

# SHËNDETI *i Kryeqytetit*



DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË

REVISTË  
PËR SHËNDETËSI

GUSHT • 2024 #3



*Editorial*

SHËRBIME PËR  
SËMUNDJE KRONIKE  
DHE PALITIVE  
NË KRYEQYTET

▶ PËRDORIMI I ULTRATINGULLIT NË KPSH

▶ ORARI I QMF-ve

▶ SI TË MBROHEMI NGA TEMPERATURAT E LARTA

▶ RENOVIMET





PRISHTINA

# Përmbajtja

3

2024

1. Dr. Izet Sadiku, PhD, Drejtor i shëndetësisë – Prishtinë EDITORIAL 3
2. Dr. Bujar Gashi, MA, Specialist i mjekësisë familjare - Përdorimi i ultratingullit si metode diagnostike në qendrat e mjekësisë familjare
3. AQH - Përzgjedhja e Mjekut Familjar në gjithë Kosovën
4. Dr. Rushit Ismaili, MSc, Specialist i mjekësisë familjare - Përdorimi i drogave në moshën e re, faktorët dhe parandalimi
5. Dr. Violeta Haxhijaj Nobrdali, MSc, Specialist i mjekësisë familjare - Alergjitë sezonale
6. Dr. Vjollca Zeqiri, Specialist i mjekësisë familjare & Dr. Arieta Pula, MSc, Specialist i mjekësisë familjare - Tuberkulozi: Çfarë duhet të dini për këtë sëmundje infektive
7. Menduh Ahmeti, Infermier & Bukurije Bunjaku, Infermiere - Përpunim i kontaktit
8. Dr. Sahadete Kelmendi, MD, Specialist i mjekësisë familjare - Çfarë është kujdesi paliativ dhe kriteret për pacientin paliativ
9. Ema Gashi- MSc. Laborante mjekësore - Dhuro gjak, shpeto jetë!
10. Mr.Sci. Nexhmie Beshiri, psikologe klinike/psikoterapiste - Stresi, konsumimi (burnout) dhe paragjykimet në vendin e punës
11. Teuta Mehmeti, infermiere, trajnere e ZHVP/EVP – Rëndësia e aktivitetit fizik në zhvillimin psikofizik të njeriut
12. Dr. Aida J. Berisha, Specialist e pedodocisë dhe preventives - Duhani dhe dëmet e tij
13. Dr. Besarta Azizi, specialiste e mjekësisë familjare - Dita e Fëmijëve
14. Albulena Shabani Ilazi, Nutricioniste & Dietologe - Virozat gastrointestinale gjatë sezonit të verës
15. Dr. Valdet Hashani, MD, MSc, PhD, Specialist i mjekësisë Familjare & Dr. Faik Hoti, Specialist i shëndetësisë publike – Si të mbrohemi nga nxehtësia dhe temperaturat e larta / KËSHILLA

27  
30

RENOVIMET

## REDAKSIA

**Kryeredaktor:** Dr. Rushit Ismaili

**Anëtarë:** Dr. Izet Sadiku, Dr. Bujar Gashi, Dr. Rezart Halili, Dr. Valdet Hashani, Dr. Vjollca Zeqiri, Dr. Violeta Haxhijaj - Nobrdali, Dr. Shpresa Krasniqi, Dr. Besim Murseli, Dr. Florina Grezda, Dr. Besarta Azizi, Dr. Aida Jusufi, Znj. Merita Bajraktari - Kongjeli, Znj. Teuta Mehmeti, Znj. Ema Gashi, Znj. Arbnora Sahiti & Znj. Argjentina Deliu.

**Design, Kopertina & Faqosja:** Dr. ValDeth. '24



**Prof. Ass. Dr. Izet Sadiku, MD, PhD, Drejtor i Drejtorisë së Shëndetësisë-Prishtinë.**

## SHËRBIME PËR SËMUNDJE KRONIKE DHE PALITIVE NË KRYEQYTET

**S**ëmundjet paliative dhe kronike përfaqësojnë një sfidë të rëndësishme për sistemet shëndetësore dhe për shoqërinë në përgjithësi, pasi që kërkojnë kujdes të zgjatur dhe shpesh të specializuar për të përmirësuar cilësinë e jetës së pacientëve. Të dyja këto kategori përfshijnë sëmundje që nuk janë të shërueshme plotësisht dhe kërkojnë një qasje holistike që shkon përtej trajtimit mjekësor tradicional, duke përfshirë kujdesin fizik, emocional dhe shpirtëror.

**Sëmundjet kronike** janë ato që zgjasin për periudha të gjata kohore dhe mund të menaxhohen, por jo gjithmonë shërohen. Këto përfshijnë sëmundje si: diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, artriti, dhe astma. Pacientët që jetojnë me këto sëmundje shpesh përballen me një rënie të cilësisë së jetës për shkak të simptomave të vazhdueshme dhe kufizimeve që ato imponojnë në aktivitetet e përditshme.

Nga ana tjetër, **kujdesi paliativ** i referohet kujdesit të dhënë për pacientët me sëmundje serioze dhe të pakurueshme, si kanceri në fazë të përparuar ose sëmundje neurodegenerative si sëmundja e Parkinsonit ose ALS. Qëllimi kryesor i kujdesit paliativ është përmirësimi i cilësisë së jetës për pacientët dhe familjet e tyre, duke lehtësuar dhimbjet dhe simptomat e tjera të rënda, si dhe duke ofruar mbështetje psikologjike dhe emocionale.

Këto sëmundje dhe nevojat që shoqërojnë trajtimin e tyre theksojnë domosdoshmërinë e një sistemi të integruar të kujdesit shëndetësor, i cili jo vetëm që i trajton pacientët në aspektin fizik, por edhe ofron një qasje multidisiplinare. Një bashkëpunim mes mjekëve, infermierëve, specialistëve të dhimbjes, dhe psikologëve është jetik për të siguruar që pacientët të kenë një cilësi sa më të mirë jete, pavarësisht nga prognoza e sëmundjes.

**Familjarët shpesh përballen me vështirësi të mëdha emocionale dhe fizike, dhe mund të përjetojnë lodhje, stres dhe ankth të madh për shkak të barrës së kujdesit. Kështu, edhe ata kërkojnë mbështetje psikologjike dhe qasje në burime që ndihmojnë në përballimin e sfidave të përditshme.**



Përmirësimi i infrastrukturës së kujdesit për sëmundjet kronike dhe palliative është thelbësor për të përballuar sfidat e një popullsie që po plakët dhe që përjeton më shumë sëmundje kronike. Kjo përfshin investime në edukimin e stafit shëndetësor, përmirësimin e aksesit në shërbime, dhe rritjen e ndërgjegjësimit për rëndësinë e kujdesit multidisiplinar.

Në përfundim, trajtimi i sëmundjeve kronike dhe paliativ kërkon një qasje të gjithanshme, duke përfshirë kujdesin mjekësor, emocional dhe social. Vetëm përmes një bashkëpunimi të ngushtë mes profesionistëve të kujdesit shëndetësor dhe familjeve të pacientëve mund të sigurohet që këta individë të kenë një jetë të dinjitetshme dhe të qetë.

***Këto janë arsyet që ne e kemi përkrahur dhe forcuar këtë system. Kemi rritur ekipet tona dhe tani nga një ekip, qe dy vite kemi katër ekipe.***

***Nga 5 dite të javës me 8 orë pune qe dy vite kemi shprehim 7 ditë të javës 12 orë. Do të vazhdojmë që të trajnojmë stafin dhe ta plotësojmë edhe me lëmi tjera për të ofruar qasje multidisiplinare për këta të sëmurë dhe për të ja bërë të dinjitetshme jetën çdo qytetari të kryeqyteti.***

***Falenderim i veçantë për ekipet tona mjekësore që 365 ditë të vitit bejnë pune dhe angazhim të pakursyer për të jua bërë jetën të dinjitetshme çdo kryeqytetasi.***

***Bashkë ia dalim.***



**Dr. Bujar Gashi, MA, Specialist i mjekësisë familjare.**

# PËRDORIMI I ULTRATINGULLIT SI METODË DIAGNOSTIKE NË QENDRAT E MJEKËSISË FAMILJARE

**T**ani për qytetarët e Kryeqytetit disa nga Qendrat e Mjekësisë Familjare (QMF) ofrojnë edhe shërbime të ultratingullit. Janë 14 mjekë familjarë të trajnuar të cilët përdorin ultratingullin si metodë ndihmëse diagnostikuese në QMF-të ku ata punojnë.

## **Si u bë e mundur kjo?**

Fillimisht është organizuar një trajnim për 14 mjekë familjarë të realizuar nga Shkolla e Ultratingullit të Kosova (Kosovo Organization for Medical Cooperation-KOMC), në bashkëpunim me Drejtorinë e Shëndetësisë së Kryeqytetit, Odës së Mjekëve, Drejtorisë së Qendrës Kryesore të Mjekësisë Familjare (QKMF). KOMC është një institucion i njohur për edukim dhe ngritje profesionale me standard ndërkombëtare në certifikimn e profesionistëve shëndetësorë për ultratingull. Këta 14 mjekë familjarë të trajnuar tanimë kanë filluar të japin shërbime në disa institucione, si në: QKMF, QMF 5, QMF 6 dhe QMF 4. Nga fillimi e deri më tani janë realizuar mbi 1200 shërbime të ultratingullit të organe abdominale.

## Cilat shërbime të ultratingullit ofrohen në QMF-të?

- Ultratingulli i abdomenit (barkut): ekzaminohen mëlçia, shpretka, veshkat, aorta;
- Ultratingulli i pelvikut (legënit): vezoret, prostate, fshika e urines.

## Çfarë shikohet?

Në radhë të parë ekzaminimi me ultratingull i mundëson mjekut familjar që të vijë të një diagnozë më e saktë dhe më e shpejtë, pa pasur nevojë për ta referuar pacientin te specialistët e Shërbimit Sekondar. Kjo u kursen kohën që të gjithëve, mjekëve dhe pacientëve, por është edhe më kost-efektive. Për pacientët është ndihmesë e madhe që ta marrin shërbimin e ultratingullit në të njëjtin vend ku edhe e bëjnë vizitën. Duhet të theksohet se shërbimet e ultratingullit në QMF-të e Kryeqytetit ofrohet falas për qytetarët e Kryeqytetit, janë joinvazive (të padhimbshme si procedurë), rrisin kënaqësinë e pacientëve dhe besimin te mjekët e tyre familjarë.



Trajnimi i parë për 14 mjekët familjarë është vetëm fillimi i trajnimeve për mjekët tjerë, gjë që do t'i rrisë shërbimet e ultratingullit në QMF-të e Kryeqytetit...

Ajo çka u intereson mjekëve familjarë kur ekzaminojnë me ultratingull është që të sigurohen se pacientët e tyre janë të shëndoshë dhe nuk kanë ndonjë sëmundje. Sidoqoftë, kur është fjala te patologjitë (problemet e ndryshme) shikohet se mos pacienti ka ndonjë tumor, cistë, gurë në veshka, gurë në fshkë të idhëzës, inflamacion në organet e ndryshme. E rëndësishme është poashtu që në rastet urgjente të përjashtohen problemet e rënda që rrezikojnë shëndetin e pacientit.

*Si përfundim, përdorimi i ultratingullit të abdomenit dhe pelvikut në qendrat e mjekësisë familjare përfaqëson një hap të rëndësishëm drejt përmirësimit të diagnostikimit dhe trajtimit të sëmundjeve të ndryshme. Trajnimi i mjekëve familjarë në përdorimin e ultratingullit është një shembull i qartë i angazhimit të menaxhmentit për të mbështetur mjekët familjarë në ofrimin e kujdesit shëndetësor cilësor për pacientët. Me mjekët e trajnuar që tashmë punojnë aktivisht me pacientët, përfitimet e kësaj qasjeje janë të dukshme dhe premtuese, duke sjellë një ndikim pozitiv në përmirësimin e cilësisë së shërbimeve shëndetësore.*



## ÇASTE NGA TRAJNIMET NË ULTRASONOGRAFI PËR MJEKËT FAMILJARË

Trajnimi i parë për 14 mjekët familjarë është vetëm fillimi i trajnimeve për mjekët tjerë, gjë që do t'i rrisë shërbimet e ultratingullit në QMF-të e Kryeqytetit, por edhe cilësinë e shërbimeve në përgjithësi. Ky është vetëm trajnimi i parë dhe pritet që të ketë trajnime të tjera në vazhdimësi, ashtu që në një të ardhme të afërt që të gjitha QMF-të dhe të gjithë mjekët familjarë të ofrojnë krahas shërbimeve të tjera edhe konsultimet me ultratingull.



Accessible  
Quality  
Healthcare

Pa Kurrë Dëshpërimë / Always Be Calm  
Pronjëtorë / HealthCare Development Centre

SDC project implemented by Swiss TPH



Znj. Zana Aqifi, Zyrtare e Lartë për Komunikim në Projektin **AQH**.

## PËRZGJEDHJA E MJEKUT FAMILJAR NË GJITHË KOSOVEN

**M**inistria e Shëndetësisë (MSh) e Kosovës, me mbështetjen e Projektit AQH, ka finalizuar një pilot projekt të rëndësishëm për përzgjedhjen e mjekut familjar në katër komuna të Kosovës: Prishtinë (QMF5 – Ulpianë dhe QMF6 – Bregu i Diellit), Prizren, Lipjan dhe Istog. Ky pilot projekt ka pa synim të përmirësojë qasjen dhe cilësinë e kujdesit shëndetësor në këto komuna, si një hap i parë drejt zgjerimit të procesit në të gjithë vendin. Përmes komponentës së rëndësishme të mjekësisë familjare që është lista e pacientëve ku secili pacient duhet ta ketë mjekun e vet që e përcjellë dhe e njih shëndetin dhe mirëqenien e tij/saj.



## Mbështetja e Grupit Punues dhe Krijimi i Fushatave Ndërgjegjëse

Janë krijuar Grupe Punuese për të ndihmuar në hartimin dhe zbatimin e këtij projekti. Pjesë e këtyre përpjekjeve janë zhvillimi i fushatave ndërgjegjëse, përfshirja e videomesazheve dhe krijimi i kampanjave për informimin e qytetarëve mbi rëndësinë dhe mënyrën e përzgjedhjes së mjekut familjar. Këto fushata janë dizajnuar për të siguruar që qytetarët të kenë informacionin e nevojshëm për të bërë zgjedhjen e tyre në mënyrë të informuar.

## Vizitat dhe Planifikimi në Komunitat Pilot dhe Zgjerimi në Nivel Nacional

Për të garantuar suksesin e projektit, MSh shoqëruar nga ekipi i AQH'së kanë realizuar vizita në komunitat e përfshira në pilot projekt, për të diskutuar dhe planifikuar bashkërisht me Qendrat Kryesore të Mjekësisë Familjare (QKMF) dhe autoritetet lokale. Ky bashkëpunim ka për qëllim të sigurojë që procesi të zbatohet në mënyrë të suksesshme dhe të jetë i gatshëm për t'u zgjeruar në të gjithë Kosovën.

## Angazhimi për Një Kujdes Shëndetësor më të Mirë për të Gjithë

Ky projekt është një hap tejte i rëndësishëm drejt përmirësimit të sistemit shëndetësor në Kosovë. Ministria e Shëndetësisë, me mbështetjen e AQH, mbetet e përkushtuar për të siguruar që mbështetja e mjekësisë familjare si porta e parë hyrëse në sistemin shëndetësor të jetë e vazhdueshme, duke përmirësuar shërbimet shëndetësore për qytetarët në të gjithë vendin.





**Dr. Rushit Ismajli, MD, MSc.** Specialist i mjekësisë familjare.

## PARANDALIMI I PËRDORIMIT TË DROGAVE NË MOSHËN E RE

**P**o të flasim për drogat, gjithmonë pas kësaj fjale fshihet diçka e frikshme, të cilës do të donim që t'i rrinim sa më larg që është e mundur. E vërteta është se më së miri është që të mos i provonim kurrë ato. Prapë se prapë, drogat kanë qarkulluar me shekuj në mesin e njerëzve, duke shkaktuar me raste probleme të mëdha të funksionimit të tyre, përfshirë vdekje jo të pakta për shkak të mbidozimit. Në vendin tonë, jo që s'ka pasur në të kaluarën, por në ditët që jetojmë përdorimi i drogave është i vërejtshëm. Mjafton të thuhet se vlerësohet se ka rreth 40.000 mijë përdorues të drogave, kryesisht marihuanës, dhe padyshim 10.000 përdorues problematik të drogave, për të ardhë në konstatimin se sa shqetësues është ky fenomen. Shtoji faktin që shoqëria jonë nuk është e përgatitur sa duhet që të ballafaqohet me këtë problematikë, qoftë në nivel institucional, mjekësor, por edhe emocional. Po t'u jepet njerëzit një diagnozë që tregon se kanë kancer, sado që tragjike të jetë, prapë se prapë, të paktën pacienti e ka mbështetjen dhe bashkëdhimbjen e të tjerëve për këtë gjendje të vështirë. Kur është fjala për drogat, kjo mungon, pasi që konsiderohet se personi vetes ia ka shkatuar këtë problem. Dhe kjo ndodh edhe te profesionistët

shëndetësorë. Ka kohë që për varshmërinë ndaj drogave flitet si për një sëmundje, p.sh. hipertension, apo diabet dhe se si e tille do të duhej të trajtohet pa stigmatizim, pa paragjykim dhe jo si diçka që personi ka dashur t'ia shkaktojë vetes.

Fundja, çdo kush do të mund të ishte pre e abuzimit me drogat. Është disi fat që dikush nuk përdor drogë. Ato paragjykimet se po të jesh i një familjeje jostabile, të paarsimuar, me vështirësi financiare ndikon që të futesh në droga duket që nuk qëndrojnë. Mundet që ka një ndikim të vogël, por faktet kanë treguar se asnjë nga këto gjëra nuk bëjnë që dikush të përdor drogë. Atëherë çfarë është ajo që i shtynë, të rinjtë, kryesisht adoleshentët që të provojnë diçka që patjetër shkakton dëm? Të jesh në një situatë, t'i përkasish një grupi ku përdoret droga, ndoshta është arsyeja kryesore pse dikush vendos ta përdor atë: kureshtja që nxisin bashkëmoshatarët, dëshira për të qenë pjesë e atij grupi. Nëse një i ri bie në kontakt me një grup futbollistësh, dëshirë e tij do të ishte te bëhej si ata, apo një grup letrar, apo grup alpinist... Ndoshta e njëjta gjë është edhe te rasti i fillimit të përdorimit të drogave. Nuk është askush që i detyron – vendimi për të provuar një drogë është vendim i individit, jo i dikujt tjetër.



Thamë që edhe një fëmijë/nxënës që deri dje ka qenë shembull i shkëlqyer mund të jetë viktimë e abuzimit me substanca. Sa më herët që të hetohet se ai ka filluar të përdor diçka, aq më lehtë është t'i ndihmohet. Programet e detektimit (zbulimit) të herëshëm dhe intervenimit të shpejtë janë më efikaset për të stopuar përdorimin e drogës. Si mund të dihet se dikush ka filluar të përdor drogë? Nga një nxënës i shkëlqyer me rezultat të mira në mësim papritur bie sukcesi i tij, ka sjellje jo të zakonshme, nuk komunikon me fjalë, por më shumë me gjeste, nuk fle mirë, ka mungëse oreksi... Jo patjetër këto simptome kanë të bëjnë me përdorimin e drogës, por do ishte mirë të shikohej për këtë problem dhe nëse s'do ishte kjo, do ishte ndonjë gjë tjetër që ka krijuar këtë situatë.

Është mirë që t'i ndihmohet në këtë fazë. Më së miri do ishte që të mos eksperimentonte me asgjë, prandaj për këtë arsye duhet të kishte më shumë programe parandaluese, sidomos në shkolla. Por, edhe te rasti i vizitave mjekësore te mjeku familjar, duhet të shikohet pak se si është gjendja shëndetësore e një të riu/adoleshenti sa i përket përdorimit të drogave. Në përvojën time kur e pyes një të ri për përdorimin e ndonjë substance japin përgjigje të sinqertë. Mjafton që të flasësh me të rinjtë në mënyrë të hapur dhe ata do ta thonë të vërtetën.

*Mënyra e sinqertë e komunikimit me të rinjtë ndoshta është mënyra më e mirë për ta parandaluar përdorimin e drogave. Është keqkuptim që ne duhet t'i frikësojmë fëmijët nga drogat, ata kanë burime të tjera të informacionit dhe, fundja, kanë shokë që përdorin drogë dhe e dinë më mirë se ne se si është ta përdorësh atë. Atë që duhet t'ua sqarojmë ne janë pasojat që shkaktojnë ato, e që nuk janë të pakta: shëndetësore, financiare, suksesit në shkollim, familjare, mundësisë për të krijuar lidhje dhe për t'i mbajtuar ato, mundësinë për të shkakuar aksidente në trafik... Dhe, mbi të gjitha, ballafaqim me ligjin. Do të donte dikush që të kalonte nëpër gjithë këto situata të pakëndshme?!*

Drogat kanë qenë gjatë në shoqërinë njerëzore dhe do vazhdojnë të jenë në mesin tonë. Të pretendojmë të jetojmë në një botë pa drogë, është paksa iluzore, por ne duhet të bëjmë të pamundurën që të rinjtë tanë të mos bien nën ndikimin e tyre dhe të kenë një jetë më të shëndetshme. Duhet t'u ofrohen alternative të tjera më të shëndetshme, si arti, kultura, shkenca, sporti, shoqërimet, ... Këto janë disa nga mënyrat që vëmendja e tyre të drejtohej nga një aktivitet i shëndetshëm dhe do t'i bënte që të largoheshin nga vendet ku ofrohen drogat.

**Në fund fare, duhani dhe alkooli janë substanca jo më pak të dëmshme se drogat ilegale, por, që për fat të keq, janë të pranueshme në aspektin social dhe i bën më të qasshme dhe me të zakonshme. Të dhënat tregojnë se abuzimi me duhan dhe alkool te të rinjtë, veçanërisht me duhan, është shumë shqetësues. Programet parandaluese dhe edukative, krahas përdorimit të drogave, duket t'i adresohen edhe përdorimit të duhanit dhe alkoolit.**

NE DUAM QË FËMIJËT, NXËNËSIT, TË RINJTË TË KENË NJË FILLIM TË SHËNDETSHËM TË JETËS. LARGIMI NGA AMBIENTET QË INKURAJOJNË PËRDORIMIN E DROGËS DHE OFRIMIMI I ALTERNATIVAVE TË NJË JETE TË SHËNDETSHME ËSHTË QENËSORE PËR RUAJTJEN E SHËNDETIT FIZIK DHE MENDOR TË TYRE. SA MË PARË, SA MË SHPEJT QË NE VEPROJMË, AQ MË MIRË DO TA KEMI SITUATËN, PRANDAJ TË BËHEMI TË GJITHË SË BASHKU NË PARANDALIMIN E DROGAVE NË SHOQËRINË TONË.



**Dr. Violeta Haxhij Nobrdali, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.**

## ALERGJITË SEZONALE

**S**tinët e ngrohta janë stinë energjike me lulet e saj shumëngjyrëshe dhe natyrën e harlisur. Më diellin që shfaqet pas muajve të gjatë të dimrit, të gjithë kalojnë më shumë kohë jashtë për ta shijuar këtë mot të bukur.

Alergjia sezonale e njohur si ethet e barit ose rinit alergjik, është një gjendje që ndodh në shumë njerëz me ardhjen e stinëve të ngrohta. Ajo manifestohet nga simptoma të tilla si: rrjedhje e vazhdueshme e hundës, teshtitje, lotim nga sytë. Aktivitetet në natyrë mund të jenë sfiduese për njerëzit gjatë kësaj periudhe për shkak të rritjes së polenit. Poleni i përhapur nga era është shkaku kryesor i alergjisë pranverore. Alergjitë janë një përgjigje imune ndaj substancave të caktuara në trup. Kur sistemi imunitar detekton një alergjen, ai shkakton përgjigje mbindjeshmërie, duke çliruar kimikate të tilla si histamina, dhe duke shkaktuar simptoma alergjie.

- *Më pas ato shkaktojnë një reaksion që mund të shfaqet në lëkurë, në sinus, në traktin respirator ose në sistemin tretës.*

Ashpërsia e alergjive mund të ndryshojë shumë në varësi të personit dhe vetë alergjenit. Ndonjëherë reagimi është acarim i lehtë, por gjithashtu mund të çojë në një gjendje serioze, siç është anafilaksia, që është situatë e rëndë dhe e rrezikshme për jetën.



Alergjia sezonale të njohura si ethet e barit ose rinit alergjik, ndodhin te shumë njerëz me ardhjen e stinëve të ngrohta.

### Cilët janë shkaktaret e alergjisë, në sa lloje ndahen?

Alergjitë janë të shumëllojshme, duke nisur që nga alergjia ajrore, alergjia ushqimore, kemi dhe ndryshime alergjike në lëkurë (dermatitet alergjike të kontaktit)

1. Alergjia ajrore është alergjia që vjen nga pluhuri, poleni i pemëve, lagështia, myku si dhe nga kafshët shtëpiake.
2. Alergjia ushqimore vjen nga ushqimet e ndryshme dhe diagnostikohet mbi 1 vjeç si moshë, me ushqimet e para që merr fëmija.
3. Kemi dhe dermatitin alergjik të kontaktit, që mund të jetë më i shprehur tek ata që punojnë në parfumeri, parukeri, persona që janë në kontakte të vazhdueshme me detergjente, llakra, ngjyra, etj.
4. Kemi dhe alergjinë medikamentoze, që ndodh si pasojë e përdorimit të medikamenteve të ndryshme.

## Simptomat me të cilat shfaqet një alergji.

Në të gjitha llojet e alergjive simptomat janë të ndryshme. Alergjitë ajrore janë alergji të cilat shprehen me rinit alergjik, me konjuktivit alergjik, domethënë me laringit alergjik, me sinozit alergjik (teshtima, rrjedhje hundësh, lotim të syve, kruajtje të syve, të fytit, të veshëve nga brenda, ngjirje të zërit, dhimbje të shumta të kokës, të cilat zgjasin për një periudhë të gjatë kohore). Alergjitë ushqimore shprehen me shfaqje të pullave të kuqe në të gjithë trupin, fryrje të buzëve, syve, fryrje të pjesës së qafës, irritim dhe kruajtje në mënyrë të vazhdueshme të lëkurës.



*Dermatitet alergjike të kontaktit shprehen më tepër në pjesën e duarve që kanë iritime, kruajtje dhe çarje të gishtave dhe kjo ndodh kur janë përdorur apo është punuar për një kohë të gjatë me një preparat, që në kontakt të vazhdueshëm kanë dhënë këto lloj simptomash. Alergjia mediakamentoze shprehet me fryrje të buzëve, me fryrje të syve dhe ka një kruarje të vazhdueshëm me pika të vogla në të gjithë trupin, jo pulla siç është alergjia ushqimore, por pika të cilat janë në formën e puçrrave të vogla.*

### Si të mbrojmë veten?

- Të jesh i kujdesshëm jashtë. Mundohu të merrni masa paraprake kur dilni jashtë gjatë ditëve të pikut të polenit. Mbajtja e një maske dhe syze dielli do të ndihmoj në reduktimin e ekspozimit të grimcave të polenit në sy dhe në rrugë të frymëmarrjes, bëni dush pas periudhave të gjata kohore të kaluara jashtë.



**Dr. Vjollca Zeqiri, MD,**  
Specialist i mjekësisë familjare.



**Dr. Arieta Pula, MD,**  
Specialist i mjekësisë familjare.

## TUBERKULOZI: ÇFARË DUHET TË DINI PËR KËTË SËMUNDJE INFEKTIVE

Tuberkulozi është një sëmundje infektive e shkaktuar nga bacilet *Mycobacterium tuberculosis*, të cilat përhapen nga personi në person përmes ajrit. Zakonisht prek mushkëritë, por mund të prekë edhe pjesë të tjera të trupit, si: truri, veshkat, shtylla kurrizore, etj. . Në disa raste, TB mund të prekë më shumë se një pjesë të trupit njëkohësisht, për shembull, mushkëritë dhe nyjet limfatike.

### Si përhapet infeksioni?

Burimi kryesor i infeksionit është tuberkulozi i mushkërive. Personat e infektuar me tuberkuloz të mushkërive gjatë kollitjes, teshtitjes, të folurit apo këndimit, lëshojnë bacilet në ajër përmes grimcave të vogla që mbeten pezull në ajër. Një teshtimë e vetme mund të lëshojë deri në 40,000 pikëza, dhe secila prej këtyre pikave mund të transmetojë sëmundjen. Kjo ndodh zakonisht në ambiente të mbyllura, ku ventilimi i pamjaftueshëm nuk mund të largojë bërthamat e pikave nga hapësira e kontaminuar, ndërsa drita e diellit i vret shpejt bacilet e tuberkulozit.



Është e rëndësishme të theksohet se TB nuk përhapet përmes shtrëngimit të duarve, ndarjes së ushqimit ose pijeve, apo prekjes së sipërfaqeve në tualete apo krevate.

## Llojet e Tuberkulozit

Jo të gjithë të infektuarit me bakteret e tuberkulozit sëmuren ose shfaqin simptoma. Si rezultat, ekzistojnë dy gjendje të lidhura me TB:

### 1. Infeksioni Latent i Tuberkulozit (ILTB)

Njerëzit me Infeksion Latent të TB-së nuk mund ta përhapin sëmundjen te të tjerët, nuk ndihen të sëmurë dhe nuk kanë asnjë simptomë. Megjithatë, një person me infeksion latent mund të sëmuret vite më vonë nëse sistemi i tyre imunitar dobësohet. Këta individë mund të marrin trajtim me barna për të parandaluar zhvillimin e sëmundjes aktive të tuberkulozit. Vlerësohet se mesatarisht 2 miliardë njerëz, ose një e treta e popullatës botërore, janë të infektuar me bacilet e tuberkulozit (ILTB), shumica e të cilëve jetojnë në vendet me të ardhura të ulëta dhe mesatare.

### 2. Sëmundja Aktive e Tuberkulozit

Sëmundja aktive ndodh kur bacilet e tuberkulozit bëhen aktivë dhe sistemi imunitar nuk arrin t'i ndalojë të shumohen, sidomos në mushkëri. Njerëzit me sëmundje aktive të TB-së ndihen të sëmurë dhe janë në gjendje të përhapin bacilet te të tjerët me të cilët kalojnë kohë çdo ditë. Tuberkulozi është një sëmundje e parandalueshme dhe e shërueshme, por nëse nuk trajtohet siç duhet, mund të jetë fatale. Çdo vit, rreth 10 milionë njerëz sëmuren nga tuberkulozi në botë, ndërsa 1.5 milionë vdesin nga kjo sëmundje, duke e bërë atë vrasësin infektiv më të madh në botë.



**Mycobacterium tuberculosis**

## Shenjat dhe Simptomat e Tuberkulozit

Simptomat e tuberkulozit aktiv varen nga organet e prekura, por zakonisht bacilet atakojnë mushkëritë (TB pulmonar). Simptomat përfshijnë:

- Një kollë që zgjat tre javë ose më shumë
- Dhimbje gjoksi
- Kollitja me gjak ose pështymë (gëlbasë nga thellësia e mushkërive)
- Plogështi apo lodhje
- Humbje peshe dhe oreksi
- Ethe dhe djersitje natën
- Vështirësi në frymëmarrje

Kur tuberkulozi prek pjesë të tjera të trupit, simptomat varen nga zona e prekur:

- Nyjet limfatike: Mund të shkaktohet një ënjtje e fortë, e kuqe ose vjollcë nën lëkurë.
- Veshkat: Mund të shfaqet gjak në urinë.
- Cipat e trurit (meningjiti TB): Kjo formë mund të shkaktojë dhimbje koke ose konfuzion.
- Shtylla kurrizore: Mund të shkaktojë dhimbje shpine.



Simptomat e tuberkulozit aktiv varen nga organet e prekura

## Testimi për TB

Rekomandohet që njerëzit që janë në rrezik të shtuar të testohen për TB. Ekzistojnë dy lloje kryesore të testeve që mund të zbulojnë infeksionin e TB-së:

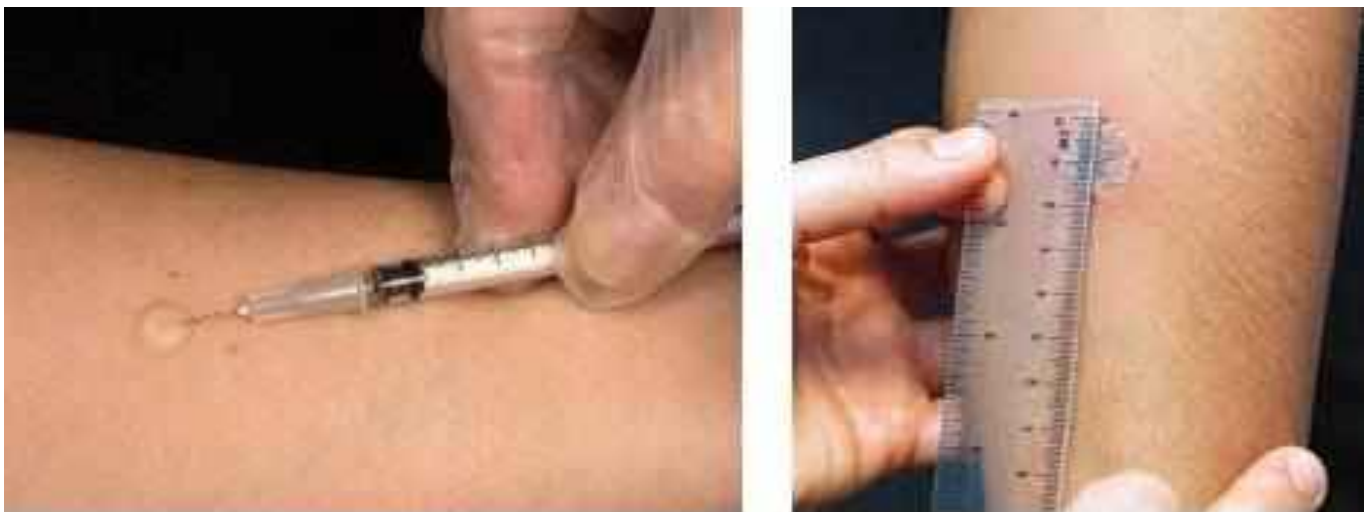
- Testi i Gjakut për TB: I njohur edhe si testi TB Gold, ky test kryhet përmes një mostre gjaku.
- Testi i Lëkurës për TB: Ky test kryhet duke injektuar një sasi të vogël të proteinës së TB-së (PPD) nën shtresën e sipërme të lëkurës në parakrahun tuaj të brendshëm. Nëse rezultati i testit të lëkurës është pozitiv, kjo tregon që keni qenë të ekspozuar ndaj bacileve të tuberkulozit në ndonjë moment të jetës suaj. Ky test kryhet në Njësinë e Tuberkulozit pranë Qendrës Kryesore të Mjekësisë Familjare dhe është falas për të gjithë qytetarët.

Nëse rezultati i testit të lëkurës është pozitiv, ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor do të kryejë teste të tjera për të përcaktuar nëse keni TB joaktive ose sëmundje aktive të TB-së. Këto teste shtesë mund të përfshijnë një radiografi të gjoksit dhe një test të pështymës (këlbazës) që kolliteni.

## Mjekimi

Si tuberkulozi joaktiv (infeksion latent i TB-së) ashtu edhe sëmundja aktive e TB-së duhet të trajtohen me barna antituberkulare, të cilat sigurohen nga Ministria e Shëndetësisë dhe janë falas për të gjithë pacientët.

Është shumë e rëndësishme që barnat të merren rregullisht dhe trajtimi të përfundojë saktësisht sipas udhëzimeve të ofruesit tuaj të kujdesit shëndetësor. Përfundimi i trajtimit, është jetik për të mbrojtur veten, familjen, miqtë dhe komunitetin tuaj.



# PPD TESTI & LEXIMI



Menduh Ahmeti, Infermier.



Bukurie Bunjaku, Infermiere.

&

## PËRPUNIMI I KONTAKTIT

QKMF – NJËSIA TB

**P**ër testin e lëkurës për TB përdorët një gjilpërë e vogël me të cilën injektohet tuberkulina nën lëkurë, kjo zakonisht bëhet në pjesën e poshtme të brendshme të krahut tuaj.

Pasi të keni bërë testin, duhet të ktheheni pas 48 orë deri 72 orë për të parë nëse ka një reagim ndaj testit. Nëse ka një reagim, madhësia e reagimit matet për të përcaktuar nëse kemi rezultat pozitiv.

### Po sikur të jetë testi pozitiv?

Një test pozitiv zakonisht do të thotë që ju jepi infektuar me mikrobet e tuberkulozit, kjo nuk do të thotë që ju keni sëmundje aktive të TB.

Teste të tjera, si një radiografi e gjoksit ose një analizë e pështymës (gëlbazit) nevojiten për të parë nëse keni sëmundje aktive të TB.

**BCG** – është një vaksinë për TB, kjo vaksinë në vendin tonë u ipet të gjithë foshnjave dhe fëmijëve. Vaksina BCG nuk është mjaftë efektive në mbrojtjen e të rriturve kundër tuberkulozit. Ju ende mund të injektoheni me TB ose të zhvilloni sëmundje TB edhe nëse jeni vaksinuar me BCG.

## Infeksioni latent i TB

Tuberkulozi latent (TB) është një gjendje në të cilën një person është i infektuar me bakteret që shkaktojnë tuberkulozin, por nuk ka simptoma aktive të sëmundjes dhe nuk është ngjitës për njerëzit e tjerë. Në thelb, është faza "e fjetur" e infeksionit.

Kur një person merr diagnozën e tuberkulozit latent, kjo do të thotë se bakteret janë të pranishme në trup, por janë në gjendje të fjetur. Shumë njerëz me TB latente nuk zhvillojnë kurrë TB aktive, por ekziston rreziku që sëmundja të bëhet aktive në të ardhmen, veçanërisht nëse imuniteti dobësohet nga faktorë të tjerë si infeksioni HIV, ushqimi i dobët ose ndonjë formë stresi.



**Respekt për punën e secilit që ka kontribuar në përkujdesjen shëndetësore të popullatës**

## Faktorët kryesorë përfshijnë:

- **Testimi:** Zakonisht zbulohet duke përdorur testin e tuberkulinës (**TST**) ose testin e interferonit gama (**IGRA**).
- **Simptomat:** Në fazën latente, një person nuk ka simptoma të tilla si kollë, temperaturë, djersitje gjatë natës ose humbje peshe, të cilat janë të zakonshme me tuberkulozin aktiv.
- **Trajtimi:** Trajtimi i tuberkulozit latent rekomandohet për të reduktuar rrezikun e zhvillimit të TB aktiv. Kjo zakonisht përfshin terapi afatgjatë me antibiotikë, si izoniazidi, rifampicina ose një kombinim i barnave.



Dr. Sahadete Kelmendi, MD, Specialist i mjekësisë familjare.

## ÇFARË ËSHTË KUJDESI PALIATIV DHE KRITERET PËR PACIENTIN PALIATIV?

**K**ujdesi Paliativ rrjedh nga fjala latine “paliu” që do të thotë mbulesë apo çati. Ndërsa si term daton që nga viti 1967 kur në Londër ngritet spitali i parë i Shën Kristoferit në Londër.

Kujdesi Paliativ është trajtim gjithpërfshirës për pacientët që janë me rrezik jetë, thenë ndryshe për pacientët që janë në stadin terminal të jetës, qofshin këta pacientë me sëmundje neurologjike, kardiovaskulare, sëmundje malinje, endokrine, renale, degjenerative.

Kujdesi Paliativ mund të jepet në shtëpi, spital, Qender Azili apo ne „Hospice”

HOSPICE janë vendet ku dërgohen pacientët në ditët apo momentet e fundit të jetës. Ne nuk kemi akoma shërbime të ‘hospice’, mirëpo mendohet të zhvillohen në të ardhmen.

**Personat që përfshihen në Kujdes Paliativ janë: mjeku, infermieri, punëtori social, psikologu, psikiatri, fizioterapeuti, vullnetarë të ndryshëm si dhe predikues fetar, varësisht nga besimi që kanë pacientët apo familjarët e tyre.**

Pasi që është trajtim gjithpërfshirës Kujdesi Paliativ merret me aspekte të ndryshme të kujdesit përfshirë nevojat dhe kërkesat e familjarëve dhe komunitetit në përgjithësi, sëmundjet e tyre, aspektet sociale, psikike dhe shpirtëore me qëllim që të kenë një fund të jetës sa më të lehtë dhe të dinjitetshëm.

## Kush konsiderohet pacient paliativ?

Është ai pacient tek i cili sëmundja ka përparuar aq shumë sa që asnjë terapi që kemi në dispozicion nuk arrin ta përmirësoj gjendjen shëndetësore të tij.

## Si vendoset që një pacient është paliativ?

Është një komision i veçantë me përbërje të profesionistëve shëndetësorë të cilët vlerësojnë se jetëgjatësia e këtij personi nuk është më shumë se gjashtë muaj dhe kjo e dhënë bën që ky pacient të futet në Kujdesin Paliativ.

### *Janë dy parime bazë të Kujdesit Paliativ*

1. Nuk e zgjat trajtimin kur ai nuk është më i dobishëm për pacientin
2. Nuk e shpejton dhe nuk e provokon vdekjen (përjashtim bëjnë vendet ku ekziston me ligj 'Eutanazia').



Masazha e dorës për qetësim të dhimbjes

## Çfarë duhet të bëhet me pacientët paliativ?

Me që, siç u tha, asgjë nuk ndihmon që të përmirësohet gjendja shëndetësore e tyre, atëherë krejt çka duhet të bëhet me këta pacientë është që të lehtësohen simptomat, si: dhimbja, vështirësitë në frymëmarrje, mundimi, vjellja, kapllëku, humbja e apetitit, problemet me gjumë, dhe frikërat. Këtyre pacientëve, si dhe familjarëve të tyre, po ashtu, u ofrohet mbështetje psikologjike dhe emocionale të mirëmbahet ambienti, higjiena për pacientin dhe rrethin, të sigurohet dysheku antidekubital, të mbahet lagështia e gojës, qoftë dhe me përdorimin e faculetave të lagura.



„T'UA MBUSHIM DITËT E TYRE ME JETË,  
JO VETËM T'UA ZGJASNI JETËN ME DITË”

Pacient paliativ ka të drejtë të marrë informacion për diagnozën e sëmundjes, të marrë vendim për trajtim, të zgjedh formën e trajtimit, si dhe të pranoj ose kundërshtoj trajtimin në terësi.

Fare në fund...

*Prania e familjarëve, miqëve dhe të afërmeve është mbështetje e madhe për këta pacientë që gjenden në stadin e fundit të jetës. Mjafton që të jenë të rrethuar nga të dashurit e tyre dhe një shtërngim duarsh do t'ua lehtësonte u lehtëson sadopak gjendjen në këto minuta të fundit të jetës.*

Mungesa e ujit, ushqimit dhe e terapisë parenterale nuk sjell vuajtje tek këta pacientë, si dhe marrja e „Infuzioneve” (që aq shumë insistojnë familjarët e tyre) nuk sjell dobi dhe asnjë përmirësim të gjendjes shëndetësore të pacienti përkundrazi mbingarkimi me lëngje dhe terapi infuzive e të panevojshme e vështirëson dhe e rëndon vdekjen e tyre. Sipas të dhënave të OBSH-së 85% e simptomave qetësohen të pacientët që janë në minutat e fundit apo orët e fundit të jetës.

Shtrohet pyetja pse të jipen „infuzionet atëherë” kur ai po ikën i qetë?

Kosova është i vetmi shtet në Evropë që nuk ka Kujdes Paliativ në formë të organizuar, si dhe nuk ka „Hospice” vend ku do të dergoheshin pacientët në prag të vdekjes.

Shërbimi i Mjekimit Shtëpiak pos pacientëve kronik menaxhon dhe pacientët me sëmundje malinje dhe me sëmundje tjera të rënda me aq sa ka kapacitete për këtë. Në gjashtëmuorin e parë të këtij viti rreth 16% e vizitave dhe shërbimeve mjekësore kanë qenë te pacientët me sëmundje malinje.

Është përgjegjësi Shtetërore e Ministrisë së Shëndetësisë me politikat e saj, Qeverisë dhe gjithë përgjegjësve dhe kompetentëve tjerë që të bëjnë më shumë për këtë kategori të pacientëve dhe për familjet e tyre, qoftë dhe me hapjen e Qendrave për kujdes Paliativ apo dhe „Hospice” si dhe të ju ofroj mbështetje ekonomike, sociale, psikologjike, dhe emocionale me të vetmin qëllim që pacientët të kenë një fund të qetë dhe sa më të dinjitetshëm. Ndërsa ne si profesionistë shëndetësor jemi çdo ditë pranë këtyre pacientëve e do vazhdojmë të jemi aty për ta aq sa kemi mundësi, dije dhe kapacitete me qëllim përkrahjeje dhe mbështetje në çdo aspekt në këto momente të rënda e të fundit për ta.





Ema Gashi, BSc, MSc, Laborante mjekësore.

## DHURO GJAK, SHPËTO JETË!

**T**ë dhurosh gjak do të thotë të shpëtosh jetë.

Dhurimi i gjakut është aktivitet që bazohet në parimet e vullnetarizmit dhe dhënies pa pagesë dhe anonime të gjakut. Transfuzioni është bartje e gjakut apo komponentëve të gjakut nga dhënësi në marrësin.

Gjaku është ind në gjendje të lëngët i cili është esencial për jetën. Përbën 7-8% të peshës së trupit. Në organizmin e njeriut të rritur ka gjithsej 5-6 litra gjak. Ai përbëhet nga rruazat e kuqe (eritrocitet) që janë mbartës të oksigjenit. Rruazat e bardha (leukocitet) që luajnë rolin mbrojtës në organizëm dhe pllakëzat e gjakut (trombocitet) që kanë rolin në mpiksjen e gjakut. Të gjitha komponentet e gjakut mund të përdoren dhe kanë një rol të rëndësishëm në shpëtimin e jetës së individëve. Ai mund të kërkohet në çdo kohë për përdorim të menjëhershëm. Gjaku për transfuzion merret vetëm nga njeriu. Ai nuk mund të prodhohet artificialisht dhe gjaku më i sigurtë për transfuzion është gjaku i dhuruar vullnetarisht dhe falas.

### Janë katër grupe të gjakut:

- *Grupi O, grupi A, grupi B dhe grupi AB.*
- *Grupi O është grup universal dhe mund t'i dhurojë gjak çdokujt, kurse pranon gjak vetëm nga grupi O.*
- *Grupi A mund t'i dhurojë gjak grupit A dhe AB.*
- *Grupi B mund t'i dhurojë gjak grupit B dhe AB.*
- *Grupi AB mund t'i dhurojë gjak vetëm grupit AB, por mund të marrë gjak nga të gjitha grupet e tjera.*

## Sa shpesh mund të dhurohet gjak?

Intervali minimal mes dhurimeve është 12 javë.

Frekuenca e dhurimit të gjakut për femra nuk bën të jetë më shumë se tri herë në vit dhe për meshkuj jo më shumë se katër herë në vit.



Dhurimi i gjakut është një akt i thjeshtë personal, por që ka vlerë të mëdha humane.

Prandaj, bëje këtë dhuratë që nuk kushton asgjë .

**Dhuro gjak!**



## Kush mund të dhurojë gjak?

Çdo person që gëzon shëndet të mirë, i cili është i pranuar nga mjeku mund të dhuroj gjak.

Personat me moshë 18-60 vjeç dhe 17 vjeç me lejen e prindit, por me kusht që mjeku të konstatojë plotësimin e kriterëve për dhënien e gjakut dhe jo më shumë se dy herë në vit, para moshës 18 –vjeçare.

Personat me peshë trupore mbi 50 kilogramë.

## Cilët persona përjashtohen përkohësisht nga dhurimi i gjakut?

Personat që i janë nënshtruar ndërhyrjes kirurgjikale nuk mund të japin gjak për 1 vit.

Gratë shtatëzëna deri në një vit mbas lindjes.

Personat që përdorin terapi me kohëzgjatje të ndryshme, sëmundje akute, grip etj.

Femrat gjatë ciklit menstrual.

Personat që kanë bërë tatuazhe apo piercing në katër muajt e fundit etj.

- vazhdon në faqe 31.







**QMF  
Nr. 2**



**Pas renovimeve  
ambiente të  
këndëshme për  
pacientë dhe staf**



  
 DEZINSEKTIMI HAPËSINOR 2024

**PLANI DINAMIK I OPERIMIT ME KAMIONETA  
 ULV GJENERATOR SIPAS LAGJEVE:**



**DITA 1**

DARDANIA, ARBERIA, SHKABAJ, ULPIANA,  
ZONA INDUSTRIALE DHE KAZERMA "ADEM JASHARI"

**DITA 2**

AKTASH, PARKU I QYTETIT, QYTETEZA PEJTON, LAKRISHTË, VELLUSHË  
(BILLOQET-SHTEPIA E PLEQËVE), LAGJIA E MUHAMHEREVE, TOPHANE,  
VNESHAT, QENDRA E QYTETIT, MRAMORMAKOVIC, LLUKAR

**DITA 3**

PRISHTINA E RE, VETERNIK, QENDRESA,  
NIC, KODRA E TRIMAVE, PRIAM, LAGJEN 036

**DITA 4**

BREGU I DIELLIT, LAGJIA E SPITALIT, MATI,  
KALABRIA, KOLOVICË DHE KOLOVICË E RE

**DITA 5**

TASLIXHE, VELANI, TAUKBASHQË, SOFALLI, GËRMI

**DITA 6**

HAJVALI, BËRNICË E EPERME, BËRNICË E POSHTME, BARDHOSH  
, TENESHDOLL, VRANIDOLL, TRUDE, LEBANE, BARILEVE,  
PRUGOVIC, BESL RIMANISHTË

### **Cilët persona nuk mund të dhurojnë gjak përgjithmonë:**

Personat nën moshën 18 dhe mbi moshën 60 vjeçare.

Alkoolistët, përdoruesit e drogës dhe personat që kanë sjellje seksuale me rrezik të lartë infektimi (Gjaku i marrë nga dhuruesi testohet gjithmonë për këto sëmundje: Hepatit B, Hepatit C, HIV/AIDS, Sifiliz).

Të sëmurët me anemi, sifiliz, SIDA, Hepatit C, B, TBC, sëmundje zemre, tumore malinje, sëmundje autoimune, epilepsi, diabet i varur nga insulina.

### **Cfarë duhet ditur përpara dhurimit të gjakut:**

Dhurimi nuk e dëmton shëndetin.

Para se të dhuroni gjak, duhet të plotësoni pyetësonin për dhuruesit e gjakut, pyetjet e parashtruara kanë të bëjnë me shëndetin tuaj, sëmundjet e kaluara dhe shprehjet jetësore. Është e domosdoshme të përgjigjeni sinqerisht në pyetjet e parashtruara, sepse në këtë mënyrë e mbron shëndetin tuaj, por edhe shëndetin e personit që pranon gjakun tuaj.

Një qese gjak mund të shpëtoj tri jetë nëpërmjet ndarjes së produkteve të tij.

Organizmi ynë ka 5-6 litra gjak, ndërsa sasia që dhurohet nga dhuruesi për herë të parë është 250 ml gjak, pastaj herave të tjera nëse dhuruesi ndihet mirë mund të mirren 350 ml gjak.

Kryhet në kushte sterile.

Mos pini duhan ose pije alkoolike përpara dhurimit.

Procedura e dhurimit të gjakut zgjat 20 minuta.

### **Çfarë duhet bërë pas dhurimit të gjakut?**

Pas dhurimit të gjakut duhet qëndruar 20 minuta ulur me qëllim që trupi t'i përshtatet humbjes së gjakut, dhe të merret një lëng frutash ose ndonjë kek e më pas të largoheni me miratimin e mjekut dhe të vazhdoni aktivitetin normal ditor.

### **Çfarë nuk duhet bërë pas dhurimit të gjakut?**

Të mos konsumohet duhan të paktën 3 orë pas dhurimit.

Të mos përdoren pije alkoolike.

Nuk duhet të hiqet fasho nga krahu për 2-3 orë.

Të evitohet ngritja e peshave ose çantave të rënda për 2-3 orë.

Nuk rekomandohet të vozitet makina rreth 2-3 orë, pasi që mund të keni marramendje dhe dobësi apo presion të ulët të gjakut.

**DHURIMI I GJAKUT NË PRISHTINË BËHËT NË QENDRËN  
KOMBËTARE TË KOSOVËS PËR TRANSFUZION TË GJAKUT.**



**Mr. Sci. Nexhmie Beshiri**, psikologe klinike/psikoterapiste.

## STRESI, KONSUMIMI (BURNOUT) DHE PARAGJYKIMET NË VENDIN E PUNËS

**F**illimisht psikologët e kanë përcaktuar stresin si stimul të dëmshëm (Selye, 1956), por koncepti i stresit ka evoluar shpejt dhe, veç dëmit fizik është plotësuar edhe me konceptin e stresit psikologjik (Lazarus, 1966). Sistemi imunitar i trupit dobësohet kur rritet niveli i stresit (Stone, 1987).

### **KONCEPTI MBI STRESIN**

„Stresi “ është fjalë e cila shumë shpesh përdoret në jetën e përditshme gati të secilit person, zakonisht përdoret për të treguar se nuk ndihem mirë, se jam i ngarkuar me punë ose obligime të tjera të jetës së përditshme. Rreth viteve të 40-ta kur ka filluar të flitet për stresin dhe ndikimin e tij tek çdo individ, kanë filluar gjithashtu edhe definicionet e ndryshme për atë se çka nënkuptojmë me fjalën stres.

**Katër teoritë më prominente, të cilat provojnë të shpjegojnë mekanizmat bio-psiko-sociale**

**të zhvillimit të stresit janë:**

- a) Sindroma e përgjithshme e adaptimit (Modeli i Hans Salye)
- b) Modeli i ndryshimeve jetësore ( Dohrenënd,1961,1970, Havelka,1990);
- c) Modeli kognitiv-transaksional (Richard S. Lazarus,1966,1995)



d) Modeli i zgjeruar i stresit (Eggel&Liechti 1988) Sindroma e përgjithshme e adaptimit (Hans Salye) Mjeku Hans Selye përfaqëson aspektin fiziologjik sipas të cilit stresi definohet si grup ndryshimesh trupore jo specifike (i njëjtë për të gjithë stresorët) njohur si "Sindromi i përgjithshëm i adaptimit".

**Pra pavarësisht nga lloji i stresorit, organizmi reagon në të njëjtën mënyrë. Këto reagime e ndihmojnë organizmin të përshtatet në situatën stresuese dhe kalojnë nëpër tri faza:**

**1. Faza e alarmit** - në të cilën organizmi mobilizohet për ta përballuar stresorin. Ky reaksion zhvillohet sipas mekanizmit të KACAFYTJES apo IKJES

**2. Faza e rezistencës** - sekretimi i katekolaminave (adrenaline dhe noradrenalinë) është më i ulët për shkak të uljes së veprimit të sistemit nervor simpatik por rezistenca e organizmit është mbi nivelin normal.

**3. Faza e rraskapitjes** - në të cilën organizmi ka hequr dorë nga lufta.



### REAGIMET FIZIOLOGJIKE NË STRES

Truri përcepton situatën stresuese përmes sistemit limbik i cili vazhdon me ngacmimin e hipotalamusit (dirigjentin e orkestrës) i cili pastaj aktivizon sistemin nervor autonom dhe sistemin endokrin.

**Me këtë rast shkaktohen një varg reagimesh trupore që e përgatisin organizmin të reagojë fizikisht në mënyrë aktive për ta përballuar situatën:**

- Rritet sasia e karburantit: sheqerit, yndyrnave dhe proteinave në gjak,
- Frymëmarrja e shpejtë e furnizon me më shumë oksigjen trupin,
- Zemra punon më shpejt, presioni i gjakut rritet dhe transporton me shpejtësi energjinë (sheqernat, yndyrnat, proteinat) dhe oksigjenin në organet vitale: tru, mushkëri si dhe në muskujt të duarve dhe këmbëve.
- Rritet djersitja për të shkarkuar nxehtësinë e tepërt të shkaktuar nga djegia e sheqerit, yndyrnave dhe proteinave.
- Enët e gjakut në lëkurë dhe sistemin tretës (stomak dhe zorrë) ngushtohen me qëllim që gjaku me karburantin dhe oksigjenin të shkojë drejt organeve vitale.
- Enët e gjakut në sipërfaqen e trupit ngushtohen. Gjaku mpikset më shpejt dhe humbja e gjakut është më e pakët në rast të plagosjes.

## STRESI NË PUNË

Në përkufizimin e përgjithshëm, stresi konsiderohet si reagim i organizmit ndaj ngacmuesve të dëmshëm. Shkaktarët e stresit njihen si stresor dhe ata u takojnë tri grupeve:

- Stresorë fizikë (temperatura dhe zhurma e lartë në vendin e punës, mbingarkesa në punë, puna e natës);
- Stresorë sociologjikë (problemet politike dhe ekonomike, migrimi i familjes, etj.);
- Stresorë psikologjikë (vdekja e njërit bashkëshort, humbja e madhe, përgjegjësia e lartë, profesionale për jetën e njeriut para ndërhyrjeve kirurgjike etj.).

## STRESI DHE MOS INTERESIMI PËR PUNË

Mos interesimi për punë në fakt manifestohet në forma të ndryshme: vonesave dhe mungesave të pa arsyeshme në punë, lëshimin e parakohshëm të vendit të punës para përfundimit të orarit të punës, pushimeve të shpeshta mjekësore të pa-arsyeshme, acarimit dhe sjelljeve reaktive në vendin e punës, etj.

Në faktorët demotivues për punë mund të jenë: paga e ulët, mbingarkesa në punë, trajtimi jo i barabartë nga ana e mbikëqyrësve dhe rrezikshmëria në punë. Për të përmirësuar motivin e punës duhet përdorur strategji të ndryshme si: përmirësimin e komunikimit mes menaxhmentit dhe stafit, përmirësimin e kushteve të punës dhe të ardhurave personale, ngritjes së aftësive profesionale përmes edukimit të vazhdueshëm profesional dhe modifikimit të sjelljes së të punësuarve (Ramosaj, 2002).

## KONSUMIMI – (BURNOUT)

**Konsumimi nuk është asgjë tjetër përveç mbarimi i rezervave tona fizike dhe mendore.**

**Ja disa nga simptomat e konsumimit:**

**Rraskapitja:** nuk është asgjë tjetër përveç personi ndjehet i lodhur dhe i pamundur.

**Veçimi:** është atëherë kur personi shpesh përdorë veçim si një mjet mbrojtës.

**Mërzia:** është atëherë kur personi fillon të vërë në dyshim vlerat e aktiviteteve dhe miqësive, ai fillon të mërzitet me jetën.

**Padurimi:** atëherë kur personi bëhet përherë e me tepër i padurueshëm dhe irritohet me njerëzit e tjerë.

**Një sens omnipotence:** nuk është asgjë tjetër përveç kur personi e ndjenë se asnjë tjetër nuk mund ta bëjë, atë që e bënë vet, gjë që është e zakonshme në viktimat e konsumimit.





**Teuta Mehmeti**, Infermiere, trajnere e ZHVP/EVP.

## RËNDËSIA E AKTIVITETIT FIZIK NË ZHVILLIMIN PSIKO-FIZIK TË NJERIUT

**D**ita botërore e aktivitetit fizik shënohet çdo vit dhe ka për qëllim të promovoj aktivitetin fizik dhe rolin e tij në ruajtjen e gjendjes së mirë shëndetësore. Kjo ditë për herë të parë u shënuar në vitin 2002 nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) për të rritur ndërgjegjësimin për përfitimet e aktivitetit fizik për shëndetin e përgjithshëm dhe për të inkurajuar njerëzit të adoptojnë një mënyrë jetese më aktive.

Aktiviteti fizik përkufizohet si “çdo lëvizje trupore e prodhuar nga sistemi muskulo-skeletor, gjatë së cilës harxhohet energji” dhe që është e rëndësishme për përmirësimin dhe ruajtjen e gjendjes së përgjithshme shëndetësore të çdo individi.

Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për shumë forma të menaxhimit të dhimbjes. Shumica e udhëzimeve për dhimbjen akute muskulo-skeletore fokusohen në këshillat për rritjen e aktivitetit fizik siq është ecja, vrapimi, çiklizmi, joga, noti etj. Për shembull, aktiviteti fizik rutinor mund ta përmirësojë përbërjen e trupit përmes reduktimit të yndyrës së barkut dhe kontrollit më të madh ndaj peshës si dhe parandalimin dhe përmirësimin e shumë sëmundjeve si diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, etj.

Mënyra aktive e jetesës rrit forcën, fleksibilitetin dhe aftësinë aerobike dhe mund të përmirësojë mirëqenien psikologjike (duke reduktuar stresin, ankthin dhe depresionin) dhe cilësinë e gjumit. Çdo aktivitet fizik është i dobishëm – prandaj, është shumë e rëndësishme që secili individ të zgjedhë një aktivitet që i pëlqen.

Për të shënuar këtë ditë kemi vizituar parkun e Gërmisë ku pamë shumë qytetarë, por çka na ra në sy ishte një grup me i madh vrapuesish të moshave e profesioneve të ndryshme që kishte vite që vraponin rregullisht.

**Ndër ta intervistuar nje djalosh që quhej Rron i cili nuk hezitoi të përgjigjej në disa pyetje që ne i bëmë.**

**Rroni** qe sa vite keni filluar te merreni me vrap?

**Rroni:** Fillimisht, faleminderit per intervisten. Unë me vrapim kam filluar te mirrem afërsisht 8 vite konkretisht qe prej vitit 2017.



**Si filluat te merreni me këtë aktivitet?**

**Rroni:** Vrapit fillimisht ka qenë vetem si ide për shkak të mbipeshës që kisha. Atë kohë kam qenë afro 124 kg. Pas nje ndeje familjare ku konsumuam shumë ushqime, pa pritur përfundova në QMF pasi që e kisha tepruar me ëmbësira dhe prej atij momenti kam vendosur që të filloj aktivitetin fizik. Fillimisht kam filluar me fitness, pastaj iu bashkangjita një grupi vrapues në parkun e Germisë.

**Sa ka ndikuar vrapit ne shendetin tuaj fizik dhe psikik?**

**Rroni:** Vrapit ka ndikuar shumë në shëndetin tim, sepse kam humbur afro 35 kg. Sot marr frymë më lirshem, në punë jam më efikas, gjumin e kam shumë më mirë, emocionalisht ndjehem më mirë dhe me shumë vetëbesim, sepse nuk e vuaj më vesin dhe te këqijat e mbipeshes dhe të dukjes.

**Me siguri që përpos përfitimeve shëndetësore ka edhe të tjera, psh. sa ka ndikuar vrapit edhe në socializimin tuaj me njerëz të moshave dhe profesioneve të ndryshme?**

**Rroni:** Po, është e vërtetë se marrja me aktivitete sportive, konkretisht vrapit, të bënë të njihesh me njerëz të ndryshëm. Prej se kam filluar vrapimin unë njoh shumë njerëz të rinj dhe të moshave të ndryshme, të profesioneve të ndryshme, që nga politikanët, mjekët, e deri tek apasionantët e sporteve ekstreme, gjë që ka bërë që ta dua edhe më shumë vrapimin.

## A keni marre pjesë në ndonjë maratonë dhe ku?

**Rroni:** Po, është interesante sepse qysh në muajin e parë që kam filluar të merrem me këtë aktivitet, kam vënë bast me shokët dhe familjarët se edhe kështu me mbipeshë kam për ta përfunduar një maratonë, edhe ashtu ndodhi. Në vitin 2017 e kam përfunduar maratonën time të parë, e sot mund të them që ka afro 35 gjysëm maratona e maratona në të cilat kam marrë pjesë, jo vetëm nga këto të zakonshmet 21 km dhe 42km, por edhe ultra maratona deri në 100km.

## Çfarë bëni që t'i inkurajoni familjarët dhe shoqërinë që të merren me aktivitet fizik?

**Rroni:** Ne tash jemi të pandalshëm dhe të rregullt në parkun e Germisë dhe sigurisht se i dallojmë të rinjtë që tashmë kanë filluar vrapimin, por ende se kanë motivin dhe janë në mëdyshje për të vazhduar dhe inkurajojmë ata që të ndjekin shembullin tonë. Gjithashtu kam ndikuar shumë edhe te familjarët dhe shoqëria ime, sepse disa prej tyre i janë bashkangjitur këtij grupi vrapuesish.



## Për fund një këshillë për njerëzit që nuk merren me aktivitet fizik.

**Rroni:** Këshilla ime për njerëzit është që mbi të gjitha është shëndeti, por për ta mirëmbajtur këtë shëndet duhet që të ndajnë nga koha e tyre për t'u marrë me aktivitet fizik duke lënë anash përdorimin e tepërt të telefonit, kalimin e shumtë të kohës para TV dhe në rrjetet sociale.

Faleminderit Rron për intervisten, jeni shembull dhe motivim për të tjerët!

**BËNI AKTIVITET FIZIK PËR NJË JETË TË SHËNDETËSHME!**



**Dr. Aida J. Berisha, specialist e pedodoncisë dhe preventives.**

## DUHANI DHE DËMET E TIJ

**D**uhani është një nga shkaktarët kryesorë të sëmundjeve kronike dhe vdekjeve të parakohshme në të gjithë botën. Konsumi i duhanit përfshin pirjen e cigareve, purove, nargjile, cigareve elektronike dhe formave të tjera të tij (vape). Rreth çdo i katërti i person i moshës madhore llogaritet të jetë duhanpirës. Duhani përmban mbi 7000 kimikate, nga të cilat rreth 70 janë kancerogjene. Kjo e bën duhanin një nga faktorët më të rrezikshëm për shëndetin njerëzor.

### Ndikimi i duhanit në shëndetin oral

Duhani ka një ndikim të jashtëzakonshëm negativ në shëndetin oral, duke shkaktuar një sërë problemesh serioze që prekin gojën, dhëmbët dhe mishrat e dhëmbëve. Disa nga këto probleme janë të menjëhershme dhe të dukshme, ndërsa të tjerat zhvillohen gjatë kohës dhe mund të jenë jetëkërcënuese.

## Problemet e përgjithshme të shëndetit oral të shkaktuara nga duhani

### 1. Sëmundjet e mishrave të dhëmbëve (parodontiti):

o Duhani është një faktor kryesor për zhvillimin e parodontitit, një infeksion serioz i mishrave të dhëmbëve që dëmton indet dhe kockën që mbështesin dhëmbët. Kjo mund të çojë në humbjen e dhëmbëve.

### 2. Kanceri oral:

o Duhani rrit rrezikun e zhvillimit të kancerit të gojës, fytit, gjuhës, buzëve dhe faqeve të brendshme të gojës. Kimikatat kancerogjene në duhan dëmtojnë ADN-në e qelizave të gojës, duke shkaktuar rritje të pakontrolluar të qelizave të kancerit.

### 3. Halitoza (era e keqe e gojës):

o Duhani shkakton erë të keqe të gojës (halitozë) për shkak të prishjes së mikroflorës orale dhe pranisë së kimikateve toksike në gojë.

### 4. Njolla në dhëmbë:

o Nikotina dhe katrani në duhan shkaktojnë njolllosje të dhëmbëve, duke i bërë ata të duken të verdhë dhe të papastra.



Duhani ka një ndikim shkatërrues në **shëndetin oral**, duke shkaktuar një sërë problemesh që variojnë nga dëmtimi në ngjyrën e dhëmbëve deri te **kanceri oral**.

### 5. Reduktimi i shijes dhe nuhatjes:

o Duhani ul aftësinë për të ndjerë shijen dhe nuhatjen, duke ndikuar në cilësinë e jetës.

### 6. Shërimi i ngadalshëm:

o Duhani ndikon negativisht në procesin e shërimit pas procedurave dentare si ekstraktimet apo kirurgjia periodontale, duke rritur rrezikun e komplikacioneve.

### 7. Zvogëlimi i rrjedhjes së pështymës:

o Duhani shkakton tharje të gojës, pasi ul prodhimin e pështymës. Pështyma është esenciale për mbrojtjen e gojës nga infeksionet dhe për mbajtjen e një ambienti të shëndetshëm oral.



## Si të mbrojmë shëndetin oral nga duhani

### 1. Ndërprerja e duhanit:

o Ndërprerja e duhanit është hapi më i rëndësishëm për të përmirësuar shëndetin oral dhe për të parandaluar dëmtimet e mëtejshme. Ka shumë burime dhe programe që ofrojnë mbështetje për ata që duan të lënë duhanin.

### 2. Vizitat e rregullta te dentisti:

o Vizitat e rregullta te dentisti janë të domosdoshme për të identifikuar dhe trajtuar herët problemet e shëndetit oral. Kontrolli i rregullt mund të ndihmojë në zbulimin e hershëm të kancerit oral dhe sëmundjeve të tjera.

### 3. Pastrimi i duhur i dhëmbëve:

o Pastrimi i dhëmbëve të paktën dy herë në ditë dhe përdorimi i fillit dentar ndihmojnë në largimin e pllakës bakteriale dhe parandalojnë sëmundjet e mishrave të dhëmbëve.

### 4. Përdorimi i shpëlarësve oralë:

o Shpëlarësit oralë që përmbajnë antiseptikë mund të ndihmojnë në kontrollimin e bakterieve dhe në parandalimin e infeksioneve orale.



**DUHANI** ËSHTË SHKAKTARI **NUMËR 1**  
I KANCERIT TË MUSHKËRIVE NË NIIVEL **GLOBAL**

Duhani ka një ndikim shkatërrues në shëndetin oral, duke shkaktuar një sërë problemesh që variojnë nga dëmtimi në ngjyrën e dhëmbëve deri te kanceri oral. Ndërprerja e duhanit dhe mbajtja e një higjienë të mirë orale janë thelbësore për të parandaluar këto probleme dhe për të ruajtur një shëndet të mirë oral.



**Dr. Besatra Azizi, MD, Specialist i mjekësisë familjare.**

## DITA E FËMIJËVE

**D**ita Ndërkombëtare e Fëmijëve festohet në data të ndryshme në mbarë botën, por data më e njohur është 1 qershori.

Historia e Ditës Ndërkombëtare të Fëmijëve daton që nga Konferenca Botërore e vitit 1925 për Mirëqenien e Fëmijëve në Gjenevë, ku u diskutua për herë të parë ideja e një dite vjetore për të promovuar mirëqenien e fëmijëve.

Në vitet 1950, shumë vende po festonin versionin e tyre të Ditës së Fëmijëve. Në vitin 1954, Bashkimi Ndërkombëtar për Mirëqenien e Fëmijëve propozoi 1 Qershorin si një ditë globale kushtuar fëmijëve. Rëndësia e 1 Qershorit Ditës Ndërkombëtare të Fëmijëve.

Festimi i Ditës Universale të Fëmijëve përfshin aktivitete dhe iniciativa që promovojnë shëndetin, mirëqenien, dhe të drejtat e fëmijëve.

Ngjarje edukative: Organizoni punëtori, seminare ose ngjarje edukative që rrisin ndërgjegjësimin për shëndetin, të drejtat e fëmijëve dhe rëndësinë e arsimit cilësor.

Avokoni për politika dhe veprime që mbrojnë dhe mbështesin mirëqenien e fëmijëve, duke përfshirë aksesin në kujdesin shëndetësor, ushqimin dhe mjediset e sigurta.

Kontribuoni në organizatat që punojnë për të përmirësuar jetën e fëmijëve përmes arsimit, kujdesit shëndetësor dhe programeve sociale.

Arti dhe kreativiteti i fëmijëve: Inkurajoni fëmijët të shprehin veten përmes artit, muzikës dhe aktiviteteve krijuese që festojnë talentet dhe zërat e tyre.

Promovoni përfshirjen: Sigurohuni që të gjithë fëmijët, pavarësisht nga prejardhja e tyre, të kenë mundësi të barabarta në të gjitha sferat.



Shëndeti i fëmijëve përfshin mirëqenien fizike, mendore dhe sociale. Shumica e prindërve i dinë bazat e mbajtjes së fëmijëve të shëndetshëm, si ushqimi i shëndetshëm, gjumi i mjaftueshëm, dhe aktiviteti fizik. Është gjithashtu e rëndësishme që fëmijët të bëjnë vizita të rregullta te mjeku i tyre familjar. Këto vizita janë të rëndësishme për të kontrolluar zhvillimin normal fizik dhe mendor të fëmijës suaj. Ilaçet thelbësore, vaksinat, higjiena dhe edukimi shëndetësor janë shtyllat kryesore në shëndetin e fëmijëve.

Që një fëmijë të rritet e shëndetshme varet kryesisht nga të rriturit në jetën e tyre. Anëtarët e familjes dhe punëtorët e kujdesit shëndetësor luajnë rolin kryesor dhe secili është pjesë e kulturave dhe sistemeve që mund të ndihmojnë shëndetin e fëmijëve .



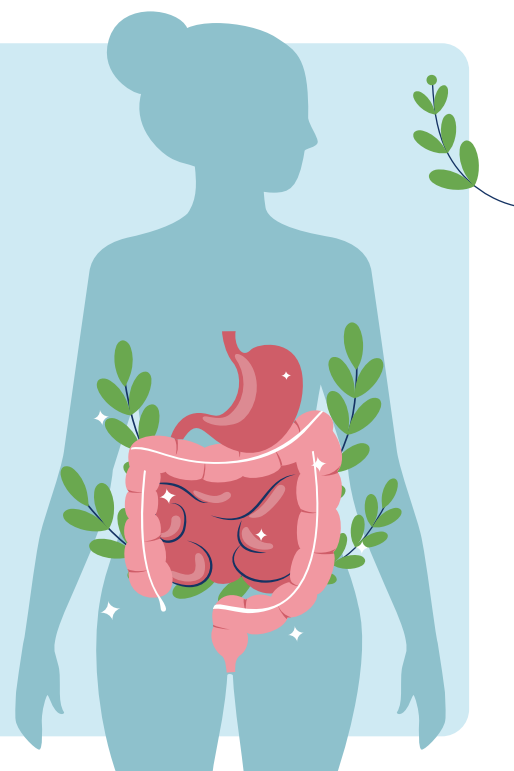
Fëmijët kanë të drejtë të marrin dashuri, mirëkuptim, kujdes mjekësor, edukim dhe mbrojtje nga të gjitha format e shfrytëzimit, pavarësisht nga raca, ngjyra, gjinia, feja. Duke vënë në pah nevojat dhe të drejtat e fëmijëve në këtë ditë, ne mund të ndihmojmë që zëri i tyre të dëgjohet dhe mirëqenia e tyre të jetë prioritet në të gjitha fushat e shoqërisë. Për më tepër, si e ardhmja e njerëzimit, fëmijët janë pasuria jonë më e rëndësishme.

*Dita Ndërkombëtare e Fëmijëve u kujton të rriturve rëndësinë e kujdesit më të mirë për qytetarët tanë më të rinj dhe më të rrezikuar.*



"Si të mbroni shëndetin tuaj nga virozat gastrointestinale gjatë sezonit të verës"

"Të Gjitha Sëmundjet Fillojnë nga Zorrët"  
-Hippocrates



ALBULENA SHABANI ILAZI, Nutricioniste & Dietologe.

## VIROZAT GASTROINTESTINALE GJATË SEZONIT TË VERËS

**V**irozat gastrointestinale gjatë sezonit të verës shkaktohen kryesisht nga infeksione virale që prekin traktin gastrointestinal, ato shpesh përhapen përmes ushqimeve të kontaminuara, ujit të ndotur, ose kontaktit të ngushtë me persona të infektuar. Temperaturat e larta të verës krijojnë një mjedis të përshtatshëm për rritjen e baktereve dhe viruseve në ushqime, duke rritur rrezikun e virozave gastrointestinale.

### **Shkaqet kryesore të virozave gastrointestinale gjatë verës:**

**Konsumimi i ushqimeve dhe pijeve të kontaminuara:** Ushqimet që nuk janë ruajtur në temperatura të përshtatshme ose që janë përgatitur në kushte higjienike të papërshtatshme mund të përmbajnë viruse apo baktere që shkaktojnë infeksione gastrointestinale.

**Pastrimi i dobët i duarve:** Mungesa e higjienës personale, si moslarja e duarve pas përdorimit të tualetit ose para përgatitjes së ushqimit, mund të shkaktojë përhapjen e infeksioneve.

**Konsumimi i ushqimeve të papërpunuara:** Ushqimet e papërpunuara, veçanërisht mishi, peshku, dhe perimet, mund të përmbajnë patogjene që shkaktojnë viroza gastrointestinale.

**Parandalimi përmes ushqimit:** Për të reduktuar rrezikun e vrozave gastrointestinale gjatë verës, ndiqni këto këshilla:

**Ruajtja dhe përgatitja e ushqimeve:** Mbani ushqimet e ftohta në frigorifer dhe shmangni lënien e tyre jashtë për periudha të gjata, përgatitni ushqimet në temperatura të larta për të shkatërruar patogjenet, ruani ushqimet e mbetura në temperatura të sigurt dhe përdorni enë të mbyllura hermetikisht.

**Zgjedhja e ushqimeve të freskëta dhe të sigurt:** Konsumoni vetëm ushqime të freskëta dhe të sigurt nga burime të besueshme, lani mirë frutat dhe perimet para konsumit, sidomos nëse do t'i konsumoni të papërpunuara.

**Pini ujë të pastër:** Sigurohuni që uji që konsumoni është i pastër dhe nga burime të sigurt. Shmangni përdorimin e akullit në zona ku uji mund të jetë i ndotur.

**Mbajtja e higjienës:** Lani duar rregullisht dhe shmangni kontaktet e ngushta me persona të sëmurë.

## Rritja e konsumit të ushqimeve me probiotikë dhe prebiotikë:

**Probiotikët:** Kos, kefir, lakra turshi ndihmojnë në ruajtjen e balancës së mikrobiomës së zorrëve dhe forcojnë sistemin imunitar. **Kos** – një burim i shkëlqyer i bakterëve të gjalla dhe aktive që ndihmojnë në rigjenerimin e florës së zorrëve. **Kefir** – një pije e fermentuar me përmbajtje të lartë probiotikësh që përmirëson tretjen dhe shëndetin intestinal. **Turshi** – ushqime të fermentuara si lakra turshi dhe kastravecaturshi, të cilat rrisin diversitetin e bakterëve të dobishme.

**Prebiotikët:** Hudhra, qepë, banane, dhe asparagus ndihmojnë në ushqyerjen e bakterieve të mira në zorrë. **Hudhra** – një burim natyral prebiotik që ushqen bakteret e mira në zorrë. **Qepë** – përmban prebiotikë të cilët ndihmojnë në rritjen e baktereve të dobishme. **Bananet** – veçanërisht bananet e papjekura, janë të pasura me fibra prebiotike që promovojnë shëndetin e zorrëve. **Asparagus** – përmban inulinë, një prebiotik që ndihmon në ruajtjen e florës së zorrëve.

## Çfarë janë probiotikët dhe prebiotikët, pse na duhen?

Dr. Elisa Marroquin, profesore në Universitetin e Teksasit, SHBA, shpjegoi: *Si në një komunitet njerëzor, nevojiten njerëz me profesione të ndryshme sepse nuk dimë të bëjmë çdo punë.* E njëjta gjë ndodh edhe me bakteret. Nevojiten shumë baktere të ndryshme në zorrë që dinë të bëjnë gjëra të ndryshme.

**Probiotikët** janë mikroorganizma të gjallë që ndihmojnë në ruajtjen e një ekuilibri të shëndetshëm të florës bakteriale në zorrët tona. Këto mikroorganizma janë zakonisht baktere të dobishme që ndihmojnë në tretjen e ushqimeve dhe mbrojnë trupin nga bakteret e dëmshme.

**Përmirësimi i tretjes:** Probiotikët ndihmojnë në tretjen e ushqimeve dhe mund të lehtësojnë problemet si diarreja dhe sindroma e zorrës irrituese.

**Forcimi i sistemit imunitar:** Ata ndihmojnë në forcimin e sistemit imunitar dhe mbrojnë trupin nga infeksionet.

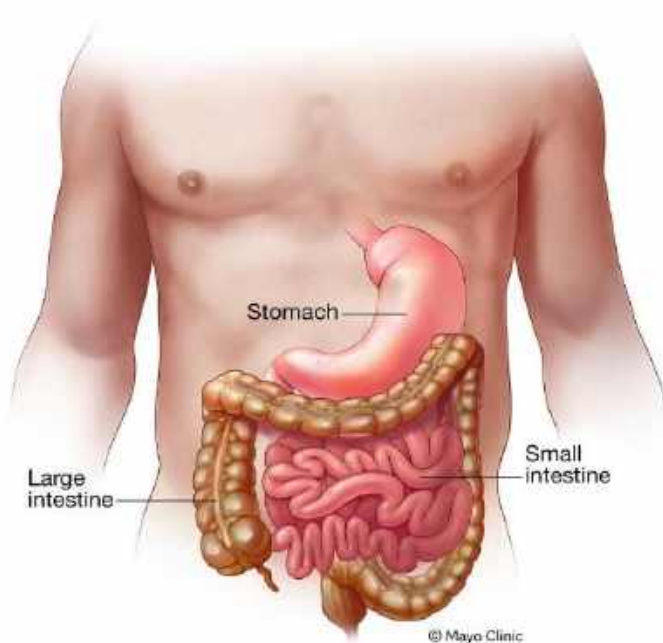
**Rregullimi i ekuilibrit të bakterëve:** Ndhimjnë në mbajtjen e një ekuilibri të shëndetshëm të florës bakteriale në zorrë.

**Prebiotikët** janë substanca që ndihmojnë në rritjen dhe shumëzimin e baktereve të dobishme në zorrë. Ato janë si “ushqim” për probiotikët, duke u ofruar atyre lëndët ushqyese që nevojiten për të funksionuar në mënyrë të efektshme.

**Ushqyerja e bakterëve të dobishme:** Prebiotikët ndihmojnë në rritjen e baktereve të dobishme në zorrë, që ndihmon në mbajtjen e një florë të shëndetshme bakteriale.

**Përmirësimi i shëndetit të zorrëve:** Ata mund të ndihmojnë në reduktimin e simptomave të problemeve të tretjes dhe të mbështesin shëndetin e përgjithshëm të zorrëve.

**Rregullimi i sistemit të tretjes:** Nxisin përmirësimin e funksionit të tretjes dhe ndihmojnë në parandalimin e kapsllëkut.



Gastroenteritet virale  
janë mjaftë të shpeshta  
gjatë **verës**

### Si t'i përdorim këto ushqime?

**Në mëngjes:** Filloni ditën me një tas kos të kombinuar me banane dhe një dorë me drithëra integrale. Kjo përzjerje ndihmon në rigjenerimin e florës së zorrëve që në fillim të ditës.

**Në drekë dhe darkë:** Shtoni një sallatë me asparagus të freskët dhe një lugë gjelle turshi si një shtesë e shëndetshme. Këto do të ndihmojnë në mbajtjen e balancës së baktereve të dobishme në zorrë.

**Gjatë ditës:** Mund të konsumoni kefir ose ujë të fermentuar me limon dhe xhenxhefil për të mbajtur një sistem tretës të shëndetshëm. Duke ndjekur këto masa preventive dhe duke përfshirë ushqime të pasura me probiotikë dhe prebiotikë në dietë, mund të reduktoni rrezikun e virozave gastrointestinale gjatë verës dhe të ndihmoni në përmirësimin e shëndetit të përgjithshëm.

Bashkëpunimi me mjekun e familjar është gjithashtu i rëndësishëm për trajtimin e duhur dhe menaxhimin e simptomave.



**Prof. Ass. Dr. Valdet Hashani, MD, MSc, PhD.**

Specialist i mjekësisë familjare.



&

**Dr. Faik Hoti, MD.**

Specialist i shëndetësisë publike.

## SI TË MBROHEMI NGA NXEHTËSIA DHE TEMPERATURAT E LARTA KËSHILLA

**S**ic e dimë gjatë stinës së verës te ne zakonisht mbretërojnë temperatura të larta. Por këtë vit ato ishin më të larta se zakonisht dhe ishin një sfidë për qytetarët, por edhe për punonjësit e kujdesit shëndetësor, që menaxhojnë rastet që kërkojnë ndihmë mjekësore.

Vala e të nxehtit ndikon negativisht në shëndetin dhe mirëqenien e qytetarëve, sidomos të grupeve të cënueshme.

Periodhat e zgjatura me temperatura të larta krijojnë stres të grumbulluar në trupin e njeriut dhe e rrisin rrezikun e sëmundjes dhe vdekjes nga ekspozimi ndaj nxehtësisë, si pasojë e pafhtësisë së trupit për të rregulluar temperaturën e brendshme dhe për të eliminuar nxehtësinë e grumbulluar. Kjo, manifestohet me rraskapitje dhe mund të çojë edhe te goditja nga nxehtësia.

Tendosja që i bëhet trupit derisa përpiqet të ftohet përmes djersitjes, streson gjithashtu zemrën dhe veshkat. Si rezultat, nxehtësia ekstreme mund të përkeqësojë gjendjen shëndetësore të personave që kanë sëmundje kronike (kardiovaskulare, mendore, respiratore dhe sëmundje të lidhura me diabetin) dhe të shkaktojnë dëmtim të shpejtë të veshkave, por edhe të organeve të tjera.

Prandaj, çështja është se si të mbrohemi dhe si t'i përballojmë sa më lehtë e pa pasoja shëndetësore këto temperature dhe nxehtësinë e krijuar si rezultat i tyre.

Në vazhdim do t'i gjeni këshillat mjekësore, të listuara në mënyrë të shkurtër, të marra nga burime relevante dhe autoritete shëndetësore në vend dhe jashtë.



# KËSHILLA



SI TË MBROHEMI NGA TË NXEHTIT

Dr. Valdet Hashani & Dr. Faik Hoti

Prishtinë, Korrik 2024.

# KËSHILLA - SI TË MBROHEMI NGA TË NXEHTIT

JU LUTEMI TË JINI TË VETËDIJSHËM PËR RREZIQET QË MUND TË VIJNË SI REZULTAT I TEMPERATURAVE TË LARTA.

- Qëndroni larg nxehtësisë, mos e ekspozoni veten në rrezet e diellit drejtpërdrejt pa nevojë.
- Gjatë pikut, shmangni daljet ose aktivitetet e rënda fizike, qoftë edhe ato rekreative.
- Mund të kryeni aktivitete fizike në mëngjes ose në mbrëmje, kur moti është më i freskët.
- Nëse duhet të dilni jashtë, qëndroni në hije, nëse është e mundur përdorni hijen gjatë ecjes.
- Mbroni kokën dhe fytyrën tuaj me një kapele (mundësisht me bazë të gjërë) ose çadër me ngjyra më të ndritshme.
- Mbroni sytë me syze mbrojtëse - UV400.
- Nëse bëni ushtrime, mbajeni trupin tuaj të freskët dhe të hidratuar, pini vazhdimisht ujë ose lëngje, por shmangni lëngjet me shumë sheqer, ato të gazuara, pijet alkoolike ose energjike.
- Përdorni veshje të lehta dhe të gjera, kryesisht pambuku dhe ngjyra të ndritshme.
- Mbani gjithashtu lëkurën tuaj të freskët me leckë të lagura, spërkatje me ujë ose veshje të lehta të lagura.
- Herë pas here bëni dush ose banjo të freskëta.
- Është mirë të kaloni pak kohë (për disa orë) gjatë ditës në një vend të freskët me ajër të pastër, kopshte ose parqe.

## KËSHILLA - SI TË MBROHEMI NGA TË NXEHTIT

- Mbajeni shtëpinë ose vendbanimin të freskët, duke hapur dritaret për ajrim, veçanërisht gjatë natës.
- Gjatë ditës kur temperaturat e jashtme janë më të larta se ato të brendshme, mbyllni dritaret dhe mbulojini me perde apo roletne që pengojnë depërtimin e dritës së diellit brenda shtëpisë.
- Në dhomat e mbyllura, fikni sa më shumë pajisje elektrike si dhe ndriçimin artificial.
- Përdorni kondicionerë sa herë që është e mundur.
- Në temperatura shumë të larta jashtë, nëse përdorni kondicioner, vendoseni termostatin në 24-27 °C.
- Nëse nuk keni kondicioner, përdorni një ventilator duke vendosur kube akulli përpara ventilatorit për të freskuar dhe ftohur ajrin.
- Kontaktoni rregullisht me njerëzit e cenusshëm në rrethin tuaj, familjen, miqtë dhe komunitetin tuaj, veçanërisht njerëzit mbi 65 vjeç dhe ata me sëmundje të zemrës, mushkërive ose veshkave, pacientët me probleme të shëndetit mendor, njerëzit me paaftësi si dhe ata që jetojnë vetëm.
- Kujdesuni për gratë shtatzëna, foshnjat dhe fëmijët, duke i mbajtur në ambiente të freskëta dhe të hidratuar vazhdimisht.

## KËSHILLA - SI TË MBROHEMI NGA TË NXEHTIT

- Kur dilni nga makina, për ndonjë punë, mos lini asnjëherë fëmijë apo kafshë në automjete të parkuara dhe të mbyllura, pasi temperaturat në makinë mund të rriten shpejt si dhe në mënyrë të rrezikshme.
- Shmangni ekspozimin direkt në diell gjatë orëve të pikut (10:00-17:00, veçanërisht 11:00-15:00), duke kërkuar hije ose qëndrim në ambiente të mbyllura.
- Hija zakonisht mund të zvogëlojë nxehtësinë që ndjeni me më shumë se 10 °C.
- Asnjëherë mos e mbuloni karrocën e fëmijëve me pëlhurë të thatë ose të trashë, kjo e bën karrocën më të nxehtë. Në vend të kësaj, përdorni një leckë të lagur, të hollë dhe njomur përsëri sipas nevojës për të ulur temperaturën.
- Vishni fëmijët me veshje të lehta e të gjëra që mbulojnë lëkurën e tyre dhe përdorni kapele, syze dielli dhe krem mbrojtës për t'i mbrojtur ata nga rrezet e diellit me një faktor mbrojtës nga dielli 30 e lart.
- Ushqimet duhet të ruhen në frigorifer, shmangni ushqimet e ziera, të nxehta, ushqimet e skuqura, mishrat e pjekur në skarë. kini kujdes se ku i merrni akulloret.
- Konsumoni më shumë pemë dhe perime të freskëta.
- Vaktet duhet të jenë më të shpeshta dhe më të vogla.



## IMPAKTI I NXEHTËSISË: KATEGORITË VULNERABILE

- SHTATZËNAT
- TË PORSALINDURIT
- FËMIJËT
- TË MOSHUARIT
- TË SËMURËT KRONIK

## Simptomat më të shpeshta të ndikimit të temperaturave të larta janë:

- Ngritje ose dobësimi i pulsit, puls i parregullt, djersitja, ngërçet e muskujve, dhimbje koke, ndjenja e përgjithshme dobësie, urinë me ngjyrë të errët, ethe, skuqje e lëkures, lëkura e nxehtë dhe e thatë, nauze ose të vjella, marramendje, konfuzion, konvulzione, mund të ketë edhe të fikët (alivanosje)...
- Barërat e juaja vazhdimisht mbani në frigorifer.
- Për çdo simptomë që ju shqetëson, ose për ndonjë këshillë shtesë, ju lutemi kontaktoni shërbimet e mjekësisë familjare, mjekun ose infermieren tuaj.

Gjatë temperaturave të larta, lëvizni në një vend më të freskët si p.sh. një dhomë me ajër të kondicionuar ose diku në hije.

**KËSHILLA - SI TË MBROHEMI NGA TË NXEHTIT**  
Dr. Valdet Hashani & Dr. Faik Hoti

### LITERATURA

1. Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës
2. United States Department of Health and Human Services
3. United Kingdom National Health Service
4. Swiss Tropical and Public Health Institute
5. Harvard T.H. Chan School of Public Health
6. Johns Hopkins - Public Health Graduate School
7. Johnson & Wales University | Master of Public Health
8. U-M School of Public Health - University of Michigan
9. Columbia University Mailman School of Public Health



Betimi i  
*Florence Nightingale*

*Unë betohem solemnisht përpara Zotit dhe në prani të këtij kuvendi, për ta kaluar jetën time në pastërti dhe për të praktikuar profesionin tim me besnikëri.*

*Unë do të heq dorë nga çfarëdo gjë që është shkatërrimtare dhe dashakeqe, nuk do të jap dhe nuk do të mësoj si jepen medikamentet e dëmshme (vdekjeprurëse).*

*Unë do të bëj gjithçka kam mundësi për të rritur standartet e profesionit tim, dhe do të ruaj fshehtësinë e të gjitha çështjeve personale që do të më besohen, dhe të të gjitha problemeve familjare për të cilat mund të vij në dijeni gjatë punës sime.*

*Do të përpiqem me besnikëri të ndihmoj mjekun në punën e tij dhe do të përkushtohem me devotshmëri mirëqenies së pacientëve nën kujdesin tim.*



## DREJTORIA PËR SHËNDETËSI

QKMF - QENDRA KRYESORE E MJEKËSISË FAMILJARE  
"DR. GANI DEMOLLI" PRISHTINË

**QKMF – Qendra  
Kryesore e Mjekësisë  
Familjare**

Rr. "Fehmi Agani" Nr. 20,  
Nr. tel. 0800 38-012  
Nr. tel. 038 234-841

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdheshë**

Orari: 19:00 - 07:00

**QMF I**

Rr. "Ilir Konushevi" Nr. 24  
Nr. tel. 0800 38-001  
Nr. tel. 038 234-722

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF II**

Rr. "Vëllezërit Fazliu"  
833 - Kodra e Trimave  
Nr. tel. 0800 38-002  
Nr. tel. 038 251-180

**Orari i punës:**

E hënë - e premte  
07:00 - 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF III**

Rr. "Xheladin Kurbaliu"  
Nr. 20 - Taslixhe  
Nr. tel. 0800 38-003  
Nr. tel. 038 517-434

**Orari i punës:**

E hënë - e premte  
07:00 - 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF IV**

Rr. "Myrvete Maksutaj"  
Nr. 15 - Medrese  
Nr. tel. 0800 38-004  
Nr. tel. 038 233-715

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdheshë**

Orari: 19:00 - 07:00  
E shtunë 07:00 - 19:00

**QMF V**

Rr. "Bulevardi i  
Dëshmorëve" Nr. 19 -  
Dardania  
Nr. tel. 0800 38-005  
Nr. tel. 038 522-735

**Orari i punës:  
24h**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 19:00

**Ndërimi i natës, kati  
përdheshë**

Orari: 19:00 - 07:00

**QMF VI**

Rr. "Hyzri Talla" Nr. 89 -  
Kodra e Diellit  
Nr. tel. 0800 38-006  
Nr. tel. 038 553-844

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF VII**

Rr. "Agim Qela", lagjja  
"Kalabria"  
Nr. tel. 0800 38-007  
Nr. tel. 038 551-378

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF VIII**

Rr. "Metush Krasniqi"  
Nr. 56, Arbëri  
Nr. tel. 0800 38-008  
Nr. tel. 038 604-210

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF IX**

Rr. "Xhavit Ahmeti" Nr.  
229, lagjja "Vneshta"  
Nr. tel. 0800 38-009  
Nr. tel. 038 255-300

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF X,**

Rr. "1 Teton" - Velani  
Nr. tel. 0800 38-010  
Nr. tel. 038 516-036

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00

**QMF XI**

Rr. "Abdyl Frashëri" Nr.  
10 - Lagjja e  
Muhaxhereve  
Nr. tel. 0800 38-011  
Nr. tel. 038 222-375

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF – Lagjja "Mati"**

Rr. "Struga" Nr. 109 -  
Matiqan  
Nr. tel. 0800 38-015  
Nr. tel. 038 258-100

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF – Mati 1,**

Rr. "Nezir Mujaj" Pa  
numer - Lagjja e Spitalit  
Nr. tel. 0800 38-016

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF – Hajvalia,**

Rr. "Brigada" Nr.153 -  
Hajvali  
Nr. tel. 0800 38-013  
Nr. tel. 038 564-394

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF – Bardhosh,**

Rr. "Skenderbeu" -  
Bardhosh  
Nr. tel. 0800 38-018  
Nr. cel. 048/977-168

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 20:00

**QMF – Besia,**

Rr. "2 Prilli" - Besi  
Nr. tel. 0800 38-014  
Nr. tel. 038 515-994

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00  
E shtunë 07:00 - 19:00  
E diele 07:00 - 13:00

**QMF – Veternik,**

Rr. "2 Prilli" - Besi  
Nr. tel. 0800 38-01  
Nr. tel. 038 515-994

**Orari i punës:**

E hënë - e premte 07:00  
- 15:00

**Shërbimi Shtëpiak**

Rr. "Abdyl Frashëri"  
0800/99999  
038 551-559

**QKMF-Vaksinimi**

038/224-560



Republika e Kosovës  
Republika Kosovo - Republic of Kosovo  
Qeveria - Vlada - Government

Ministria e Shëndetësisë - Ministarstvo Zdravstva - Ministry of Health

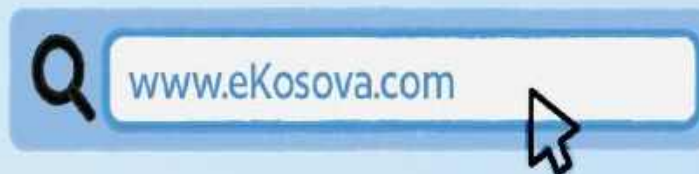


SDC project implemented by Swiss TPH

# ZGJEDH MJEKUN FAMILJAR PËRMES PLATFORMËS EKOSOVA.

Për të përzgjedhur mjekun familjar  
duhet të keni një **profil aktiv** në **eKosova**

Kyçuni në uebfaqen **eKosova**



**Dhe kliko në opsinin:**

Shërbime < Shëndeti < Kërkesë për përzgjedhen e mjekut familjar



Kërkesë për përzgjedhen e mjekut familjar



Nga aty do të kaloni në një dritare të re  
ku duhet të plotësoni të **dhënat tuaj personale**  
bazuar në **gjendjen civile**, dhe të përzgjedhni **mjekun familjar**.