

29 shtator Dita Botërore e Zemrës

Çdo vit në muajin shtator organizohet në nivel global Dita Botërore e Zemrës. Ky është një event i cili organizohet nga Organizata Botërore e Shëndetësisë në bashkëpunim me Federatën Botërore të Zemrës me qëllim informimin e popullatës në lidhje me sëmundjet kardiovaskulare, të cilat janë shkaku kryesor i vdekjeve në gjithë botën. Kjo ditë synon të promovojë masa parandaluese që zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.

Në këtë ditë ne dëshirojmë që çdo njeri të kuptojë se çfarë duhet të bëjë për të fuqizuar zemrën dhe jetën e vet. Zemra juaj është në qendër të shëndetit dhe është e lehtë të kujdesemi për të.

***Fuqizo jetën tënde!
Zemra jote fuqizon gjithë trupin,
të lejon të duash, të qeshësh dhe të jetosh jetën plotësisht***

Sëmundje kardiovaskulare (SKV) është një term i gjerë dhe përfshin një sërë sëmundjesh që ndikojnë në zemër dhe në enët e gjakut. Një atak në zemër ose goditje në tru mund të jetë paralajmërimi i parë i një sëmundjeje kryesore. Ka shumë lloje sëmundjesh që mund të japin goditje në zemër ose në tru prandaj, për lehtësi, këto sëmundje i ndajmë në tre grupe të mëdha: në sëmundje që ndikojnë drejtpërdrejt në zemër, në tru dhe në sistemin periferik të qarkullimit të gjakut.

Fakte nga bota

Sëmundjet kardiovaskulare janë shkaku kryesor i vdekjeve në botë

- Vdekjet nga SKV-të në botë, sot arrijnë në 17 milionë.
- Vdekshmëria globale nga SKV-të është 31%.
- Vendet me të ardhura të pakta dhe të mesme janë më të prekura nga vdekshmëria prej SKV-ve.
- Parashikohet që për vitin 2030 numri i vdekjeve nga SKV-të të arrijë 23 milionë.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë ka vendosur si objektiv për vitin 2025 reduktimin me 25% të vdekjeve të parakohshme të shkaktuara nga sëmundjet kronike, në të cilat SKV-të zënë vendin më të madh.
- Shumë SKV janë të parandalueshme duke adresuar faktorët e rrezikshëm të sjelljes.
- SKV-të dhe goditja në tru (stroke) shkaktojnë 1/3 e të gjitha vdekjeve të grave në mbarë botën.

Rritja e prevalencës së faktorëve të rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare

- Nga viti 1980 – 2008, numri i njerëzve me hipertension të pakontrolluar është rritur nga 600 milionë në 1 miliard.

- Mbipesha te fëmijët në mbarë botën: 1 në 10 fëmijë të moshës shkollore dhe 42 milionë fëmijë të moshës nën 5 vjeç janë mbipeshë.
- Duhanpirja është një faktor rreziku për SKV-të që mund të shmangen totalisht. Aktualisht ka 1 miliard duhanpirës në mbarë botën
- Diabeti është rritur në shumë vende të Evropës me një rritje më shumë se 50% në 10 vitet e fundit.
- Në rang botëror, në vitin 2010 kishim 23% të të rriturve të cilët nuk ishin aktiv.

Pse është e domosdoshme të ndërmarim që tani ndërhyrje për sëmundjet kardiovaskulare?

1. Vdekjet e parakohshme po vazhdojnë të rriten
 - a. Plakja e popullatës+ rritja e urbanizimit + parandalimi i papërshtatshëm = epidemi të sëmundjeve kardiovaskulare.
2. Rritja e pabarazisë
 - a. Vendet me të ardhura të pakta dhe të mesme janë aktualisht më të prekurat, me rreth 80% të vdekjeve nga SKV-të.
3. Ekonomia

Në botë kostoja e SKV-ve është 863 miliardë \$.

Edhe në vendin tonë, në vitet e fundit ka një rritje të përvitshme të SKV-ve. Sëmundjet kardiovaskulare në Shqipëri shkaktojnë mbi gjysmën e vdekjeve duke zënë vendin e parë të të gjitha vdekjeve, ndaj mund të konsiderohen si sëmundjet me peshën më të madhe në shoqërinë shqiptare.

Në Shqipëri, në vitin 2010 sëmundjet kronike përbënin rreth 88% të të gjitha vdekjeve, ku 55% kishin shkaktar sëmundjet kardiovaskulare (Raporti Shëndetësor Kombëtar, RSHK 2014). Nëse do të shikonim rastet e vdekjeve, shohim se dy janë sëmundjet që shkaktojnë më shumë vdekje, sëmundjet e arterieve koronare apo sëmundjet ishemike të zemrës dhe goditja në tru (sëmundjet cerebrovaskulare).

Zemra jote fuqizon gjithë trupin, të lejon të duash, të qeshësh dhe të jetosh jetën plotësisht

Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të kujdesemi për të. Nëse nuk e bëni këtë, ju e vendosni veten tuaj në rrezik për sëmundjet kardiovaskuale (SKV) ku përfshihen sëmundjet e zemrës dhe goditja në tru (stroke). SKV-të janë shkaku kryesor i vdekjeve në botë.

Çdo vit SKV-të janë përgjegjëse për 17.5 milionë vdekje të parakohshme, dhe deri në vitin 2030 pritet të rritet në 23 milionë. Pjesa më e madhe e SKV-ve mund të parandalohen duke bërë disa ndryshime të thjeshta në jetën e përditshme si ngrënia dhe pirja në mënyrë të shëndetshme, kryerja e aktivitetit fizik dhe lënia e duhanit.

Mbushni zemrën tuaj!

Lëvizni zemrën tuaj!

Duajeni zemrën tuaj!

Fuqizoni jetën tuaj

Njihni rrezikun tuaj

Kujdesi për zemrën tuaj fillon duke kuptuar apo njohur në fillim rrezikun tuaj, ndaj sigurohuni që të njihni (gjendjen tuaj shëndetësore) të gjithë parametrat tuaj shëndetësorë. Vizitoni mjekun tuaj dhe kërkojini disa kontrolle të thjeshta.

Mbushni zemrën tuaj

Ushqyerja dhe marrja e lëngjeve në mënyrë të shëndetshme i jep zemrës tuaj energjinë e nevojshme për të jetuar.

- Mos u ushqeni me shumë ushqime të përpunuara dhe të parapërgatitura pasi ato kanë shumë sheqer dhe yndyrna.
- Pakësoni pijet me sheqer dhe lëngjet e frutave; në vend të tyre merrni ujë apo lëngje pa sheqer.
- Përpiquni të hani 5 porcione në ditë me fruta dhe zarzavate; ato mund të jenë të freskëta, të ngrira, të konservuara ose të thata.
- Merrni brenda udhëzimeve të rekomanduara sasinë e alkoolit që përdorni.
- Përgatisni vetë në shtëpi ushqimin për në shkollë apo në punë.

Njihni nivelin tuaj të sheqerit apo glukozës në gjak

Niveli i lartë i sheqerit apo glukozës në gjak mund të jetë tregues i diabetit. SKV-të janë përgjegjëse për 60% të të gjitha vdekjeve të njerëzve me diabet, ndaj nëse ajo nuk diagnostikohet apo nuk trajtohet mund t'ju rrisë rrezikun për SKV dhe goditje në tru.

Lëvizni zemrën tuaj

Kur qëndroni aktiv, ju mund të reduktoni rrezikun për sëmundje të zemrës dhe të ndiheni mirë.

- Përpiquni të kryeni të paktën 30 minuta aktivitet të moderuar deri në intensiv 5 herë në javë.
- Të gjitha lëvizjet si loja, ecja, punët e shtëpisë dhe kërcimi kanë rëndësi.
- Ju duhet të jeni më aktiv gjatë ditës si p.sh. duke marrë shkallët në vend të ashensorit, të ecni apo të përdorni biçikletën në vend të makinës.
- Ushtrimet bëjini me shokët dhe familjen, pasi kjo është më argëtuese dhe ju do të ndiheni më të motivuar.
- Para se të vendosni për të filluar ushtrimet, ju duhet të konsultoheni me personelin shëndetësor apo mjekun tuaj të familjes.

Njihni presionin tuaj të gjakut

Presioni i lartë i gjakut është faktori kryesor i rrezikut për sëmundjet e zemrës. Ai është quajtur ndryshe “vrasës i heshtur” pasi zakonisht nuk ka shenja paralajmëruese apo simptoma, dhe shumë njerëz nuk e dinë që e kanë presionin e gjakut të lartë.

Duajeni dhe fuqizoni jetën tuaj

Lënia e duhanit është një ndër gjërat kryesore që ju mund të bëni për të përmirësuar shëndetin e zemrës tuaj.

- Brenda dy vjetëve pasi keni lënë duhanin, rreziku për sëmundje koronare të zemrës reduktohet ndjeshëm.
- Pas 15 vjetëve rreziku juaj për të patur SKV është i njëjtë me atë të një personi joduhanpirës.
- Ekspozimi ndaj tymit të duhanit është një shkak për sëmundjet e zemrës te joduhanipirësit.
- Lënia e duhanit do t’ju përmirësojë jo vetëm shëndetin tuaj por edhe atë të njerëzve që ju rrethojnë.
- Nëse ju keni probleme në lënien e duhanit, kërkoni një këshillë profesionale sesi ta lini atë.

Njihni kolesterolin tuaj dhe IMT-në (BMI)

Niveli i lartë i kolesterolit në gjak është shkak i rreth 4 milionë vdekjeve çdo vit në botë. Prandaj ju duhet të kontaktoni mjekun tuaj të familjes në mënyrë që të masni nivelin tuaj të kolesterolit në gjak, peshën tuaj dhe Indeks të Masës Trupore (IMT). Në këtë mënyrë mjeku juaj mund t’ju këshillojë për rrezikun që keni për SKV në mënyrë që ju të merrni masa apo veprime për të përmirësuar shëndetin e zemrës tuaj.

***Fuqizo jetën tënde!
Zemra jote fuqizon gjithë trupin,
të lejon të dashurosh, të qeshësh dhe të jetosh jetën plotësisht***

