

Faktorët e rrezikut

Për sëmundjen e sheqerit dhe shtypjen e lartë të gjakut



**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!



Diabeti dhe
Hipertensioni



Accessible
Quality
Healthcare

Kujdesi Shëndetësor i Qasshëm dhe Cilësor
Prisja dhe Kallësitja e Shëndetit të Përgjithshëm

SDC project implemented by Swiss TPH

Kjo fletushkë ofron informata për faktorët e rrezikut dhe komplikimet e mundshme që mund të vijnë nga sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë të gjakut.

Kush është në rrezik?

Je më i rrezikuar të prekesh nga sëmundja e sheqerit apo shtypja e lartë e gjakut nëse:

- ☒ Je mbi **40 vjeç**
- ☒ Je mbipeshë
- ☒ Pi **duhan**
- ☒ Ke anëtar të familjes (**prind, vëlla apo motër**) me sëmundje të sheqerit apo/dhe shtypje të lartë të gjakut.

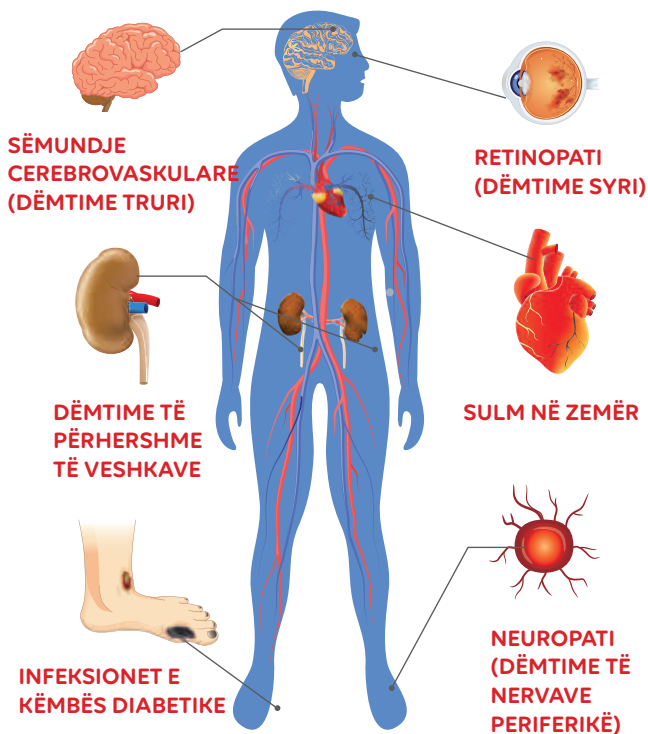


Si mund t'i shmangësh ndërlikimet nga sëmundja e sheqerit dhe shtypja e lartë e gjakut?

- Mate rregullisht nivelin e sheqerit dhe shtypjen e gjakut, qoftë në Qendrën e Mjekësisë Familjare ose në shtëpi. Vetëm matjet e rregullta do t'ju tregojnë nëse niveli i sheqerit apo shtypja juaj e gjakut është rritur ose është brenda kufinjëve normal.
- Vizito Qendrën e Mjekësisë Familjare nëse mendon se je në rrezik nga sëmundja e sheqerit apo shtypja e lartë të gjakut.

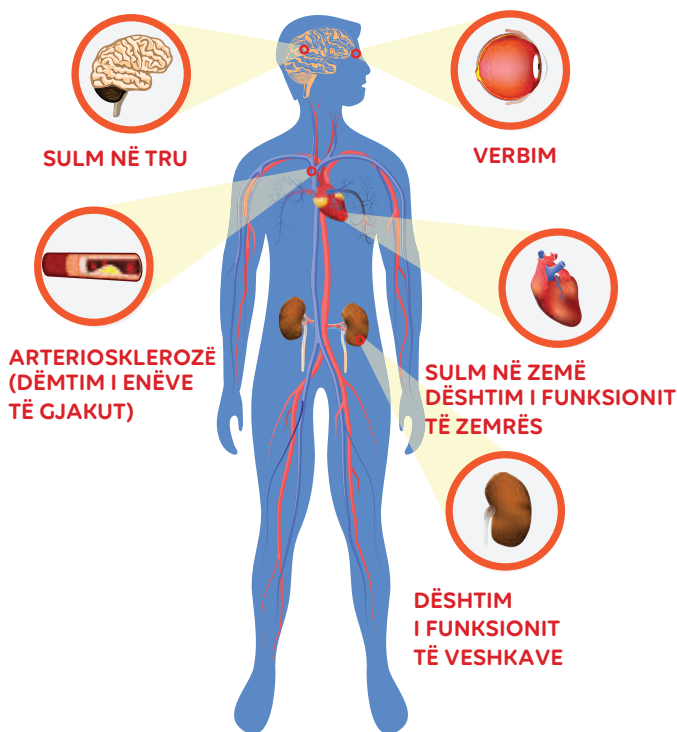


Cilat janë ndërlikimet e mundshme nga sëmundja e sheqerit (Diabeti Tipi 2)?



Sëmundja e sheqerit po të mos diagnostikohet dhe mbahet nën kontrollë mund të shkaktojë ndërlikime të shumta

Cilat janë ndërlikimet e mundshme nga shtypja e lartë e gjakut (Hipertensioni)?



Shtypja e lartë e gjakut po të mos diagnostikohet dhe mbahet nën kontrollë mund të shkaktojë ndërlikime të shumta

Je gjithashtu i rrezikuar të prekesh nga sëmundja e sheqerit apo shtypja e lartë e gjakut edhe nëse je më i ri apo më e re se 40 vjeç dhe nëse:

- ☒ Ke anëtar të familjes (**prind, vëlla apo motër**) me sëmundje të sheqerit.
- ☒ Ke historik të mëparshëm të sëmundjes së sheqerit gjatë shtatzënisë.
- ☒ Ke lindur të paktën një foshnjë me peshë më të madhe se **4 kg**.
- ☒ Ke nivel të lartë të kolesterolit të përgjithshëm, nivel të ulët të kolesterolit "**të mirë**" apo **HDL (35 ose më të ulët)**, ose nivel të lartë të triglicerideve (**250** ose më të lartë).
- ☒ Ke mungesë të **aktivitetit fizik** - ushtron më pak se tre herë në javë.
- ☒ Konsumon ushqim jo të shëndetshëm.

Në të dy rastet, **nëse ke një apo më shumë prej këtyre faktorëve të rrezikut atëherë vizito mjekun familjar.** Sa më herët të diagnostikohet sëmundja, aq më shpejt mund ta marrësh kujdesin e duhur duke rritur mundësitë për të parandaluar ndërlikimet.

- **Zbato (praktiko) një stil të shëndetshëm të jetës si:**
 - **konsumo pemë dhe perime** në vend të ushqimeve të pa shëndetshme ose plot sheqer,
 - **ec në natyre apo ushtro 30 minuta** në ditë.

Vazhdo t'i praktikosh këto shprehi të mira deri sa ato të kthehen në pjesë të rutinës tënde. Kjo zvogëlon rrezikun nga sëmundja e sheqerit, shtypja e lartë e gjakut dhe sëmundjet tjera si sëmundjet e zemrës, sulmi në tru dhe zemër si dhe sëmundjet e veshkëve.

**Shëndeti yt është në dorën tënde.
Kujdesu për shëndetin tënd!**



NËSE:



JE MBI 40 VJEÇ

OSE



JE MBI PESHË

OSE



JE DUHANPIRËS

OSE



KE ANËTARË TË FAMILJES ME
SËMUNDJE TË SHEQERIT APO
SHTYPJE TË LARTË TË GJAKUT

**KONTROLLOHU
TE MJEKU FAMILJAR!**

KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!

Mbështetur nga:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**