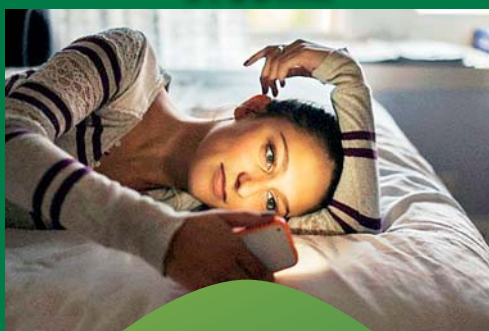




STUDIMI



Kujdes,
kancer nga aparatet
celularë, ja si duhet
t'i përdorni

NIGELLA SATIVA



Fara e zezë,
bima çudibërëse
që shëron çdo
sëmundje

Ronald Zeliya:



◆ Mjeku: Simptomat e para të sëmundjes, ja si të parandaloni komplikacionet

Urgjencat diabetike, rritje e ndjeshme te të rinjtë

"Rreziku fatal që i kanoset pacientit"

• **Konsumoni çaj hitre kundër artritit e anemisë**

Mjeku: Simptomat e para të sëmundjes, ja si të parandaloni komplikacionet



Voltiza Duro

Diabeti i njohur ndryshe edhe si sëmundja e "fshehur" po pëson një rritje të shpejtë nga viti në vit edhe në vendin tonë. Nëntori është muaji i sensibilizimit në luftën kundër diabetit e shoqata të shumta në Shqipëri organizojnë aktivitete të shumta për ndërgjegjësimin, informimin mbi këtë sëmundje e pranimin e kësaj kategorie në shoqëri. Në një intervistë për suplementin "Life Pages" në "Gazeta Shqiptare" mjeku Roland Zelija flet mbi urgjencat diabetike, të cilat janë hallkat e fundit të komplikacioneve që sjell sëmundja e diabetit. Ai shpjegon faktorët që çojnë deri në këtë pikë e mënyrat për t'i eliminuar apo minimizuar ato.

Cfarë janë urgjencat diabetike?

Urgjencat diabetike janë mjaft problematike dhe të vështira për t'u zgjidhur, sidomos në drejtim të diagnostikimit dhe trajtimit të tyre të shpejtë dhe të kualifikuar. Pavarësisht se diabeti është një sëmundje kronike, rastet, kur kjo sëmundje komplikohet me gjendje ku kërkohet ndërhyrje urgjente, janë të shpeshta. Themi urgjente për shkak edhe të fatalitetit që mund të kenë nëse nuk ndërhyhet menjëherë për të dalë nga kjo gjendje. Ndërlikimi i këtyre situatave me gjendje kome, konsiderohet urgjente dhe duhet të ndërhyhet menjëherë.

A ka pasur rritje të numrit të tyre?

Kohët e fundit vërehet një rritje e numrit të këtyre urgjencave me rreth 20% kjo për vetë faktin se kjo është një sëmundje me shumë masivitet në popullatë dhe vlen për t'u theksuar edhe një rritje e ndjeshme e numrit të pacientëve të rinj këto vitet e fundit.

Ku duhet të tregojnë më tepër kujdes pacientët për të eliminuar apo minimizuar urgjencat diabetike?

Dua të theksoj se urgjencat diabetike janë hallka e fundit e komplikimeve të diabetit ku pacienti është i rrezikuar. Pacientët t duhet të jenë shumë të kujdesshëm në lidhje me zbatimin e saktë të udhëzimeve dhe këshillave të mjekut të tyre endokrinolog. Është një sëmundje shumë delikate në tërësinë e saj, por që me respektimin e duhur nga ana jonë mund të mbahet nën kontroll.

Cfarë është hipoglicemia dhe si shkaktohet ajo?

Hipoglicemia është një ndërlikim shumë i shpeshtë i diabetit që ka të bëjë me uljen e sheqerit në gjak nën shifrat 70 mg/dl. Shkaqet e saj janë të shumta ku mund të përmendim kryesisht dozën e gabuar të medikamentit që përdoret për diabetin apo dhe faktorë shpërthyes siç mund të jenë gjendjet septike insuficenca kardiake, insuficenca hepatike, insuficenca renale apo edhe deficite enzimatike të lindura, të cilat ndikojnë në uljen e sheqerit në gjak.

Cilat janë disa nga shenjat që paraqesin pacientët?

Klinikisht këta të sëmurë shfaqen me djersë profuse, me takikardi, shpesh me rritje të tensionit arterial me konfuzion mendor e me dobësi të theksuar trupore. Duhet theksuar që këto janë simptomat e para të hipoglicemisë. Stadi i fundit i saj është koma hipoglicemike, e cila karakterizohet nga humbja e plotë e ndërgjegjes, e cila shfaqet kryesisht kur niveli i glukozës në gjak është nën 50 mg/dl.

Si mjekohen të sëmurët në këto situata?

Mjekimi lidhet me normalizimin e nivelit të sheqerit në gjak. Mjekimi fillohet që në ambulancë dhe vazhdohet më pas në spital. Duhet theksuar se në rastet kur të sëmurët mjekohen me insulinë dhe kur dalin me pas nga ky ndërlikim ata mund të dërgohen në shtëpi dhe të porositën të marrin ushqim dhe të vazhdojnë me insulinën e radhës, ndryshe ndodh me të sëmurët që mjekohen me preparatet e sulfanilurese (me tableta) ku pacientët t nuk dërgohen në shtëpi, por mbahen në observacion nga mjekë t për shkak se gjendja e hipoglicemisë mund të ndodhë përsëri. Duhet të theksojmë që çdo i sëmurë me diabet duhet të ketë një farë informacioni dhe stili jetese, i cili ndihmon në parandalimin e këtyre komplikimeve.

Ronald Zelija:

Urgjencat diabetike, rritje e ndjeshme te të rinjtë

"Rreziku fatal që i kanoset pacientit"



Ronald Zelija

Cfarë janë urgjencat hiperglicemike?

Përveç urgjencave hipoglicemike kemi edhe ato hiperglicemike, pra me rritje të sheqerit në gjak. Koma hiperglicemike e lidhur me trupat ketonike dhe koma hiperglicemike e palidhur me trupat ketonike janë ndër urgjencat më madhore diabetike, të cilat kanë edhe mortalitet të lartë. Koma hiperglicemike e lidhur me trupat ketonike ose acidoketoza karakterizohet nga një rritje e sheqerit në shifra mbi 300 mg/dl dhe është një ndërlikim kryesor në diabetin e tipit 1.

Cilat janë shkaktarët kryesorë të komës hiperglicemike?

Shkaktarët kryesorë të tyre janë prishja e dietës së këtyre pacientëve apo edhe çrregullimi i marrjes se medikamentit që ato përdorin, që të parandalojnë sa

më tepër ndërlikimet. Të sëmurët me diabet duhet të jenë shumë rigorozë në dietën e tyre dhe në mënyrën e marrjes së medikamentit. Ndër faktorë të tjerë mund të përmendim infeksionet e ndryshme, të cilat shoqërohen edhe me temperaturë të lartë, përdorimi i medikamenteve që shkaktojnë hiperglicemi siç janë p.sh kortizonikë t apo diuretike t, traumat e forta psikomocionale negative apo dhe traumat e ndryshme fizike.

Cilat janë shenjat e hershme të saj?

Shenjat fillestare të hiperglicemisë janë anoreksia, nausea, të vjella, dhimbja e kokës e me pas etja e shtruar, urinimi i shpeshtë e dhimbjet abdominale. Nëse i sëmurë nuk merr ndihmë atëherë shfaqen edhe shenjat neurologjike të tilla si çrregullime të ndërgjegjes e që pasohen edhe me gjendjen komatoze. Në rastet e mosndërhyrjeve mund të

shfaqen edhe dëmtime të tjera organore, siç mund të jetë insuficenca renale acute. Është pra shumë e rëndësishme që Hiperglicemia të diagnostikohet që në stadet e para të saj pa arritur në gjendje komatoze.

Si mjekohet hiperglicemia?

Mjekimi fillon që nga vetë i sëmurë. Ai mund të orientohet të kryejë një dozë insuline me veprim të shkurtër 6-10 unite gjithnjë nën konsultën e një mjeku dhe me pas të dërgohet në një qendër të specializuar për t'u plotësuar me analiza e për të vazhduar më tej me terapinë. Në mjekimin plotësues mund të futen edhe antibiotikë kjo në varësi të shkaktarit të kësaj gjendjeje, gjithsesi duhet theksuar se këto gjendje japin një dehidrim të trupit dhe kërkojnë edhe dhënie e substancave rehidruese (solucione fiziologjike).



Me zhvillimin që po pëson teknologjia çdo ditë e më shumë, na duhet të ndeshemi me valët elektromagnetike, të cilat përbëjnë rreziqe nga më të ndryshmet për shëndetin tonë. Përveç valëve të dritës, në ambientet ku qëndrojmë apo punojmë, dashur padashur preken nga valët e prodhuara artificialisht si nga stacionet e radios, televizorët, aparatet celularë e kompjuterët. Të gjitha këto valë transmetojnë energji në një masë të caktuar që shkaktojnë efekte mbi organizmin tonë.

RREZIKSHMËRIA

Elektromagnetizimi është një ndotje e "padukshme" me dëmtime serioze që mund të çojnë deri në zhvillimin e tumoreve, veçanërisht te fëmijët. Por ky problem "harrohet" nga shoqëria pasi jemi vetë në përdorues të kësaj teknologjie. Agjencia Rajonale për Ambientin dhe Instituti i Lartë për Kërkimet Ambientale në Itali, pas studimeve të kryera arritën në konkluzionin se shtimi i antenave të repetitorëve të frekuencave, arrin akses më të shpejtë në internet, por shton probabilitetin e prekjës nga sëmundjet. "Ne jemi të ekspozuar 100 milionë herë më shumë se stërgjyshërit tanë ndaj rrezatimit radioaktiv", thuhet në librin "Zapped" të autorese Dr. Ann Louise Gittleman. Hulumtuesit në Institutin Kombëtar për Shëndetësinë kanë zbuluar se vetëm mbajtja e një celulari aktiv afër kokës për 50 minuta, prodhon ndryshime të dukshme në metabolizmin

Studimet: Ndikimi i valëve elektromagnetike në shëndetin e njeriut, sëmundjet që shkaktojnë

Kujdes nga aparatet celularë, ja pasojat e përdorimit të tepërt

"Rrezik për zhvillimin e tumoreve"



e trurit. Prof. Girish Kumar ka theluar kërkimet e tij mbi radiacionin e telefonisë celulare dhe efektet e saj, e ka dalë kundër përdorimit të shpeshtë të telefonave celularë, sepse përdoruesve iu shtohet risku nga kanceri, tumoret e trurit dhe rreziqe të shumta të tjera për shëndetin. Edhe Organizata Botërore e Shëndetësisë i klasifikoi telefonat celularë si burim i mundshëm cancerogjen.

PASOJAT

Kur një person e përdor telefonin celular për 50 minuta pa ndërpre-

rje, indet e trurit nga ana e celularit metabolizojnë më shumë glukoze krahasuar me krahun tjetër. Dëmet e shkaktuara nga valët elektromagnetike të celularëve, mund të prekin edhe sterilitetin te meshkujt. Doktoresha Fiona Mathews doli në konkluzionin se sperma e atyre që mbanin telefonin në xhepin e përparmë, ishte 8% më e keqe në krahasim me të tjerët. Ndaj dhe do të ishte tepër e këshillueshme që të hiqni dorë nga zakoni i të mbajturit telefonin në xhepat e para të pantallonave, më mirë mbajeni në



xhepat e pasme. Radiacioni i celularëve është tepër i rrezikshëm edhe për fëmijët dhe gratë shtatzëna.

PARANDALIMI

-Telefonat celularë duhet t'i mbani në çantë, larg nga organet vitale, si dhe mos i mbani në xhepa.

-Të mos mbahet telefoni celu-

lar afër, nën jastëk, gjatë gjumit.

-Te shkurtohet koha dhe numri i telefonatave që bën duke përdorur telefonin celular.

-Të përdoren kujtet, sepse edhe me disa centimetra distancë, fusha elektromagnetike bie dukshëm në intensitet.

-Në shtëpi të përdoren telefona me tela të modës së vjetër, në vend të atyre bashkëkohorë pa tela.

-Të mbahet laptopi larg nga prehri, të vendoset në tavolinë.

-Të largohen të gjitha, apo shumica e pajisjeve elektrike nga dhoma e fjetjes.

-Të konsumohen ushqime dhe suplementare antioksidues, për të luftuar radikalet e lira që valët elektromagnetike krijojnë.

-Të përdoret teknologji tokëzimi për të stabilizuar ritmet elektrike të trupit dhe minimizuar efektet e interferencës së frekuencave elektromagnetike.

-Të mos qëndrohet gjatë pranë antenave të repetitorëve. Mirë është që këto antena të mos jenë pranë zonave të banuara.

Duke ndjekur hapat e mësipërm, probabiliteti për t'u prekur nga sëmundjet që shkaktojnë valët elektromagnetike zvogëlohet.

Këshilla

Fara e zezë, bima çudibërëse që shëron çdo sëmundje

Fara e zezë e njohur në gjuhën mjekësore si *Nigella Sativa* është një bimë, lëngu i së cilës ka efekte çudibërëse në shërimin e shumë sëmundjeve. Kjo bimë përmban vaj acidik të pangopur, vaj me eter, vitamina dhe një sërë substancash të tjera të domosdoshme për organizmin. Tashmë është vërtetuar se vaji acidik i pangopur që përmban fara e zezë ndikon pozitivisht mbi metabolizmin e trupit, rrit imunitetin dhe ndalon alergjinë. Gjithashtu, përdorimi i këtij vaji ndihmon në parandalimin e diabetit e rezultatet pozitive vërehen pas një muaji. Madje fara e zezë është një ilaç i mirë edhe në përmirësimin e memories pasi rrit fuqinë e trurit e përqendrimin. Bima çudibërëse e kombinuar me mjaltë ndihmon edhe në trajtimin e astmës, kollës e alergjive; ndërsa nëse përzihet me qumështin e dhisë bën të mundur parandalimin e sulmeve në zemër. Për të gjithë ata që vuajnë nga sëmundjet e syve si skuqje,



katarakt apo lotim duhet të përdorin vajin e farës së zezë pasi ka efekte të jashtëzakonshme në një kohë të shkurtër. Ndërkohë kjo bimë parandalon edhe formimin e gurit në veshka, ndikon në forcimin e dhëmbëve dhe trajtimin e sëmundjeve të tyre si dhe nëse e përdorni këtë vaj në masazhimin e

kokës, do të mundësojë parandalimin e humbjes së flokëve. Ndërkaq ata individë që vuajnë nga dhimbjet e kokës dhe migrena mund të përdorin këtë vaj për t'u kuruar. Nëse përzieni uthullën dhe mjaltin me vajin e farës së zezë, mund të lehtësoni dhimbjet dhe të parandaloni artritin. Vaji i farës së zezë kur përzihet me lëng rushi është i mirë kundër kancerit, siç është ai i zorrëve, kanceri i gjakut dhe kancerit të fytit. Për këtë përzihen vaji i farës së zezë me lëng rushi dhe përdoren tri herë në ditë që të ketë rezultate pozitive. Efekte të shpejta, vaji i farës së zezë ka dhe në qetësimin e dhimbjeve të stomakut nëse e pini 2-3 herë në ditë. Gjithashtu, për të rivitalizuar trupin, për të hequr lodhjen dhe dembelizmin, është sugjeruar që të përzieni vajin e farës së zezë me lëng portokalli. Kjo do të ndihmojë për të hequr pasivitetin dhe të bëjë trupin tuaj energjik.



Konsumoni çaj hithre kundër artritit e anemisë

Në mjekësinë popullore hithra njihet si mbretëresha e bimëve mjekësore, për shkak të efekteve të saj pozitive në shërimin e disa sëmundjeve. Përdorimi i kësaj bime ndihmon në pastrimin e gjakut dhe tek të sëmurët me anemi. Këshillohet që të konsumohet sa më shpesh bima e hithrës në formë sallate ose dhe e gatuar në supë ose byrek. Hithra përmban sasi të konsiderueshme të vitaminës A dhe C, vitaminë K, amin si histamina, serotoninë dhe minerale siç është hekuri shumë i rëndësishëm për organizmin e njeriut. Pra, për shkak të vlerave të shumta që ajo përmban dhe efektet e saj janë të menjëhershme. Gjithashtu, mund të pihen 3 gota çaj në ditë nga kjo bimë. Kjo bimë ndihmon edhe

im sa më të mirë të veshkave dhe sëmundjeve të tjera reumatike dhe artritin. Gjithashtu hithra mund të ndihmojë trupin në detoksifikimin e kimidorimi i kësaj bime ndihmon në pastrimin e gjakut dhe tek të sëmurët me anemi. Këshillohet që të konsumohet sa më shpesh bima e hithrës në formë sallate ose dhe e gatuar në supë ose byrek. Hithra përmban sasi të konsiderueshme të vitaminës A dhe C, vitaminë K, amin si histamina, serotoninë dhe minerale siç është hekuri shumë i rëndësishëm për organizmin e njeriut. Pra, për shkak të vlerave të shumta që ajo përmban dhe efektet e saj janë të menjëhershme. Gjithashtu, mund të pihen 3 gota çaj në ditë nga kjo bimë. Kjo bimë ndihmon edhe

në problemet që mund të shfaqen në mëlçi dhe për prodhimin e lëngut në tëmth. Për këtë qëllim mjekët rekomandojnë të pihet një gotë në ditë nga çaji i përgatitur i hithrës. Është mirë që ai të pihet herët në mëngjes për të dhënë dhe efektin e duhur. Një ndihmesë të madhe jep hithra edhe për një funksionim sa më të mirë të veshkave dhe sëmundjeve të tjera reumatike dhe artritin. Gjithashtu hithra mund të ndihmojë trupin në detoksifikimin e kimidorimi i kësaj bime ndihmon në pastrimin e gjakut dhe tek të sëmurët me anemi. Këshillohet që të konsumohet sa më shpesh bima e hithrës në formë sallate ose dhe e gatuar në supë ose byrek. Hithra përmban sasi të konsiderueshme të vitaminës A dhe C, vitaminë K, amin si histamina, serotoninë dhe minerale siç është hekuri shumë i rëndësishëm për organizmin e njeriut. Pra, për shkak të vlerave të shumta që ajo përmban dhe efektet e saj janë të menjëhershme. Gjithashtu, mund të pihen 3 gota çaj në ditë nga kjo bimë. Kjo bimë ndihmon edhe



Efektet anësore të hithrës janë ende të panjohura. Por, është e dëmshme të përdoret te personat, që kanë akumulime

ujore si pasojë e aktivitetit të kufizuar të zemrës dhe veshkave, pasi është një çaj që nxit largimin e ujërave nga trupi.