



**NGA DR. BLERTA GJONI**




"Sëmundjet e lëkurës që përkeqësohen nga dielli, ja mbrojtja"

**KËSHILLAT E ISHP**



Fëmijë e të moshuar, si shmangen rreziket nga i nxehti

## Lumturi Mërkuri:

Specialistja:   
Shtoni aktivitetin fizik dhe dietën e shëndetshme



## Parandalimi i osteoporozës fillon që në rini, ja masat

Mjekja: 30% e grave preken nga kjo sëmundje, faktorët e rrezikut

**KËSHILLA/ Efektet kurative të fikut. Hani hurma kundër sëmundjeve të aparatit tretës**

Specialistja: Faktorët e rrezikut, shtoni aktivitetin fizik e dietën e shëndetshme

# Lumturi Mërkuri:

## Parandalimi i osteoporozës fillon që në rini, ja masat

*Mjekja: 30 për qind e grave preken nga kjo sëmundje*



Specialistja e shëndetit publik, Lumturi Mërkuri



Ola Mitre

**N**dërgjegjësimi për osteoporozën duhet të fillojë që në moshë të re, me qëllim që të ndërmerren masa për ta parandaluar atë". Deklarata vjen nga mjekja dhe specialistja e shëndetit publik, Lumturi Mërkuri, e cila përmes kësaj interviste, dhënë për suplementin "Life Pages" të "Gazeta Shqiptare", shpjegon gjithçka rreth sëmundjes së kockave si dhe masat kryesore që duhen ndërmarrë për parandalimin e saj.

### Doktoreshë, çfarë është osteoporozë?

Osteoporozë ose kocka poroze, është një sëmundje gjatë së cilës densiteti i kockës dhe kualiteti i saj reduktohen gradualisht. Gjatë osteoporozës kocka bëhet më poroze dhe më e thyeshme. Humbja e masës kockore ndodh në mënyrë të heshtur dhe progresive, shpesh pa simptoma derisa ndodh fraktura e parë, dhe në shumë raste është ajo e cila evidenton osteoporozën. Prandaj osteoporozë është quajtur si "epidemi e heshtur". Frakturat mund të ndodhin pas një rënieje fare të vogël apo dhe si rezultat i një aktiviteti/veprimi të zakonshëm të përdit-

shëm. Frakturat më të shpeshta dhe më serioze janë ato të legenit dhe të shpinës.

### Sa e shpeshtë është osteoporozë?

Osteoporozë është një nga sëmundjet më të zakonshme, me efekte të mëdha negative kronike dhe një problem global shëndetësor. Çuditërisht, osteoporozë është më e zakonshme sesa disa sëmundje të tjera të cilat kanë marrë sot vëmendjen e publikut. Afërsisht 30% e të gjitha grave mbas menopauzës në Amerikë dhe Europë kanë osteoporozë.

### Kush mund të preket nga sëmundja e kockave?

Osteoporozë preket të gjithë, si meshkujt edhe femrat. Keqkuptimi më i zakonshëm është se osteoporozë preket vetëm femrat. Është e vërtetë se gratë në menopauzë janë më të rrezikuara për osteoporozë, prandaj shpesh ajo mendohet si sëmundje e femrave; por osteoporozë preket miliona meshkuj anembanë botës me pasojë shkatërruese. Rreziku i frakturave të meshkujt është më i madh se rreziku i zhvillimit të kancerit të prostatës. Frakturat janë më të pakta të meshkujt, por kur ato ndodhin, kanë një nivel më të lartë paaftësie e vdekshmërie sesa të femrat.

### A ka faktorë që shtojnë rrezikun?

Disa faktorë duket se shtojnë rrezikun për osteoporozë. Gjinia apo mosha nuk mund të ndryshohen, ndërsa faktorë të tjerë (pirja e duhanit, alkoolit, dieta e mangët me kalcium dhe vitaminë D, mungesa e aktivitetit fizik etj.) janë të lidhur

me stilin e jetës dhe mund të modifikohen.

### Cilat janë shenjat e saj?

Duke qenë se humbja e masës kockore gjatë osteoporozës ndodh gradualisht dhe është e padimbshme, nuk ka simptoma të dukshme që tregojnë se një person është duke zhvilluar osteoporozë. Për këtë arsye os-

teoporozë quhet "epidemi apo sëmundje e heshtur". Megjithatë disa shenja, si dhimbja e lehtë, reduktimi i gjatësisë trupore me disa cm apo fraktura, mund të jenë të lidhura me osteoporozën. Shpesh shenja e parë e osteoporozës është fraktura/thyerja e kockës. Por, nëse dikush ka faktorë rreziku për osteoporozë, duhet të shkojë te mjeku, i cili sugjeron kryerjen e testeve specifike dhe trajtimin e nevojshëm nëse është e mundur.

### Me çfarë diagnostikohet kjo sëmundje?

Për vendosjen e diagnozës rekomandohet kryerja e testit të matjes së densitetit kockor. Një numër testesh të ndryshme për matjen e densitetit kockor janë në dispozicion. Të gjithë individët mbi 50 vjeç, veçanërisht gratë në menopauzë, të cilët kanë një nga faktorët e rrezikut, duhet të bëjnë matjen e densitetit kockor. Organizata Botërore e Shëndetësisë ka përcaktuar vlerat-referencë që rrjedhin nga matjet e densitetit kockor. Osteoporozë është diagnostikuar kur matja e densitetit kockor e një personi është -2.5 ose më e ulët.

### Si mund të parandalohet osteoporozë?

Pas moshës 20 vjeç, hollimi i kockave është një proces natyral i cili nuk mund të ndalet plotësisht. Masa kockore e fituar gjatë rinisë është një përcaktues i rëndësishëm i rrezikut të osteoporozës gjatë jetës së mëvonshme. Prandaj, ndërgjegjësimi për osteoporozën duhet të fillojë që në moshë të re, me qëllim që të ndërmerren masa për ta parandaluar atë. Fëmijët duhen ndihmuar të kuptojnë rëndësinë e ndërtimit të masës kockore që kur janë të rinj. Ata duhen inkurajuar dhe edukuar të kenë një dietë të ekuilibruar të pasur me kalcium, vitaminë D dhe proteina, të ndërgjegjësohen për rëndësinë e peshës normale dhe ushtrimeve fizike, efektet e pirjes së duhanit dhe alkoolit mbi kockat etj. Mënyra më e mirë për të ndihmuar parandalimin e dobësimin të kockave është fillimi i aktivitetit fizik dhe zakoneve të shëndetshme të ushqyerjes që në fëmijëri, dhe ruajtja e tyre edhe në moshë të ri-

## FAKTORËT E RREZIKUT QË MUND TË MBAHEN NËN KONTROLL

- **Konsumimi i lartë i alkoolit - njerëzit që pinë më shumë se 2 njësi në ditë alkool, rrisin deri në 40% rrezikun për frakturë nga osteoporozë.**
- **Pirja e duhanit - studimet tregojnë se ata që pinë duhan janë më të rrezikuar se ata që nuk pinë.**
- **Indeksi i ulët trupor (IMB< 19-20kg/m2) - që lidhet me humbjen e masës kockore dhe rritjen e rrezikut për fraktura.**
- **Ushqyerja e varfër me kalcium dhe proteina - një dietë e ulët në kalcium dhe proteina rrit rrezikun për osteoporozë.**
- **Marrja e paktë/deficitit në vitaminë D - vitamina D është esenciale sepse ndihmon në përthithjen e kalciumit në gjak.**
- **Aktiviteti i paktë fizik - personat që bëjnë jetë sedentare kanë më tepër mundësi për fraktura se të tjerët. P.sh., femrat të cilat rrinë ulur për më tepër se 9 orë në ditë, kanë 50% më tepër mundësi për fraktura të legenit sesa ato që rrinë ulur më pak se 6 orë.**

# Sëmundjet e lëkurës që përkeqësohen nga dielli dhe mbrojtja nga rrezet

Nga Dr. Blerta Gjoni\*

Ekzistojnë disa sëmundje dermatologjike që në përgjithësi përmirësohen në periudhën e verës, si: psoriaza, ikzioza vulgare, por disa sëmundje të tjera, për shkak të nxehtësisë, lagështirës dhe djersitjes acarohen, si: sëmundja daries, dishidrozat (çrregullimet e gjëndrave të djersës), dermatitet nga panolina te fëmijët e vegjël apo dermatitis atopik. Ekspozimi i tepërt nën rrezet e diellit dhe në oraret e papërshtatshme (ora 11:00-16:00) mund t'i acarojë, por ndonjëherë edhe t'i shpërthojë sëmundje të tilla si: herpes simplex, lupus eritematozë, akne rozacea apo vitiligo (mungesë e pigmentimit të lëkurës). Te fëmijët mund të shfaqen fotodermatitoza të tipeve të ndryshme, siç është urtikaria nga rrezatimet e diellit, nga rrezet UVA e UVB, pruriti që shfaqet më shumë nga rrezet UVA se ato UVB. Kush janë disa masa mbrojtëse për personat që kryejnë banja dielli? Në raste të tilla të shfaqjeve të sëmundjeve dermatologjike ose të acarimit të tyre, është e mira të kryhet vizita te mjeku dermatolog, por të kihet parasysh edhe këshillimet si profilaksi të sëmundjeve: ekspozimi në diell duhet të bëhet në mënyrë graduale dhe jo menjëherë, dhe duhet të lyheni me krem kundër diellit 20 minuta para se të futeni në det, pasi rrezatimi diellor është më i fortë. Duhet të përzgjidhni kremrat kundër diellit që janë me filtra të



Dr. Shk. B. Gjoni

ndryshëm mbrojtës (SPF mbi 15) mbas një vizite të bërë nga mjeku dermatolog, që përcakton tipin e

lëkurës për kategori të ndryshme moshash, si edhe për fëmijët që janë me ekzemë atopike, ku ek-



zistojë solarë mbrojtës të veçantë nga të tjerët. Por, cilët janë më të rrezikuar për t'u dëmtuar nga dielli? Te të gjithë personat që marrin rreze për një kohë të gjatë, në oraret e papërshtatshme si dhe të pambrojtur me kremra solarë, ky rrezik është i pranishëm, si për t'u shfaqur sëmundjet ashtu edhe për t'u acaruar ato që janë të pranishme. Kujdes duhet të

kenë personat që kanë të pranishme nishanet me një sipërfaqe trupore mbi 30% të saj, personat më të lëkurë të bardhë, fëmijët si dhe të moshuarit, duke pasur parasysh faktin që kanë një sistem imunitar më të ulët se të tjerët.

\*Mjeko dermatologje, pranë Poliklinikës së Specialiteteve Nr. 3 në Tiranë

## Shenjat

"Duke qenë se humbja e masës kockore gjatë osteoporozës ndodh gradualisht dhe është e padhimbshme, nuk ka simptoma të dukshme që tregojnë se një person është duke zhvilluar osteoporozë. Për këtë arsye osteoporozë quhet 'epidemi apo sëmundje e heshtur'."

tur. Kryerja e ushtrimeve të rregullta fizike luan një rol të rëndësishëm në ndërtimin dhe mbajtjen e masës kockore. Ato reduktojnë rrëzimet dhe përmirësojnë rehabilitimin nga frakturat. Ushtrimet janë individuale, por përgjithësisht shumica e njerëzve ka nevojë për 30-40 minuta 3 deri 4 herë në javë. Marrja e kalciumit në sasi të mjaftueshme është një tjetër masë. Sasia e kalciumit që duhet të konsumojmë ndryshon në stade të ndryshme të jetës. Kërkesat për kalcium janë të larta në vitet e adoleshencës për shkak të rritjes së shpejtë të skel-

etit. Me kalimin e moshës, aftësia e trupit për të absorbuar kalcium bie, dhe kjo është një nga arsyet pse edhe të moshuarit kanë nevojë për sasi më të larta kalciumi. Ushqimet e pasura me kalcium janë: qumështi dhe produktet e tij; perimet jeshile si brokoli, lakra jeshile etj.; disa fruta si portokalli, kajsia, fiqtë e thatë; arrat, bajamet; drithërat; peshku i konservuar dhe sardelet; lëngjet e frutave dhe uji mineral. Vitamina D është gjithashtu esenciale për absorbimin e kalciumit. Ekspozimi për 15 minuta në ditë në diell i duarve, krahëve dhe

fytyrës, është zakonisht i mjaftueshëm për prodhimin e vitaminës D për shumicën e njerëzve. Vitamina D mund të sigurohet edhe nga ushqimet dhe suplementet. Ushqime të pasura me vitaminë D janë vaji i peshkut, veza, mëllçitë, drithërat etj. Ndjekja e një stili të shëndetshëm jete është pjesë e kujdesit për kocka të shëndetshme. Mënjanimi i duhanpirjes, pirja e moderuar e alkoolit, si dhe mbajtja brenda kufijve të normës e peshës trupore janë disa faktorë të rëndësishëm. Kafeina dhe kripa mund të rrisin humbjen e kalciumit

## Diagnostikimi

"Për vendosjen e diagnozës rekomandohet kryerja e testit të matjes së densitetit kockor. Të gjithë individët mbi 50 vjeç, veçanërisht gratë në menopauzë, të cilët kanë një nga faktorët e rrezikut, duhet të bëjnë matjen e densitetit kockor", - thotë Mërkuri.

nga trupi dhe nuk duhet të merren në sasi të tepërt. Alkooli duhet gjithashtu të merret në sasi të moderuar. Megjithatë nuk ka të dhëna bindëse që tregojnë se pijet e gazuara joalkoolike do të sojnë kockat, nuk duhet tepruar me to.

**Cilat janë trajtimet në dispozicion për osteoporozën?** Në varësi nga rezultatet e testit të densitetit kockor, mjeku mund të japë medikamente dhe suplemente për të parandaluar humbjen e masës kockore. Ka një numër op-

sionesh trajtimi efektiv të cilat kanë treguar se veprojnë për të ruajtur densitetin kockor dhe reduktuar rrezikun e frakturave apo thyerjeve. Një mjekim i përshtatshëm i kombinuar me ndryshime të stilit të jetës mund të shmangë shumë nga frakturat. Trajtimi i osteoporozës është efektiv vetëm nëse merret ashtu siç rekomandohet nga mjeku. Trajtimi i osteoporozës zgjat për periudha të gjata kohore. Kjo gjë për shumë persona nuk është e këndshme, por nuk duhet të jetë arsye për ta ndërprerë mjekimin. Krahas mjekimit, marrja e mjaftueshme e kalciumit dhe vitaminës D është e domosdoshme, pasi ndihmon për të siguruar efektivitetin maksimal të mjekimit me medikamente.

# ISHP: Fëmijë e të moshuar, si shmangen rreziqet nga i nxehti

**M**e ardhjen e verës, Institutit i Shëndetit Publik ka nisur një fushatë ndërgjegjësimi për rreziqet e motit të nxehtë, sidomos për sa u përket kategorive të njerëzve në nevojë, si të moshuarit dhe fëmijët. Në këtë kuadër, për të moshuarit këshillohet që: Mjediset e brendshme të banesës të mbahen në një temperaturë konstante rreth 26° C.

Të moshuarit të mos dalin nga shtëpia nga ora 11:00-18:00.

Gjatë gjithë kohës të konsumojnë lëngje jo shumë të ftohta.

Të vishen me veshje me ngjyra të hapura prej lini ose pambuku.

Përveç të moshuarve, grupe të rrezikuara janë fëmijët, foshnjat, të sëmurët kronikë, personat të cilët duhet të jenë të shoqëruar me kujdestarë, dhe ata që kryejnë aktivitetet fizike jashtë.

**Në rast se dikush ndihet keq nga i nxehti dhe është në pritje të ndihmës së kualifikuar, është mirë që:** Personi të vendoset në një vend të freskët.

T'i ftohet trupi duke e mbështjellë me një çarçaf të lagur ose duke e spërkatur me ujë.

T'i jepet të pijë lëngje. Të mos i jepet asnjë ilaç për uljen e temperaturës.

**Rregulla të arta për të nxehtë:**

Mos dilni në orët e nxehta.

Vishni rroba të lehta.

Pini 2 litra ujë në ditë dhe hani



sa më shumë fruta. Mjekët e familjes duhet të kenë parasysh se simptomat e të nxehtëtit të tepërt janë ngërçet, edema, skuqja e lëkurës, goditja nga i nxehti dhe dehidratimi. I nxehti mund ta komplikojë situatën e pacientëve që vuajnë nga hipertensioni, nga problemet e zembrës dhe insuficienca renale, ose që përdorin ilaçe që përkeqësojnë efektet e goditjes së të nxehtëtit.

**Disa rregulla të cilat ndihmojnë për të mbrojtur shëndetin e të rinjve:**

Mos u largoni nga shtëpia gjatë orëve të nxehta dhe mbronni dritaret nga dielli.

Pini një deri në dy litra ujë në ditë, lëngje frutash etj.

Konsumoni ushqime të lehta të ndara në porcione.

Konsumoni fruta të bollshme dhe

perime të freskëta. Freskoni dhomat me ventilatorë apo kondicionerë, me temperaturë jo poshtë 25° C.

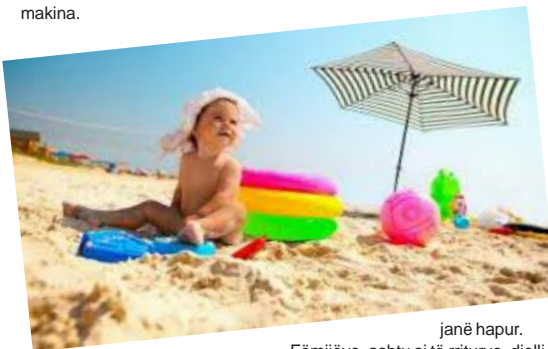
Ajrosni makinën që është për një kohë të gjatë në diell, duke hapur dyert dhe vënë kondicionerin para se të lëvizni me të.

Përdorni pajisjet e ruajtjes nga dielli dhe mos i lini fëmijët vetëm në makina.

Bëni banja dhe duhe, por jo nën temperaturën 25° C.

Ruajini ilaçet nga burimet e nxehtësisë dhe rrezet e drejtpërdrejta të diellit.

Ruani në frigorifer të gjitha ilaçet që kërkojnë temperatura jo më të larta se 25-30° C, dhe të gjitha shisheet e shurrupeve apo ilaçet me pika, të cilat sapa



janë hapur.

Fëmijëve, ashtu si të rriturve, dielli u sjell përfitime të rëndësishme për humorin, sistemin imunitar, kockat dhe lëkurën. Ekspozimi i pakujdesshëm dhe i papërgjegjshëm mund të ketë pasoja negative të tilla si djegie nga dielli, dhe në një afat kohor më të gjatë fillimin e tumoreve, përfshirë melanomat.

**Si t'i mbrojmë fëmijët nga dielli**

Foshnjat nga 0-6 muaj

Foshnjat nga 0-6 muaj nuk duhet të mbahen apo të ekspozohen në diell. Lëkura e tyre është shumë e ndjeshme nga dielli dhe ka pak melanomë, pigmenti që u jep ngjyrë lëkurës, flokëve dhe syve, dhe që siguron një mbrojtje nga dielli. Prandaj, foshnjat janë veçanërisht

të ndjeshme ndaj efekteve të dëmshme të diellit.

Përdorni mburojat e lëvizshme në dritaren e makinës për të mbrojtur fëmijët nga rrezet që vijnë përmes dritares.

Shëtitini me karrocë herët në mëngjes përpara orës 10:00 dhe pas orës 17:00, duke përdorur mbrojtësen e diellit që kanë karrocet.

Vishini me rroba të lehta pambuku të cilat mbulojnë krahët dhe këmbët.

Zgjidhni një kapelë të gjerë që t'i mbrojtë fëmijës fytyrën, qafën dhe veshët.

**Foshnjat nga 6-12 muaj**

Foshnjave apo bebeve në këtë moshë duhet t'u përdoret krem mbrojtës ndaj diellit

Mbrojtja është e nevojshme si te foshnjat e vogla, vetëm se duhet të përdoret edhe kremi i diellit.

Përdoren kremra me faktor mbrojtës mbi 20, dhe lyhen pjesët e zbuluara të fëmijës.

Shumë e rëndësishme është që kremi t'i vihet foshnjës rreth 30 minuta para se të dalë jashtë, t'i rivihet prapë çdo dy orë, pas larjeve në det apo nëse është djersitur shumë.

**Fëmijët e vegjël 1 vjeç deri në 6 vjeç**

Sigurohuni që fëmija të rrijë në hije nga ora 10:00-17:00. Kontrolloni mjedisin e jashtëm ku fëmija juaj luan për t'u siguruar që ka hije të mjaftueshme.

Sigurohuni që fëmija të jetë i veshur me rroba të lehta pambuku, të lyhet me krem mbrojtës me faktor mbrojtës mbi 20 që të jetë rezistent ndaj ujit.

Fëmijët duhet të mbajnë kapelë dhe syze dielli. Kapelja duhet të jetë e gjerë që t'i mbrojtë qafën, fytyrën dhe veshët.

**Si të mbrohen fëmijët nga temperaturat e larta**

Në stinën e nxehtë fëmija duhet veshur me rroba të lehta pambuku, po ashtu kur vihet në gjumë.

Fëmija duhet larë me ujë të vakët, dhe kur ka puçra lëkura duhet tharë lehtësisht me peshqir. Temperatura e dhomës të mos jetë e lartë dhe ajri të qarkullojë.



# Këshilla

## Efektet kurative të fikut, ja kush s'duhet ta përdorë

**F**iku është një frut i këndshëm dhe i ushqyeshëm. Përdoret i freskët, i tharë, si dhe i përpunuar në produkte të ndryshme si marmelatë apo reçel. Përmban shumë karbohidrate, që në fiqtë e thatë arrijnë mbi 60 për qind, si dhe albumina e yndyrna. Fiqtë e njomë kanë mjaft vitaminë C, pro-vitaminë A dhe hekur. Fiqtë rekomandohet të përdoren nga personat e dobësuar, nga anemikët dhe nga ata që e ndiejnë shumë të ftohtët: ata i japin organizmit forcë dhe nxehësi. Nuk këshillohet të përdoren nga ata që



vuajnë nga sëmundja e sheqerit. Përdorim të mirë në mjekësinë popullore fiqtë kanë gjetur kundër kapsllëkut. Por fiqtë nuk rekomandohet për ata që vuajnë nga diarreja. Në rastet e acarimit të faringut, të mishrave të dhëmbëve dhe të rrugëve të frymëmarrjes, lëngu i përgatitur nga zierja e fiqve jep rezultate shumë të mira. Qumështi i fikut ka gjetur përdorime praktike për heqjen e kallove, si dhe për lyerje kundër reumatizmave e dhimbjeve të tjera artritike. Qumështi i fikut të egër përdoret me efekt për zhdukjen e lythave nga sipërfaqja e duarve ose e këmbëve. Gjetet e njoma të fikut kanë veti terapeutike shumë të mira kundër sëmundjes së astmës.



## Hani hurma kundër sëmundjeve të aparatit tretës

Në mjekësinë popullore përdoren pothuajse të gjitha pjesët e bimës, fruta, gjethet, degët. Ajo përdoret e freskët, e thatë, përgatitet reçel, marmelatë, alkool, raki dhe ëmbëlsira të ndryshme. Fruta përmban rreth 17 për qind sheqer kur është e freskët dhe 62 për qind kur thahet. Përmban vitamina A dhe C, proteina, yndyrna, kripëra minerale, si hekur, sasi të konsiderueshme tanine etj. Hurmat kanë gjetur përdorim të mirë në luftimin e sëmundjes së anemisë, dobësimi të përgjithshëm të organizmit pas kalimit të ndonjë sëmundjeje. Në këto raste përdoret mjekimi me hurma: Çdo ditë konsumohen 6-15 kokrra të tejtpjekura rreth një orë para ose pas ushqimit. Mjekimi vazhdon 15 ditë deri në 25 ditë. Hurmat



kanë dhënë rezultate të mira në luftimin e sëmundjeve të aparatit tretës, të cilat shoqërohen me diarje (me të dala të shpeshta jashtë). Mjekimi me hurma rekomandohet edhe për personat që vuajnë nga diarreja kronike. Gjithashtu, shumë të sëmurë nga gjëndrat tiroide (fryrja e gushës), kanë pasur përmirësime të dukshme pas përdorimit me bollëk në racionin ditor të frutave të hurmës. Farat e hurmës kanë gjetur përdorime në dhimbjet shumë të forta të barkut.

