

# KUJDESI NDAJ SHPUTAVE TE PERSONAT ME DIABET

**AQH**

Accessible  
Quality  
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



Diabeti dhe  
Hipertensioni





# KUJDESI NDAJ SHPUTAVE TE PERSONAT ME DIABET

Diabeti mellitus apo sëmundja e sheqerit është një sëmundje kronike që shkaktohet nga rritja e nivelit të glukozës apo sheqerit në gjak, për arsye se organizmi nuk ka mundësi të prodhojë sasinë e mjaftueshme të insulinës.



# LLOJET E DIABETIT

Lloji i parë është **Diabeti tip 1**, që paraqitet në rreth 10-15% të rasteve me diabet.

Ai shkaktohet nga pamundësia totale e organizmit që të prodhojë insulinën e nevojshme.

Pacientët me **Diabetin tip 1** nuk mund të jetojnë pa insulinë, andaj ky tip i diabetit është quajtur insulinovartës.

Diabeti tip 1 atakon kryesisht fëmijët dhe moshat e reja.



Lloj i dytë është **Diabeti tip 2**, që është shumë më i shpeshtë dhe paraqitet në rreth 90% të rasteve me diabet.

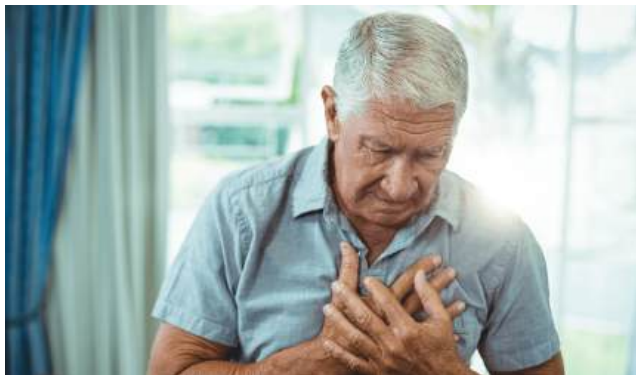
Te ky tip i diabetit, organizmi nuk prodhon insulinë në sasi të mjaftueshme apo në kohën e duhur. Shfaqet zakonisht pas moshës 40-vjeçare, por po shfaqet gjithnjë e më shpesh edhe tek fëmijët dhe të rinjtë me mbipeshë dhe obezë.



# PASOJAT E DIABETIT

Diabeti shkakton komplikime në sy, këmbë, zemër, veshka dhe në tru nëse vlerat e sheqerit në gjak nuk mbahen afër vlerave normale të tyre.

Sa më i lartë të jetë niveli i sheqerit në gjak, aq më të shpeshta, më të përhapura dhe më të rënda do të jenë këto komplikime.





# SHPUTA DIABETIKE

**Shputa diabetike** është komplikim i shpeshtë që paraqitet në mesin e njerëzve që vuajnë nga diabeti një periudhë të gjatë kohore e sidomos tek ata me tipin 2.

Është relativisht e zakonshme për njerëzit me diabet që të mos ndjejnë probleme me këmbë deri sa të paraqiten simptomat e para.



Sëmundja komplikohet me ngushtim të enëve të gjakut që shpesh çon deri tek zvogëlimi i qarkullimit të gjakut në pjesët e poshtme të këmbëve dhe në shputa.

Kjo ndodh për shkak se me uljen e qarkullimit të gjakut, ulet edhe sasia e oksigjenit dhe materieve ushqyese që furnizojnë lëkurën dhe indet, duke shkaktuar kështu dëmtime të rënda.



Në fazat më të avancuara, nervat dëmtohen aq shumë sa bëhen të pandjeshme, nuk përcjellin dot dhembjen, humbasin ndjesinë dhe rrinë të mpira.

Kjo krijon një ndërlikim me rrezik të jashtëzakonshëm për dëmtim më të rëndë të këmbëve dhe shfaqjen e gangrenës e që në mjekësi është e njohur me emrin shputa diabetike.



Si pasojë e këtyre lëndimeve vështirë të shërueshme mund të vijë deri te amputimi i shputës, këmbës e në disa raste edhe te rrezikimi i jetës së vetë pacientit, andaj duhet kushtuar kujdes të veçantë.

Kujdesin më të mirë për shputën diabetike e mundëson mjekimi adekuat, lënia e duhanit dhe ecja e përditshme e karakterit ushtrimor e pacientit.



# PËRKUJDESJA NDAJ SHPUTAVE

Çdo mbrëmje duhet të kontrollohen shputat dhe kur këtë nuk mund ta bëni vetë, atëherë këtë kontroll duhet ta bëjë ndonjëri nga familjarët.

Pastroni shputat tuaja çdo ditë me ujë të vakët dhe sapun. Pas larjes ato duhet të fshihen me kujdes, veçanërisht në mes të gishtërinjve, me një pëlhurë të thatë dhe të pastër prej pambuku.



Kurrë mos ecni zbathur jashtë në natyrë e as brenda shtëpisë.

Mbathni çorapë gjatë gjithë kohës, por assesi të thurur, provoni çorapët e lëmuar që janë të fabrikuar veçanërisht për përkujdesjen e shputës diabetike.



Mos përdorni kremra yndyrore në mes gishtave tuaj.

Mos përdorni substanca kimike për largimin e sipërfaqeve të brinjëzuara, mos i këputni vetë sipërfaqet e brinjëzuara.

Preni thonjtë e këmbëve në formën e drejtë.



Mos mbani këmbët kryq pasi kjo mund të shkaktojë presion në nerva dhe enë të gjakut.

Kontrolloni brendësinë e këpucëve tuaja nëse ka ndonjë objekt të fortë në to apo hapësira të vrazhda që do të mund t'ua dëmtojnë shputën.

Këpucët duhet të jenë të përshtatshme dhe të kenë formë adekuate, ku gjatësia, gjerësia dhe lartësia tek gishtërinjtë duhet të jenë të mjaftueshme.



Mos e pini duhanin ose mos qëndroni në ambiente ku pihet duhani.

Nëse vëreni ndonjë ndryshim tek shputat, menjëherë paraqituni tek mjeku juaj familjar, në ambulancë apo

Qendra të Mjekësisë Familjare si dhe në këshillimore për sëmundjet jorgjitëse, ku punëtori shëndetësor do t'ju informojë në mënyrë profesionale me këshilla dhe informata shtesë për parandalimin dhe trajtimin e komplikimeve të diabetit.



Të sëmurët nga sëmundja e sheqerit duhet të jenë të vetëdijshëm për rrezikun e saj,

Të informohen sa më në detaje,

Të kuptojnë që duhet gjithsesi të ndryshojnë mënyrën e jetesës,

Të respektojnë çdo këshillë të profesionistëve shëndetësorë.



Ju mund t'i parandaloni komplikimet e mundshme që mund t'i shkaktojë **diabeti** nëse i identifikoni me kohë.

Vizitat e rregullta mjekësore janë  
thelbësore për të ndihmuar në  
menaxhimin e gjendjes së të  
sëmurëve me **shputë diabetike.**



**KONTROLLOHU  
TE MJEKU FAMILJAR!**

**KUJDESU PËR SHËNDETIN TËND!**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency For Development  
and Cooperation SDC