with the Law 3066/2002,

ACCREDITS

the

Clinical Laboratory

of

AMERICAN HOSPITAL

in Tirana, Albania

under the terms of the ELOT EN ISO 15189:2007 Standard, to carry out tests, as specified in the attached Scope of the Accreditation, which may be revised by ESYD.

This Certificate is valid until July 26, 2016, provided that the accredited body will comply with the above Standard and the ESYD Criteria.

Athens, July 27, 2012

Dr. K. Spyrounides

Vice chairman of National Accreditation Greece

RRJETI LABORATORIK I SPITALIT AMERIKAN

i vetmi i akredituar me standardin e lartë

të cilësisë laboratorike **ISO 15189:2007**

Spitali Amerikan

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

TIRANË | PRISHTINË | DURRËS | FIER

SI TË MBROHEMI NGA INFEKSIONET E SYVE?

Syri është një organ shumë i rëndësishëm i trupit tonë. Ai është shumë i ndjeshëm ndaj faktorëve të jashtëm dhe të brendshëm të cilët lënë pasoja ndonjëherë të pariparueshme. Lidhur me problemet në sy dhe këshillat për të pasur sy të shëndetshëm Dr. Teuta tregon shkaqet që sjellin acarimin e tyre si dhe shpjegon disa nga semundjet kryesore te tyre,si diagnostikohen dhe kurohen në kohë për të parandaluar dëmtimet e rënda dhe permanente.

Intervistoi: Oriela Kosho

Doktoreshë Teuta, meqë stina e verës sapo ka filluar, mund të na shpjegoni cilat janë problemet e syve që hasen më shpesh në këtë stinë ?

Më të shpeshtat prej tyre janë infeksionet, tharja e syve nga temperatura e lartë, irritimi nga uji i detit dhe i pishinave, apo dhe nga alergjitë e stinës. Shenjat prezantuese të tyre mund të jenë: djegia e syve, kruajtja, sekrecionet. Në prani të këtyre simptomave pacienti duhet të shkojë menjëherë tek mjeku specialist për të marre trajtimin e duhur.

Si mund të mbrohemi nga infeksionet që dëmtojnë sytë?

Mbajtja e higjienës personale maksimale për të shmangur infeksionet ngjitëse të cilat shkaktojnë probleme. Të evitohen prekja e syve me duar te palara. Evitimi i kontakteve me personat që paraqesin infeksion aktiv me sekrecione të shtuara, kjo vlen sidomos për fëmijët që qëndrojne në grupe të mëdha kopshte, cerdhe.

Sa e rëndësishme është mbrojtja e syve nga dielli ?

Vendi ynë bën pjesë në vendet me rrezatim diellor të fortë prandja mbajtja e syzeve të diellit merr një rëndësi të vecantë sidomos në stinën e verës. Retina(shtresa e brendshme e syrit) është shumë e delikate dhe vulnerable nga ekspozimi i drejtpërdrejtë ndaj diellit. Përdorimi i syzeve të diellit me filtra mbrojtës UVA është i domosdoshëm sidomos në plazhe apo pishina kur reflektimi shton sasinë e rrezeve që hyjnë në sy. E njejta gjë vlen si për të rriturit edhe për fëmijët.

Cilët janë faktorët alergjikë dhe cilat janë shenjat e alergjisë në sy?

Faktorët kryesor alergjikë janë: faktorët ambiental (pluhurat, detergjentet), alergjitë e stinës (polenet), faktorët kozmetikë. Konjunktivitet alergjike shfaqen me skuqje të syve, kruajtje që është shenja kryesore dhe mund të shoqërohet edhe me enjtje të kapakëve. Gjithmonë duhet të kihet parasysh se

trajtimi asnjëherë nuk mund të bëhet në mënyrë individuale sepse mund të shkaktohen probleme në sy. Sipas shkallës së rëndesës së alergjisë, mjeku okulistë pas egzaminimit të syrit me biomikroskop duhet të jetë ai që vërteton diagnozën dhe rekomandon kolire antialergjike të shoqëruara ose jo me tableta antialergjike.

Si mund të mbrohemi nga alergjitë e stinës?

Të shmangen kontaktet me faktorët ngacmues. Të shpëlahet menjëherë syri me ujë të bollshëm në momentin që ndodh kontakti i pa dëshiruar nga faktori alergjik. Të mbahen syza dielli me filtër mbrojtës. Të përdoren syza mbrojtëse sidomos në pishina.

Pasi folëm pak për problematikat specifike të syve në stinën e verës a mund ta zgjerojmë pak temën e bisedës duke na sqaruar se cilat janë sëmundjet me të zakonshme të syve, dhe si trajtohen?

Me e zakonshmja në moshat mbi 50 vjec është katarakta ose siç njihet me termin shkencor perdja e syrit. Sot në botë vazhdon të jetë shkaku kryesor i verbërisë. Në fakt nuk duhet koncenptuar si sëmundje e mirëfilltë por si një ndryshim fiziologjik i avancuar i syrit. Prek një ndër pjesët përbërëse të syrit që quhet kristalina. Avancimin e kataraktës mund ta përshpejtojnë sëmundje si diabeti, sëmundjet reumatizmale,traumat e syrit apo përdorimi i kortizonikëve për kohë të gjatë. ▶

Cili është trajtimi në këtë rast?

Trajtimi është vetëm kirurgjikal. Avancimi i teknologjisë ka vënë në dispozicion metodën e Phacoemulsifikimit, të cilën në e përdorim me sukses në klinikën tonë për heqjen e perdes, prej shumë vitesh. Parimi i saj është tretja (lengështimi) i perdes me anë të ultratingujve, dhe thithja me vakum nëpërmjet një hapje minimale prej vetëm 1.8 -2.2 mm në sipërfaqen e syrit. Këto lloj operacionesh janë minimalisht invazive, komode për pacientin, pa dhimbje, realizohen nën anestezi lokale me pika dhe rikuperimi i pamjes është i ndjeshëm që në ditët e para pas operacionit. Vendosjen e lenteve intraokulare cilësore, rezulate të shkëlqyera dhe afatgjata post operatore. Gjithashtu me anë të tyre mund të eleminohen të metat e refraksionit që pacienti mund të ketë pasur para operacionit.

Po diabeti a ndikon tek sytë?

Diabeti, sidomos ai i pazbuluar apo i pakontrolluar mund të demtojë enët e gjakut të syrit. Për pasojë shkaktohet ajo që ne e quajmë retinopatia diabetike, e cila paraqitet në trajtën e grumbullimit të njollave hemorragjike, yndyrnave dhe edemës (ujit) në pjesën e brendshme të syrit (në retinë). Këto depozitime pengojnë shikimin e qartë dhe nëse nuk trajtohen mund të shkaktojnë komplikacione edhe më të rënda si shkolitje të retinës apo glaukome (tension të syrit), rezistent ndaj mjekimit dhe burim i dhimbjeve të forta në sy.

Si trajtohet diabeti në sy?

Me e rëndësishme është ndjekja e rregullt tek mjeku endokrinolog dhe aplikimi i skemës së trajtimit të përcaktuar nga ai. Kjo është thelbi për ruajtjen në normë të vlerave të glicemisë (sheqerit në gjak) dhe hemoglobinës së glukolizuar, të cilat janë shkaqet kryesore të dëmtimit të enëve të gjakut të syrit.

Gjithashtu kontrollet tek mjeku okulist duhet të jenë të rregullta çdo 6 muaj për të kapur retinopatinë diabetike që në fazat e para kur trajtimi është më i thjeshtë. Në spitalin tonë në përdorim aparatin e OCT (Optical Coherence Tomography) apo skaner i syrit i cili mundëson dallimin e edemës makulare të diabetikët në fazat të hershme.

Çfarë është glaukoma (tensioni i syrit)?

Sigurisht nuk mund të lëmë pa përmendur glaukomën (tensioni i syrit) për arsye të frekuencës në rritje dhe aftësise invalidizuese te saj. Glaukoma është sëmundja e dëmtimit të nervit të syrit per shak të tensionit okular lartë. Ka dy forma të saj: glaukoma pa dhimbje (glaukoma me kënd të hapur); glaukoma me dhimbje(glaukoma me kënd të mbyllur ose kriza).

Glaukoma pa dhimbje është ajo që shkakton më shumë verbëri sepse pacienti duke mos ndjerë shqetësime, paraqitet shumë vonë tek mjeku ,atëhere kur dëmtimi i pamjes është i avancuar, kur nervi i syrit është dëmtuar dhe ky dëmtim është i pa riparueshëm. Glaukoma me kënd të hapur fillon të dëmtojë gradualisht fushën periferike të pamjes, e ngushton atë progresivisht por duke qënë se pamja qëndrore ruhet, pacienti

rrallë e percepton këtë ndryshim dhe bëhet koshient vetëm kur humbet edhe pamja dhe dëmtimi i nervit bëhet I parikuperueshëm.

Si mund të parandalohet kjo?

Një vizitë tek mjeku okulist të paktën 1 herë në vit, gjatë së cilës matet edhe tensioni intraokular mund ta zbulojë glaukomën që në stadet fillestare, të rekomandohet trajtimi i duhur me kolire antiglaukomatoz teë cilët mbrojnë nervin e syrit nga dëmtimi definitiv. Kjo gjë është e detyrueshme për moshat mbi 50 vjeç dhe sidomos te ata që kanë pasur familjare që kanë vuajtur nga glaukoma, pasi kjo sëmundje ka edhe një baze gjenetike, trashëgiminie. Në keto rastet e fundit në spitalin tonë rekomandohet dhe egzaminimi i fushës vizive, një egzaminim i thjeshtë jo invaziv që na ndihmon në diagnozën e hershme të glaukomës.

Sipas jush, pse pacientët neglizhojnë të vizitohen?

Arsyeja kryesore që pacienti vjen me kaq vonesë është se kjo lloj glaukome nuk ka shenja tipike. Shenja kryesore mund të jetë djegia e lehtë e syve, ndërrimi i shpeshtë i numrit të syzeve, vështirësia e shikimit natën, që njerëzit i neglizhojnë dhe shkojnë tek mjeku me vonesë. Prandaj këshillohet që për çdo problem të syve të paraqiten tek mjeku specialist pa vonesë.

Në fund për ta mbyllur do të desha të citoja edhe njëherë postulatin e njohur të mjekësisë "Të parandalosh është më mirë se sa të kurosh" Për fat të mire avancimet e teknologjisë na kanë vënë në dispozicion aparatura të cilat na ndihmojnë në diagnostikimin e hershëm të sëmundjeve dhe rrjedhimisht kurimin e hershëm dhe të suksesshëm të tyre. ■

Këshilla për një shtatzëni të qetë dhe të bukur!

Sipas studimeve të bëra, më shumë se gjysma e grave shtatzëna i kanë provuar të përzierat e mëngjesit. Kjo gjendje është e lidhur me nivelin e lartë të estrogjenit, nivelit të ulët të sheqerit, si dhe rritjen e ndjeshmërisë kundrejt disa erërave. Shpesh të përzierat e mëngjesit janë prezente në orët e para të mëngjesit dhe vijnë duke u pakësuar në orët e mëvonshme.

Dr. Ana Sula

Ato njihen ndryshe edhe si Nausea Gravidarum ose si të vjellat e shtatzënisë (emesis gravidarum). Në shumicën e rasteve të përzierat e shtatzënisë janë të tolerueshme. Megjithatë shpesh ato mund të kthehen edhe në të vjella. Të përzierat e mëngjesit janë ekstremisht të pakëndshme, por në shumicën e rasteve kalojnë në fund të trimestrit të parë.

Të përzierat e mëngjesit ndodhin në periudhën e tremujorit të parë të shtatzënisë

Ja disa këshilla praktike për të pakësuar simptomat e pakëndshme të tyre:

Përpiquni të shplodheni sa më shumë

Mundohuni që të bëni një gjumë sa më të mirë që t'ju ndihmojë me stomakun dhe shpinën. Ndonjëherë edhe gjumi gjatë ditës mund të ndihmojë. Përpiquni të shmangni lëvizjet menjëherë mbas ngrënies.

Ngrihuni nga krevati ngadalë

Mos u çoni me nxitim nga krevati kur të zgjoheni.

Sasia e ushqimit

Është e rëndësishme të mos e keni stomakun bosh, sepse kjo do ulë shanset që të keni të përziera, por edhe nëse do të keni, kjo do bëjë të mundur që t'i keni sa më të lehta. Nëse stomaku do jetë bosh, aciditeti i stomakut do të ketë efekt vetëm mbi kontraktilitetin e stomakut, gjë që do ta përkeqësojë situatën. Konsumoni biskota të kripura ose snack me gjalp kikiriku, përpara se të çoheni nga krevati në mëngjes. Për mëngjes përpiquni të konsumoni marmalatë molle të ftohtë, dardha, banana ose agrume të cilat do ju bëjnë të ndjeheni më mirë. Patatja e pjekur, megjithëse për shumë njerëz është diçka pa shije ka shumë vlera ushqimore. Kaliumi, i cili gjendet në fruta mund të parandalojë të përzierat e mëngjesit. Natën përpiquni të konsumoni ushqim me proteina të larta, pasi kjo do ju ndihmojë në rregullimin e nivelit të sheqerit në gjak.

Dridhja e monitorit të kompjuterit

Dridhja e ekranit të kompjuterit megjithëse e padukshme mund të shkaktojë të përziera. Nëse mendon që përdorimi i kompjuterit i shton të përzierat, përpiquni të evitoni përdorimin e kompjuterit. Nëse do duhet të përdorni patjetër kompjuterin, rregulloni ekranin duke zmadhuar dhe theksuar, si dhe duke ndryshuar sfondin në një ngjyrë të lehtë. Kjo do t'ju ndihmojë në pakësimin e lodhjes së syrit.

Aktiviteti fizik

Shumë nëna e kanë të vështirë aktivitetin sepse ndjehen të lodhura, por të qenit fizikisht aktive ka treguar që ndihmon në uljen e simptomave. ▶

Konsumimi i lëngjeve

Të jesh e hidratuar është esenciale për një shëndet të mirë, dhe po aq e rëndësishme gjatë shtatzënisë. Disa nëna me nausea mund të mos jenë në gjendje të konsumojnë tetë gota ujë në ditë siç rekomandohet. Sidoqoftë, sa më e dehidratuar të jesh, aq më shumë shtohen të përzierat. Nëse e keni të vështirë të konsumoni ujë, përpiquni t'i shtoni pak uthull molle dhe mjaltë. Disa nëna pohojnë se pirja e Sprite ose CoCa Cole-s pa kafeinë mund të ndihmojë. Ose mbajtja në gojë e një cope akulli prej uji ose lëng frute mund të jetë një rrugëzgjidhje për konsumimin e lëngjeve. Sa më e ftohtë të jetë pija, aq më lehtë konsumohet.

Xhinxher

Për shumë vite **xhinxheri** është përdorur për qetësues të stomakut dhe studimet kanë treguar që mund të ndihmojnë në lehtësimin e simptomave të përzierjes. Një gllënjkë maje me xhinxher ose të shtosh një fetë të hollë xhinxher në ujë ose çaj mund të lehtësojë shqetësimet e stomakut. Ushqimet si bukë ose biskota me xhinxher mund të jenë efektive në parandalimin e përzierjeve.

Mbajeni mendjen të impenjuar

Është e rëndësishme ta heqësh mendjen nga ndjenja e të përzierit. Mund të jetë pak e vështirë të gjesh gjëra për të bërë. Leximi i një libri, një fjalëkryq, të shikosh televizor, ose shëtitjet e shkurtra mund t'ju heqin mendjen dhe t'ju relaksojnë. Gjithsesi është e rëndësishme të dëgjohet dhe trupi; nëse e ndjen se duhet të pushosh, do pushosh.

Vishuni lirshëm

Rrobat e ngushta mund t'i përkeqësojnë simptomat. Studimet kanë treguar që gratë me nausea që kanë veshur rrobat e bollshme në vend të atyre të ngushta, janë lehtësuar nga simptomat e nauseas.

Mund të përdorni multivitamina për fëmijë në vend të multivitaminave prenatale

Vitaminat për fëmijë janë më të lehta për t'u tretur.

Qëndroni larg aromave të rënda

Nënat gjatë shtatzënisë bëhen më sensitive ndaj aromave, prandaj përzierjet e mëngjesit kanë shumë lidhje me aromat. Disa aroma jo të mira ose shumë të rënda (si parfumet), mund t'ju shkaktojnë episode të pakëndshme përzierje. Aromat që rekomandohen gjatë kësaj periudhe kohore, që edhe lehtësojnë të përzierat, janë ekstraktet e limonit ose rozmarina.

Refluksi

Ndonjëherë nausea ose të vjellat mund të vijnë si rrjedhojë e refluksit. Marrja e medikamenteve antiacid përpara gjumit, ndihmon në uljen e nivelit të aciditetit të stomakut dhe kjo mund të ndihmojë në uljen e simptomave të përzierjes ose të vjellave. Gjithmonë konsultohuni me mjekun specialist përpara se të përdorni medikament.

Medikamentet me përmbajtje hekuri

Disa gra shtatzëna mund të kenë nausea si rrjedhojë e përdorimit të suplementeve të hekurit. Këshillohuni me mjekun tuaj nëse mund t'ju rekomandojë një formë tjetër të këtij medikamenti apo ndryshim në dozë. ■

Për shtatzëni të suksesshme dhe shëndet të mirë të gruas në çdo moshë të saj.

QËNDRA E GJINEKOLOGJISË DHE FERTILITETIT NË SPITALIN AMERIKAN

- Gjinekologji
- Ndjekje e shtatzënisë
- Lindje
- Trajtim i infertilitetit
- Fertilizim In Vitro
- Ndërhyrje kirurgjikale
- Kirurgji endoskopike

Përqafoje jetën!

Spitali Amerikan

Tiranë: 042 35 75 35 24h
Prishtinë: 038 221 661 24h
www.spitaliamerikan.com

Pse është e rëndësishme të vaksinoni fëmijën tuaj!

Vaksinat pa dyshim janë pjesë e rëndësishme e shëndetit publik. Ato luajnë një rol të rëndësishëm në parandalimin e sëmundjeve ngjitëse. Kalendari ynë kombëtar i vaksinimit, është nga më të kompletuarit.

Ne dëshirojmë të bëjmë ç'është më e mira për fëmijët tanë. Ne e dimë rëndësinë e port bebeve, sigurimit të fëmijës në ndenjëset e makinave dhe shumë detaje të tjera vetëm për t'i mbajtur ata të sigurtë. Por a dimë ne se vaksinimi është rruga kryesore për të qenë të sigurtë se ata do të rriten shëndetshëm duke mos patur probleme të mëdha shëndetësore gjatë jetës së tyre?

Vaksinimi mund të shpëtojë jetën e fëmijës tuaj

Falë arritjeve të fundit shkencore tashmë fëmija juaj është i mbrojtur nga një numër i madh sëmundjesh. Disa sëmundje që dikur kanë prekur mijëra fëmijë, madje kanë marrë dhe jetët e tyre, tashmë janë eliminuar plotësisht. Një shembull konkret, ku në Shtetet e Bashkuara të Amerikës "Polimeliti" ka qenë sëmundja e cila u përhap

fuqishëm dhe si pasojë e saj një numër i madh fëmijësh humbën jetën dhe një pjesë tjetër e tyre ngelën të paralizuar përgjatë gjithë jetës së tyre. Por sot, falë vaksinimit në të gjithë botën nuk ka më raporte të humbjeve të jetës apo prekjes së fëmijëve nga sëmundja e poliomelitit.

Vaksinimi i fëmijëve është pranuar pas një shqyrtimi të gjatë dhe tepër të kujdesshëm nga ana e shkencëtarëve, mjekëve dhe profesionistëve të kujdesit shëndetësor. Vaksinat në të shumtën e rasteve shkaktojnë te fëmija, skuqje ose dhimbje në vendin e injektimit por kjo është një situatë kalimtare dhe minimale në krahasim me dhimbjet dhe traumat që përjetohen nga sëmundjet tashmë të parandaluara nga vaksinimimi në kohë i fëmijës tuaj.

Imunizimi mbron fëmijën tuaj dhe të tjerët rreth jush

Vazhdojmë akoma të shohim raste të sëmundjeve si: kolla e mirë apo fruthit, kjo si pasojë se fëmija është shumë i vogël për të marrë vaksinimin e plotë. Ndërsa disa fëmijë janë shumë të vegjël për t'u mbrojtur nga vaksinat, disa të tjerë nuk janë në gjendje t'i marrin këto vaksina për shkak të alergjive të rënda, sistemit imun të dobësuar nga kushte të tilla; si leucemia apo të tjera probleme shëndetësore. Ndaj për t'i ndihmuar dhe për t'i patur ata të sigurtë është e rëndësishme që ju dhe fëmija juaj të jenë plotësisht të imunizuar. Kjo jo vetëm që mbron fëmijën tuaj, por edhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së këtyre sëmundjeve në rrethin ku ju jetoni.

Vaksinimi mbron të ardhmen e njerëzimit

Vaksinat kanë reduktuar në një shifër shumë të lartë sëmundje të ndryshme vdekjeprurëse apo sëmundje ku si pasojë e tyre kanë mbetur të paralizuar një numër tjetër po aq i madh fëmijësh. Për shembull, vaksinimi ka zhdukur sëmundjen e lisë në mbarë botën dhe fëmijët nuk kanë risk, pasi ajo nuk ekziston më. Me vaksinimin e fëmijës kundër reubeolës rreziku që gratë shtatzëna ta kalojnë këtë virus te fetusi apo te i porsalinduri është ulur në mënyrë dramatike. Ndaj është e rëndësishme të dimë se nëse ne vazhdojmë vaksinimin plotësisht, në të ardhmen, sëmundjet që dikur kanë shkaktuar dëme të mëdha te njerëzimi tashmë nuk do të ekzistojnë më.

Parandaloni! Mbroni! Vaksinoni! ■

Çfarë është ekografia é art.kokso-femorale?

Dr. Adriatik DAKU Dr.Dorina ALIU Dr. Irisi ALLAJBEU Dr. Bledi CEKREZI

Ekografia e art.cokso-femoral është një test i sigurt, jo i dhimbshëm që përdor valet ultratinguj për të përftuar imazhe nga këllku dhe legeni. Ky test preferohet të kryhet deri në moshën 3 muaj.

Pse bëhet ky test?

Mjeket pediatër kërkojnë kryerjen e këtij testi kur ata dyshojnë për një problem të quajtur displazi zhvillimore e këllkut (DZHK). DZHK është një deformim i këllkut që mund të ndodhë para, gjatë ose javë e muaj pas lindjes.

Në një këllk që funksionon normalisht koka e kofshës (femorit) qëndron e puthitur me folenë e saj. Në fëmijët me DZHK, kokë e femorit lëviz para-mbrapa në folenë e saj ose në rastet më serioze ajo mund të dalë jashtë folesë së saj dhe futet me pak presion në vend - ky quhet dislokacion.

Probabiliteti i DZHK rritet në këto situata:

- Shtatzënitë në të cilat fetusi është i imët në mitër (për shkak të një rënie të sasisë së lëngut amniotik.)
- Pozicioni abnormal i fëmijës në mitër
- Foshnjat me një histori familjare të DZHK-së.
- Gjithashtu, DZHK ndodh më shpesh tek vajzat sesa djemtë dhe midis fëmijëve të parë.

Mjekët pediatër duhet t'i marrin në konsideratë të gjithë këto faktorë nëse duhet bërë ky test ose kur ata gjejnë një abnormalitet gjatë ekzaminimit fizik si:

- Pamundësi për t'i hapur këmbët aq sa është e mundur në këtë moshë.
- Të dëgjuarin e një "kliku" gjatë ekzaminimit fizik
- Diferenca në gjatësi ose në pamje të këmbëve

Përgatitja

Zakonisht, ju nuk keni për të bërë ndonjë gjë të veçantë për të përgatitur fëmijën tuaj për këtë test. Fëmija juaj duhet të jetë i ushqyer dhe të paraqitet në kabinet në momentin që ai ndihet më i qetë gjatë ditës. Shmangni kryerjen e testit në ditën që fëmija juaj ka kryer vaksinën.

Procedura

Ekzaminimi zgjat rreth 20 minuta. Fëmija juaj mund të qajë gjatë ekzaminimit, prandaj është e rëndësishme që ju të jeni brenda gjatë ekzaminimit që ai/ajo të dëgjojë zërin tuaj, të ndiejë praninë tuaj. Ekzaminimi nuk është i dhimbshëm, fëmija juaj do ndiejë një shtypje të lehtë në kofshë dhe ftohtësinë e xhelit që përdoret gjatë ekzaminimit.

Avantazhet e testit

Grafia nuk i tregon kockat gjatë 3-mujorit të parë dhe për këtë arsye ekzaminimi me ultrasound është i preferuar. Ekografia e këllkut tregon pozicionin e kokës së femorit dhe formën e folesë (acetabulumit). Ekografia ndihmon në diagnostikimin e DZHK-së dhe është një modalitet shumë i mirë për të ndjekur, si po shkon trajtimi. ■

Insultet në mosha të reja

Njohja, diagnostikimi dhe parandalimi

Dr. Brunilda Zllami

Insultet ndodhin edhe tek të rinjtë!

Fatmirësisht nuk janë aq të shpeshtë sa tek të moshat e mëdha, por gjithsesi pasojat e një insulti në moshë të re mund të jenë shumë të rëndësishme përsa i përket diagnozës, shkaqeve që e kanë sjellë, parandalimit, rehabilitimit dhe pasojave afatgjata individuale, familjare e sociale.

Epidemiologji

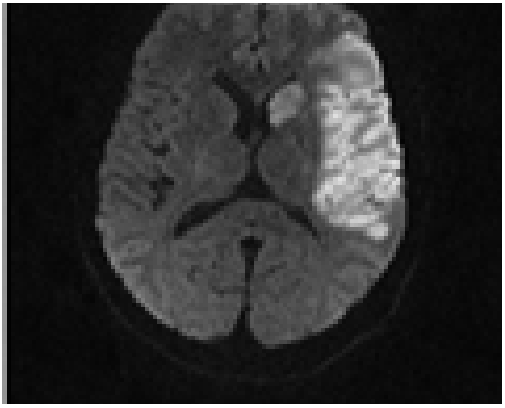
Insultet në adultë të rinj janë insultet që ndodhin mes moshave 15 dhe 45 vjeç. Etiologjia mund të jetë e ndryshme nga ajo e insulteve në moshë të vjetër dhe kërkon investigime të shumta. 10-12% e insulteve ndodhin në moshë të re. Incidenca është nga 5.8-21.1/100000. Preken si burrat dhe gratë në mënyrë relativisht të barabartë nga mosha 15-45. Ndërsa poshtë moshës 30 vjeç ka një predominim të lehtë të grave. Preken të gjitha etnitë më e shprehur në afro-amerikanet.

Simptomat lidhen direkt me vazat e prekuara (arterie ose vena), madhësinë e dëmtimit cerebral dhe etiologjinë.

Shkaqet e insultit ishemik

20% e insulteve ishemike të adultëve të rinj shkaktohen nga **okluzionet aterosklerotike** të arterieve të mëdha ; 25% shkaktohen nga okluzionet jo aterosklerotike (10-20% diseksionet e arterieve karotide dhe vertebrale dhe Moyamoya 3.5%); 17% janë kardioembolike (më së shumti patent foramen ovale, aneurizma septale atriale, sëmundja rheumatike dhe endokarditet) ; 3% janë okluzione të vazave të vogla; 5% nga gjendjet protrombotike; 10% nga shkaqe të ndryshme (migrena, abuzimi me drogat, përdorimi i kontraceptivëve etj)

Ateroskleroza është një shkak i insulteve në moshë të re, ndonëse jo aq i rëndësishëm sa tek të vjetrit. Megjithatë është e parë se pas moshës 40 vjeç bëhet po aq i rëndësishëm. Prania e diabetit, hipertensioni, dislipidemisë, historia familjare me ishemi cerebrale, përdorimi i duhanit duhet të rritë dyshimin për aterosklerozën si shkak i insultit; Homocistinuria, një çrregullim i rrallë, i lindur i metabolizmit të aminoacideve predispozon për aterosklerozë premature.



Rast klinik mashkull 41 vjeç, hipertensiv, fumator me histori familjare për ishemi cerebrale. MRI koke (DWI): Ishemi në territor, të ACM dhe ACA sinistër; Okluzion i arteries karotide interne sinistër; Diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan.

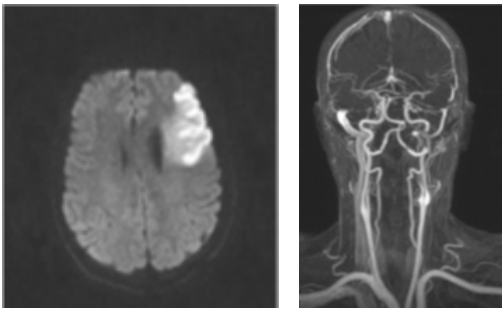
Shkaqet jo aterosklerotike, diseksioni i arterieve karotide dhe vertebrale.

Diseksioni i arterieve karotide janë me etiologji traumatike, jatrogjene, apo spontane.

Është vënë re më shpesh në sëmundje të indit lidhor, disekimet spontane perbejne 10-20 % të AVC-ve te të rinjtë. Disekimet mund të jenë edhe traumatike, shkak mund të jenë manipulimet kiropraktike, lëvizjet e menjëhershme të kokës, joga, kolla, e vjella etj. Standarti i artë i diagnostikimit është angiografia. Gjithsesi rezonanca magnetike ka ndjeshmëri të konsiderueshme diagnostikuese.

Diseksioni i arterieve karotide – Simptomat më të shpeshta janë dhimbja e kokës, prekja e nervave kraniale (sidomos sindroma Horner) dhe AVC në rreth 1/3 e pacientëve (e cila mund të paraprihet nga TIA).

Diseksioni i arterieve vertebrale: Dhimbje qafe, dhimbje koke në regjionin oksipital dhe të veshëve, TIA ose AVC në territorin vertebro-bazilar. Simptomat mund të fillojnë orë ose ditë nga diseksioni dhe rrallë ka vonesa me javë ose muaj nga eventi.

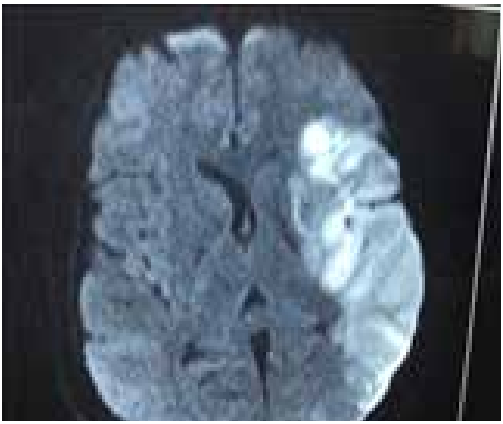


Rast klinik me diseksion të arteries karotide të majtë dhe insult frontal të majtë (CT, MRI Angio-MRI), mashkull 37 vjeç; diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan.

Kardioembolizmi si shkak i insulteve:

Sëmundjet më të shpeshta të zemrës që predispozojnë për AVC:

- Sëmundjet valvulare të zemrës;
- Endokarditet
- Kardiomiopatia e dilatuar;
- Aneurizma septale atriale;
- Patent foramen ovale;
- Fibrilacioni atrial ►



Rast klinik me insult të gjerë në acm sinistër (MRI-DWI), femër 27 vjeç. Shkaku i insultit defekti septal atrial; diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan. Mbyllje perkutane e defektit në SA.

Mbyllja perkutane e defekteve septale është bërë për herë të parë në Shqipëri në Spitalin Amerikan (nga Dr. Bekim Jata- mjek kardiolog SA1).

Trombofilitë si shkaqe të insultit tek të rinjtë

- Janë të rralla, zakonisht familjare
- Tromboza rekurente që zakonisht janë venozë
- Lidhen kryesisht me defiçitin e proteinës C, S, rezistencën e proteinës C të aktivizuar, antitrupat lupus antikoagulant dhe antitrupat antikardiolipine. Rrallë japin AVC arterial.

Tromboza venoze cerebrale

Paraqitet me dhimbje koke. Rritje të presionit intrakranial, papilledemë; defiçite fokale neurologjike, konvulsione, paraliza të nervave kraniale.

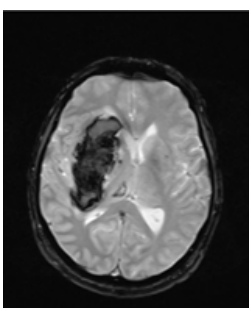
Duhet dyshuar në pacientë të rinj që kanë qenë afër shtatzënisë, kanë një histori të mëparshme me tromboza venoze, ose faktorë risku për tromboza venoze; psh: trombofili, marrja e kontraceptivëve orale etj.

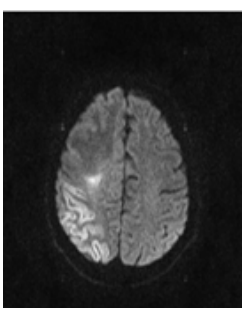
Rast klinik, femër 34 vjeç, me trombozë venoze e sinusit sagital superior shoqëruar me infarkt venoz parietal (MRI+gandolinium); Diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan.

Hemorragjia cerebrale

Hipertensioni dhe malformimet vaskulare janë shkaqet e madhe të hemorragjisë cerebrale

Tek të rinjtë duhet kërkuar edhe abuzimi me droga, alkooli dhe përdorimi i medikamenteve si shkaqe të hemorragjisë cerebrale, por edhe perdorimi i antikoagulantëve, prania e infeksioneve, apo historisë familjare për hemorragji cerebrale.





Rast klinik 44 vjeç mashkull, me hipertnsion dhe përdorues i sasive të mëdha të alkoolit. Hemorragji cerebrale hipertensive në ganglione bazale dexter (MRI-GRE) shoqëruar me dëmtime ishemike hypoksike parietale, temporale, oxipitale (MRI-DWI);diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan. ►

Kur dhimbja thërret ...
ka një zgjidhje të shpejtë.

Zgjidhje e shpejtë

Për dhimbje koke, dhimbje dhëmbi, dhimbje menstruale, dhimbje në nyje dhe në muskuj.

Nalgesin® S zgjidhje e shpejtë dhe e qëndrueshme në dhimbje të ndryshme si **dhimbje koke, dhimbje dhëmbi, dhimbje menstruale, dhimbje në nyje dhe dhimbje në muskuj.**

www.nalgesin.si.

Nalgesin® S përmbanë naproksen në formën e kripës të natriumit.

www.krka.biz

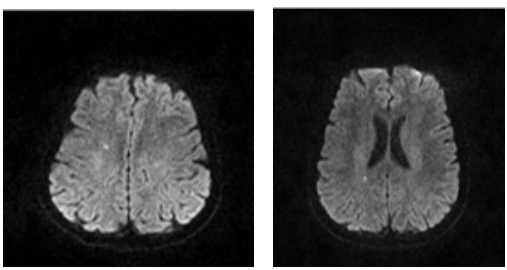
KRKA

Risitë dhe njohuritë tona për produkte efektive dhe të sigurta të cilësisë më të lartë.

Lexoni gjithmonë me kujdes etiketën! Për më tepër informacion mbi rreziqe të mundshme ose efekte të padëshiruara, ju lutemi kontaktoni mjekun ose farmacistin!

Diagnoza diferenciale

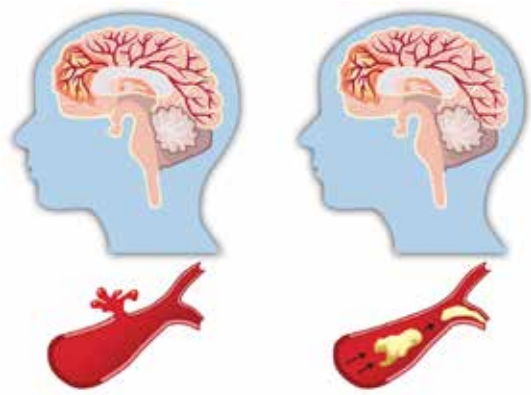
- Skleroza multiple (është ndër diagnozat më të rëndësishme me të cilën duhen diferencuar insultet në moshë të re)
- Epilepsia fokale
- Migrena me aura të zgjatura (por nuk duhet harruar se migrena, sidomos ajo me aura mund të shoqërohet me infarkte migrenoze) dhe variantet migrenoze (migrena bazilare, migrena hemiplegjike)
- Çrregullimet metabolike (hypo-hiperglicemia)
- Sindroma vestibulare akute
- Encefaliti; Encefalopatia Wernike
- Çrregullimi i konversionit



Rast klinik, femër 25 vjeç, me cefale migrenoze, gravide. Lezione ishemike milmetrike temporale dhe parietale të djathtë (MRI-DWI); Infarkte migrenoze; diagnostikuar, trajtuar në Spitalin Amerikan.

Diagnoza përcaktohet nga:

- Historia mjekësore, familjare dhe sociale
- Ekzaminimi fizik dhe neurologjik i kujdesshëm
- Ekzaminimet e gjakut, biokimike, vlerësimi për gjendjet e koagulimit dhe analiza specifike për sëmundjet infektive, autoimmune, testet për shtatzëninë, drogat etj.
- Ekzaminimi kardiak: EKG, Holter ritmi; ECHO kardiake transtorakale dhe transesofageale
- Ekzaminimet imazherike përfshijnë CT, MRI, Echo doppler të vazave extrakraniale; ECHO doppler transkraniale. Për vlerësim të mëtejshëm mund të kërkohen dhe Angio-CT, Angio MRI; angiografi.



Parandalimi

- Kontrolli i faktorëve vaskulare
- Ndryshimet në stilin e jetës (ndalimi i duhanit, reduktimi në peshë, mbajtja e dietave të rekomanduara, aktiviteti fizik, ndalimi i drogës dhe alkoolit)
- Përdorimi i antikoagulantëve për shkaqet kardioembolike
- Antiplaketarët për shkaqet jo kardioembolike
- Kirugji/stent për atherosklerozën e shprehur të arterieve të mëdha
- PFO/ASD antiplaketare, antikogulantë, kirurgji, mbyllje perkutane
- Gjendjet protrombotike (proteina S,C, faktori V Leiden). Duhen vlerësuar për tromboza venoze- antikoagulim
- Sindroma e antifosfolipideve – antiplaketare. Në rast përfshirje të organeve të tjerë antikoagulantë
- Shtatzënia, koagulopati – antikoagulim me LHMV gjatë shtatzënisë.

Adultet e rinj janë në pjesën më të bukur e produktive të jetës, insulti sjell pasoja të rëndësishme sociale, ekonomike, emocionale dhe funksionale. Është e rëndësishme njohja e simptomave, diagnostikimi i shpejtë, kërkimi i shkaqeve të insultit, trajtimi, rehabilitimi dhe parandalimi. ■

THE AMERICAN HOSPITAL ASSOCIATION

In recognition of its efforts to advance the health of individuals and communities and with due regard for its support of the American Hospital Association's vision of a society of healthy communities where all individuals reach their highest potential for health

American Hospital

Tirane, Albania

is hereby granted all the rights, benefits and privileges of an

INSTITUTIONAL MEMBER

in the

AMERICAN HOSPITAL ASSOCIATION

In witness whereof the Association has caused this certificate to be signed and its Seal to be affixed on this 14th day of July, 2010

President and Chief Executive Officer

AMERICAN HOSPITAL ASSOCIATION INCORPORATED SEAL 1929 CHICAGO, ILL.

Chairman of the Board of Trustees

Si të kujdesemi për veshët?

Veshi shpesh ndodh që të dëmtohet edhe nga pakujdesia jonë gjatë pastrimit të tij. Por si duhet ta bëjmë pastrimin e veshëve? Kufjet, kunjat, sa i dëmtojnë veshët? Dëmtimi i daulles, çfarë problemi sjell? Këto dhe shumë pyetje të tjera gjejnë përgjigje në artikullin e mëposhtëm.

Dr. Alfred Aga

Nga se shkaktohet dylli tek veshët?

Dylli te veshët prodhohet nga gjendrat sekretive të kanalit të jashtëm të veshit. Dylli i veshit prodhohet në sasi të ndryshme. Ka raste që kanali i jashtëm i veshit prodhohet në një sasi të madhe, por kjo nuk përbën sëmundje. Dylli është shumë i dobishëm për higjenën e veshit, pasi nuk lejon hyrjen e agjentëve dhe trupave të huaj në vesh. Në këtë rast dylli shërben si masë mbrojtëse për veshët. Te disa persona prodhohet më shumë, te disa prodhohet më pak. Vjen një moment që dylli i veshëve, kur grumbullohet në sasi të mëdha dhe duke rënë në kontakt me lagështirën bllokon kanalin e dëgjimit pasi bymehet. Kjo pastaj sjell probleme në dëgjim ose zhurma në vesh. Në këtë moment fillon e jep shqetësime për pacientin, shqetësime të cilat bëjnë që pacienti të kërkojë ndihmë mjekësore.

A DËMTOJNË VESHËT KUNJAT E PASTRIMIT?

Shpesh, shumë persona që pastrojnë veshët me to, dëmtojnë lëkurën e kanalit të veshit, çrregullojnë pH-shin, e gjakosin atë, duke krijuar kështu kushte për infeksione. Nuk përjashtohen as rastet kur me to, nëse i shtyjmë deri në fund të kanalit, mund të dëmtojmë edhe daullën e veshit. Këto forma të pastruari pra janë rreptësisht të ndaluara.

Çfarë problemi shkakton dylli kur mblidhet në një sasi të madhe?

Problemi i parë është rënia e dëgjimit, pasi bllokohet kanali i jashtëm i dëgjimit.

Ka persona që kanë sasi të mëdha dylli, të cilët vijnë shpesh në klinikë për të pastruar veshët. Ka edhe persona të tjerë, të cilët kalojnë vite dhe nuk kanë probleme nga prezenca e dyllit. Pra, në pacientë që fiziologjikisht prodhojnë më shumë se ç'është e nevojshme dhe kur dylli bie në kontakt me lagështirën, ai fillon të bymehet dhe bllokon komplet kanalin e dëgjimit. Por në të shumtën e rasteve janë vetë pacientët që, duke bërë pastrimin e veshëve e shtyjnë atë në fund të kanalit të dëgjimit, duke shkaktuar bllokim total të tij, pasi shtrihet deri në afërsi të daulles.

Shohim shpesh njerëz që pastrojnë veshët me kunja shkrepse, apo sende të tjera. Kjo formë pastrimi çfarë dëmtimesh i sjell veshit?

Çdo trup i huaj që futet në vesh, krijon mundësi për ta dëmtuar atë, aq më tepër sendet e forta. Duke qenë se lëkura e kanalit të veshit është shumë delikate dhe shumë e butë, ajo shpesh mund të dëmtohet. Në qofte se personi ndjen nevojën për ta kruar shpesh veshin, ai person mund të ketë një problem, ndoshta një infeksion apo një ekzemë dhe sado e lehtë që të jetë, duhet diagnostikuar me saktësi. Personat që kanë këto ▶

probleme është mirë që të drejtohen tek mjeku, që të marrin trajtimin e duhur. Pra, çdo objekt i fortë, si shkrepëset, çelsat, karficat që përdoren për të pastruar veshët, janë shumë të rrezikshme dhe mund të dëmtojnë rëndë veshin.

Daullja e veshit mund të dëmtohet nga kunjat?

Sigurisht që mund të dëmtohet dhe ka shumë raste që nga pakujdesia që tregohen kur bëhet pastrimi i veshëve daullja të çahet. Daullja mund të dëmtohet edhe nga goditjet e kanalit të veshit apo në fytyrë. Rastet më të shpeshta janë nga ndonjë shpullë e fortë apo nga goditja e veshit me top.

Çfarë shkakton daullja e veshit kur çahet?

Çarja e daulles së veshit është një dëmtim i rëndë që mund të pësojë veshi në rastet që përmendëm më sipër. Kjo, për arsyen se daullja është pjesë e organit të dëgjimit, është muri i jashtëm i veshit të mesëm pasi është ajo që mbyll kanalin e dëgjimit. Çarja e daulles krijon probleme të shumta, si, me dëgjimin, apo me infeksione të ndryshme të veshit të mesëm duke qenë se nuk ka më një ndarje nga veshi i jashtëm, e cila e mbron atë.

A mund të riparohet dëmtimi i çarjes së veshit?

Çarja e daulles së veshit mjekohet. Në varësi të sipërfaqes së dëmtuar mund të kuptojmë nëse do të vetë riparohet daullja apo jo. Nëse pas 6 muajsh mbetet akoma çarja e daulles, atëherë jemi të detyruar të ndërhyjmë me anë të kirurgjisë për ta riparuar atë.

Si duhet të pastrojmë veshët?

E vetmja mënyrë efikase dhe që nuk dëmton veshin është larja e kanalit të veshit me sapun gjatë dushit. Për një njeri normal kjo është e mjaftueshme, pasi veshi me anë të dyllit ka vetinë të vetëpastrohet. Për personat të cilët kanë mbiprodhim të dyllit apo punojnë në ambiente me pluhura këshillohen kontrolle periodike tek mjeku specialist për të pastruar veshët me mjete të specializuara.

Uji me kripë a sjell probleme për veshët dhe nëse po, çfarë?

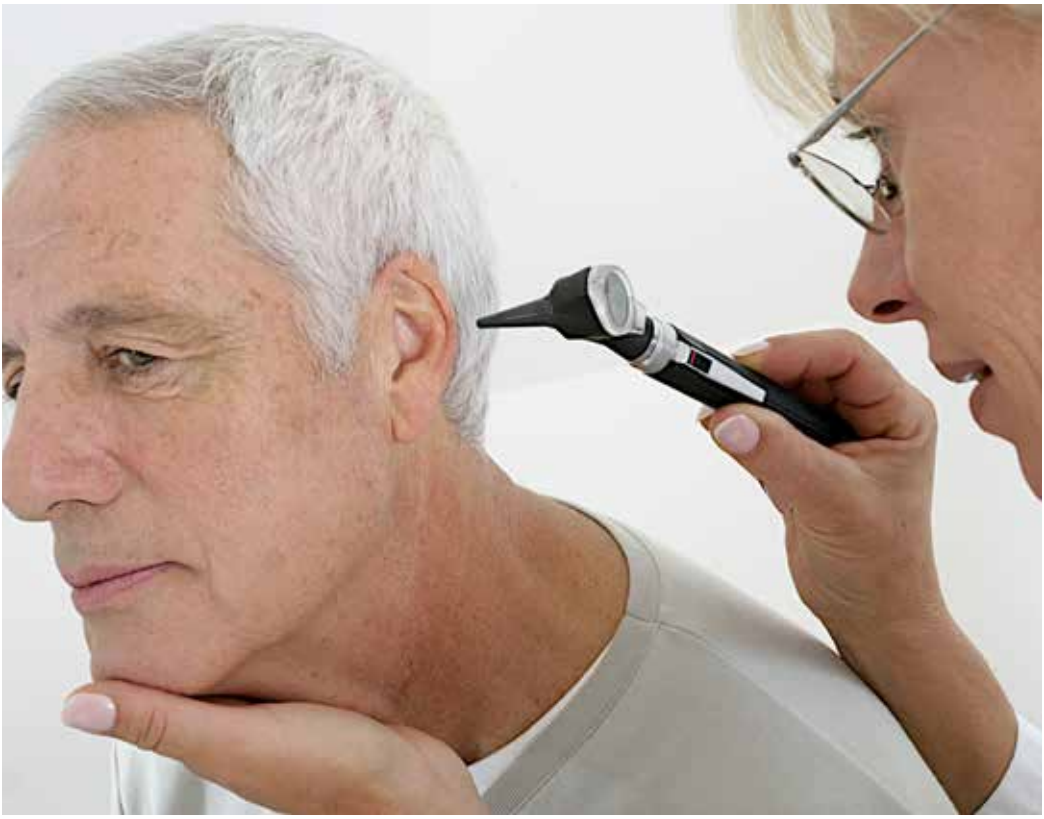
Uji me kripë nuk sjell probleme për veshët. Ndërsa për njerëzit që janë më të ndjeshëm ndaj infeksioneve të veshit dhe që kanë probleme me lëkurën e kanalit të veshit, atëherë uji me kripë e nxit më tepër. Ky është më tepër një problem në periudhën e verës, kur je në plazh.

Si duhet të kujdesemi për veshët në plazh?

Në plazh, në qoftë se keni probleme me veshët, është e këshillueshme të përdoren disa tapa plastike, ose gomë të butë dhe në formë rrathësh, të cilat gjenden shumë lehtë. Këto lloj tapash mund të vendosen edhe kur bëhet dush në shtëpi apo kur shkohet në pishina, për ata që kanë probleme me veshët.

Zhurmat e shumta çfarë probleme sjellin me veshët?

Zhurmat e shumta dhe ekspozimi i veshit për një kohë të gjatë në zhurma, përveçse krijojnë stres, ato influencojnë gjithmonë mbi nervin e dëgjimit, për shembull; personat që punojnë në tekstile, punojnë me zhurma të mëdha. Për ata është e këshillueshme që të mbajnë kufje, të cilat shërbejnë si masë mbrojtëse, për të mos u dëmtuar nervi i dëgjimit. Por, si rregull është që në ambientet e punës të matet zhurma. Në ato vende ku ka akustikë të lartë, sigurisht duhet të merren masa mbrojtëse për këtë gjë, siç janë edhe kufjet.



Përdorimi i kufjeve i dëmton veshët?

Kufjet kanë një problem, kur ato adaptohen me kanalin e veshëve, shpesh herë ato mund të irritojnë kanalin e veshit, pasi ato shkaktojnë një dëmtim mekanik kur futen në vesh. Pastaj mund të japin edhe probleme të tjera me dëgjimin nga ekspozimi shumë i shpeshtë me tingujt që kanë frekuenca të larta. Kufja e mban veshi gjithë kohës në gjendje alarmi, në një gjendje pune dhe kjo nuk është pozitive, pasi veshi, si çdo organ tjetër, ka nevojë të pushojë. Përdorimi i kufjes, po u ekzagjerua, shkakton dëmtime.

Sa duhet të jetë volumi i kufjeve kur i vendosim në vesh?

Zhurmat maksimale që pranohet nga veshi është deri në 40 decibël. Ndërsa po u kalua zhurma e mbipragut, sjell probleme të tjera, si dëmtimi i nervit.

Cilat grup-mosha vuajnë më tepër nga mosdëgjimi?

Kryesisht personat që punojnë në ambiente me zhurma si fabrikat, minierat etj. Edhe moshat e thyera me kalimin e kohës, fillojnë dhe shfaqin probleme me dëgjimin, pasi me kalimin e viteve është fiziologjike që të bjerë funksioni i nervit të dëgjimit.

Mund të jetë i riparueshëm te moshat e mëdha mosdëgjimi?

Zakonisht rënia e dëgjimit nuk është e riparueshme, pasi nervi i dëgjimit cënohet dhe nuk mund të rigjenerohet. Në këto raste pasi kryhet audiograma dhe shihet sa është në të vërtetë kjo rënie dëgjimi, këshillohet mbajtja e protezave akustike të cilat ndihmojnë dhe përmirësojnë cilësinë e jetës dhe të komunikimit. ■

KUJDESUNI PËR DHËMBËT TUAJ!

Pasqyroni shëndetin tuaj të mirë me një buzëqeshje të bukur!

Dr. Jorgest Kosho / *Mjek Stomatolog*

Në shoqërinë e sotme, paraqitja është shumë e rëndësishme. Përderisa gjykimi bazohet vetëm në paraqitje mund të jetë sipërfaqësor dhe jo pasqyrues i vërtetë i personalitetit tuaj dhe kjoende mund të ndikojë në mënyrën sesi njerezit mendojnë për ty. Kur ju flisni, njerëzit përqëndrohen në fytyrën tuaj, në sytë tuaj dhe dhëmbët. Njerëzit venë re një gojë natyrale, dhëmbët dhe buzëqeshjen. Një gojë e pa mirëmbajtur, për shkak të kaviteteve, mbushjeve defektive, mishit të dhëmbëve të sëmurë ose dhëmbë të shtrembër ose me formë të çrregullt vihen re gjithashtu. Njerëzit shpesh do krijojnë mendime për ju duke u bazuar në atë çfarë ata shikojnë.

Qëllimi i bukurisë dentare është të përmirësojë ose të ndyshojë paraqitjen e dhëmbëve tuaj. Deri më së fundmi, nuk mund të bëjë dot më tepër për të përmirësuar paraqitjen e dhëmbëve tuaj, përveçse t'i kontrollojë 1 ose 2 herë në vit. Në dekadën e fundit sëbashku me zhvillimet në materialet e stomatologjisë dhe teknikat ruajtëse kanë bërë të mundur për ne të kemi një model perfekt dhëmbësh që i rreziston ndyshimeve të ngjyrës dhe pothuajse janë po aq të fortë sa origjinalët. Bukuria dentare mund të ndyshojë imazhin tuaj vetjak, në veçanti për njerëzit me dhëmbë+'/ të dëmtuar apo të deformuar. Edhe proçedurat më të thjeshta si zbardhuesit (bleaching,) apo agjentët zbardhues (bonding) mund të jenë çelësi i besimit në veten tuaj.

Lidhja e dhëmbëve

Lidhja, ose përforcimi i dhëmbëve ("bonding" në anglisht), është një procedurë, gjatë së cilës një rezinë me ngjyrën e dhëmbëve aplikohet mbi dhëmb dhe forcohet me anën e një drite speciale, duke e

"lidhur" materialin me dhëmbin, për të përmirësuar buzëqeshjen e personit. Kjo është një ndër procedurat më të lehta dhe më pak të kushtueshme për dhëmbët, që mund të riparojë dhëmbë të ciflosur apo të thyer, të mbyllë hapësira, të ndryshojë formën e dhëmbëve, ose të përdoret si alternativë ndaj mbushjeve me amalgam me argjend.

Këllëfi

Këllëfi, nga vetë emri, është një "kapuç" që vihet mbi një dhëmb të dobët, apo të dëmtuar, për të përmirësuar formën, madhësinë, forcën dhe pamjen e tij të jashtme. Shumica e këllëfëve zgjasin 5-15 vjet dhe mund të jenë prej metali, porcelani me metal, rezinë, ose qeramikë. Para se të vihet këllëfi, dhëmbi gërryhet për t'u zvogëluar dhe mbi të, çimentohet këllëfi, që zëvendëson kurorën e dhëmbit. Ekzistojnë edhe këllëfët e pjesshëm.

Ndryshimi i formës së zmaltit

Ndryshimi i formës së zmaltit apo konturimi është një proces i shpejtë dhe pa dhimbje i ndryshimit të formës natyrale të dhëmbëve, për të përmirësuar pamjen e tyre të jashtme. Në përgjithësi, përdoret për të korrigjuar gjëra të vogla, si dhëmbët e pabarabartë, ose që janë lehtësisht mbi njëri-tjetrin. Rezultatet mund të shihen menjëherë. Ky proces, shpesh, kombinohet me zbardhjen, veshjen apo lidhjen.

Aparatet e dhëmbëve (telat)

Telat mund të korrigjojnë formën e dhëmbëve të vendosura jo si duhet ose të shtrembër dhe mund të përmirësojnë shëndetin e pamjen e jashtme të dikujt, qoftë ky fëmijë apo i rritur. Telat funksionojnë duke ushtruar presion për një kohë të gjatë mbi dhëmb, për ta çuar atë në vendin e duhur. Kur dhëmbi lëviz, edhe vendi në nofull ku ai është vendosur, ndryshon formë.

Llojet e telave

Ndërkohë që ende përdoren telat metalikë, ata mund të jenë edhe të padukshëm, si për shembull pa ngjyrë, me ngjyrën e dhëmbëve, ose shumëngjyrësh. Ato mund të vendosen në anën e prapme të dhëmbëve, që të mos duken fare. Ka edhe aparate dhëmbësh "të padukshëm", që përbëhen nga një material plastik transparent e që gradualisht spostojnë dhëmbët. ►

Zbardhja e dhëmbëve

Kujt nuk i pëlqen një buzëqeshje plot shkëlqim? Ka shumë mënyra për të zbardhur dhëmbët, përfshi këtu pasta dhëmbësh, xhelëra, ngjitëse dhe ilaçe zbardhues që t'i jep dentisti, por zbardhja nuk është e përshtatshme për këdo, ajo është ideale për njerëzit që kanë mishra dhe dhëmbë të shëndetshëm e të padëmtuar. Më efikase është te njerëzit që i kanë dhëmbët me tonalitete të së verdhës, sesa të grisë. Flisni me dentistin për të zbuluar se cila lloj zbardhjeje është e mirë për ju.

Rregullimi i mishrave

Rregullimi i mishrave mund të përmirësojë buzëqeshjen kur një dhëmb duket shumë i shkurtër, ose ku vija e mishrave është e pabarabartë. Në këtë rast, një sasi e vogël mishi (edhe kocke, nëse duhet), hiqet në mënyrë që të duket më shumë dhëmbi. Kjo procedurë mund të bëhet te një dhëmb i vetëm për të barazuar nivelin e mishrave, ose te disa dhëmbë, për të ekspozuar një buzëqeshje natyrale, të madhe.

Implantet

Miliona njerëz vuajnë nga humbja e dhëmbëve, në shumicën e rasteve nga prishja, sëmundjet e mishrave, apo dëmtimet. Implantet e dhëmbëve, pra, zëvendësimi i rrënjës së dhëmbit me një vidë titani, përbëjnë një themel të fuqishëm për të vënë një dhëmb artificial të përkohshëm apo të përhershëm (kurorë). Në vend që t'i vënë dhëmbët veç e veç, disa njerëz preferojnë të lidhin me to një protezë të lëvizshme.

Protezat

Një protezë është një zëvendësim i lëvizshëm për mungesën e disa dhëmbëve dhe indeve rrethues. Ka dy lloje protezash, të plota dhe të pjesshme. Të parat përdoren kur mungojnë të gjithë dhëmbët, ndërsa të pjesshmet, kur kanë mbetur ende disa dhëmbë në gojë.

Urat (proteza të pjesshme të fiksuara)

Një urë e përhershme zëvendëson një ose më shumë

Klinika Dentare iDent

Gjithçka fillon me një buzëqeshje...

Me një staf mjekësh të kualifikuar në: Dentistri Kozmetike, Implantologji, Ortodonsi, Ortopedi
Ofron të gjithë elitën e shërbimeve dentare me teknologjinë me bashkëkohore, kjo e bën iDENT një nga klinikat më moderne në vend.

Çfarë do te gjeni në këtë klinikë:

* Staf të kualifikuar
* Zgjidhje për çdo problem tuajin
* Higjienë maksimale
* Garanci për shërbimin që keni marrë

Klinika Dentare iDent është një nga strukturat më të sigurta e më cilësore të shëndetit oral dhe dentistrisë moderne në Shqipëri. Staf i kualifikuar dhe i specializuar i mjekëve ofron gamën më të gjerë të shërbimeve, me cilësinë dhe sigurinë e nevojshme.

Adresa: Rr. "Hoxha Tahsim", Pall.267, Sh. 1, Ap. 6, Tiranë
Tel: 04 23 61 256 **Cel:** 068 20 70 627
E-mail: info@klinikadent.com

iDent Klinikë Dentare

dhëmbë, duke vendosur kurorë në të dyja këmbët e urës dhe duke lidhur dhëmbë artificialë në to. Pastaj, ura "çimentohet" në vend. Ka ura me një krah, pra, kur ura ka vetëm një këmbë, si edhe ura e ashtuquajtur e Merilendit, ku ura mbahet nga një skelet metalik.

Plotësimi i mishrave

Nëse mishi i dhëmbëve tërhiqet, atëherë rrënjët e dhëmbëve janë të ekspozuara dhe mund të jenë të ndjeshme ndaj të nxehtit e të ftohtit, si dhe mund t'i bëjnë dhëmbët të duken të gjatë. Tërheqja e mishrave mund t'ju bëjë të pësoni një prishje në rrënjën e dhëmbit dhe një pakësim të masës kockore, gjë që shkakton rënien e dhëmbit. Plotësimi i mishrave, që bëhet duke marrë mish nga njëra anë e gojës dhe duke e vënë aty ku mungon, mund të ndalojë tërheqjen e mishit dhe humbjen e kockës, si dhe të përmirësojë anën e tyre estetike.

Përmirësim i buzëqeshjes

Për të pasur një buzëqeshje të bukur, mund të përdoret një kombinim i teknikave dentare. Kështu, veshjet prej porcelani dhe këllëfët mund të korrigjojnë dhëmbët e dëmtuar, të rregullohet vija e mishit, etj. Kozmetika dentare mund të bëjë një ndryshim dramatik në buzëqeshjen dhe shëndetin e gojës së një personi. Ajo, shpesh, është e kushtueshme dhe e përpunuar, por në fund, mundimi vlen. Shqiptarët qëndrojnë indiferent ndaj aparatit të gojës. Nga kequshqyerja, mungesa e higjienës dhe mosvajtja te mjeku, bën që shqiptarët të vuajnë më shumë se kushdo nga plakja e hershme e dhëmbëve. Një person mesatarisht i takon të ketë deri në 4 dhëmbë të prishur, hequr ose mbushur në gojën e tij, ndërkohë në vendet e Europës kjo shifër është 1.2 dhëmbë që mund të ketë probleme. Mjekët ngrenë shqetësimin për një ushqim të kontrolluar dhe vizitat tek dentisti. Shqiptarë drejtohen te mjeku vetëm kur kanë problem me dhëmbët dhe prishja ka avancuar. Disa nga faktorët që ndikojnë në sëmundjen e dhëmbëve janë mungesa e kujdesit, konsumimi i duhanit dhe ëmbëlsirave, kequshqyerja etj. Kujdesi për të patur dhëmbë të shëndetshëm duhet të fillojë që në moshë të vogël. ■

Keni shqetësime gjatë ditës?

Stresi ka filluar të ndikojë negativisht në ditën tuaj?

Kaloni orë të tëra duke u përpëlitur në shtrat, por është e pamundur t'ju kapë gjumi?

Nëse bini në gjumë zgjoheni shpesh herë gjatë natës?

Nëse përgjigja juaj është "PO" tek shumica e këtyre pyetjeve, atëhere provoni qetësuesin bimor Alora.

ALORA
Tablet/ Shurup

I kthen qetësinë jetës tuaj!

NOBEL

Gastriti, dhimbja që rrezikon më shumë se gjysmën e popullsisë!

Gastriti është një inflamacion (fryrje ose acarim) i mukozës së stomakut, që mund të jetë akut ose kronik. Ky inflamacion mund të çojë në shfaqjen e lezioneve që mund të kenë ecuri të ndryshme nga autocikatrizim (shërimi) deri në komplikacione të rënda, siç janë hemorragjia apo perforacioni (plasja apo çarja e murit të stomakut).

Dr. Bardhyl Popa

Gastritet klasifikohen përsa i përket evolucionit, në akute dhe kronike. Mund edhe të mos shfaqin simptoma ose mund të shfaqin simptoma që nuk janë specifike për diagnozën. Në këto raste mund të kryhen ekzaminime të mëtejshme siç janë endoskopia e sipërme digjestive, ekzaminimi histopatologjik dhe investigimi bakteriologjik i mukozës së stomakut.

Gastriti akut shkaktohet shpeshherë nga marrja e barnave antiinflamatore (aspirina), nga abuzimi me pije alkolike, pas një ushqimi të bollshëm, kondimentet apo ushqimet që treten me vështirësi dhe nga disa substanca kaustike si për shëmbull acidi sulfuric etj. Në raste të tjera, gastriti shkaktohet nga refluksi biliar (vreri) nga duodeni në stomak, në veçanti në pacientë që kanë kryer intervente të ndryshme në stomak. Gastriti akut shpesh herë zgjat për një periudhë të shkurtër mbas marrjes së trajtimit të duhur dhe eleminimit të shkaktarit të saj, por mund të evoluojë drejt gastritit kronik ose komplikacioneve të tjera.

Gastriti kronik karakterizohet nga prezenca e disa simptomave dispeptike ku mund të përmendim dhimbjen në pjesën e sipërme të kraharorit, që mund të jenë të lehta ose bezdisëse deri në dhimbje të forta e djegie urthi, sidomos pas ushqimit. Shpesh herë gastritis nuk paraqet simptoma dhe zbulohet rastësisht nga ekzaminimi me gastroskopi. Nga studimet e kryera rezulton se një e treta e pacietëve rezultojnë normal. Pjesa tjetër paraqet shenja të gastritit. Kur janë prezente simptomat, ato mund

PËRSA I PËRKET DIETËS, REKOMANDOHEN:

- Qumësht, kremra, oriz me qumësht, djath lope pa kripë, gjizë.
- Vezë gjysëm të ziera, e bardha e vezës e rrahur, puding
- Bukë e bardhë jo e freskët 150g/ditë (2-3 feta buke)
- Mish viçi, pule, peshk (vetëm të ziera ose të pjekura mbas zjerjes)
- Supë me makarona e oriz
- Lakra, lulelakra, karrota të zjera
- Patate pure ose të zjera
- Domate gjysmë të bëra
- Fruta të pjekura pa fara dhe pa lëkurë si mollë, dardha, pjeshkë, banane
- Biskotat, pandispanja, qumësht Panda,
- Gjalpë, margarinë, vaj, krem pastiçerie.
- Çaj mali, kamomili

të shfaqen me ndjenjën e dhimbjes periodike ose jo, ndjenjën e djegies, fryrjes së barkut, ngopjes së parakohshme dhe ndonjëherë dhe me të vjella pas ushqimit. Një gastrit kronik i pa trajtuar mund të çojë me kohë dhe në zhvillimin e një sëmundje malinje (kancer). Për këtë arsye rekomandohet kryerja e ekzaminimeve të nevojshme për parandalimin në kohë të sëmundjeve të ndryshme të stomakut. Një tjetër shkaktar i gastritit kronik është prezenca e Helicobacter-Pylorit, një bakterie që gjendet në një përqindje të madhe në popullsinë e vendit tonë, refluksit biliar dhe përdorimit të gjatë të barnave anti-inflamatore (aspirinë, ibuprofen, kortizonikët etj)

Simptomat

Simptomat e gastritit manifestohen në të shumtën e rasteve me ndjenjën e djegies në pjesën e sipërme të abdomenit, por mund edhe të mos shfaqë simptoma. Ndër shkaqet e tjera mund të përmendim konsumin e alkoolit, duhanit, abuzimi me kafenë, përdorimi i disa barnave siç janë anti-inflamatorët, infektimi me bakterien Helicobacter-pylori (HP) konsumimi i ushqimeve shumë të ftohta ose shumë të nxehta, konsumimi i lëndëve kaustike, disa sëmundje infektive, stresi etj. Përsa i përket trajtimit, duhet parë shkaku që ka çuar në gastrit akut. Trajtimi kryhet me barnat antiacide, antisekretore ose barnat për çrrënjosjen e HP-së (antibiotike). Përveç mjekimit medikamentoz duhet dhe një regjim higjeno-dietetik për eleminimin e faktorëve irritues së mukozës së stomakut (alkool, duhan, kondimente). Duhet ngrënë pak dhe shpesh me porcione të vogla dhe ndërmjet vakteve kryesore. Duhet evituar pirja e lëngjeve me gaz si, ujë me gaz, coca-cola, fanta etj. Ushqime jo shumë të kripura, por as edhe pa kripë fare. Duhen evituar gjellët dhe pijet shumë të ftohta apo shumë të ngrohta.

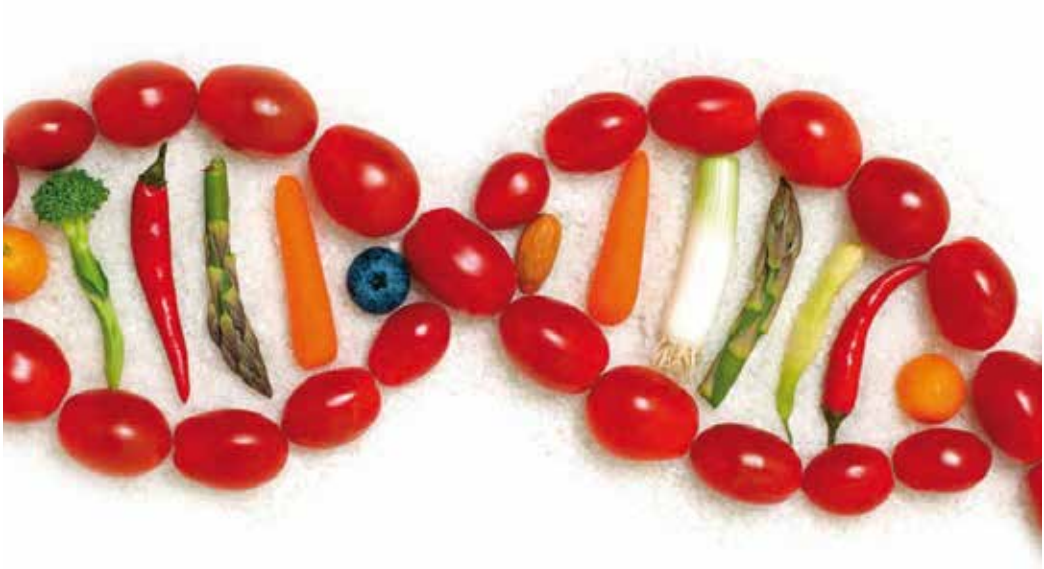
Ushqimet dhe pijet që nuk rekomandohen:

- Alkooli, (raki, verë, birrë, konjak, uiski etj) duhan, kafe, kakao, çaj kinez.
- Ushqimet e skuqura, të pjekura, të konservuara (sardelet, mishi i konservuar, të tymosurat, vezët e peshkut, kërpudhat) kondimentet, pikantet (salca, majonezë, spec djegës, piper, erëza, mustard, turshi, gogozhare), hudhrat, qepët, preshi, frutat vajore (arra, bajame, kikirika, lajthi), buka e zezë.
- Të ëmblat e koncentruara: Çokollatë, mjaltë, reçel, marmalatë.
- Frutat (portokalli, limoni, mandarina, molla e thartë

A dimë ne të ushqehemi?

A dimë të ushqehemi? A ja keni bërë ndonjëherë këtë pyetje vetes? Përgjigja rutinë e secilit do të jetë që patjetër kujdesemi për cilësinë e ushqimeve dhe sasinë, duke mos e tepruar me to. Por tashmë përgjigjen e saktë na e jep Nutrigjenetika.

Dr. Albana Daka



Çfarë është Nutrigjenetika?

Nutrigjenetika është një shkencë që është zhvilluar shumë gjatë viteve të fundit, si vazhdim i zbulimit të genomit njerëzor. Ajo lejon të identifikohen variacionet gjenetike të njeriut që shkaktojnë diferenca në përgjigjen fenotipike ndaj përbërësve të marra nëpërmjet regjimit ushqimor. Objektivi është vlerësimi i risqeve dhe përfitimeve për individin dhe përcaktimi i një regjimi ushqimor të vlefshëm për secilin individ.

Por çdo të thotë konkretisht kjo?

Në bazë të këtij testi merren masa për një dietë të ekuilibruar me elementët vitaminikë, proteinikë, yndyrna dhe karbohidrate, sipas nevojave individuale dhe shmangien e faktorëve të riskut, të cilat çojnë në zhvillimin e sëmundjeve.

Nëpërmjet Nutrigjenetikës mund të shikohet predispozita për:

- Diabet
- Hipertension
- Hiperkolesterolemi
- Celiaki
- Intolerancë gjenetike ndaj laktozës
- Sëmundje kardiovaskulare
- Alzaimer, depresion etj.

Çfarë përfitoj nëse kryej testin e Nutrigjenetikës?

Mund të njihet metabolizmi personal nga pikëpamja gjenetike dhe për pasojë: mund të stabilizohet një regjim ushqimor i personalizuar për t'u përdorur për qëllime parandaluese të sëmundjeve për të cilat kemi predispozitë. Dhe ky nuk është një përfitim i përkohshëm, por një përfitim që zgjat gjatë gjithë jetës.

Testi gjenetik Nutrigeneve vlerëson më shumë se 20 polimorfizma të ndryshëm duke ndërhyrë në ushqyerje dhe lejon:

- Mbajtjen e një regjimi korrekt ushqimor në mënyrë që të mbahet stabël pesha trupore
- Parandalimin në mënyrë efikase të shfaqjes së patologjive për të cilat ka predispozitë gjenetike.

Si realizohet ky test?

Realizohet me një tampon të thjeshtë bukal (nga goja) me pështymë.

A e dini se ka disa lloje testesh të Nutrigjenetikës?

Nutrigjenetika tek adultët është një panel gjenetik i ndërtuar nga 20 gene. Në bazë të rezultateve të marra hartohet një skemë nutricioni duke përcaktuar një dietë personale për çdo individ.

Çdokush duhet të ketë informacion mbi predispozitat e tij gjenetike në mënyrë që të parandalohen problemet e ndryshme shëndetësore. Fatkeqësisht statistikat nga Organizata Botërore e Shëndetit janë alarmante përsa i përket sëmundjeve që vijnë si pasojë e mbipeshës apo kequshqyerjes. Megjithatë nga ana tjetër po bëhen përpjekje të shumta për t'i luftuar këto probleme pikërisht nëpërmjet mënyrës së të ushqyerit.

Nutrigjenetika miks është adaptimi ndaj stresit dhe sensibilitetit ndaj laktozës dhe glutenit.

A e dini se simptomat e ndjeshmërisë ndaj glutenit janë më shumë së dyqind e pesedhjetë? Ato përfshijnë fryerjet, dhimbjet e barkut, kapsllëkun dhe diarrenë. Mund të shfaqen edhe si simptoma të tipit dhimbje muskulare, dhimbje kockash apo të dyja së bashku.

Nutrigjenetika tek fëmijët

Edhe fëmijët janë të rrezikuar ashtu si adultët nga problemet shëndetësore që vijnë si pasojë e mënyrës së gabuar të ushqyerjes. Në ditët e sotme, nën ritmet e shpejta të jetës, të gjithë tundohemi ndonjëherë drejt ushqimeve të shpejta apo të gatshme. Nga ana tjetër gjithmonë e më shumë investohet nga kompani të mëdha në reklamimin e këtyre ushqimeve aspak të shëndetshme. Kësaj tendence për të konsumuar këto ushqime nuk mund t'i shpëtojnë sidomos fëmijët.

Nutrigjenetika tek fëmijet na lejon pikërisht të stabilizojmë një regjim ushqimor sipas nevojave të fëmijës. Defiçiti vitaminik, sensibiliteti ndaj laktozës apo glutenit, janë elementët që na nxisin të përgatisim një regjim ushqimor që të eleminojmë deficitet vitaminike dhe sensibilitetet përkatëse (ushqime pa laktozë/pa gluten).

Nutrigjenetika tek femrat lejon të stabilizojë një skemë ushqimore ku merren parasysh edhe problematikat tipike femërore siç janë kontracepsioni, menopauza, osteoporoza etj.

Nutrigjenetika BIOSIGEN (për sportistët)

Njohja e informacionit gjenetik mbi forcën fizike sidomos për sportet e rezistencës, forcës apo shpejtësisë mund të çojë në zgjedhjen më të ▶

mirë të aktivitetit atletik. Duke zgjedhur planin më të mirë ushqimor mundësohet parandalimi i rreziqeve patologjike që lidhen me ushtrimet fizike (tensioni i lartë, sëmundje kardiovaskulare, inflamacione dhe lëndime të tjera muskulare).

Nutrigjenetika për alopecinë androgjenetike

Alopecia androgjenetike (AGA) është një çrregullim i zakonshëm që prek 40% të meshkujve të rritur, gjithashtu edhe gratë në përqindje më të ulët. Të dy sekset, burrat dhe gratë që kanë rënie të konsiderueshme të flokëve me siguri kanë një perceptim negativ mbi "imazhin" e tyre.

Nutrigjenetika estetike

Rëndësia e nutrigenetikës është e madhe në fushën estetike, ku është i mundur studimi i gjeneve specifike për të vlerësuar proceset e ndryshme qelizore (të tilla si inflamacion, detoksifikim etj) që janë baza e plakjes, degradimit dermatologjik, shtimit në peshë, celulitit etj.

Me pak fjalë ushqehuni sipas predispozitave tuaja gjenetike dhe do të parandaloni kështu sëmundjet kryesore që hasen më shpesh në popullatën tonë. Përfitimet janë në rradhë të parë shëndetësore, por jo vetëm. Duke patur një shëndet të mirë fizik, estetikisht do të dukemi më bukur dhe psikologjikisht do të ndihemi më mirë. Pra është një reaksion zinxhir, nga i cili do të keni vetëm përfitime. ■

Fit Health

Tashmë shëndeti është në dorën tuaj me përcaktimin e intolerancave ushqimore dhe tipit të metabolizmit.

Vera erdhi dhe ju jeni të shqetësuar për formën tuaj fizike?

Ne e kemi zgjidhjen për ju!

Klinika Fithealth ju vjen në ndihmë me dy teste risi në fushën e nutricionit:
testi i intolerances ushqimore dhe nutrigjenetika, si dhe me regjime ushqimore të personalizuara në bazë të nevojave tuaja metabolike.
Intoleranca ushqimore është një reagim kronik i organizmit ndaj ushqimeve që konsumohen më shpesh (të tilla si gruri, qumështi, domate, vaj, mish, kafe etj)

Testi i intolerancës ushqimore
Paneli citotoksik përmban 51 ushqimet më të përdorshme të dietës dhe në bazë të rezulatit përcaktohet ushqimi/et që shkaktojnë intolerancë dhe gradën e intolerancës ushqimore . Në bazë te këtij rezultati ushqimi /et ndërpriten 2-6 muaj në varësi te gradës së intolerances ushqimore dhe jepen ushqimet me të cilat mund te zëvendësohen ato që do të hiqen nga dieta .

Me paraqitjen e këtij kuponi ju përfitoni 30% ulje për testin e intolerancës ushqimore dhe testin e nutrigjenetikës deri më 31 gusht!

Cel: 0674137773
E-mail: fithealthalb@gmail.com

www.fithealth.al

Ndikimi i sëmundjeve endokrine në zemrën tuaj

Çrregullimet metabolike, elektrolitike, hidrike, vegjetative janë manifestimet bazë me anë të të cilave sëmundjet endokrinologjike shoqërojnë në tabllonë e tyre dhe sistemin kardiovaskular. Në shumicën e rasteve problemet kardiovaskulare çojnë në insufiçiencë kardiake, duke përkeqësuar kështu prognozën.

Dr. Etleva Gjoshe

Çrregullimet e ritmit kardiak apo tensionit arterial, në disa nga sëmundjet më të shpeshta endokrinologjike (të tiroides, paratiroides, mbiveshkores) mund të jenë për pacientin të vetmet simptoma që ai mund të dallojë ose në disa raste mund të jenë dhe manifestimet e para. Për këtë arsye më poshtë do të gjeni disa nga këto patologji, duke filluar nga më të shpeshtat.

Çrregullime të ritmit kardiak në sëmundjet endokrine

Sëmundje endokrine me ritëm kardiak të shtuar (hiperkinezi)

Hipertireoza (funksioni i shtuar i gjendrës tiroide) Takikardia në hipertireozë është konstante dhe konsiderohet si një nga simptomat bazë. ▶

Spitali Amerikan

SHËRBIMET E URGJENCËS NË SPITALIN AMERIKAN

- Shërbim i kualifikuar 24 orë
- Përkujdesje profesionale
- Teknologji e avancuar

Më të mirët për shëndetin tuaj.

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

Është takikardi sinusale (e rregullt), mbi 100 rrahje /minut, modifikohet nga lëvizjet apo emocionet, nuk qetësohet në gjumë apo në pushim. Mbi këtë bazë takikardie, me ecurinë e sëmundjes, mund të shfaqen dhe çrregullime të ritmit (ekstrasistola, fibrilacion apo flater atrial)

Tetania (nivel i ulët i kalçiumit)

Sëmundjet që mund të çojnë në kriza **hipoglicemike** (ulje të nivelit të sheqerit) insufiçienca hipofizare, insulinomi, obeziteti

Hiperestrogjenizmi (premenstrual apo në menopauzë)

Sëmundje endokrine me ritëm kardiak të ulët (bradikinezi)

Hipotireoza (funksion i ulët i gjendrës tiroide) është një sëmundje bradikardizuese. Ritmi është rreth 50 rrahje/ minutë

Hiperparatiroidizmi (si pasojë e hiperkalcemisë – nivelit të lartë të kalçiumit në gjak)

Të tjera: akromegalia; sëmundja Addison; insufiçienca hipofizare…

Çrregullime të tensionit arterial në sëmundjet endokrine

Vlerat e tensionit arterial varen nga forca e pompimit (tonusi funksionit kardiak), cilësia e vazave (elasticiteti), sasia dhe cilësia e gjakut qarkullues. Këto elemente mund të influencohen në mënyra të ndryshme, por në mënyrë të vazhdueshme në sëmundjet endokrine, duke rezultuar në ulje apo rritje të tensionit arterial.

Sëmundje endokrine me hipertension arterial

Hiperaldosteronizëm parësor (sindrom Conn), hipertensioni është konstant dhe tolerohet mirë

Hipertireozë, tensioni sistolik është lehtësisht i lartë, tensioni diastolik është i ulët duke rezultuar një tension diferencial i lartë.

Feokromocitom, tensioni ka karakter paroksistik, me rritje të ndjeshme deri në 350mmHg të tensionit sistolik, ndërsa ai diastolik deri në 200mmHg. Këto mund të ndodhin në një pacient me tension normal ose të moderuar.

Hiperkorticism

Të tjera

Sëmundje endokrine me hipotension arterial

Hipotensioni është një shenjë e rëndësishme që nuk duhet neglizhuar dhe për të cilin duhen përjashtuar sëmundjet endokrine.

Sëmundja Addison (insufiçiencë e gjendrës mbiveshkore) e ka hipotensionin shenjën me të rëndësishme. Bie si tensioni sistolik dhe ai diastolik në mënyrë progresive.

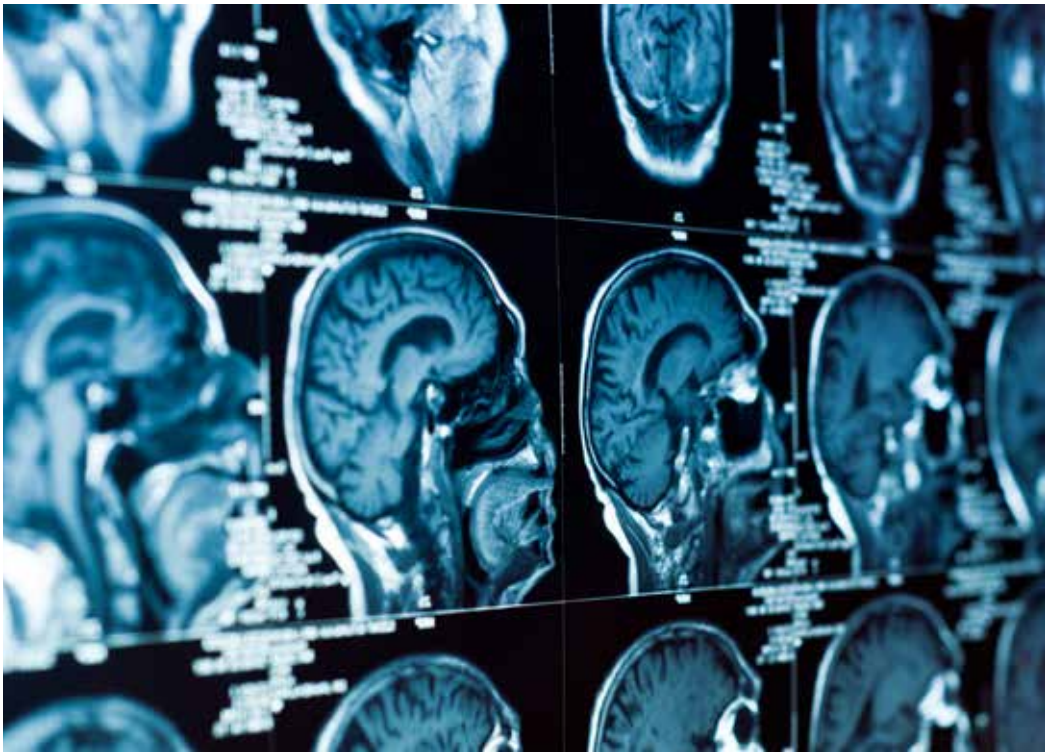
Hipotireozë

Të tjera (insufiçencë hipofizare, hipoaldosteronizëm) ■

Si të "luftojmë" sklerozën multiple

Skleroza multiple renditet ndër sëmundjet kryesore, që shkakton kufizim fizik tek moshat e reja. Është një sëmundje e trurit dhe e palcës kurrizore, e cila kryesisht prek moshat e reja dhe ka veçori të ndryshme si në aspektin klinik, laboratorik dhe atë imazherik.

Dr. Blerim Myftiu



Si shkak kryesor i kësaj sëmundjeje, supozohet të jetë reagimi vetëdëmtues i sistemit imunologjik të njeriut, si pasojë e të cilit ky sistem nuk e njeh mielinën dhe zhvillon përgjigjen shkatërruese ndaj saj.

Kjo sëmundje shfaqet pas moshës 30 apo 40 vjeç. Ndër simptomat kryesore dhe më të shpeshta të shfaqjes së sëmundjes janë: shikimi i turbullt në njërin sy dhe më rrallë në të dy sytë dhe njëkohësisht, aftësia e ulur e dallimit të kontrastit mes ngjyrave, vështirësia në të folur, mpirja e cila mund të lokalizohet në njërën gjysmë të trupit apo në një pjesë të tij, humbja e fuqisë (paralizimi) në njërën anë të trupit apo në të dy këmbët, marramendja, humbja e drejtpeshimit dhe vështirësitë në urinim apo defekim.

Përveç simptomave të tilla, rol të madh në përcaktimin e diagnozës së saktë ka rezonanca magnetike. Diagnoza e saktë konstatohet në sajë të kombinimit të kritereve klinike me ato radiologjike dhe duke i shtuar të dhënat mbështetëse nga analizat laboratorike, siç janë detektimi i "shiritave oligoklonalë" në lëngun trunoshpinor dhe në gjak, si edhe vlerësimi i nervit optik me potencialet e evokuara vizuale (VEP). ►

Trajtimi i shpejtë i sulmeve për shmangien e invaliditetit

Skleroza multiple, në pjesën më të madhe të rasteve, paraqitet me simptoma të menjëhershme, të cilat pas trajtimit adekuat mund të zbuten apo të zhduken plotësisht. Pas një periudhe të qetë dhe pa probleme (javë, muaj apo vite), deri tek sulmi tjetër me simptoma të njëjta apo të ndryshme nga rasti i parë. Paraqitjen e tillë të simptomave në distanca të caktuara kohore e quajmë **"sulm"** apo **"relaps"**. Ajo çfarë duhet të bëhet në këto raste është të përcaktohet nëse këto sulme janë të shkaktuara nga ndonjë arsye tjetër (infeksion, shtatzëni, problem metabolik, lodhje, pagjumësi) apo bëhet fjalë për një **"sulm të vërtetë"**. Në rastin e një sulmi të vërtetë duhet të fillohet me terapi kortikosteroidesh me dozë të lartë. Doza standarde që aplikohet është ajo e 1000 miligram që jepet përmes venës për 5-10 ditë rresht. Gracka e parë është ndërprerja e menjëhershme dhe e shpejtë e terapisë pas përfundimit të këtij cikli, i cili e rrezikon madje edhe më tepër pacientin. Kur dihet se një sulm zgjat më gjatë se një javë, pakësimi i dozës duhet të jetë gradual dhe skema e dhënies së kortikosteroideve duhet të zgjatet deri në 1-3 muaj.

Duke ditur se sëmundja nuk zgjidhet vetëm me kaq, se është dinamike dhe kronike, dhe se sulme

të reja (madje më të rënda) mund të kemi prapë në të ardhmen, aplikohet e ashtuquajtura **"terapi mbajtëse"** apo **"imunomodulatore",** e cila ka për qëllim"qetësimin" e sëmundjes, mbajtjen nën kontroll të saj dhe parandalimin e sulmeve të reja. Deri para 10 vitesh, mundësia e vetme për ta mbajtur sëmundjen nën kontroll kanë qenë injeksionet (në një rast intramuskulore). Në treg qarkullojnë 4 forma të injeksioneve – tre janë me përmbajtje të **interferonit-beta** (Rebif®, Betaferon®, Avonex®), një tjetër është **glatiramer acetat** (Copaxone®). Dallimi në mes tyre qëndron në shpeshtësinë e aplikimit të injeksionit, por nuk kanë dallim të dukshëm për mbrojtjen e pacientit nga përkeqësimi i sëmundjes. Në bazë të hulumtimeve klinike, këto barna e pakësojnë për 29-35% mundësinë e paraqitjes së relapsit të ri.

Strategjitë e reja, më të forta, por më të rrezikshme

Përqindja e dhënë më sipër e mbrojtjes nga përkeqësimi i sëmundjes është relativisht e ulët. Edhe përkundër marrjes së terapisë, një pjesë e konsiderueshme e pacientëve vazhdojnë të kenë sulme të përsëritura apo përkeqësim të gjendjes. Një tjetër faktor që ndikon në ndërprerjen e terapisë është është edhe fakti se injeksionet shkaktojnë pezmatime lokale në lëkurë, që bëjnë të pamundur trajtimin afatgjatë.

Të gjithë këta faktorë kanë kontribuar në intensifikimin e hulumtimeve shkencore për gjetjen e mundësive të reja terapeutike që do të ishin më efikase në trajtimin e sëmundjes dhe më të lehta për aplikim. Kështu që, fusha e terapisë së sklerozës multiple lirisht mund të thuhet se është dega e neurologjisë, e cila gjë ndikon në përmirësimin e cilësisë së jetesës së pacientëve të prekur nga kjo sëmundje.

Duhet të theksohet se me rregulloret e shumë shteteve, barnat e përmendura më sipër mbesin linja e parë e terapisë. Nëse nën këto barna vazhdon përkeqësimi i gjendjes dhe konkludohet për efektin e dobët apo të munguar të tyre në rastin konkret, kalohet në linjën e dytë të terapisë. Deri në ditën e sotme, Agjencia Evropiane e Barnave (EMA) ka dhënë miratim për përdorimin e barnave të mëposhtme shtesë në sklerozën multiple: natalizumab, fingolimod, dekstrometorfan-kinidin, teriflunomid, alemtuzumab dhe dimetil-fumarat.

Edhe pse aktualisht kemi kaq shumë opsione në trajtimin e sëmundjes së sklerozës multiple, kostoja e tyre e lartë dhe mospërballimi i tyre nga fondet shëndetësore të shteteve tona dhe më gjerë, e pamundësojnë fatkeqësisht përdorimin e tyre në praktikën e përditshme, duke ndikuar kësisoj drejtpërdrejt në cilësinë e jetës së pacientëve tanë. ■

Infeksionet vaginale, këshillat dhe kujdesi gjatë verës!

Në temperaturat e larta të ditëve të verës, organizmi i femrës pëson ndryshime që fillimisht përcillen me ndryshimet në florën bakteriale normale të vaginës dhe bëhet problem thelbësor për femrat, sidomos ato në periudhën gjenerative të jetës së tyre. Temperaturat e larta janë faktor i madh në zhvillimin e infeksioneve vaginale, sidomos kërpudhore, sepse kërpudhat rriten në mjedise të nxehta të trupit të njeriut që njihen ndryshe, edhe si kandidiaza.

Dr. Jehona Binishi Hysa

Sasi të vogla të kolonive të kandidës janë prezentë në trupat tanë gjatë gjithë kohës, por normalisht balancimi i baktereve të mira bën që ato të ndalohen për të mos u shumuar së tepërmi në trup. Kur sasia e tyre rritet, atëherë shkaktohet infeksioni me kërpudhë i vaginës i quajtur kandidiazë vulvo-vaginale. Simptomat e shfaqjes së infeksionit të tillë janë: kruarje, djegie në regjionin vulvo vaginal, skuqje, sekrecion i shtuar me ngjyrë të bardhë nga vagina, i cili në faza më të avancuara dhe i patrajtuar mirë e karakterizojnë copëzat e bardha, po ashtu ndjesia e djegies e theksuar gjatë urinimit.

Infeksionet kërpudhore në ditët e nxehta, kanë të bëjnë me përdorimin e të brendshmeve të bardha dhe të përbërjes së pambukut 100%, evitimi i të brendshmeve sintetike dhe poliesterit, evitimi i pantallonave dhe xhinseve të ngushta që krijojnë nxehtësi dhe djersitje.

Mbajtja e higjienës personale dhe pastrimi kanë rëndësi, sepse disa femra kanë alergji në mjete të pastrimit intimal, sapunë dhe detergjentë të rrobave dhe krijohet irritim i lëkurës në zonës e vulvës dhe ky irritim predisponon zhvillim të infeksionit kërpudhor. Është më rëndësi të evitohen preparatet që kanë përmbajtje të shtuar të parfumeve.

Agjent tjetër infektiv i shpeshtë, i cili aktivizohet si pasojë e rënies ose disbalancimit të florës normale bakteriale të vaginës gjatë stinëve të verës është edhe vaginoza bakteriale. Ajo zhvillohet kur bakteret normale e kolonizojnë vaginën dhe tejshtohet rritja e tyre. Këtë gjendje e favorizojnë shumë edhe përdorimi i tepërt i dusheve vaginale, përdorimi i pishinave kolektive, mospërdorimi i kondomeve si masë mbrojtëse gjatë marrëdhënieve, rastet të cilat kanë spiralen e vendosur janë më të predisponuara, partnerët seksual multiple.

Këshilla praktike:

- Në temperaturat e larta të mbahet sa më thatë mjedisi vaginal
- Të mos përdoren solucione me shumë përbërje parfumoze
- Të mos përdoren pecetat ditore vaginale, vetëm të brendshme 100% pambuk
- Të evitohen sa më shumë përdorimi i pishinave të shumë populluara
- Marrëdhëniet seksuale me mbrojtje

Simptomat

Karakteristikë e bakterioza vaginale është era e sekrecionit si e peshkut të prishur, sekrecioni anormal vaginal i shtuar që mundet të jetë i bardhë ose ngjyrë hiri, por mundet të jetë edhe ujor. ■

Spitali Amerikan

www.spitaliamerikan.com

Ju meritoni shërim më të shpejtë,
me metodat më të avancuara kirurgjikale
e përkujdesje nga mjekë vendas dhe të huaj.

- Kirurgji Onkologjike
- Kirurgji Laparoskopike
- Kirurgji e Rrugëve Biliare
- Kirurgji e Ezofagut
- Kirurgji Gastro-Intestinale
- Trajtimi me ERCP
- Kirurgjia e Gjendrave Endokrine

038 221 661 | 045 500 910 24h

Hajvali, Km. 7 - Prishtinë

Kur ju nevojiten syzet?

Pjesa më e madhe e njerëzve kanë patur problem me shikimin e tyre prej një kohe të gjatë dhe një pjesë e mirë e tyre nuk e kuptojnë se ata mund të shohin shumë qartë dhe mund të mos kenë më problem nëse bëjnë korrigjimin e numrit të syve. Një pjesë tjetër e tyre janë të vetëdijshëm se kanë problem me shikimin por e shmangin kontaktin me mjekun. Fakti është se sa me shpejtë të vërejmë se shikimi jonë po dobësohet është koha e duhur për të kryer vizitën te mjeku specialist.

Dr. Mimoza Meço

Simptomat të cilat tregojnë se kur duhet ti drejtohemi mjekut

1- Imazhi i turbullt ose ndryshe (Astigmatizëm) shkaktohet nga drita që hyn në sy e cila nuk fokusohet në një pikë por shpërndahet në pika të ndryshme.

2- Shikimi i dobët në një distancë të shkurtër

3- Një objekt në një distancë të largët e shikon si dy të tilla

4- Vështirësi të të parit gjatë natës

5- Lodhje të syve apo shikim të dobet përgjatë leximit apo punës në kompjuter

6- Tendosje apo lodhje e shpeshtë e syrit

7- Dhimbje të shpeshta të kokës

8- Vizione të dyfishta

9- Objektet në një pikë paksa të largët është e pa mundur të shikohen

10- Të parit e një rrethi drite gjatë gjithë kohës

Të paturit e ndonjërës prej simptomave të mësipërme nuk do të thotë se ju patjetër keni probleme serioze me syrin por gjithësesi është e rëndësishme që të kryeni një konsultë të përgjithshme me mjekun specialist rreth shqetësimit tuaj për të parë shkaqet që kanë sjellë këto ndryshme në shikimin tuaj. ■

QARTËSO SHIKIMIN!

Ka vetëm një vend ku mjekë shqiptarë e të huaj përdorin metodat dhe aparaturat më të avancuara për kurimin e syrit.

- Ekzaminim i syrit të çdo moshe
- Korrektim i numrit me lazer
- Kirurgji e kataraktës
- Kirurgji e retinës
- Oftalmologji pediatrike dhe trajtim i strabizmit
- Ekzaminim dhe trajtim me lazer i syrit diabetik
- Trajtim i glaukomës dhe i keratokonusit
- Transplant i kornesë

Spitali Amerikan

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

Faktorët që çojnë në infertilitet

E pamundur të ngeleni shtatzënë?! Ja disa shkaqe të infertilitetit!

Çfarë e shkakton infertilitetin?

Fertiliteti tek femrat ulet me kalimin e moshës, por edhe gjatë viteve të saj më fertile (ndryshe të shëndetshme), mënyra, stili i jetesës dhe faktorët e jashtëm mund të ndikojnë në mundësitë që një grua të lindë fëmijë të shëndetshëm.

Sipas mjekëve, gratë që duan të mbeten shtatzëna, jo gjithmonë njohin me saktësi së çfarë duhet të bëjnë dhe për çfarë duhet të kujdesen. Këtu janë disa nga faktorët që ndikojnë (ose jo) në fertilitetin e gruas, si dhe këshillat që duhet të ndiqni:

Obeziteti

Mbipesha ndikon në prodhimin e hormoneve dhe e vështirëson procesin për të ngelur shtatzënë. Sa më shumë të shtoni në peshë, aq më shumë jeni të predispozuara për probleme me sistemin ovarian riprodhues. Një studim i vitit 2009 në Shtetet e Bashkuara, konstatoi se gratë mbipeshë deri në moshën 18 vjeç, kishin riskun e Sindromit Policistik të vezoreve (PCOS) dhe rrjedhimisht kishin probleme me infertilitetin. PCOS është një çrregullim hormonal në femra të moshës riprodhuese dhe shkaku kryesor i infertilitetit.

...një moment plotësimi
që vetëm një nënë mund ta shijojë!

FERTILIZIM IN VITRO ME METODAT MË TË AVANCUARA
DHE STAF TË SPECIALIZUAR

Spitali Amerikan | QENDRA E FERTILITETIT DHE E SHËNDETIT TË GRUAS

042 35 75 35 24h
www.spitaliamerikan.com

Nënpesha

Ashtu si mbipesha e trupit ndikon në fertilitet, edhe të qenit nën peshë ndikon po njësoj. Kjo për shkak se gratë që kanë BMI shumë të ulët, kanë defiçit në leptinë; hormoni që kontrollon urinë dhe ngopjen. Duke pasur leptinë të ulët, kjo ndikon në çrregullimin e periudhave të menstruacioneve. Mbajtja e një trupi të shëndetshëm – sjell një BMI normale që arrihet nëpërmjet kombinimit të një diete të shëndetshme dhe aktivitetit fizik duke lehtësuar procesin për të mbetur shtatzënë.

Mosha

Kur një grua arrin menopauzën, zakonisht në të 40-at ose 50-at, procesi i ovulacionit është përmbyllur dhe ajo nuk është më në gjendje për të mbetur shtatzënë. Por edhe në dekadën para se menopauza të fillojë, ato mund të përjetojnë probleme të fertilitetit, duke qenë se ovulacioni sa vjen e bëhet më pak i rregullt dhe ka humbje të vezëve; një kohë e njohur kjo si perimenopauza.

Nuk ka një moshë fikse se kur fertiliteti fillon të marrë tatëpjetën, por shumë mjekë specialistë konstatojnë se shpesh bëhet gjithnjë e më e vështirë për të mbetur shtatzënë pas moshës 35 vjeç. Kjo moshë është e ndryshme për çdo grua, edhe pse, disa mund të kalojnë nëpër perimenopauza më parë, ndërsa të tjerat vazhdojnë të jenë pjellore edhe afër të 40 -ve. Kjo është arsyeja se pse është e rëndësishme për gratë e çdo moshe, të cilat kanë hasur vështirësi të mbeten shtatzëna, të kështillohen sa më parë më një specialist.

Historia familjare

Nëse nëna juaj ka hyrë herët në menopauzë, atëherë do të hyni edhe ju. Femrat lindin me një sasi të caktuar të vezëve dhe ka disa faktorë gjenetik që mund t'i bëjnë të lindin me më pak ose më shumë vezë se zakonisht. Por, kjo nuk do të thotë që përfundimisht jeni të destinuara të keni të njëjtin skenar për jetën tuaj. Ekzistojnë faktorë të jashtëm që jo domosdoshmërisht ndikojnë tek ju sot, të cilët mund të kenë ndikuar dikur tek nëna juaj.

Kimikatet në produktet e pastrimit

Ekspozimi ndaj ndotësve, pesticideve dhe përbërësve industriale mund të ulë aftësinë e çiftit për të pasur fëmijë deri në 29%, sipas një studimi të publikuar në 2013. Përveç kësaj, një studim i vitit 2015 i Universitetit të Washington ka arritur në përfundimin se 15 kimikate të gjetura në produktet e pastrimit ishin të lidhura me menopauzën e hershme. Këto kimikate përfshijnë nëntë PCBs (të cilat janë të ndaluara që nga viti 1979, por ende ekzistojnë në produktet e vjetra), tre lloje pesticidesh, dy forma të plastikës që shpesh gjenden në produktet kozmetike; si parfume, manikyrë, toksina etj.

Duhanpirja

Pirja e duhanit mund të dëmtojë fetusin në zhvillim, por mund të ndikojë në mënyrë drastike për të mbetur shtatzënë. Pirja e duhanit shkakton deri në 13% të të gjitha rasteve të infertilitetit, sipas specialistëve. Tymi i cigares dëmton hor- ▶

monet dhe ADN-në e të dyve; edhe femrën edhe mashkullin. Madje jo domosdoshmërisht të jenë duhanpirës aktivë. Sipas specialistëve edhe gratë që janë të ekspozuara ndaj tymit të duhanit (pasivë), vuajnë dëmtimin e funksionit endokrin dhe mund të hasin probleme në fertilitet.

Alkooli

Edhe pse nuk është e vërtetuar se disa gota në javë, do të ndikojnë në fertilitetin tuaj; mjekët shtojnë se duhet patur kujdes nga alkooli, pasi kjo çon në një rritje të rrezikut për çrregullime të ovulacionit. Sipas një studimi të fundit në Suedi u zbulua se më shumë se 7,000 gra, që për 18 vjet kishin konsumuar rregullisht alkool, i ishin nënshtruar trajtimit me IVF. Ju tashmë e dini, që duhet të ndaloni të pini nëse mendoni se mund të jeni shtatzënë. Konsumimi i alkoolit gjatë fazave të hershme të shtatzënisë (dhe ndoshta edhe para konceptimit) çon jo rrallë herë në lindje të parakohshme.

Aktiviteti fizik i sforcuar

Aktiviteti fizik ju ndihmon që trupi juaj të jetë më i bukur, më i fortë dhe me më shumë energji; të gjitha shumë të rëndësishme kur po mendoni që të ngeleni shtatzënë. Por sipas mjekëve nëse ju jeni duke u ushtruar shumë, kjo mund të ndikojë negativisht në ovulim. Kjo nuk është vetëm një çështje që prek atletët. Sipas një studimi në 2012, është konstatuar se gratë me një peshë normale që ushtrohen rregullisht për më shumë se pesë orë në javë, hasnin vështirësi për të mbetur shtatzënë. Shenja më e qartë e një problemi të mundshëm është një çrregullim në ciklin menstrual. Në këtë moment ju duhet të këshilloheni me mjekun gjinekolog.

Metodat kontraceptive

Sapo të ndaloni së përdoruri kontraceptivë, ju mund të ngeleni shtatzënë brenda një muaji, sqarojnë specialistët. Nëse doni të mbeteni shtatzënë sa më parë, mjekët rekomandojnë shmangien e metodave kontraceptive muaj përpara, në mënyrë që kjo të mos ndikojë në fertilitetin tuaj.

Tiroidet

Një studim i këtij viti mbështet teorinë se çrregullime të tiroides mund të ndikojnë në ovulacion, si dhe të shkaktojnë probleme në shtatzëni; dhe mbështet se femrat që kanë probleme për të ngelur shtatzëna të kryejnë përpara testin e tiroideve. Sipas mjekëve pacientet që vuajnë nga tiroidet kanë simptoma të dukshme; por, ato që ende nuk e dinë apo s'janë diagnostikuar me sëmundje të tiroideve mund të kenë vështirësi në ovulacion.

Kafeina

Nëse ju jeni të varur nga kafeina, ju mund të hasni vështirësi për të ngelur shtatzënë. Sipas një studimi, kafeina kontrakton muskujt që ndihmojnë vezët të shkëputen nga vezoret dhe përmes tubave fallopiane të kalojnë në barkun e nënës. Ndërsa një tjetër studim ka zbuluar se duke pirë pesë ose më shumë kafe në ditë, mund të përgjysmojë mundësitë për një grua që të mbetet shtatzënë. Studime të tjera vërtetojnë se kafeina nuk luan asnjë rol në fertilitet. Sido që të jetë, ja vlen të konsideroni të gjithë faktet dhe të ulni sasinë e kafeinës që konsumoni gjatë ditës.

Gjendja shëndetësore

Sëmundjet si sindromi policistik i vezoreve, endometrioza dhe uterine fibroids mund të ndikojnë në një shtatzëni të suksesshme. Gratë me çrregullime autoimune (të tilla si; lupus ose artrit reumatoid) mund të kenë probleme për të ngelur shtatzënë. Megjithatë, në shumë raste, gratë me këto kushte shëndetësore mund të bëhen nëna të fëmijëve të shëndetshëm. Ekipi më i mirë i specializuar në IVF pranë Spitalit Amerikan ju mundëson të gjithë grave ëndrrën për të patur fëmijë të shëndetshëm.

Aktiviteti seksual

Infeksionet seksualisht të transmetueshme; si klamidia dhe gonorrea mund të shkaktojnë sëmundje dhe të shfaqin probleme në fertilitet. Në fakt, klamidia mund të dëmtojë tubat fallopiane pa shfaqur simptoma të dukshme dhe e kuptojnë këtë vetëm pasi të kenë hasur vështirësi për të mbetur shtatzënë.

Stresi

Femrat me nivele më të larta të enzimës që lidhet me stresin, kanë vështirësi për të mbetur shtatzënë. Mjekët shprehen se ky studim nuk vërteton se vetëm stresi është përgjegjës për problemet e fertilitetit, por ata sugjerojnë që gratë që planifikojnë të kenë një fëmijë, duhet të largojnë stresin dhe të kërkojnë ndihmë nëse po e përjetojnë atë.

Stresi ndikon në nivelet hormonale dhe të ovulacionit. Në doza të larta jep një impakt negativ për shëndetin tuaj dhe trupin tuaj. ■

QENDRA E GJINEKOLOGJISË DHE FERTILITETIT NË SPITALIN AMERIKAN

- Kirurgji gjinekologjike dhe urologjike
- Kirurgji e avancuar me laparaskopi
- Histeroskopi
- Onkologji gjinekologjike

Për një shëndet të mirë të gruas në çdo moshë të saj.

Spitali Amerikan

Tiranë: 042 35 75 35 24h
Prishtinë: 038 221 661 24h
www.spitaliamerikan.com

Çfarë duhet të dimë rreth gjendrave të gjirit!

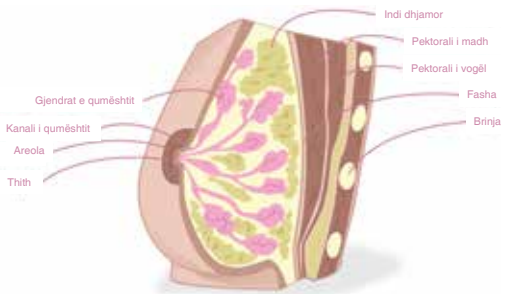
Shifrat alarmante të të prekurave nga kanceri i gjirit vitet e fundit e kanë rritur vëmendjen e femrave për kontrolle periodike të trupit të tyre. Gjendrat në gjoks shfaqen te shumë femra, ça bën qe kujdesi të jetë më i madh dhe kontrollet tek mjeku më të shpeshta.

Dr. Albana Shahini

Glandulat mamare (të gjirit) janë pjesë integrale e sistemit riprodhues dhe ndryshimet fiziologjike të tyre janë të lidhura ngushtë me fiziologjinë e sistemit riprodhues dhe janë me të njëjtin kontroll neuroendokrin. Gjendrat mamare zhvillohen në jetën embrionale nga ectoderma. Në momentin e lindjes gjendrat e gjirit janë thjesht një sistem i degëzuar i duktuseve që përfundojnë në papilen e zhvilluar më së miri. Disa ditë pas lindjes në të dy sekset vihet re një rritje e lehtë e funksionit sekretues. Gjokset rudimentare fillojnë të zmadhohen dhe vihet re një sekrecion qumështi nga papilat. Pas një jave, sekretimi ulet dhe gjokset vazhdojnë kështu deri në pubertet. Tek femrat në pubertet (10-15 vjeç) areola zmadhohet dhe pigmentohet dhe formohet gjiri si një masë diskoide me të. Gjiri zhvillohet pothuajse paralelisht me kohën e ardhjes së menstruacioneve. Në gratë e rritura, karakteristikat e gjirit, plotësia, densiteti, nodulariteti varen së pari nga trupi i individit. Meqënëse në pjesën më të madhe gjiri përbëhet nga indi dhjamor, femrat obeze zakonisht kanë gji të mëdhenj, të plotë dhe të fortë. Faktori i dytë është nëse gjiri e ka kryer apo jo funksionin e tij. Gratë që kanë qënë shtatzëna apo kanë ushqyer me gji kanë gjinjë më të butë dhe më pak nodular. Në menopauzë gjiri zakonisht zvogëlohet dhe bëhet me pak densitet.

Ndryshimet e gjirit të lidhura me ciklin menstrual

Fenomeni i "fryrjes" lidhet ngushtë me ciklin menstrual. "Fryrja" ka disa komponentë, rritje në madhësi, densitet, nodularitet si dhe në ndjeshmëri. Shumica



e femrave e dinë që ka shkallë të ndryshme të fryrjes 3-4 ditë para menstruacioneve. Fryrja reduktohet me ardhjen e menstruacioneve dhe zhduket në fund të tyre. Prandaj ekzaminimi i gjirit nuk rekomandohet një javë para apo gjatë menstruacioneve. Në disa femra ndryshimet e gjirit nuk i nënshtrohen ndryshimeve hormonale të ciklit menstrual dhe zgjasin për periudha të gjata duke çuar në vështirësi diagnostike. Këtu rëndësi ka krahasimi i të dy gjinjve për të parë simetrinë e zonave me nodularitet, e cila shpesh shtrihet në kuadratin lateral superior të gjinjëve. Por në një pjesë të vogël të pacientëve, nodulariteti i rritur fiziologjik është prezent më tepër në një gji se në tjetrin dhe përqëndrohet në një sektor të caktuar të njërit gji kryesisht në kuadratin lateral superior. Ajo ç'ka duhet për të qetësuar pacientin në këto raste është ekzaminimi i kujdesshëm shpjegimi i fiziologjisë së gjirit dhe sigurimi se është një proces fiziologjik. Disa femra e quajnë këtë sensitivitet dhimbje dhe mundohen ta mbajnë gjirin me reçipeta gjatë gjithë kohës. Paciente

më të rralla e quajnë këtë dhimbje të padurueshme, duke kërkuar ndihmë nga njëri doktor te tjetri për të qetësuar dhimbjen dhe pasi provojnë kombinime të ndryshme hormonale dhe medikamente të tjera shpesh pa rezultat përfundojnë dhe në ndërhyrje kirurgjikale të panevojshme. Fatkeqësisht, një pjesë e këtyre pacienteve janë të frikësuar ndaj shëndetit dhe të paqëndrueshme emocionalisht. Fryrja është më e shpeshtë te femrat që nuk kanë lindur dhe që nuk i kanë ushqyer fëmijet me gji. Është më pak prezente në vitet e mesme të jetës menstruale. Shpesh fillon të rritet në të 40-at dhe është më e rëndë para menopauzës. Normalisht zhduket pas menopauzës.

Ndryshimet e gjirit si pasojë e shtatzënisë dhe laktacionit

Brenda pak javësh nga konceptimi i shtatzënisë efektet janë evidente tek gjiri. Areola bëhet më e errët dhe glandulat e lëkurës së areoles bëhen më të mëdha. Gjoksi dhe papilla rritet dhe bëhet më e dalë. Pas lindjes nëqoftë se bebi nuk vendoset për të pirë në 24 orët e para (e mira është të vendoset në 24 orët e para) do të duhen 3-5 ditë për të ardhur qumështi. Gjatë këtij intervali gjiri bëhet shumë i tensionuar, i distenduar, i madh si dhe shumë i dhimbshëm. Me fillimin e ushqyerjes me gji këto shenja stabilizohen. Pas laktacionit gjiri kthehet zakonisht në madhësinë dhe konturin e gjirit para lindjes.

A duhet t'i ushqejnë nënat fëmijët me gji?

Ushqyerja me gji është një pjesë e rëndësishme e jetës së një nëne dhe bebi. Nuk ka diskutim që ushqyerja me gji jep satisfaksion emocional tek nëna. Nuk është e vështirë të dallosh në të njëjtën kohë dashurinë e dukshme që një bebe shpreh për nënën që e ushqen atë me gji dhe për këtë s'ka asnjë dyshim. Ushqyerja me gji është një hallkë e rëndësishme e zinxhirit të dashurisë në familje dhe luan rol në stabilizimin e shoqërisë. Obstetrët dhe neonatët duhet të inkurajojnë ushqyerjen me gji dhe infermierët e reparteve të obstetrikës të ndihmojnë dhe asistojnë nënat e reja që t'i kalojnë vështirësitë e fillimit të ushqyerjeve me gji.

Ushqyerja duhet të vazhdojë minimalisht 6 muaj pasi jo vetëm është e rëndësishme për mbarëvajtjen e rritjes së fëmijës, por dhe protektorë ndaj sëmundjes fibrocistike të gjirit si dhe karcinomës së gjirit. ■

Çdo gjë që duhet të dini në lidhje me verdhëzën tek të porsalindurit!

Erdhi momenti i shumëpritur, tashmë jeni bërë nënë! Ndërsa ende jeni duke u mësuar me rolin tuaj të ri, mjeku ju thotë se bebja juaj ka verdhëz. Mos u frikësoni, kjo është diçka mëse normale. Ju japim përgjigje për pyetjet më të zakonshme në lidhje me verdhëzën tek të porsalindurit.

Çfarë është verdhëza?

Verdhëza tek të porslindurit është një gjëndje e cila shfaqet për shkak të rritjes së sasisë të bilirubinit në gjakun e fëmijës. Bilirubini (një komponim i ngjyrës së verdhë) është një produkt normal i ndarjes së qelizave të kuqe të gjakut. Pas përpunimit në mëlçi, ai largohet nga organizmi nëpërmjet sistemit të zorrëve. Tek të porsalindurit ka një mungesë ekuilibri ndërmjet prodhimit dhe eliminimit të bilirubinit për shkak të të cilit ndodh rritja e vlerave të bilirubinit në qarkullim. Verdhëza tek të porsalindurit është klinikisht e dukshme rreth 50% tek foshnjat të cilët kanë linduar në afatin e duhur, dhe rreth 80% tek foshnjat të cilët kanë lindur para kohe. Verdhëza zakonisht kalon pa nevojën e ndonjë trajtimi apo me ndërhyrje minimale.

Cilat janë shenjat e verdhëzës?

Shenja klasike e verdhëzës tek të porsalindurit është zverdhja e zbehtë në lëkurë dhe tek të bardhat e syve. Ngjyra e verdhë në lëkurë përhapet deri tek gjymtyrët e poshtme, ndërkohë që tërheqja e verdhëzës është në mënyrë të kundërt. Prandaj, fytyra e të porsalindurit ka ngjyrë të verdhë për një kohë më të gjatë. Vlerat më të larta të bilirubinit e bëjnë fëmijën të përgjumur dhe të ushqehet më pak me gji.

Sa lloje verdhëzash ekzistojnë?

Më e zakonshme është ajo e quajtur si verdhëza fiziologjike. Kjo shfaqet në ditën e dytë apo të tretë tek bebet të cilët kanë lindur në afatin e duhur, ndërsa tek bebet e lindura para kohe shfaqet diku nga dita e katërt apo e pestë. Kjo verdhëz zgjat rreth dy javë, ndonjëherë edhe më gjatë tek bebet të cilët ushqehen vetëm me qumështin e nënës, dhe më pas në mënyrë spontane, tërhiqet gradualisht. Verdhëza patologjike është rezultat i papajtueshmërisë së grupit të gjakut ndërmjet nënës dhe fëmijës. Shpesh ndodh për shkak të lindjes së parakohshme apo për shkak të peshës së ulët që mund të ketë fëmija. Shkaqe të tjera të verdhëzës patologjike janë: infeksionet, hipoksia, asfiksia, traumat e lindjes, gjakderdhje të brendshme, sëmundje të mëlçisë, mungesa të enzimës, anomali në formën e eritrociteve, hemoglobinopatia, anomali në rrugët e tëmthit, pamjaftueshmëria teroide, sëmundje të metabolizmit, etj.

Një lloj tjetër i veçantë i verdhëzës është verdhëza nga qumështi i gjirit. Kjo lloj verdhëze është e shpeshtë dhe e zgjatur pasi mendohet se shkak për këtë është ekzistenca e disa substancave në qumështin e nënës të cilat shkaktojnë rritjen e bilirubinit. Zakonisht ndodh më vonë, në javën e dytë pas lindjes, por edhe kur është tepër e zhvilluar, fëmijët duken të shëndetshëm dhe zhvillimi i tyre është normal.

Si diagnostikohet?

Në varësi të kohës së shfaqjes së verdhëzës, intensitetit të saj, nga lindja në kohë apo e parakohshme, nëse fëmija është i shëndoshë apo i sëmurë, neanatalogu vendos për secilin fëmijë nëse është e nevojshme të kryhen teste dhe çfarë konkretisht duhet bërë. Të dhënat më të sakta për bilirubinin në gjak merren nga analizat laboratorike. Verdhëza patologjike kërkon një sekuencë të veçantë testesh shtesë për të zbuluar shkakun themelor apo sëmundjen.

Si shërohet?

Meqënëse në të shumtën e rasteve bëhet fjalë për verdhëz fiziologjike, mjafton vetëm të jemi të vëmendshëm ndaj të porsalindurit dhe të mund t'i vlerësojmë faktorët e rrezikut për shfaqjen e verdhëzës patologjike. Këshillohet që nëna ta ushqejë beben më shpesh me gji, pasi në këtë mënyrë përshpejton kalimin nëpër zorrë dhe bashkë me të edhe mënjanimin e bilirubinit. Vetëm në rastet e verdhëzës së prolonguar nga qumështi i nënës me vlera të larta të bilirubinit, mund të jetë e nevojshme ndërprerja e qumështit të gjirit për 2-3 ditë dhe të ushqehet me ushqim me formulë. Nëna gjatë këtyre ditëve duhet të përdorë pompë për qumështin e gjirit në mënyrë që të mos i grumbullohet tepër qumësht dhe të ketë probleme me gjinjtë, më pas mund të vazhdojë të ushqejë të voglin e saj përsëri me gji. ■

Kujdesi për lëkurën e bebes tuaj

Bebja juaj mund të ketë lëkurë të ndjeshme dhe gjatë rritjes mund të shfaqë probleme si çarje, gërvishtje, irritime, skuqje apo të tjera shenja. Kjo mund të jetë shumë shqetësuese për ju dhe fëmijën tuaj. Disa nga problemet më të shpeshta të lëkurës së fëmijëve, që mund të hasni, ne ju ndihmojmë t'i trajtoni me efikasitet.

Dr. Ada Simeoni

Lëkurë e thatë

Të rriturit nuk janë të vetmit që vuajnë nga lëkura e thatë, pasi ky është një problem që prek dhe fëmijët, sidomos në klimë të ftohtë. Mundohuni që të mos përdorni sapun me aromë, pasi ato mund të jenë irritues për lëkurën e fëmijëve dhe mund të shkaktojnë tharje të saj. Gjithashtu fërkimi me forcë i lëkurës gjatë larjes mund të dëmtojë lëkurën delikate të fëmijëve. Mundohuni që ta fshini mirë dhe me kujdes fytyrën e fëmijës pas larjes. Përdorni një krem delikat në mënyrë që lëkura e tij të mbetet e hidratuar.

Lëkurë e plasaritur

Ndodh që lëkura e fëmijës tuaj të plasaritet, por ekzistojnë shumë kremra që mund ta përmirësojnë këtë problem. Gjithashtu ekzistojnë dhe locione që e mbajnë të njomë lëkurën e fëmijës, duke mos lejuar që ajo të plasaritet.

Lëkurë që kruhet

Shumë fëmijë mund të vuajnë nga kruarjet e lëkurës, veçanërisht nëse mjeku juaj ju ka thënë që fëmija është me ekzemë. Ky problem mund të jetë më i shprehur zakonisht gjatë muajve të dimrit. Për ta ndihmuar fëmijën duhet t'i bëni banja të rregullta dhe të mbani lëkurën e tij të hidratuar mirë.

Çarjet e lëkurës

Ndonjëherë lëkura e fëmijës mund të çahet dhe kjo mund të jetë shumë e dhimbshme për të. Mund t'i vëreni këto çarje sidomos në lëkurën e duarve ose të këmbëve dhe zakonisht shkaktohen nga ekspozimi i lëkurës ndaj temperaturave shumë të ulëta.

Produktet natyrore më të mira për lëkurën e bebeve

Produktet më të mira për lëkurën e bebeve zakonisht përmbajnë përbërësit e mëposhtëm:

Vaj avokado
Ky është një përbërës natyral, i cili përthithet lehtësisht nga lëkura e bebeve. Përdoret dhe në lëkurën e trupit dhe të kokës. Vaji i avokados përmban vitamina të rëndësishme si A, D dhe E.

Vitamina E
Ka një efekt të fuqishëm antioksidant që e mbron lëkurën e bebeve nga inflamacioni dhe ndihmon në hidratimin e saj.

Çaji jeshil
Është një antioksidant i shkëlqyer, i cili parandalon mbivendosjen e mikrobeve në lëkurë.

Si të menaxhoni problemet e lëkurës tek fëmijët

Shumë fëmijë mund të kenë nxirje, të çara, zona të ashpra në lëkurë dhe irritime të tjera të lehta si pasojë e përplasjeve, goditjeve apo fërkimeve. Megjithatë në disa raste një pjesë e këtyre irritimeve mund të vijnë si pasojë e dietës, ndaj duhet të kontaktoni me mjekun dhe në bashkëpunim me të, të vëzhgoni në mënyrë të detajuar dietën e fëmijës.

Këshilla si të kujdeseni për lëkurën e fëmijës:

- Mundohuni të përdorni vetëm kremra për bebe, të cilat nuk kanë aromë, për të shmangur rrezikun e irritimeve.
- Vëzhgojeni me kujdes dietën e fëmijës tuaj. Nëse mendoni që irritimi i lëkurës ka ardhur pas një ushqimi të caktuar është mirë që ta hiqni atë ushqim nga dieta e tij dhe të flisni me mjekun.
- Mundohuni ta mbroni fëmijën tuaj nga rrezatimi i fortë i diellit, duke përdorur kremra mbrojtës nga dielli me faktor të lartë (mbi 30 SPF). Mbrojtja e lëkurës së fëmijës nga dielli është e rëndësishme, pasi parandalon rrezikun për shfaqjen e kancerit të lëkurës në moshë të rritur. ▶

- Sigurohuni që fëmija të lajë duart shpesh me sapun në mënyrë që të mos transmetojë me duar mikrobe apo viruse të ndryshme në lëkurë dhe në gojë.
- Nëse fëmija është rrëzuar, në vendin e goditjes vendosni një qese me akull ose nëse ka gjakrrjedhje duhet ta shtypni plagën që të mos lejoni humbjen e mëtejshme të gjakut. Kurrë mos përdorni ngjitëse që vetënxehen mbi lëkurën e fëmijëve, pasi ato mund ta irritojnë lëkurën më tej.
- Nëse ka një plagë djegie është më mirë që ta lini atë të hapur që të ajroset. Në çdo rast djegie është mirë të kërkoni këshillën e mjekut.
- Disa fëmijë mund të bëjnë infeksion fungal të lëkurës (myk në lëkurë). Ato duken si zona të skuqura me lëkurë të luspëzuar mbi të. Në të gjitha këto raste është mirë të kërkoni këshillën e mjekut.

Mbajtja e lëkurës të hidratuar

Është e rëndësishme që ta mbani të hidratuar lëkurën e fëmijës në mënyrë që të parandaloni tharjen e saj. Nuk duhet të përdorni kurrë kremra dhe produkte që përdoren për lëkurën e të rriturve. Mund të përdorni mënyrat e mëposhtme për ta mbajtur lëkurën e fëmijës të njomë

Masazh i trupit

Pas banjës dhe pasi ta keni tharë lëkurën e fëmijës me kujdes mund të masazhoni lëkurën e tij me një krem bebesh.

Përdorimi i kremit për lëkurë të thatë

Nëse vini re qe fëmija ka lëkurë të thatë, menjëherë aplikoni një sasi të bollshme kremi në zonën e thatë në mënyrë që situata të mos përkeqësohet.

Vaji për bebe

Për lëkurë të hidratuar, pas banjës, mund të përdorni dhe vajin e bebeve. ■

SHËRBIM, EKSPERIENCË, SHËNDET

Spitali Amerikan, Përqafoje jetën!

Spitali Amerikan

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

Artriti Reumatoid (AR)

Vitet e fundit numri i pacientëve që manifestojnë dhimbje të kyçeve, të njohura ndryshe si artriti rheumatoid është shtuar në mënyrë të ndjeshme. Mësoni më shumë rreth kësaj sëmundje dhe si ta prandaloni atë.

Dr. Jorida Kuçaj

AR është një sëmundje kronike, inflamatore autoimune që dëmton artikulacionet (kyçet), por edhe organet e trupit të njeriut si sytë, zemrën, mushkërinë dhe më rrallë veshkën. Ndër sëmundjet reumatizmale me natyrë autoimune, AR është më i shpeshtë. Prek të dyja gjinitë, por më tepër femrat, ku në USA dhe Angli në 75% të rasteve me AR janë femra, madje 1-3% e të gjitha femrave mund të preken nga AR gjatë jetës së tyre. Mund të fillojë në çdo moshë nga muajt e parë të jetës deri në moshën e tretë, por më shpesh haset midis dekadave të 4-6 të jetës.

Shkaqet

Sistemi jonë imunitar është mjaft kompleks, por në thelb ka për detyrë të mbrojë organizmin e njeriut nga agjentët e jashtëm (mikrobe, viruse, parazitë) që mund ta sulmojnë atë. AR është sëmundje autoimune që do të thotë se disa qeliza të sistemit tonë imunitar, në një moment të papërcaktuar kohor fillojnë të mos kryejnë funksionin e tyre normal, por sulmojnë indet e shëndetshme të vetë organizmit, në këtë rast të artikulacioneve dhe më rrallë të organeve. Nuk është gjetur ende

një shkaktar dhe studimet janë të vazhdueshme, por si në të gjitha sëmundjet autoimune kemi një kompleks faktorësh që ndikojnë në shfaqjen e sëmundjes si gjenetike, hormonale dhe ambientale.

Simptomat

AR mund të prekë të gjitha artikulacionet, preferon më tepër artikulacionet e vogla të duarve dhe të këmbëve, por dhe artikulacionet e mëdha si gjunjët, bërrylat, supet dhe të legenit, duke shfaqur shenjat e artritit që janë:

- dhimbje të kyçit
- enjtje të kyçit
- skuqje të lëkurës mbi kyçin e prekur
- nxehtësi lokale
- kufizimi të lëvizjes së kyçit

Dhimbjet, enjtjet, kufizimi i lëvizjeve janë më të theksuara në mëngjes dhe ky quhet ngurtësim mëngjesor, që mund të zgjasë 1-2 orë, por në përgjithesi ankesat janë më të theksuara gjatë pushimit dhe gjatë natës.

Duke qenë se është një sëmundje sistemike inflamatore, që prek dhe shumë inde të tjera përveç kyceve, shpesh shfaqet dhe me ankesa të tilla si: temperaturë të lartë e pashpjegueshme, dobësi trupore, dhimbje muskujsh, rënie në peshë, dëmtime në lëkurë, noduse në lëkurë, tharje të gojës dhe të syve, anoreksi. Në rastet kur sëmundja është agresive ose nuk trajtohet siç duhet ajo mund të prekë edhe organet e tjera si; syrin, zemrën, mushkërinë dhe veshkat, duke dhënë ankesat përkatëse në varësi të dëmtimeve që kanë pësuar këto organe.

Megjithatë kjo është një sëmundje që mund të ketë paraqitje klinike mjaft të variueshme, që shpesh herë vështirëson shumë vendosjen e diagnozës, prandaj në çdo rast që kemi shfaqjen e shenjave të artritit (dhimbje, enjtje, skuqje dhe nxehtësi) pacienti duhet të konsultohet me mjekun rheumatolog.

Diagnostikimi

AR e diagnostikon dhe trajton rheumatologu, kështu që çdo pacient që ka dhimbje dhe enjtje të kyçeve duhet të drejtohet tek rheumatologu.

Diagnoza vendoset duke u mbështetur tek:

- shenjat dhe simptomat e pacientit
- laboratori, faktori rheumatoid, anti-CCP, PCR, eritrosedimenti
- imazheria, radiografi e artikulacione, ECHO-artikulare, MRI.

Shpesh vendosja e diagnozës që në fillimet e sëmundjes është e vështirë, pasi AR mund të shfaqet me simptoma dhe shenja jo tipike të artritit ose ekzaminimet rezultojnë normale, prandaj duhet një monitorim i afërt dhe i kujdesshëm i ecurisë së ankesave të pacientit në mënyrë që diagnoza e AR të vendoset sa më shpejt, pa shkaktuar dëmtime të parikthyeshme. Është një sëmundje kronike, progresive me ritëm të variushëm nga një pacient tek tjetri që nëse nuk trajtohet siç duhet dhe në kohë mund të çojë deri në invaliditet nga shkatërrimi i artikulacioneve.

Trajtimi

Trajtimi është mjaft specifik dhe kërkon një bashkëpunim të ngushtë me pacientin.

Trajtim medikamentoz: antiinflamator jo steroid, kortizonike, imunosupresor.

Trajtim mbështetës: me suplemente, fizioterapi, ushtrime fizike etj.

Trajtim kirurgjikal: zëvendësim të artikulacioneve të dëmtuara me proteza. ■

Divertikuloza e zorrës së trashë

Divertikuloza e zorrës së trashë, e njohur edhe si "sëmundje divertikulare", është gjendja e të pasurit divertikula në mukozën dhe submukozën e kolonit, si pasojë e dobësimit të shtresës së muskujve në murin e zorrës së trashë.

Dr.Sc. Lindita Shosha

Divertikuloza e zorrës është në përgjithësi një gjendje beninje e zorrës, në shumicën e rasteve nuk ka simptoma. Por kur ajo komplikohet, shkakton simptoma dhe shndërrohet në një problem serioz klinik që rrezikon jetën e pacientit.
Shumë njerëz kanë disa si xhepa të vegjël në kolonën (zorrën) e tyre të cilët quhen divertikula. Situata e të paturit divertikula të shumta quhet divertikulosis dhe ka një raport të drejtë me moshën, që do thotë me rritjen e moshës rritet rreziku për të patur divertikulosis.
Kur këta xhepa infektohen, kemi të bëjmë me një situatë të quajtur diverticulitis. Kjo situatë ndodh në 10-25% të njerëzve që kanë divertikulosis. Divertikulosis dhe diverticulitis të dyja së bashku quhen sëmundje divertikulare.
Divertikuloza e zorrës së trashë mund të jetë asimptomatike, pa dhimbje të barkut, ose me gjakderdhje nga divertikulat.
Shumica e njerëzve me divertikulosis kolonike janë në dijeni të këtij ndryshimi strukturor, nëse ata kanë bërë një kolonoskopi. Kur simptomat shfaqen në një person mbi 40 vjeç është e rëndësishme për të marrë kujdes mjekësor dhe të përjashtohen situata më të rrezikshme të tilla si, kanceri i zorrës së trashë apo të rektumit të cilat gjithashtu paraqesin hemorragji.
Ka dy forma klinike të divertikulozës së kolonit.

Divertikuloza e pakomplikuar

Pacientët me divertikulozë të pakomplikuar ankohen për simptoma të tilla si dhimbje të barkut në formën e krampeve, fryrje dhe defekimit të parregullt. Mjeku duhet të qartësojë nëse këto simptoma i atribuohen divertikulozës apo sindromit të zorrës së irrituar. Kjo është formë e parrezikshme dhe zakonisht zbulohet gjatë kolonoskopisë rutinë ose pas një konsulte rutinë me mjekun proktolog.

Divertikuloza e komplikuar

Kjo është formë e pazakontë, por shumë e rrezikshme. Divertikula mund të rrjedh gjak të shpejtë (duke shkaktuar gjakderdhje nëpër rektum) ose ngadalë (duke shkaktuar anemi). Divertikula mund të infektohet dhe të zhvillojë absese (xhep me qelb, infeksion) të cilat depërtojnë në murin e zorrës dhe ta perforojnë apo ta çajnë atë. Këto janë komplikime të rënda dhe kujdesi mjekësor është shumë i nevojshëm. Divertikula e infektuar dhe zhvillimi i absesit quhet divertikulitis. Gjakderdhje nga rektumi, veçanërisht në individë të moshës mbi 40 vjeç, mund të jetë edhe për shkaqe të tjera si kanceri i zorrës së trashë, polipet dhe sëmundjet inflamatore të zorrëve.

Faktorët e rrezikut të zhvillimit të sëmundjes së divertikuozës

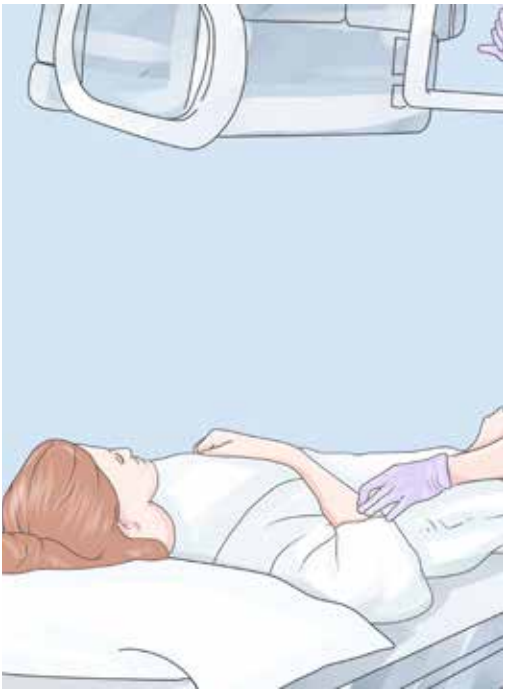
Rritja e moshës. Me kalimin e moshës rritet propabiliteti i zhvillimit të sëmundjes, ndaj ndeshet më shpesh në moshat e vjetra. Konstipacioni apo kapsllëku dhe dieta e ulët në fibra dietetike ndikojnë gjithashtu.

Çrregullime të indit lidhor si sindromi Marfan dhe sindromi Ehlers Danlos që mund të shkaktojnë dobësi në murin e zorrës së trashë, predispozicion gjenetik i trashëguar etj.

Etiologjia e saktë e divertikulozës kolonike është ende për t'u sqaruar plotësisht pasi ka mendime kontradiktore. Denis Burkitt sugjeron që vetitë mekanike të zorrës së trashë mund të jenë të ndryshme në vendet Evropiane dhe Afrikane, pasi afrikanët hanë një dietë që përmban më shumë fibra se Evropianët, zorra e tyre e përcjell ushqimin më kollaj dhe propabilitetet e zhvillimit të divertikulozës janë më të ulta. Teoria e kolagjenit si strukturë përbërëse e submukozës shpjegon, krijimin e divertikulave me kalimin e moshës, kryesisht në anën e majtë të kolonit dhe në sigma.

Diagnoza

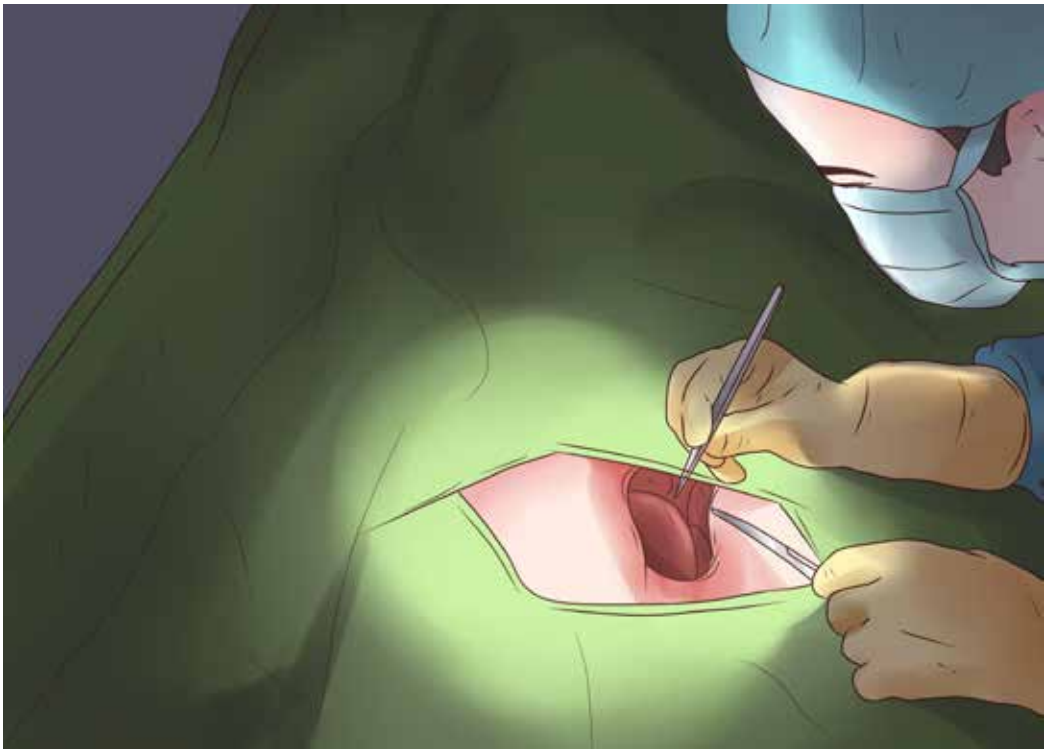
Kolonoskopia, tregon prezencën e divertikulave. Kolonoskopia nuk duhet të bëhet menjeherë pas një krize akute të sëmundjes, apo divertikuliti me infeksion. Ajo duhet të kryhet 4-6 javë pas një episodi akut.



CT apo skaneri abdominal me kontrast oral dhe venoz është ekzaminim bazë për konstatimin e divertikulozës së zorrës së trashë, sidomos në rastet e divertikulozës akute të komplikuar. Në përgjithësi bazuar në klasifikimin Hinchey (stadi I-IV), merret informacion më i plotë për shkallën e agravimit të sëmundjes. Në rastet e divertikulozës asimptomatike, diagnoza është bërë zakonisht si një gjetje e rastësishme për problematika të tjera si gjatë kolonoskopisë, CT, apo dhe ekzaminimeve radiologjike suplementare. MRI ofron një pasqyrë të qartë të indeve të buta të barkut. Nuk ka asnjë analizë të gjakut për divertikulosis. Është e rëndësishme të theksohet se irigografia dhe kolonoskopia janë ekzaminime të kundërindikuar gjatë episodeve akute të divertikulitis.

Trajtimi i divertikulozës së zorrës së trashë

Shumë pacientë me divertikulozë të thjeshtë dhe pa simptoma, nuk kërkojnë ndonjë trajtim të veçantë. Një dietë e pasur me fibra është e kës- ►



hillueshme për të parandaluar kapsllëkun. Shoqata Amerikane e Dietologjisë rekomandon 20-35 gram fibër çdo ditë. Krundet e grurit kanë shumë fibër dhe rekomandohet pasi studimet tregojnë që e redukton shumë presionin intra-kolonik.

Ushqime të tilla si arra, kokoshka, fara luledielli, fara kungull dhe farat e susamit kanë qenë tradicionalisht të etiketuar si ushqime me probleme për njerëzit me këtë gjendje; megjithatë, nuk ka të dhëna shkencore për të provuar këtë hipotezë. Fara në domate, kungull i njomë, farat e trangujve, luleshtrydhes, nuk konsiderohen të dëmshme.

Disa mjekë rekomandojnë shmangien e ushqimeve të skuqura, arra, misër, dhe fara për të parandaluar ndërlikimet e divertikulosis. Stimuluesit e zorrës dhe laksativët duhet të shmangen. Nuk rekomandohen dhe trajtimet për pastrimin apo shplarjet e zorrës së trashë.

Divertikuloza e komplikuar kërkon trajtimin e komplikacionit. Këto komplikime shpesh janë grupuar nën një diagnozë të vetme të "divertikulitis" dhe kërkojnë kujdes mjekësor më të specializuar. Divertikuloza prek popullatën me moshë të madhe dhe komplikimet e saj kërkojnë trajtim specifik nga specialistë përkatës.

Kur kirurgjia është e nevojshme?

1. Kur krizat janë të shpeshta dhe të ashpra mjeku rekomandon kirurgjinë, e cila konsiston në heqjen e pjesës së zorrës së infektuar dhe lidhjen e pjesës së mbetur. Kjo lloj kirurgjie quhet rezeksion koloni dhe ndihmon në mosrikthimin e sëmundjes dhe parandalimin e komplikacioneve të mundshme të sipërpërmendura.

2. Kur edhe mbas mjekimit me antibiotikë nuk ndalojnë krizat, kirurgjia emergjente mund të jetë e nevojshme. Situata të tjera në të cilat mund të kenë nevojë për kirurgji urgjente janë abcesi, perforacioni, peritonitis dhe hemorragjitë e vazhdueshme. ■

Kanceri i Prostatës vret!

1 në 6 Meshkuj diagnostikohet me kancer prostate.

Kontrollohuni dhe kurojeni tani!

NË SPITALIN AMERIKAN

- Vizitë Urologu
- Uroflow
- Free PSA
- Total PSA
- Eko
- Analizë Urine

4000 L

Spitali Amerikan

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

Përse ndiheni të lodhur? JA 14 ARSYET...

Pikërisht atëherë kur keni ditë që ndjeheni të lodhur, ne ju vijmë në ndihmë për të kuptuar shkaqet dhe luftuar ato. Si fillim, njihni arsyet dhe eliminoni zakonet e këqia, për një jetë më vitale, me ritëm dhe me më shumë energji.

Përshtati: Stela Mako

Mungesa e gjumit nuk është e vetmja që përpin energjinë tuaj. Edhe disa gjëra që ju bëni (apo nuk i bëni) mund t'ju lodhin njëkohësisht mendërisht apo fizikisht, fakt ky që e bën ditën tuaj edhe më rraskapitëse. Kështu, po sjellim në vëmendje disa prej zakoneve tuaja që ju bëjnë të ndiheni të lodhur, madje ju mësojmë edhe disa marifete për t'i dhënë hovin e duhur ditës suaj.

Ju i shmangni ushtrimet fizike (fitness; vrap), sepse ndiheni të lodhur

Në fakt t'i shmangeni aktivitetit fizik, pikërisht për të "kursyer" energji, nuk funksionon. Në një studim të kryer së fundmi, personat të cilët ushtroheshin rregullisht tre ditë në javë, për 20 minuta, ndjenin më pak lodhje dhe më shumë energji edhe pas gjashtë javësh në vazhdim. Ak-

tiviteti fizik konstant sjell fuqi dhe qëndrueshmëri; ndihmon me efikasitet në sistemin tuaj kardiovaskular, pasuron me oksigjen dhe ushqen indet tuaja. Ndaj, rezistojini tundimit për t'u rehatuar në këndin tuaj dhe dilni për një shëtitje të shpejtë; premtojmë se nuk do të zhgënjeheni!

Ju nuk pini mjaftueshëm ujë

Dehidratimi me gati vetëm deri në 2% të humbjes normale të lëngjeve në trup, ju ul energjinë. Sipas specialistëve, dehidratimi redukton volumin e gjakut; gjë e cila shkakton trashje të gjakut. Kjo i kushton jo pak zemrës tuaj, të cilës tani i duhet të pompojë me pak efikasitet, duke zvogëluar shpejtësinë me të cilën oksigjeni dhe ushqyesit arrijnë në muskujt dhe organet tuaj. Pra, pini sa më shumë ujë!

Ju nuk merrni mjaftueshëm hekur

Mungesa e hekurit mund t'ju bëjë të ndiheni të ngadaltë, nervozë, të dobët dhe t'ju shkaktojë mungesë përqendrimi. Konsumoni më shumë hekur për të zvogëluar rrezikun e anemisë si psh: mish viçi, fasule, vezë (përfshirë të verdhën e vezës), perime, arra, gjalpë kikiriku dhe ushqime me përmbajtje të lartë vitaminë C, (hekuri përftohet më lehtë kur shoqërohet me vitaminë C). Kujdes! Mungesa e hekurit mund të ketë shkak edhe ndonjë problem shëndetësor, kështu që nëse ju jeni duke përjetuar këto simptoma dhe konstatoni mungesë në hekur, ju duhet të këshilloheni me mjekun specialist.

Doni të jeni gjithnjë perfekt!

Përpiqeni gjithnjë të jeni të përkryer në atë që bëni?! Të themi të vërtetën.. është krejt e pamundur dhe kjo ju bën që të punoni më shumë dhe më gjatë seç është e nevojshme. Ju përcaktoni disa qëllime që janë aq joreale e të pakapshme, sa vështirë ose e pamundur për t'i arritur dhe në fund ju nuk merrni kënaqësinë e pritur. Psikologët rekomandojmë të caktoni një afat kohor në projektet tuaja dhe të kujdeseni që ta respektoni atë. Me kalimin e kohës, ju do të kuptoni se koha shtesë që i dedikoni punëve, në të vërtetë nuk rrit cilësinë në punën tuaj.

I ekzagjeroni gjërat!

Në shumë situata që kaloni, ju prireni të inskenoni në mendjen tuaj skenarin më të keq që mund të ndodhë. Ky ankth mund t'ju paralizojë e t'ju lodhë mendërisht. Sapo ju kapin këto mendime, merrni frymë thellë dhe përsërisni më vete që asgjë e keqe nuk ka për t'ju ndodhur. Ecja, meditimi, ►

aktiviteti fizik dhe komunikimi me një mik për shqetësimet tuaja ju ndihmojnë të përballeni më qetësisht dhe të jeni më realistë.

Ju nuk hani mëngjes

Ju e dini se ushqimi që konsumoni karikon trupin tuaj; madje edhe kur ju flini, trupi juaj përdor atë që ju keni konsumuar një natë më parë për të ruajtur parametrat në nivelet e duhura në organizmin tuaj. Pra, kur ju të zgjoheni, ju duhet të hani mëngjes. Respektojeni këtë rregull. Mëngjesi krahasohet me një zjarr në trup, i cili ndez metabolizmin tuaj. Dietologët rekomandojnë një mëngjes që përfshin drithëra, proteina dhe yndyrna të shëndetshme.

Ju praktikisht zgjidhni të hani në Fast Food

Ushqimet që përmbajnë me tepri sheqer dhe karbohidrate të thjeshta rritin gliceminë në gjak (GI), një tregues që flet se sa shpejt karbohidratet shkaktojnë rritjen e sheqerit në gjak. Ruani një nivel të qëndrueshëm të sheqerit në gjak, duke konsumuar ushqimet që e përmbajnë më pak atë. Disa zgjedhje të mira mund të jenë pulë (e pjekur), oriz kaf, salmon, patate e ëmbël, ose sallatë me mish pule dhe fruta.

Jo gjithmonë PO!

JO rrallë herë, për të kënaqur të tjerët.. ju duhet të sakrifikoni nga energjia dhe vitaliteti juaj. Për mos thënë më keq, situatat mund t'ju bëjnë që ju të nervozoheni dhe hidhëroheni me kalimin e kohës. Jini të drejtpërdrejtë! Mësoni dhe trajnoni veten për të thënë "JO" me zë të lartë, sugjerojnë psikologët. Mund të provoni ta thoni vetëm në makinën tuaj; në dhomën tuaj ose kudo ku ndjeheni vetëm me veten. Të dëgjoni veten në atë moment, jua lehtëson rrugën për ta thënë pikërisht aty ku duhet dhe situata e kërkon!

Ju punoni në një zyrë të rrëmujshme

Një tavolinë e çrregullt ju shpërqëndron në ecurinë e punës tuaj të përditshme. "Në fund të çdo ditë, sigurohuni që sendet tuaja personale të jenë të organizuara" shprehen psikologët, "kjo

do t'ju ndihmojë që të keni një fillim pozitiv për ditën pasardhëse". Nëse zyra juaj ka nevojë për riorganizim total, futjuni punës pak e nga pak. Filloni nga organizimi i sendeve më të vogla, pastaj kaloni në tavolinën, sirtarët dhe gjithçka tjetër në vendin tuaj të punës.

Ju punoni edhe kur jeni pushim

Ju vazhdoni të kontrolloni e-mailin tuaj, ndërkohë që duhet të jeni duke pushuar dhe relaksuar. Shkëputini kontaktet; çlironi mendjen dhe trupin, pasi keni nevojë për shplodhje. "Kur me të vërtetë të pushoni dhe ndiqni këshillat më lart, ju do të ktheheni më kreativë, produktivë dhe efektivë në punën tuaj," sqarojnë psikologët.

Një apo dy gota verë përpara gjumit

Një gotë në darkë tingëllon si një mënyrë e mirë për t'u relaksuar para se të bini në gjumë, por nuk është gjithmonë aq efektive. Alkooli ndikon fillimisht në sistemin nervor qendror, duke prodhuar një efekt qetësues, shpjegojnë specialistët. Por kjo gjë menjëherë dëmton cilësinë e gjumit. Alkooli krijon një reaksion (kthim) ndërkohë që metabolizohet, e cila rrit adrenalinën në trupin tuaj. Kjo është arsyeja pse ju jeni më të prirur të zgjoheni në mes të natës gjatë gjumit. Specialistët rekomandojnë konsumimin e alkoolit tre deri në katër orë para se të flini.

Ju kontrolloni e-mailin tuaj gjithnjë para se te flini

Drita e smartphone - it tuaj, apo ekrani i Lap Top-it mund të prishin ritmin natyror të trupit tuaj duke dëmtuar melatoninën, një hormon që ndihmon në rregullimin dhe ciklet e gjumit. Varësia për teknologjinë mund të ndryshojë nga personi në person, por psikologët këshillojnë të shmangni të gjitha format e teknologjisë për një deri në dy orë para gjumit. Nëse nuk mund t'i rezistoni zakonit për të kontrolluar telefonin tuaj para se të flini, atëherë të paktën mbajeni atë 14 inç larg nga fytyra juaj, për të mos ndikuar kështu në cilësinë e gjumit në vazhdim.

Kafja ju shoqëron gjatë gjithë ditës tuaj

Të filloni mëngjesin tuaj me një kafe nuk përbën problem. Në fakt, studimet tregojnë se deri në tre kafe në ditë është e pranueshme për ju, por përdorimi i kafeinës edhe më shpesh, dëmton seriozisht ciklin e gjumë-zgjimit tuaj çdo ditë. Një studim së fundmi, zbuloi se konsumimi i kafeinës edhe gjashtë orë para gjumit ndikon në cilësinë e tij, kështu që është në dorën tuaj të eliminoni kafeinën dhe të zgjidhni të bëni një jetë të shëndetshme.

Ju qëndroni deri vonë në fundjavë

Qëndrimi deri vonë në mesnatën e së shtunës dhe pastaj zgjimi ditën tjetër në mëngjes, jua vështirëson edhe më gjumin për mbrëmjen tjetër. Edhe pse keni qëndruar vonë natën e kaluar, mundohuni që zgjimin ta bëni herët, si një ditë normale; në të kundërt kjo do të ndikojë në ritmin e ditës tuaj. Dremitja përreth 20 minuta (kryesisht pasditeve) pa u futur në gjumë të thellë, ndihmon për të rimarrë energjitë e humbura. ■

KOKAINA
një "vrasës" i heshtur

Dr. Sonila Bitri (Tivari)

Çfarë dimë ne për kokainën?

Në vendin tonë ka vite tashmë që gamës së gjerë të sëmundjeve kronike, i është shtuar edhe varësia ndaj substancave. Për fat të keq, të shumta janë substancat abuzuese kryesisht tek të rinjtë, si alkooli, hashashi, heroina apo kokaina. Dhe një ndër shkaqet e vdekjeve të papritura tek të rinjtë është edhe abuzimi me kokainë.

Kokaina është një stimulues i fuqishëm varësie me veprim të drejtpërdrejtë në tru. Ajo është ndër substancat më të vjetra psikoaktive, me përdorim të njohur që në fillimet e 1900.

Kokaina e pastër nxirret nga gjethet e bimës Erythroxylon coca, e gjendur kryesisht në vendet e Amerikës së Jugut.

Kokaina mund të përdoret në mënyrë rastësore/ *binge abuse*; si dhe kronike, duke shkaktuar varësi nga kokaina. Gjatë përdorimit të përsëritur shkaktohet tolerancë ndaj substancës, pra përdoruesit kërkojnë doza gjithnjë e më të larta për të arritur efektet e kënaqshme të substancës, duke rritur gjithashtu edhe riskun për komplikacione fiziologjike dhe psikologjike.

Rrugët e përdorimit të kokainës janë ajo inhalatore/*snorted* (me hundë) apo të tymoset *(freebase cocaine)*, orale dhe intravenoze.

Ndërsa 2 janë përbërjet kimike në të cilat ajo abuzohet: në formën e kripërave të tretshme në ujë, formë e cila mund të injektohet apo të thithet me hundë; si dhe forma e patretshme në ujë/ *freebase*, e cila procesohet me ujë e bikarbonate të natriumit, i nënshtrohet temperaturave të larta, e në vijim tymoset. Abuzuesit e kokainës i referohen kësaj substance shpesh me emrat e rrugës si: *"coke," "C," "snow," "flake," "blow."* Disa abuzues në raste të rralla, përziejnë kokainën me heroinën (një tjetër substancë që krijon varësi) duke krijuar të ashtëquajturën "speedball."

Si vepron kokaina?

Kokaina është një stimulues i fuqishëm i sistemit nervor qendror, e cila rrit nivelin e dopaminës, neurotransmetuesi i kënaqësisë. Efektet e saj

shfaqen menjëherë pas përdorimit dhe mund të zgjasin nga 5 minuta deri në 30-40 min, kjo edhe në varësi të faktit nëse pacienti është përdorues kronik apo rastësor i substancës. E përdorur në doza të vogla shkakton eufori, rritje të energjisë, të përqendrimit dhe të dëshirës për të folur. Gjithashtu, jep edhe ulje të përkohshme të oreksit, si dhe pagjumësi.

Përveç trurit kokaina prek edhe organet e tjera, duke shkaktuar ngushtim të enëve të gjakut, zgjerim të pupilave, shpeshtim të rrahjeve të zemrës dhe rritje të presionit arterial, rritje të temperaturës. Gjithashtu abuzimi manifestohet edhe me dhimbje barku, vështirësi në frymëmarrje, irritabilitet, dridhje, marrje mendsh, ngërçe dhe mpirje muskulore, gjendje ankthi, paniku, apo paranoja.

Të shpeshta janë edhe komplikacionet e rënda nga abuzimi me kokainën, si çrregullimet e ritmit të zemrës e deri në infarkte kardiake; çrregullime serioze neurologjike si krizat konvulsive, hemorragjitë apo ishemitë cerebrale, e deri në komat cerebrale.

Për fat të keq janë raportuar vdekje edhe pas abuzimit të parë me kokainë.

Përpara kësaj panorame të zymtë, shpesh herë të frikshme, neve si mjekë na mbetet të trumpetojmë fort parandalimin e abuzimit. Le të kontrollojmë instiktet dhe dëshirat impulsive. Kuriozitetin për të provuar "mollën e ndaluar", le ta mposhtim me informacionin e duhur. Ka gjithmonë një portë shpëtimi, mjafton të trokasim. ■

MYKU NË LËKURË
Si të mbrohemi gjatë verës

Stina e nxehtë shton problemet e sëmundjeve mykotike të lëkurës. Për mjekët, "faji" është i klimës së nxehtë dhe të lagësht, që përbën një faktor risku për marrjen e infeksionit. Myku i lëkurës është një sëmundje e përhapur gjatë kësaj stine. Myku lind si pasojë e shtimit të djersës dhe si rrjedhojë e këtij fenomeni ulet ph i aciditetit të lëkurës, duke krijuar kështu kushte të favorshme të zhvillimit të mykut, që janë shkaktare të sëmundjes mykotike. Zakonisht, nga kjo sëmundje preken njerëz që bëjnë profesione të ndryshme dhe që janë të detyruar të mbajnë këpucë, siç janë ushtarakët, policët dhe disa profesione të tjera. Myku shfaqet kryesisht midis gishtave të këmbëve, por nuk mund të përjashtohen edhe vende në pjesë të ndryshme të trupit. Personat, të cilëve iu është krijuar myku, në fillim kanë skuqje në vendin e shfaqjes së tij, çarje të lëkurës dhe iu krijohen disa flluska që pas disa ditësh zverdhen, pra qelbëzohen dhe kështu shfaqen shenjat e infeksionit. Kjo mund të quhet dhe një myk i infektuar. Për të kuruar një pacient që ndodhet në këtë gjendje, fillimisht duhet trajtuar në dy pista që janë: shkaku i shfaqjes së kësaj sëmundjeje dhe e dyta infeksioni dytësor.

Kujdesi

Sipas mjekëve të Spitalit Amerikan, gjatë kësaj stine, një kujdes i veçantë duhet treguar gjatë ekspozimit në diell, i cili nuk duhet që t'i kalojë caqet e tij. Kujdes duhet të kenë gratë, pasi në këtë stinë rrezikon t'iu shfaqet lukusi i inflamatodës, diskozës ose i gjeneralizuar. Gjithashtu, rrezikohen të shfaqen edhe disa njolla të bardha në fytyrë dhe në duar. Këtu veçohen edhe disa sëmundjet infektive, sidomos tek fëmijët e vegjël. Kjo ndodh për shkak të qëndrimit në zona të papastra, që janë lënë në mëshirë të fatit. Vendet ku ka mbeturina pa kriter, në plazhe apo zona turistike, janë tepër problematike dhe shkaktojnë sëmundje infektive. Të njëjtin efekt mund ta japin edhe ambientet e ujit të papastër në disa zona, ku sasia e mikrobeve e kalon 2-fishin apo 3-fishin e mikrobeve. Në ambientin e ndotur me mbeturina, shkak për fillimin e infeksioneve mund të bëhen edhe mushkonjat dhe mizat e ndryshme. Tek fëmijët me lëkurë të dobët fizikisht dhe dermatologjikisht, sëmundjet janë më të predispozuara për t'u shfaqur. Kështu, shenjat shfaqen në fytyrë, në duar me flluska të vogla në fillim të ujshme, të cilat më vonë infektohen. Më vonë ato acarohen dhe këto sjellin një temperaturë të lartë.

Klima

Klima e nxehtë dhe e lagësht përbën një faktor risku për marrjen e infeksionit. Përveç kësaj, plazhi dhe pishinat ndikojnë në shfaqjen e formave të caktuara të mykut të lëkurës. Në përgjithësi sëmundjet mykotike prekin gati njëlloj të gjithë ata që ekspozohen ndaj faktorëve shpërthyes. Preken të dy sekset, por më tepër seksi mashkull sesa femër. Kjo shpjegohet me faktin se këto të fundit janë më pak të ekspozuara ndaj ambienteve që favorizojnë këto infeksione, si për shembull, aktivitetet sportive, higjiena jo e përsosur, mënyra e veshjes etj. Për sa i përket moshës, sëmundjet mykotike të lëkurës takohen më tepër tek të rriturit e më pak te fëmijët. ►

Shkaktarët

- Klima e nxehtë dhe e lagësht
- Vendet me mbeturina
- Djersitja e tepërt
- Mungesa e higjienës personale
- Plazhi dhe pishinat
- Përdorimi i rrobave të përbashkëta
- Rrobat sintetike të ngushta, këpucë plastike

Faktorët

Faktorët predispozues për shfaqjen e sëmundjes klasifikohen në të jashtëm dhe në të brendshëm. Ndër faktorët e jashtëm përmenden: përdorimi i rrobave të përbashkëta, si këpucë, pantofla, kapele, rroba sintetike të ngushta, këpucë plastike, të cilat krijojnë mikroklimë të disfavorshme dhe e bëjnë lëkurën më të ndjeshme ndaj infeksionit. Ndërsa si faktorë të brendshëm, më kryesori është mosha, pasi vihet re se shfaqja e këtyre sëmundjeve rritet me rritjen e moshës. Faktorë të tjerë të brendshëm janë dhe disa sëmundje: diabeti, mbipesha, pacientët që trajtohen me kortizonikë imunosupresorë (për sëmundje të tjera).

Mjekimi

Këshilla e parë që jepet në këto raste është shmangia e vetëmjekimit. Kontaktimi me mjekun specialist që në momentin e parë që shfaqen problemet, ndihmon në trajtimin në kohë të sëmundjes. Skema e mjekimit varet nga shkalla e sëmundjes. Që do të thotë se, në rastet kur sëmundja shfaqet në formë të lehtë, mjekimi lokal me antimykotik, është mjaft i mirë dhe efikas. Mjekimi medikamentoz duhet të realizohet vetëm nga mjeku specialist dermatolog që në shfaqjen e shqetësimeve të para, në mënyrë që të parandalohen shfaqja dhe mbivendosja e infeksioneve dytësore. Në format e lehta mund të përdoren vetëm mjekimet lokale, ndërsa në format e avancuara është i këshillueshëm mjekimi sistematik për dy javë i shoqëruar me mjekime lokale. Është i këshillueshëm që mjekimi lokal të vazhdojë 1-2 muaj për të parandaluar përsëritjen. Gjithashtu, rekomandohet që dhe pas trajtimit, për larje të përdoren shampo dhe detergjentë që përmbajnë antimykotikë.

Mosha

Disa sëmundje si: diabeti, mbipesha, pacientët që trajtohen me kortizonikë imunosupresore për sëmundje të tjera.

Simptomat

- Skuqje në vendin e shfaqjes së mykut
- Çarje të lëkurës dhe krijohen disa flluska që pas disa ditësh zverdhen, pra qelbëzohen
- Shfaqja e njollave kryesisht në zonën e ekstremiteteve të sipërme dhe pjesën e trungut
- Njollat kanë ngjyra të ndryshme: Kafe, të bardha dhe rozë. Ato kanë forma të ndryshme dhe duken si harta nëpër trup, gjë që nuk është estetike.
- Ndodh që të shfaqet dhe prurit i lehtë, por ky shfaqet kur djersit trupi. ■

Nëse kjo është bisturia që do ju bëjë më të lumtur, sigurohuni që të jetë në duar ekspertësh.

KIRURGJI PLASTIKE
Rhinoplasti
Rritje e gjoksit
Lifting i gjoksit
Zvogëlim i gjoksit
Lifting i vetullave
Kirurgji e qepallave të syve
Lifting i fytyrës
Implante të fytyrës
Lifting i krahut
Lifting i trupit
Rikonturim i trupit
Abdomenoplasti
Liposuction
Kirurgji e nofulles
Kirurgji e veshit

KIRURGJI RIKONSTRUKTIVE
Rikonstruksion i gjoksit
Kirurgji e buzës dhe qiellzës
Kirurgji e deformimeve të nofullës
Kirurgji e dorës
Revizionim i shenjave të plagëve
Kirurgji e kancerëve të lëkurës
Zëvendësim indi

PROÇEDURA KOZMETIKE
Botox
Injeksione mbushëse
Dermabrazion
Mikrodermabrazion
Peeling kimik
Mbjellje flokësh
Mikrodermabrazion

Spitali Amerikan
042 35 75 35 24h
www.spitaliamerikan.com

Heqja e variceve me Lazer

Mund të shpëtoni nga damarët tuaj varikoze përgjithmonë pa pasur nevojë të hospitalizoheni me anën e metodës endovenoz lazer. Damarët sipërfaqësore që marrin ngjyrë blu, si dhe njollat blu mund të kurohen në disa seanca lazer.

Përse krijohen varicet? Cilët rrezikohen nga variçet?

Ndërmjet shumë arsyeve për formimin e variçeve, roli më i madh është ai gjenetik, pra luan rol trashëgimia familjare. Ata që kanë variçe në familje, veçanërisht duhet të jenë më të kujdeshëm dhe në qoftë se kanë fëmijët, duhet t'i mbajnë vazhdimisht në kontroll. Arsyet:

- Gjenetike, tranzicion familjar
- Obeziteti
- Kush mbart hormon femre ose kush përdor hormone për kurim
- Shtatzëni (veçanërisht kush ka lindur më shumë se tre)
- Mosha; në moshë të madhe haset akoma më shumë.
- Mënyra e jetesës; ulur për kohë të gjatë pa lëvizur ose qëndrimi në këmbë për një kohë të gjatë.
- Profesioni; nga gabimet e pozicioneve të profesioneve si mësues, biznesmen burrë/grua, pilot/hostes, doktor/infermiere, sekretare, nëpunës, amvisë.
- Trauma; operacionet në këmbë ose nga goditjet aksidentale
- Tumoret

Sa lloje të variçeve kemi?

Me ndikimin e gravitetit, variçet të cilat hasen më shpesh janë të llojeve të ndryshme:

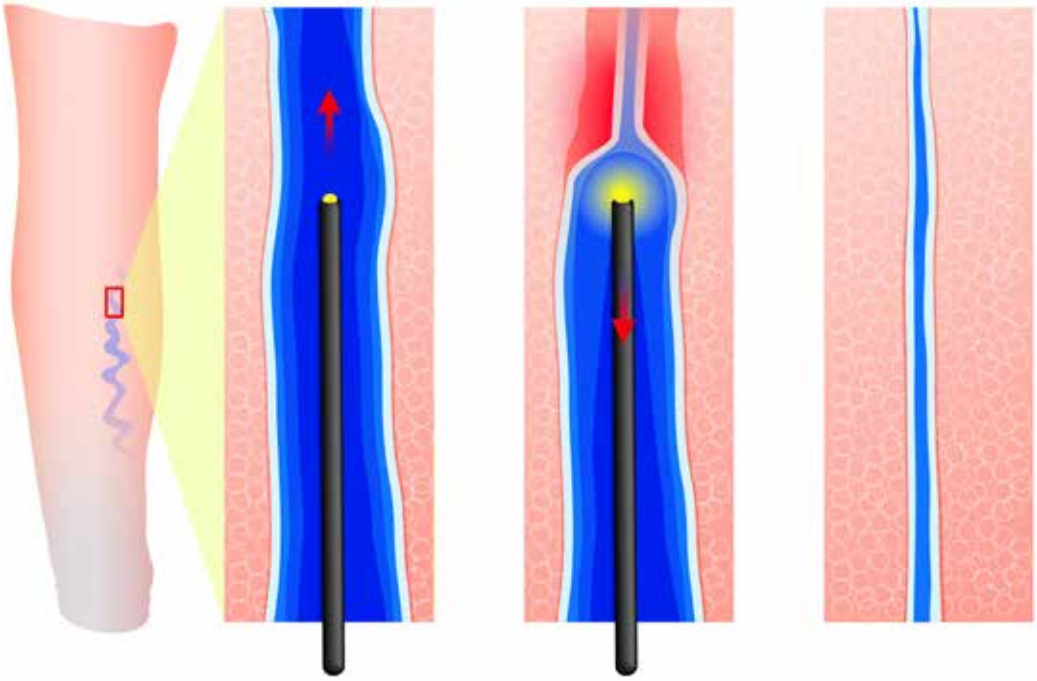
1. **Spider angiomas dhe telengiectasies:** Janë variçet që i ngjajnë rrjetës së merimangës ose yllit, në sipërfaqe të lëkurës, me perimetër 1 ose më pak se 1 mm. Nuk kuptohen me dorë. Duken si ndryshim ngjyrash lineare të kuqe

apo blu. Këto përbërje lineare mund të përfshijnë të gjithë këmbën.

2. **Variçet ratikular:** Quhen variçet të cilat janë pak të fryra mbi lëkurë, me perimetër më pak se 4 mm, ngjyrë e purpurt që kuptohen lehtë me dorë.
3. **Variçet përfaqësore kryesore:** Quhen variçet të cilat kuptohen lehtë me dorë dhe sy me perimetër më të mëdhaja se 4mm, të cilat janë nën lëkurë.
4. **Variçet e damarëve të mëdha:** Quhen variçet të cilat janë të dukshme dhe të shfaqura në ngyrë të gjelbërt, duke marrë një formë me kthesa të gjera.
5. **Variçet e thella:** Janë variçet e thella nën lëkurë.
6. **Llojet e kombinuara:** Gjendja së bashku e disa lloje variçeve të ndryshme.

Cilat janë simptomat në variçet?

- **Dhimbja:** Kjo dhimbje ndikon thellë në të gjithë këmbën zakonisht në pjesën poshtë gjurit dhe të jep një perceptim peshe në këmbë. Kur qëndrohet për një afat të gjatë në këmbë shtohet dhe kur e ngre këmbën lart pakësohet. Mund të quhet edhe si dhimbje nga lodhja.
- **Kruarja:** Këmba mund të kruhet, ndjen nxehje, djegie dhe rrahje. Zakonisht këto shenja ndodhin sipër damarëve me variçe edhe në rast se nuk është e përhapur ndryshimet mund të ndodhin deri në kufi me kyçin e këmbës.
- **Fryerje në kyçin e këmbës:** Sidomos në mbrëmje, në periudha të nxehta ose në periudhën e menstruacioneve në kyçet e këmbëve duken enjtje të lehta të mesme ose ndonjëherë në gradë të avancuar.
- **Ngërçe nate:** Është një ankesë e përhapur dhe përveç variçeve mund të hasen edhe si shkak i mungesës së kalciumit magneziumit, anemisë, sendromës së këmbëve të shqetësuara. Qëndrimi për një afat të gjatë në këmbë ose ulur, në periudhën e menstruacioneve dhimbja, kruarja, fryrja, mbushje, ankesat e ngërçeve të natës shtohen dhe kjo është një gjendje e rëndësishme, e cila përcaktohet si sëmundje e variçeve.
- Lodhje e këmbëve, ndjenja tensioni
- **Thrombophlebitis sipërfaqësor:** Shkakton efamacion (është përgjigjia rajonale e trupit që përbën pa qenë bakteret) në lëkurën e gjendur sipër si përfundim i mpikjes të damarëve me variçe sipërfaqësore. Ashtu siç formohen vetë mund të formohen edhe si përfundim i një traume të lehtë në damarë dhe nga palëvizshmëria ose udhëtimet me afate të gjata. Nuk duhet të harrohen edhe tumoret e fshehta. Në kthimin akut lëkura është e skuqur, e nxehtë dhe shumë delikate. Me ▶



kalimin e kohës mbeturina sipër damarit që nuk është i ashpër dhe delikat shkakton ndryshimin e ngjyrës në lëkurë. Si përfundim, damarët përsëri mund të hapen (rekanalize) dhe procesi mund të përsëritet.

- **Ndryshimi i lëkurës së kyçit të këmbës:** Këto ndryshime mund të ndodhin nga pigmentacioni i hemosiderinës (ndryshim ngjyre) së lehtë deri tek ekzemi i variçeve, lipodermatoskleroza dhe plaga e hapur (ulçër)
- **Gjakderdhje:** Në rastet e presioneve të larta të kyçit të këmbës kur në lëkurën e ndjeshme bëhet edhe një traumë e lehtë, mund të shkaktohet gjakderdhje. Në të njëjtën mënyrë edhe trauma në një damar të dukshëm mund të shkaktojë gjakderdhje të tepërt.

Çfarë është kurimi me lazer?

Me përdorimin e energjisë me gjatësi të valës specifike në damarin e sëmurë, në kurimin me lazer qëllimi kryesor është nxjerrja jashtë përdorimit të damarit të sëmurë. Në variçet e sipërfaqëshme (të lëkurës) të kurimit me lazer dhe në llojet e variçeve që në gjuhën popullore njihen si variçe të brendshme bëhen dy lloj ndërhyrjesh të ndryshme.

Si bëhet ndërhyrja me lazer brenda në damar?

Pjesa më e madhe e variçeve në shkallë të avancuar, të riparuara më parë me operacion klasik në ditët e sotme eliminohen me ndërhyrje EVLA (Endovaskular Ablasion Lazer; Lazer Brenda Damarit). Në këtë metodë, duke mbajtur në plan të parë komoditetin e pacientit në trashësinë e një makarone tub gjatë ultracionit brenda damarit të sëmurë me anestezë lokale vendoset një katater lazer dhe damari i sëmurë me rreze lazer nxirret jashtë funksionit.

Çfarë duhet patur kujdes mbas kurimit?

Pacientët menjëherë mbas ndërhyrjes mund të kthehen në jetën e përditshme, mund të realizojnë aktivitetet sportive. Ecjen jua këshillojmë pas çdo ndërhyrje. Përdorimi i vazhdueshëm i çorapeve të variçeve edhe shton suksesin e operacionit, edhe bën ruajtjen kundër formimit të variçeve të reja. Mbas ndërhyrjes me lazer është e ndaluar dalja në diell, më vonë është e lejueshme, por duke përdorur krem mbrojtës dielli.

Ka efekte anësore?

Efektet anësore që hasen shumë rrallë dhe që në të shumtat e rasteve nuk janë të përhershme.

Variçet hasen më shumë tek gratë shtatzëna?
Tek shtazënat, përqindja e zhvillimit të variçeve kapilare sipas disa studimeve arrin deri në 60%. Nga 100 kandidate nëna të cilat nuk kanë pasur variçe para shtatzënisë, pas shtatzënisë numri i atyre që kanë variçe mbetëse është 4-10.

Shkaqet për krijimin e variçeve në shtatzëni:

- Për shkak të ndryshimeve hormonale tek shtatzënat shtohet prirja për fryerjen, zgjerimin e mureve (damarët).
- Rritja e bebit dhe e mitrës brenda pelvisit (legenit) krijon presion.
- Sasia e gjakut/lëngjeve që shtohen në trup gjatë shtatzënisë krijon më shumë presion në damarët e këmbëve
- Hiperlordozis (L5-S1): Lakimi i krijuar për shkak të shtatzënisë në kockën e belit.
- Shtatzënitë e shumta
- Variçeve para shtatzënisë
- Obez, marrja e kileve të tepërta në shtatzëni.
- Mosmarrja e masave për ruajtjen nga variçet

A zhduken variçet pas lindjes?

Për nënat që kanë variçe para shtatzënisë, në rast se nuk marrin masat e nevojshme pas lindjes, variçet do të shtohen akoma më shumë.
Nënat që nuk kanë pasur variçe përpara shtatzënisë, por janë krijuar gjatë shtatzënisë 2 muaj pas lindjes, pjesa më e madhe e tyre zhduken. Për nënat që ende ju mbeten variçet, duhet të konsultohen me mjekun specialist.

Kur duhen kuruar variçet në shtatzëni?

Në shtatzëni variçet nuk duhen kuruar (përveç rasteve të veçanta):

- Variçet që nuk zhduken edhe pas 2 muaj, pas lindjes,
- Variçet të cilat vazhdojnë ankesat edhe mbas lindjes,
- Variçet të cilat shkaktojnë probleme kozmetike,
- 3 muaj pas lindjes është i nevojshëm kurimi. ■

♀

Çfarë janë polipet e mitrës?

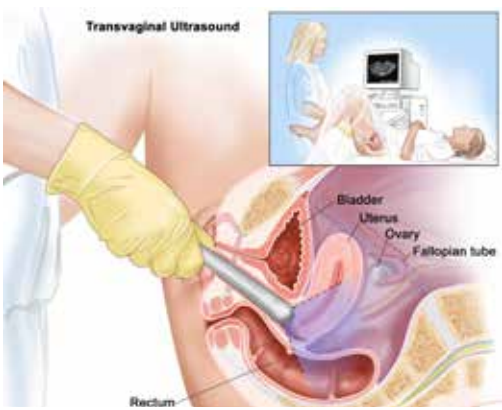
Polipet uterine janë zmadhime indore me origjinë nga mukoza e murit të brendshëm të mitrës me zhvillim në kavitetin e saj.

Dr. Jonela Lulo

Polipet mund të kenë përmasa të ndryshme nga disa mm deri në disa cm. Ata mund të kenë një bazë implantimi të gjerë dhe quhen polipe sessile ose bazë implantimi e hollë dhe quhen polipe pedunkulat. Në varësi të gjatësisë së bazës ata mund të arijnë deri në vaginë duke dalë nga qafa e mitrës. Mund të jenë të vetëm ose disa.

Si krijohen?

Ende nuk dihet shkaku i krijimit të polipeve endometriale, por faktorët hormonale janë atë që ruajnë një rol kryesor në formimin e tyre.



Si diagnostikohen polipet?

- Ekografi transvaginale
- Sonohisterografi
- Histerosalpingografia (por rolin e saj e ka zënë teknikat e reja songrafike)
- Histeroskopi diagnostikuese

Cilat janë simptomat që shoqërojnë polipet në mitër?

- Hemoragji menstruale të çrregullta,
- Hemorragji midis menstruacioneve,
- Menoragji (hemorragji) vaginale në menopauzë
- Infertilitet
- Aborte spontane
- Dismenore (dhimbje menstruale), sidomos kur polipi endometrial arrin në vaginë.

Faktorët e riskut që sjellin polipet në mitër?

Shkaqet që mund të sjellin polipet janë obeziteti, hipertensioni arterial, si dhe terapia me tamoxifen.

Janë të rrezikshëm polipet?

Polipet endometriale në përgjithësi nuk janë të rrezikshëm (janë beninje), por një pjesë e tyre mund të jenë prekancerogjen ose kancerogjen. Gati 0.5% e tyre përmbajnë qeliza adenocarcinomatozë (dmth kancerogjene).

Kush mund të ketë polipe? Cila është mosha më e riskuar për krijimin e polipeve të mitrës? Sa e shpeshtë është si sëmundje?

Polipet endometriale shfaqen në 10 % të femrave. Incidencën më të madhe për shfaqjen e tyre e paraqet dekada e 5 e jetës (mosha 40-50 vjeçare). Ndonjëherë polipet mund të shfaqen dhe tek femrat nën 20 vjeç. Femrat të cilat janë në mjekim me tamoxifen paraqesin një frekuencë më të rritur për zhvillimin e polipeve.

Kur duhet të testohemi për polipe?

Nëse një femër sheh ndryshime tek cikli i saj menstrual (cikël më të bollshëm si sasi, më të gjatë, më të shpeshtë) ose nëse konstaton hemorragji ndërmjet menstruacioneve duhet të shkojë tek mjeku gjinekolog. Femrat në menopauzë, të cilat kanë hemorragji vaginale. Femrat me aborte spontane ose infertile, gjithashtu duhet të drejtohen tek mjeku gjinekolog.

A shkaktojnë polipet infertilitet?

Po, prezenca e tyre mund të shkaktojë infertilitet, duke u bërë barrierë në kavitetin uterin për formimin e shtatzënisë dhe më kryesore për t'u thënë është që ato rrisin mundësinë e aborteve spontane.

Cilat janë format e parandalimit?

Sa e rëndësishme është higjiena në parandalimin e polipeve në mitër?

Nuk ekziston ndonjë lidhje e higjienës me formimin apo parandalimin e polipeve.

Si mjekohet? A mjekohet 100%?

E vetmja formë mjekimi e polipeve është heqja e tyre ose në gjuhë mjekësore Polipektomia.

Polipektomia histeroskopike (trajtimi modern) heqja e polipit kryhet në mënyrë të plotë nën drejtimin e kamerës.

Kyretazhi uterin (teknike "e verbër").

Çdo polip i hequr pavarësisht nga teknika e përdorur për heqjen e tij duhet të dërgohet për biopsi. ■

Gjendra mbiveshkore dhe hipertensioni arterial (HTA)

Kur një pacient diagnostikohet me HTA natyrshëm të lind pyetja ç'është HTA dhe nga se shkaktohet ai. HTA është rritja e presionit të gjakut më shumë se 140/90 mm Hg.

Dr. Entela Puca

Llojet e HTA

HTA mund të jetë primare dhe sekondare. Shumica e njerëzve kanë një HTA primare dhe kryesisht është një HTA që vjen si pasojë e moshës, dietave të pasura me kripë, mbipeshës, përdorimit të duhanit; alkoolit dhe gjenetike.

HTA sekondare është pasojë e një sëmundje të caktuar në organizmin e njeriut, në përgjithësi këto janë kryesisht nga shkaqe hormonale dhe pikërisht ky lloj HTA do të jetë dhe objekt i këtij shkrimi. Hipertensioni endokrin përbën 1-2 % të shkaqeve të HTA dhe vjen si pasojë e imbalancave hormonale, qoftë nga marrja nga jashtë qoftë e prodhimit të brendshëm hormonal.

Patologjitë endokrine të cilat shkaktojnë HTA janë:

- Sindroma Cushing
- Aldosteronismi Primar
- Feokromocitoma
- Hipertireoza
- Hiperparatiroidizmi
- Hipotireoza

Shkaqe medikamentozesi si: përdorimi i kontraceptivëve ose marrja kortizonikëve për patologji të tjera etj.

Për gjendrën tiroide, si shkaktar edhe i HTA është folur dhe në shkrime të tjera të revistës Vital, por sot do të ndalem vetëm në patologjitë e gjendrës

surenale si shkaktare të HTA ose siç njihet ndryshe hipertensioni adrenal. HTA adrenale është një situatë shumë serioze mjekësore dhe kërkon një vlerësim shumë të kujdesshëm mjekësor.

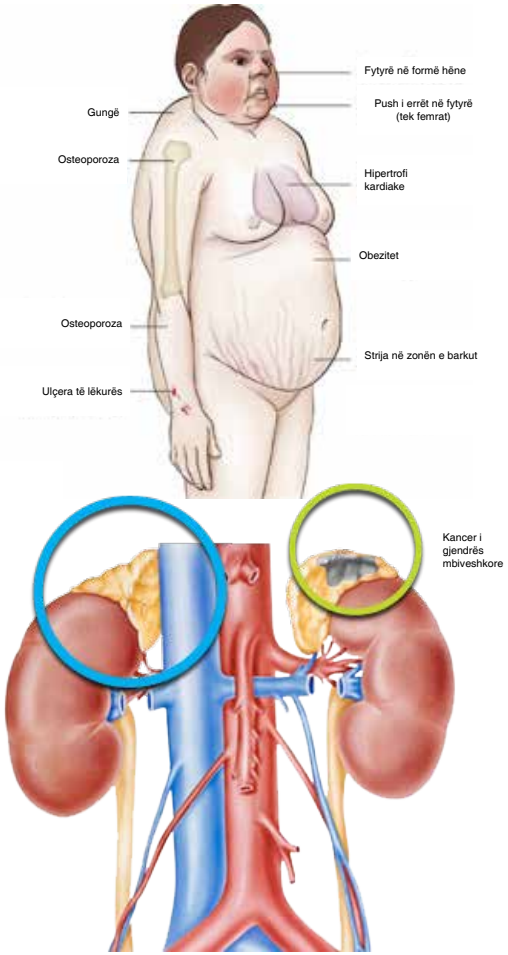
Gjendrat adrenale ose njihen dhe ndryshe surenale janë dy gjendra të vogla identike me vendosje mbi veshkë. Ato janë përgjegjëse e prodhimit të disa hormoneve steroide dhe katekolaminave, të cilat influencojnë në presionin e gjakut. Kështu që nuk do të ishte e habitshme që shumë patologji të gjendrës mbiveshkore të shoqëroheshin me HTA. Disa prej këtyre patologjive janë totalisht të kurueshme ose i përgjigjen terapive të ndryshme. Si rrjedhojë, identifikimi i një patologjie të surenales është shumë e rëndësishme kur vlerësojmë një rritje të TA, kur shfaqet në mënyrë të menjëhershme ose në një person të ri, vështirë për t'u trajtuar nga medikamentet anti HTA, ose shoqërohet me shenja të tjera që sugjerojnë për një formë sekondare të HTA.

Tre format e hipertensionit me origjinë nga gjendrat surenale shkaktohen nga rritja e sekretimit të mineralokortikoikëve (Aldosteronit) ose Glukokortikoidet (Kortizol) dhe katekolaminave.

Patologjitë kryesore të gjendrës surenale që japin HTA:

Sindroma Cushing shkaktohet nga një hiperprodhim i zgjatur i kortizolit. Rritja e nivelit të kortizolit në gjak ka shumë efekte në organizëm; si rritja e sheqerit në gjak, lodhje të përgjithshme trupore, dobësi muskulare, obezitet kryesisht i përqendruar në pjesën e sipërme të trupit, strije, dhimbje të shpinës, rritje të lipideve në gjak, irritabilitet dhe shumica e të cilëve kontribojnë në rritjen e HTA. Dhe në shumë studime referojnë që rreth 80 % e rasteve me Cushing kanë HTA.

Feokromocitoma është një patologji, e cila shkaktohet nga një tumor në gjendrën surenale, i cili prodhon dhe sekreton sasi të shtuar të adrenalinës. TA mund të jenë në mënyrë persistente i rritur ose dhe variacion nga rritje të TA deri në hipotensione. Simptomat klasike të feokromocitomës janë djersitje e profusë, dhimbje koke dhe palpitacione.



Hiper Aldosteronismi ose Sindroma Conn

Në këtë patologji kemi një rritje të sintezës dhe sekretimit të aldosteronit, i cili shoqërohet me një rritje të përthithjes së kripës dhe ujit në veshka dhe humbje të kaliumit, e cila shoqërohet me një rritje të TA.

Pra, si konkluzion mund të themi se në rast të një HTA, sidomos në mosha të reja, fillimi i papritur ose rezistent ndaj terapisë ose të dhënave klinike sugjerojnë për një sëmundje tjetër shkaktare duhet të vlerësojmë dhe funksionin e gjendrave adrenale.

Spitali Amerikan

Tour kujdeset edhe për shëndetin tuaj

ervoni pushimet tuaja dhe perfitoni

Tiranë: 042 35 75 35 24h Prishtinë: 038 221 661 24h

www.spitaliamerikan.com

Sa dimë për dhembjen e kokës!

Vera e kuqe shkakton më shpesh dhembje koke sesa vera e bardhë:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Përveç dhembjes së kokës, dhembjet e sinuseve shkaktohen nga:

☐ Presioni

☐ Të vjellat

☐ Ndjeshmëria ndaj dritës

☐ Dritat flesh

"Dhembjet e akullta të kokës" nuk janë reale:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Çfarë lloj dhembje koke prek më shumë meshkujt se femrat?

☐ Tension

☐ Migrena

☐ Sinuset

☐ Dhembjet përreth syrit

Disa lloj dhembje koke mund të zgjasin me ditë:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Marrja në doza të larta e ilaçeve për dhembjen e kokës, ndonjëherë mund të shkaktojë dhembje koke:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Pushimi në një dhomë të errët ndihmon në lehtësimin e dhembjes së kokës:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

"Dhembjet e kokës gjatë fundjavës" shkaktohen nga:

☐ Gjumi i tepërt

☐ Të mos pirit kafe

☐ Angazhimi i tepërt

☐ Të gjitha më lart

Shumica e njerëzve vuajnë nga:

☐ Dhembja e kokës përreth syve

☐ Dhembjet e kokës nga tensioni

☐ Migrena

Për të ditur se çfarë lloj dhembje koke keni, duhet të kryeni një X-ray (grafi) ose CT skaner të kokës:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore nëse këmbët tuaja dhe krahët ju japin ndjesi shpimi gjilpërash, ndërkohë që keni dhembje koke.

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Çfarë **e shkakton një dhembje koke pas një nate të vonë duke festuar?**

☐ Dehidratimi

☐ Nuk ushqeheni mjaftueshëm

☐ Alkooli

Akupunktura ndihmon në kurimin e dhembjes së kokës:

☐ E vërtetë ☐ E gabuar

Marrëdhënia seksuale:

☐ Shkakton dhembje koke

☐ Kuron dhembjen e kokës

☐ Të dyja

Përgjigjet

1. *Alkooli mund të shkaktojë dhembje koke në disa njerëz. Pse? Kjo mund të jetë për shkak të sulfiteve, që përdoren si mbrojtës në disa lloje të alkoolit, si në verën e kuqe (jo të bardhë), mund të ndikojnë tek disa njerëz. Alkooli ndikon në qarkullimin e gjakut në trurin tuaj, gjë e cila mund të shkaktojë dhembje koke. Gjithashtu, mund të jetë shkak edhe fakti, se si trupi juaj metabolizon alkoolin.Vera e kuqe, birra, uiski dhe shampanja janë produktet alkoolike më të zakonshme që provokojnë dhembjen.*
2. *Dhembja e kokës e sinuseve zakonisht shoqërohet me probleme në frymëmarrje, nazale/flu, presion dhe dhembje fyti. Për këtë lloj dhembje ju mund të përdorni Ibuprofen (Advil, Motrin) ose Acetaminophen (Tylenol). Gjithashtu një dush i ngrohtë mund t'ju lehtësojë dhembjen. Nëse keni ethe, mund të keni një infeksion të sinuseve. Konsultohuni me mjekun specialist.*
3. *Të gjithë e kemi provuar të paktën njëherë këtë lloj dhembje. Kur keni konsumuar akullore ose pije të ftohtë; papritmas, keni ndjerë një dhembje koke gati të padurueshme dhe momentale. Dhembjet e akullta të kokës ose "brain freezer"- janë padyshim reale dhe të gjithë i kemi përjetuar. Këshillohet të pini diçka të ngrohtë apo të prekni qiellzën e gojës me gjuhën tuaj dhe kështu do të ndjeheni më mirë.*
4. *Dhembjet e kokës përreth syrit "Cluster" janë dhembje koke më pak të zakonshme, por mund të jetë shumë të rënda. Ju zakonisht ndjeni dhembje prapa ose rreth njërit sy dhe kjo nuk ju lejon të kryeni asnjë aktivitet lirisht. Këto lloj dhembje koke shpesh ndodhin në të njëjtën kohë çdo ditë dhe mund të zgjasin për disa minuta ose në disa orë. Këshillohuni me mjekun*

specialist në lidhje me medikamentet që ju ndihmojnë të ndaloni apo lehtësoni dhembjen.

5. *Ndonjëherë dhembjet e kokës përreth syrit "Cluster" mund të zgjasin vetëm për disa minuta. Zakonisht mund të zgjasin edhe për disa orë, ashtu si dhembjet e sinuseve. Por tensioni dhe migrena janë dhembje koke që mund të zgjasin për ditë të tëra me rradhë.*
6. *Medikamentet që konsumoni për dhembjen e kokës, në disa raste mund edhe të jenë shkak për të patur më vonë dhe më shpesh dhembje. Kjo gjë mund të kthehet në një rreth vicioz: Ju merrni ilaçet për t'u ndjerë më mirë dhe vazhdoni të keni sërish dhembje koke, pasi ndaloni medikamentet. Është e rëndësishme të merrni ilaçe me dozën e duhur dhe me recetë nga mjeku. Nëse dhembja e kokës nuk ndalon, konsultohuni me mjekun specialist në lidhje me metodat mjekësore të trajtimit.*
7. *Provoni këto metoda për lehtësimin e dhembjes së kokës:*
   - *Relaksoni dhe çkontraktoni qafën, shpatullat dhe muskujt e tensionuar*
   - *Mbajeni më të ngrohtë ose të ftohtë vendin ku ndjeni dhembje ose anën e pasme të qafës suaj, ballin apo tëmthat.*
   - *Masazhoni butësisht qafën ose tëmthat*
   - *Bëni një dush. Ju lehtëson.*
8. *Fundjava duhet të jetë pa dhembje koke! Këtë e dëshirojmë të gjithë! Megjithatë, disa njerëz që vuajnë nga migrena, janë më të predispozuar të kenë dhembje koke gjatë fundjavës. Ndryshimet në përditshmërinë tuaj mund të shkaktojnë dhembje. Ndoshta duhet të flini më shumë, të pini më pak kafeinë (pasi kafeina provokon dhembje koke), ose të jeni më aktivë gjatë fundjavës. Për të shmangur dhembjen, qëndrojini strikt orarit tuaj dhe eliminoni kafeinën (gjatë javës dhe fundjavës) nëse e keni provuar që kjo ju bën të ndiheni mirë.*
9. *Rreth 9 nga çdo 10 dhembje koke të diagnostikuara janë dhembje koke nga tensioni. Dallohen si të tilla, pasi ju ndjeni dhembje në të gjithë ballin tuaj ose në pjesën e prapme të kokës. Stresi është gjithashtu shkaktar. Gjumi i pamjaftueshëm dhe puna përballë një kompjuteri gjithë ditën - mund edhe ta përkeqësojë. Depresioni gjithashtu, është i lidhur me këto lloj dhembje koke. Nëse dhembjet e kokës nga tensioni ndikojnë në aktivitetin tuaj të përditshëm kështillohuni me mjekun specialist për parandalimin dhe trajtimin e tyre.*
10. *Për të diagnostikuar dhembjen e kokës tuaj, mjeku specialist bazohet mbi përshkrimin tuaj. Pas kësaj, ai përcakton edhe llojin e trajtimit në bazë të simptomave dhe shenjave.*
11. *Jo rrallë herë dhembjet e kokës shoqërohen me shenja paralajmëruese, duke treguar se diçka serioze po ndodh në trupin tuaj. Kërkoni ndihmë mjekësore menjëherë nëse:*
    - *Dhembjet e kokës janë të rënda e shoqërohen me dhembje të forta të qafës dhe të vjella – këto mund të jenë simptomat e meningjitit, ose shenjë hemorragjie në tru.*
    - *Keni dhembje koke, pasi kohët e fundit keni pësuar goditje në kokë - kjo mund të jetë shenjë e një tronditje.*
    - *Dhembjet e kokës shoqërohen me mpirje apo ndjesi shpimi gjilpërash në duar ose këmbë, marrje mendsh - këto mund të jenë shenjat e një goditje.*
12. *Alkooli dehidraton trupin tuaj dhe ju provokon dhembje koke. Këto dhembje vijnë edhe si pasojë e ndryshimeve hormonale të shkaktuara nga alkooli dhe efektet toksike të lëshuara në trupin tuaj. Për të shmangur dehidratimin, konsumoni pije jo-alkoolike para dhe pasi të keni pirë alkool.*
13. *Disa studime kanë treguar se ajo është aq efektive sa medikamentet në lehtësimin e dhembjeve nga tensioni apo migrena. Por, dy studime të fundit në këtë fushë kanë treguar se akupunktura "jo e mirëfilltë" (pra që vendos gjilpërat në nervat e duhur për ndalimin e dhembjes së kokës) nuk jep të njëjtin efekt në trup për lehtësimin e dhembjes; pra nuk funksionon.*
14. *Disa mendojnë se kimikatet që çlirohen në tru nga marrëdhëniet seksuale ofrojnë lehtësim për dhembjen e kokës. Por për të tjerë, seksi - ashtu si llojet e tjera të aktiviteteve fizike - mund të shkaktojë dhembje koke. Njerëzit që vuajnë nga migrena dhe burrat mbi 40 vjeç janë më të predispozuar për të patur dhembje. Këto lloj dhembje hasen rrallë. Por është e rëndësishme të kërkoni ndihmë mjekësore, veçanërisht nëse dhembja është e padurueshme.Sipas mjekëve, dhembjet e kokës të shkaktuara nga kryerja e marrëdhënieve seksuale janë zakonisht të padëmshme, por kështillohet që të kontrollohen tek mjeku specialist.* ■

NEURONAVIGATORI

Aparatura teknologjike më e avancuar
që Ju siguron suksesin e kirurgjive
mini-invazive vetëm në Spitalin Amerikan.

EKIPI MË I MIRË I NEUROKIRURGËVE DHE TEKNOLOGJIA MË E AVANCUAR PRANË SPITALIT AMERIKAN.

Spitali Amerikan

042 35 75 35 24h

www.spitaliamerikan.com

Pyesni mjekun

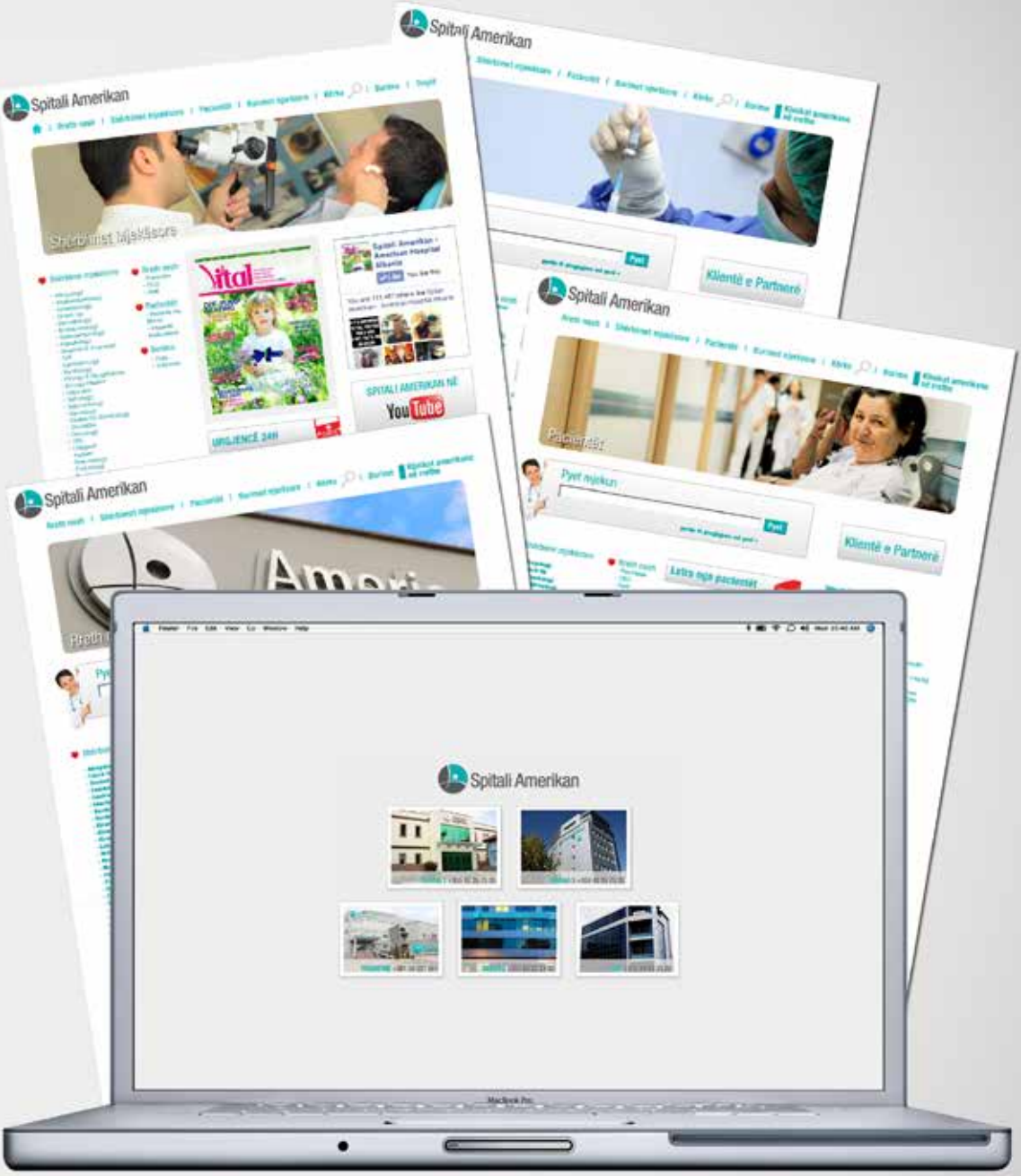
Lini takim

Njihuni me stafin

Përfitoni nga fushatat

Informohuni...

Në të vetmen adresë,
ku mjekësia flet shqip.



www.spitaliamerikan.com

Spitali Amerikan

www.spitaliamerikan.com

Shërbim Urgjence 24h
Shërbime Laboratorike
Kardiologji
Kardiokirurgji
Kirurgji e Përgjithshme
Kirurgji Plastike
Ortopedi
Gastroentereologji
Otorinolaringologji
Obstetrikë - Gjinekologji
Fertilizim In Vitro
Pediatri
Neonatologji
Neurologji
Neurokirurgji
Nefrologji
Urologji
Onkologji
Hematologji
Anatomopatologji
Endokrinologji
Reumatologji
Pneumologji
Alergologji
Dermatologji
Okulistikë
Imazheri e Avancuar
- Rezonancë magnetike
- Skaner 64 dedektorë
- Shintigrafi
- Mamografi
- Densitometri e kockës

SPITALI AMERIKAN TIRANË
042 35 75 35 24h

LAPRAKË
Rruga "Lord Bajron"
pranë S.U.Q.U.

RRUGA E DIBRËS
Pranë Fakultetit
të Mjekësisë

SPITALI AMERIKAN PRISHTINË
038 221 661 24h
045 500 910 24h

SPITALI AMERIKAN FIER
034 23 21 23
Lagjia 1 Maji, Rr. Çamëria - Fier

AMERICAN MEDICAL CENTER DURRËS
052 22 23 33
Lagjja 18. Rruga "Ahmet Ramzoti" - Durrës