

# Shëndeti 038

Revistë Shëndetësore - Drejtoria e Shëndetësisë



**KANCERI I GJIRIT - RACE FOR THE CURE PRISHTINA 2023  
DIABETI / SINDROMI POST-COVID / SHËNDE TI ORAL**



# PËRMBAJTJA

Shëndetësia në kryeqytet më shumë se një Profesion-MISION .....	3
QKMF dhe shërbimet që ofron për parandalimin, diagnostikimin dhe trajtimin e diabetit melit dhe parandalimin e Kancerit të Gjirit	4
Kanceri i gjirit .....	5
Faktorët e rrezikut të kancerit të gjirit .....	7
Mamografia .....	8
Skreningu për kancerin e gjirit .....	9
Rrëfimi prekës i një gruaje të pamposhtur nga kanceri i gjirit .....	11
Race for the Cure Prishtina 2023 .....	15
“Roli i mbështetjes psikologjike tek personat e diagnostikuar me kancerin e gjirit” .....	19
Mjeku familjar dhe trajtimi i diabetit në kujdesin parësor shëndetësor .....	20
Diabeti .....	21
Parandalimi i diabetit Tip 2 .....	22
Masat e parandalimit të DM Tip 2 .....	23
HbA1C.....	24
Shëndeti oral .....	25
Post COVID Sindroma .....	26

## Shëndeti 038

Revistë Shëndetësore  
- Drejtoria e Shëndetësisë

### Kryeredaktor :

Dr. Rushit Ismajli

### Redaktor :

Dr. Vjollca Zeqiri

Dr. Violeta Haxhiaj Nobrdali

### Këshilli redaksional :

Dr. Izet Sadiku

Dr. Bujar Gashi

Dr. Rrezart Halili

Dr. Valdet Hashani

Inf. Donika Novosella

Dr. Sabahat Lleshi

Dr. Nexhmedin Hoti

Dr. Teuta Hoxha

Argjentina Deliu

Arbnora Sahiti

### Anëtarët e redaksisë

Dr. Florina Ushaku Grezda

Dr. Shpresa Krasniqi

Dr. Besim Murseli

Dr. Arrita Beqa

Dr. Besarta Azizi

Dr. Drilona Imeri

Lab. Ema Gashi

Dr. Aida Jusufi

Inf. Teuta Mehmeti

# SHËNDETËSIA NË KRYEQYTET MË SHUMË SE NJË PROFESION-MISION

## Drejtor i Shëndetësisë në Kryeqytet!

Kryeqyteti ynë, me "038", ka një histori të pasur kulturore dhe një sfidë të madhe mjekësore, sepse është prefiksi për "hyrje" në kryeqytet.

Që nga koha e konflikteve të fund-shekullit të kaluar e deri në përpjekjet tona për të ndërtuar një sistemin shëndetësor të qëndrueshëm, kemi kaluar një rrugë të gjatë dhe të ngarkuar me sfida. Megjithatë, ne, mjekët dhe profesionistët shëndetësor, kemi vazhduar të përkushtohemi ndaj shëndetit të qytetarëve tonë deri në vetëmohim.

Ditë pas dite, ju, lexuesit e revistës "Prishtina 038", dëgjoni dhe lexoni historitë, sfidat dhe të arriturat e mjekëve tanë në këtë rajon. Në këtë numër, do të doja të theksoja rëndësinë e marrëdhënieve të mira ndërmjet mjekëve dhe pacientëve, sepse mjekësia nuk është thjesht një profesion, por mision, qëllimi i së cilit është shpëtimi i jetërave si dhe kujdesi ndaj pacientëve tanë.

Në kryeqytetin tonë, ballafaqohemi me sëmundje të ndryshme siç janë ato të zemrës, sheqerit, mushkërive, etj. Por, si pasojë e kufizimeve financiare për shëndetësit, pacientëve tanë u imponohet të shqyrtojnë alternative të tjera për trajtimin e sëmundjeve të tyre, si pasojë e aksesit të kufizuar në shërbimet mjekësore, e sidomos ato spitalore.

Megjithatë, kjo është një mënyrë për të na nxitur drejtë inovacionit, për të bashkëpunuar dhe për të kujtuar mënyra të tjera se si ta trajtojmë njëri-tjetrin dhe se si kujdesemi për pacientët.

Ne kemi rritur shumë shërbime në këto dy vite si shërbimet shëndetësore shtëpiake, analizat laboratorike, shërbimet e mamografisë, kemi forcuar dhe filluar shumë programe parandaluese, etj. Gjithashtu, kemi filluar përgatitjen për ndërtimin e Spitalit të kryeqytetit dhe shërbimibet tjera skeondare, me qëllim të ofrimit të shërbimve më të mira dhe cilësore për qytetarët e tanë.

Ne duhet të mbështesim njëri-tjetrin, të ndajmë njohuritë dhe përvojën tonë, si dhe të ndihmojmë në ndërtimin e një sistemi shëndetësor më të qasshëm, më të fuqishëm, si dhe më të afërt për pacientët tanë.

Kjo revistë është një mjet i rëndësishëm për të promovuar edukimin mjekësor, për të shpërndarë informacione dhe për të reflektuar mbi detyrimet dhe përgjegjësitë tona ndaj shoqërisë.

Në fund të këtij editoriali, dua t'ju inkurajoj të reflektoni mbi çfarë do të thotë mjekësia për ju dhe për të gjithë ne. Le të kujtojmë se ne jemi më shumë se një profesion, jemi një komunitet që ka për qëllim të përmirësojë cilësinë e jetës dhe shëndetin e të gjithë qytetarëve të kryeqytetit.

Na prift e mbara!

# QKMF DHE SHËRBIMET QË OFRON PËR PARANDALIMIN, DIAGNOSTIKIMIN DHE TRAJTIMIN E DIABETIT MELIT DHE PARANDALIMIN E KANCERIT TË GJIRIT

QKMF në Prishtinë është institucion publik parësor shëndetësor, i cili qëllim kryesor ka promovimin, ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit të popullatës.

Aktivitetin i QKMF-së realizohet nëpërmes të rrjetit të njërive organizative, që përfshin Qendrën Kryesore të Mjekësisë Familjare (QKMF), 16-të Qendra të Mjekësisë Familjare (QMF) dhe 15-të Ambulanca të Mjekësisë Familjare (AMF). Shërbimet shëndetësore janë të bazuara në konceptin e Mjekësisë Familjare, i cili ka synim që të gjithë banorëve t'u ofrojë shërbime shëndetësore gjithëpërfshirës dhe efikase, të bazuar në të dhëna shkencore, përmes caktimit të mjekut familjar, i cili do të jetë portë hyrëse për të gjithë kërkuesit e shërbimeve në sistemin shëndetësor dhe njëherësh pikë referuese për specialistët, konsultantët.

Në mesin e prioritetëve të tjerat, menaxhmenti i QKMF-së ka edhe prioritet trajtimin e pacientëve me Diabet Melit dhe parandalimin e Kancerit të Gjirit. Askund më mire nuk do mund të trajtoheshin këta pacientë: QKMF dhe QMF tjera në Komunën e Prishtinës janë më afër qytetarit, janë pikat e para kontaktuese, mjekët dhe infermieret kanë përgatitje të lartë profesionale jo vetëm për trajtimin me barna, por edhe për ofrimin e edukimit shëndetësor, që përfshin: dietën e shëndetshme dhe aktivitetin fizik. QKMF ka prodhuar edhe materiale ndërgjegjësuese dhe edukative për banorët e Prishtinës, materiale që shpërndahen me raste, por që qytetarët mund t'i marrin pas vizitave që bëjnë te mjeku i tyre.

Me që diabeti është një sëmundje kronike dhe kërkon menaxhim afatgjatë,

pacientët duhet të përcaktohen për një mjek, në mënyrë që t'i diskutojnë problemet e tyre. Kjo do t'i mundësonte edhe mjekut që të ofronte shërbime adekuate, por edhe pacientit që të merrte një terapi më të qëndrueshme dhe të siguronte një shëndet më të mire.

Qendra po ashtu ofron shërbime për parandalimin e kancerit të gjirit. Në premisat e QKMF ndodhet Qendra për Mirqënien e Gruas, e cila ofron shërbime diagnostike dhe këshilluese për grate dhe vajzat e reja të Komunës së Prishtinës. Mjeku familjar ofron këshilla në parandalimin e kancerit të gjirit, përfshirë edukimin për dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik, mospirjen e duhanit dhe shmangien e dëmtuesve të ndryshëm, të cilët mund të kontribuojnë në shfaqjen e kancerit të gjirit. Në rast të dyshimit, mjeku familjar e referon pacientin në shërbimet sekondare për hulumtim të mëtejshëm. QKMF e Prishtinës ofron edhe ekzaminime për parandalimin e kancerit të gjirit i cili bëhet nëpërmjet mamografisë. Mjekët familjarë të qendrës kujdesen që ta informojnë gruan se kur duhet të bëjë mamografinë. Artikujt që do gjeni në këtë revistë ju japin detaje se cilat grupmosha duhet ta bëjnë mamografinë, sa shpesh dhe qendra ku bëhen.

QKMF kujdeset për shëndetin e gjithëmbarshtëm të banorëve të Prishtinës, por sa i përket diabetit dhe parandalimit të kancerit të gjirit, që janë bosht i diskutimit në këtë revistë, aktivitetet janë të veçanta dhe qasshme për çdo qytetar të Prishtinës. Ftoheni që t'i merrni këto shërbime të cilat janë të dedikuara për ju. Jeni të mirëpritur!

# KANCERI I GJIRIT

Kanceri i gjirit është një kancer që formohet në indet e gjirit, zakonisht në kanalet, tubat që përçojnë qumështin ose lobulat (gjëndrat që prodhojnë qumështin). Kanceri i gjirit është patologjia më e shpeshtë tek gratë me rreth 32% të të gjithë tumoreve malinj që prekin ato. Është përgjegjës për 15% të vdekjeve të shkaktuara nga tumoret malinj tek gratë. Kanceri i gjirit zhvillohet nga qelizat në gjirë të rritura në mënyrë jonormale dhe të shumëzuara për të formuar një tumor.

## Epidemiologjia

Kanceri i gjirit zakonisht prek femrat, raporti femra / meshkuj është 100/1. Incidenca e kancerit të gjirit është më e lartë te vendet e zhvilluara në krahasim me vendet në zhvillim dhe kjo ka të bëjë më tepër me stilin e jetës. Vdekjet për shkak të kancerit të gjirit janë ulur në vendet perëndimore për shkak të zbulimit të hershëm dhe trajtimit të përmirësuar.

## Çfarë e shkakton kancerin e gjirit?

Shkaku i saktë i kancerit të gjirit është i panjohur, por janë identifikuar disa faktorë rreziku për zhvillimin e sëmundjes. Është e rëndësishme të mbani mend se ekzistimi i një faktori rreziku rrit rrezikun e zhvillimit të kancerit por jo domosdoshmërisht. Po kështu, të mos kesh një faktorë rreziku nuk do të thotë që nuk do të sëmuresh nga kanceri. Faktorët më të rëndësishëm të riskut: gjinia femërore, mosha, predispozicioni gjenetik (histori familjare ose mutacione në gjene të caktuara), ekspozimi ndaj estrogjeneve, ekspozimi ndaj rrezatimit jonizues, gratë që nuk kanë pasur lindje, historia e hiperplazisë atipike, obeziteti, alkooli duhani. Historia familjare

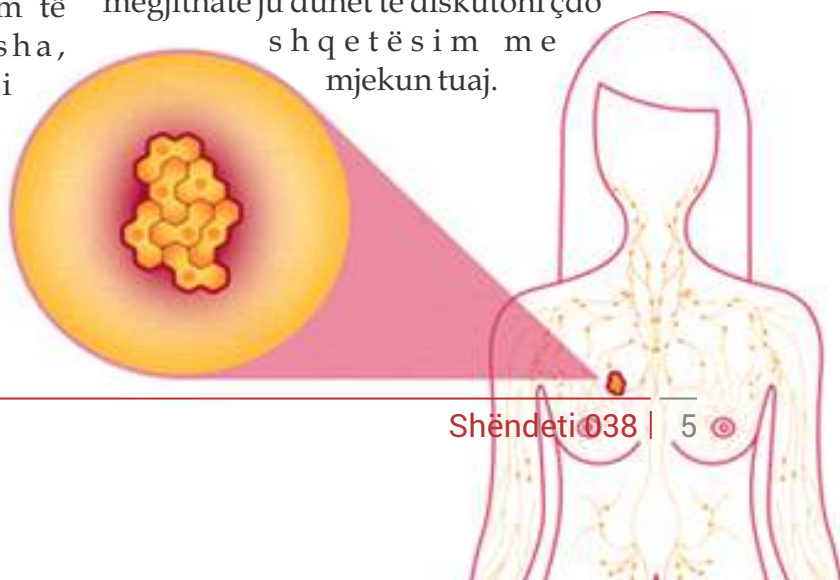
luan një rol shumë të rëndësishëm në zhvillimin e kancerit të gratë. Gratë me një të afërm të shkallës së parë (prind, motër) me kancer të gjirit janë dyfish të rrezikuar për zhvillimit të sëmundjes krahasuar me një grua pa histori të tillë familjare.

## Shenjat dhe simptomat e kancerit të gjirit

Simptomat më të zakonshme të kancerit të gjirit janë ndryshimet në gjinj, si gungëzimi i gjirit, gropëzimi, asimetria e gjirit, rrjedhja nga thithi i gjirit (sidomos përmbajtja me gjak), tërheqja e thithit brenda, skuqja e lëkurës së gjirit dhe lëvorisja. Shpeshherë shoqërohet me dhimbje të gjirit.

Çdo ndryshim në gjinjtë tuaj duhet të raportoni tek mjeku juaj, pasi ato mund të jenë një simptomë e kancerit të gjirit. Simptomat e caktuara mund të tregojnë praninë e metastazave, përshebull një gungë ose ënjtje nën sqetull. Dhimbja në një kockë ose një kockë të prirë për thyerje mund të sugjerojnë metastaza kockore, metastazat në mushkëri mund të shkaktojnë simptoma të infeksioneve të vazhdueshme të gjoksit, kollë të vazhdueshme dhe frymëzënie. Është e rëndësishme të mos alarmoheni nga këto simptoma, pasi ato nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni metastaza, megjithatë ju duhet të diskutoni çdo

shqetësim me mjekun tuaj.



## Diagnostikimi

Kanceri i gjirit zakonisht diagnostikohet nga ekzaminimi klinik, imazheria dhe biopsia. Teknikat e imazheve të përdorura për gratë, të cilat dyshohet për kancer të gjirit, janë: mamografia, skanimi me ultratinguj, skanimi me MRI (rezonance magnetike), biopsia. Një biopsi e tumorit i jep mjekut informacion rreth llojit të kancerit të gjirit të pranishëm dhe ndihmon në planifikimin e trajtimit. Pas konfirmimit histopatologjik të diagnozës, gjithmonë kërkohen edhe disa analiza shtesë, rezultatet e të cilave mundësojnë përcaktimin më të saktë të protokollit të trajtimit dhe përcjelljen e pacientëve pas përfundimit të trajtimit.

## Trajtimi i kancerit të gjirit

Trajtimi i kancerit të gjirit varet se në cilën fazë është zhvilluar kanceri (faza 0-IV) dhe çfarë lloji është i pranishëm. Kirurgjia, radioterapia, kimioterapia, terapia endokrine dhe terapia e synuar (cakut) përdoren në trajtimin e kancerit të gjirit.

## Si do të përcaktohet trajtimi?

Pas diagnostikimit me kancer të gjirit, një ekip specialistësh të kancerit të gjirit (kirurgu onkolog, onkologu, radiologu dhe patologu) do të kujdeset për mënyrën e trajtimit. Trajtimi kryesor për kancerin jo-in vaziv të gjirit (faza fillestare) është heqja kirurgjikale e tumorit. Shumica e



## Simptomat e Kancerit të gjirit

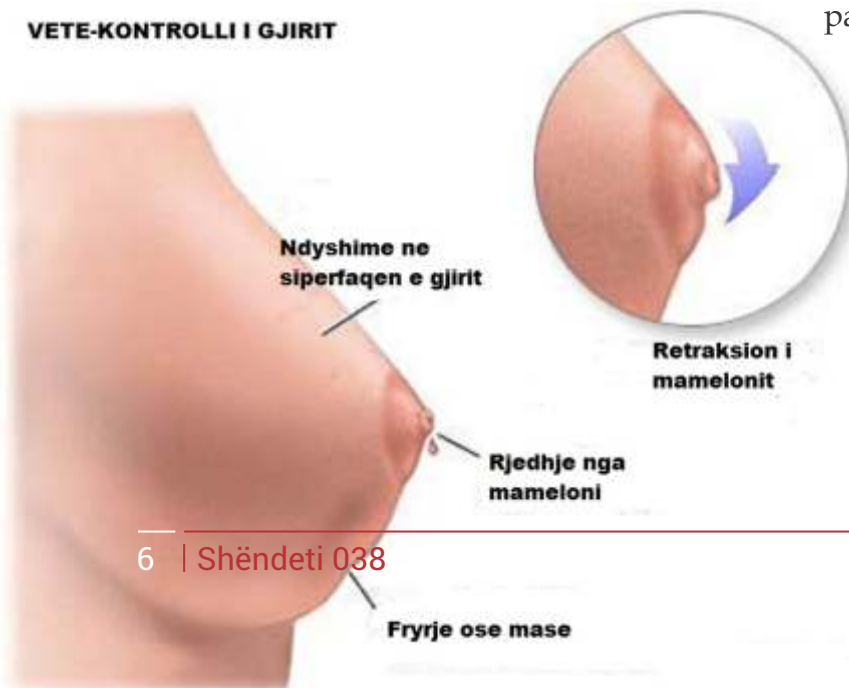


pacientëve me kancer të gjirit invaziv të hershëm, do të marrin terapi sistemike pas operacionit. Kanceri i gjirit i avancuar, zakonisht trajtohet me terapi sistemike, pas së cilës operacioni mund të jetë i mundur për të hequr tumorin. Kanceri metastatik i gjirit nuk është i shërueshëm, por mund të trajtohet me terapi të caktuara.

## Ndërhyrjet plotësuese

Gjatë gjithë rrjedhjes së sëmundjes, trajtimet anti-kancer duhet të plotësohen me ndërhyrje që synojnë parandalimin e komplikimeve të sëmundjes dhe trajtimit dhe përmirësimin e cilësisë së jetës, e këto janë: kujdesi mbështetës, kujdesi paliativ, kujdesi i mbijetesës, kujdesi i fundit i jetës. Është e rëndësishme të flisni me mjekun ose infermierin specialist për çdo efekt anësor të lidhur me trajtimin që ju shqetëson. Jetat e shëndetshme, ushqimi dhe ushtrimet e rregullta ndihmojnë dhe mund të zvogëlojnë rrezikun e përsëritjes.

## VETE-KONTROLLI I GJIRIT



# FAKTORËT E RREZIKUT TE KANCERI I GJIRIT

Kanceri i gjirit është kanceri më i shpeshtë tek femrat dhe incidenca vazhdon të rritet. Parandalimi i kancerit të gjirit mbetet mënyra më efektive për të zvogëluar numrin e rasteve të reja.

**Faktorët e rrezikut te kanceri i gjirit ndahen në:**

**1) Faktorët e pamodifikuar që e rrisin incidencën janë:**

- moshë mbi 50 vjeç,
- gjinia,
- historia familjare me kancer të gjirit,
- mutacionet gjenetike të trashëguara,
- densiteti i gjirit dhe sëmundjet beninje të gjirit.

**2) Faktorët e modifikuar që rrisin incidencën janë:**

- terapia hormonale,
- rrezatimi jonizues,
- obeziteti,
- duhani,
- alkooli,
- marrja e kontraceptiveve në mënyrë të pakontrolluar,
- mosaktiviteti fizik,
- dieta dhe ushqimet e pasura me yndyra shtazore.

**3) Faktorët që ulin riskun:**

- shtatzënia para moshës 35 vjeç,
- ushqyerja me gji,
- aktiviteti fizik.

**Si mund të parandalohet kancerit i gjirit?**

- 1) Kontrollat sistematike të gjirit;
- 2) echografia/ mamografia;
- 3) ekzaminimi klinik i gjirit.

**Vetëkëqimimi i gjinjve**

Gjinjtë duhet kontrolluar vazhdimisht; Kontrolllo, prek dhe shiko të gjitha pjesët afër gjirit dhe nënsqetullave.

Nëse vëreni ndryshime, si:

- gjëndër ose kokërr në gji,

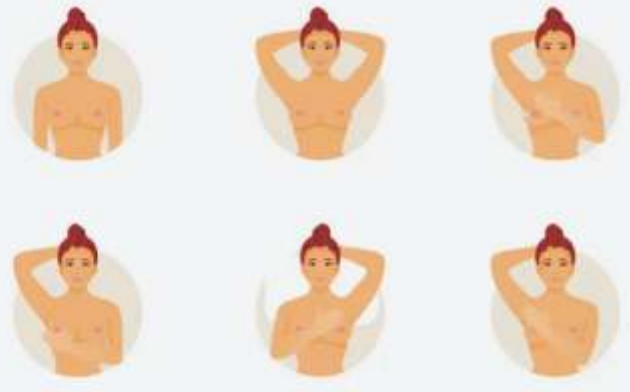
- ndryshime në formë dhe madhësi të gjirit,
- ndryshime në lëkurën e gjinjve tuaj (si gropëza dhe tërheqje),

- skuqje, ënjtje në gjinj ose përreth tyre,

- futje brenda e thimthit të gjirit

- dhembje e vazhdueshme e një pjese të gjirit.

Nëse vëreni ndonjë nga këto ndryshime, atëherë kërkoni mendimin e mjekut.



# MAMOGRAFIA

## Çfarë është mamografia?

Mamografia është një procedure imazherike, e cila përdor rrezet X për ekzaminimin e gjirit. Mjekët përdorin një mamografi për të kërkuar shenja të hershme të kancerit të gjirit. Mamogramet e rregullta mund ta zbulojnë kancerin e gjirit herët, ndonjëherë deri në tre vjet përpara se të shfaqen shenjat e dukshme klinike. Këtë lloj të ekzaminimit rekomandohet ta bëjnë gratë duke filluar nga mosha 40 vjeçe.

## Si bëhet mamografia?

Ju do të qëndroni përpara një aparati me rreze X. Me ndihmën e profesionistit do të vendosni gjoksin tuaj në një pjatë plastike. Një tjetër pjatë do të shtypë gjoksin tuaj nga lart. Pllakat do të rrafshojnë gjoksin, duke e mbajtur atë të palëvizshëm gjatë fotografimit me rreze X. Ju do të ndjeni pak presion. Hapat përsëriten për të bërë një pamje anësore të gjirit. Në të njëjtën mënyrë do të veprohet edhe me gjirin tjetër.

## Çfarë ndjesie është të bësh një mamografi?

Kryerja e një mamografie mund të jetë e pakëndshme për shumë gra. Disa gra mund të kenë një eksperiencë të dhimbshme. Megjithatë, një mamografi zgjat vetëm disa momente dhe shqetësimi përfundon shumë shpejt. Ajo që ndjeni varet nga madhësia e gjoksit dhe shtypja që duhet bërë për të fituar imazhe më të qarta. Gjinjtë tuaj mund të jenë më të ndjeshëm nëse jeni në kohën e ciklit tuaj menstrual. Ky fotografim do të lexohet nga specialisti i radiologjisë, i cili do të shikojë për shenja të hershme të kancerit të gjirit ose ndryshime të tjera.

## Këshilla për të bërë një mamografi.

Përpiquni të mos bëni mamografi një javë para se të kenë ciklin menstrual ose gjatë ciklit menstrual. Atëherë gjinjte tuaj mund të jenë të ndjeshëm ose të fryrë.

Në ditën e mamografisë, mos përdorni deodorant, parfum ose pluhur. Këto produkte mund të shfaqen si njolla të bardha në fotografimet me rreze X.

Mbani në mend se do të duhet të zhvisheni nga beli lart për mamografinë, andaj zgjidhni veshje të përshtatshme.

## Dhënia e rezultatit të mamografisë?

Zakonisht rezultati jepet brenda disa javësh, megjithëse kjo varet nga instituti shëndetësor. Një radiolog lexon mamografinë tuaj dhe më pas raporton rezultatet tek ju dhe mjeku juaj. Nëse ka ndonjë shqetësim, do të njoftoheni më herët.

## Çfarë ndodh nëse mamografia është normale?

Vazhdoni të bëni mamografi sipas intervaleve kohore të rekomanduara. Mamografite funksionojnë më mirë kur mund të krahasohen me ato të mëparshmet. Kjo i lejon radiologut t'i krahasojë ato për të kërkuar ndryshime në gjinjte tuaj.

## Çfarë ndodh nëse mamografia është jonormale?

Një mamografi jonormale nuk do të thotë gjithmonë se ka kancer. Por do t'ju duhet të bëni mamografi shtesë, teste ose ekzaminime të tjera përpara se të bëhet diagnostikimi përfundimtar. Gjithashtu mund të referoheni te një specialist i gjirit ose kirurg. Nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni kancer ose keni nevojë për operacion. Mjekët do të bëjnë teste përcjellëse për të diagnostikuar kancerin e gjirit ose për të gjetur se nuk ka kancer.

**Në komunën e Prishtinës mamografia ofrohet falas në këto qendra:**

Qendra Kryesore e Mjekësisë Familjare;

Qendra V e Mjekësisë Familjare, në Dardani;

Qendra e Mjekësisë Familjare në Veternik;

Për më shumë informata lidhur me ofrimin e këtyre shërbimeve mund të kontaktoni në numrin **038-221-924**





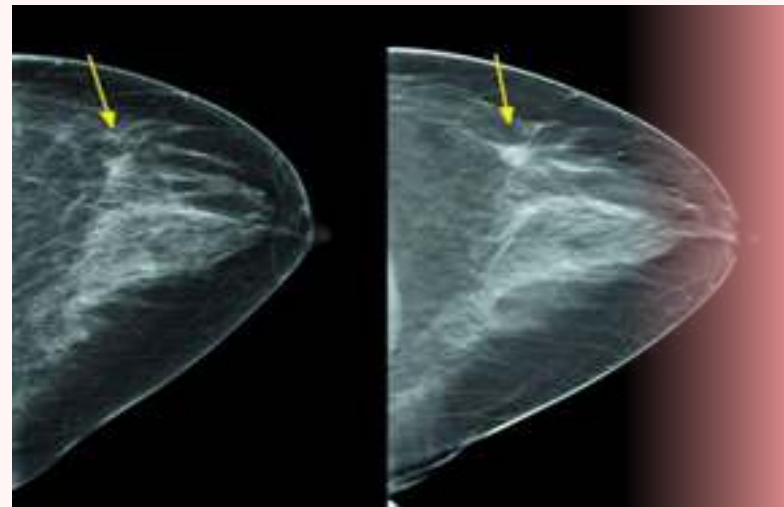
# SKRENINGU PËR KANCERIN E GJIRIT

Kanceri i gjirit paraqet problem serioz në shtetet me të hyra të ulëta. Në bazë të klasifikimit të Bankës Botërore, Kosova bën pjesë në grupin e shteteve me të hyra të mesme të ulëta. Për më tepër, ekziston disproporcioni i incidencës së kancerit të gjirit që prek femrat e reja në shtetet me të hyra të mesme të ulëta, ashtu që 23% e rasteve të reja me kancer të gjirit paraqiten tek femrat e grup-moshës 15-49 vjeç. Kjo dallon nga 10% e rasteve të reja të kësaj grup-moshe tek femrat e shteteve me të hyra të larta.

Mamografia është një nga ekzaminimet diagnostike të gjirit dhe është metodë e zgjedhur për zbulimin e ndryshimeve në gji. Përmes kësaj metode mund të zbulohet karcinoma e gjirit deri në dy vite më parë, para se tumori të arrijë madhësinë që mund të preket. Përdorimi i mamografisë si

ekzaminohen femrat që kanë një ose më shumë simptoma të sëmundjes, me mamografi të skreningut ekzaminohen femrat para paraqitjes së simptomave të sëmundjes.

Në Kosovë, mamografia e parë është bërë me 8 mars 1985. Në bazë të disa të dhënave të vitit 2007, rreth 95% e femrave nuk e kanë bërë asnjëherë mamografinë. Statistikat e vitit 2017 tregojnë se rreth 86% e femrave të Kosovës asnjëherë nuk kanë bërë mamografi. Mirëpo edhe nga përqindja e cekur, vetëm disa kanë kryer kontrole të rregullta konsekuente mamografike. Këto fakte flasin që vetëdijesimi i femrave të Kosovës për problematikën e gjirit është i ulët dhe paraqet arsyen esenciale për ndërmarrjen e hapave të menjëhershme drejt implementimit të programit të skreningut



metodë e zgjedhur në zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit, është hulumtuar në studime të shumta të randomizuara. Mamografia është metodë diagnostike imazherike e pazëvendësueshme në zbulimin e stave të hershme të kancerit të gjirit, dhe si e tillë është më e përshtatshme për skrening të gjirit. Me mamografi skreninge bëhet kontrollimi i femrave pa simptoma, me qëllim të zbulimit të hershëm të kancerit të gjirit. Për dallim nga mamografia diagnostike, me të cilin

dhe masave edukative për vetëdijesimin e femrave.

## Në grupin e faktorëve të rrezikut për karcinomën e gjirit hyjnë:

- menarha para moshës 12 vjeçare,
- menopauza pas moshës 50 vjeçare,
- gratë që nuk kanë lindur ose kanë pasur lindjen e parë pas moshës 30 vjeçe,
- anamneza familjare pozitive,

- anamneza personale,
- gratë që janë prekur një herë nga kanceri i njërit gj,
- gratë tek të cilat në biopsi të gjirit është gjetur hiperplazioni epitelial dhe atipi qelizore.

Kanceri i gjirit ka rritje të ngadalshme, është e nevojshme të kalojnë 5 – 8 vjet që tumori të arrijë madhësinë 1 cm, gjendje gjatë së cilës kanceri i gjirit mund të zbulohet me ekzaminim klinik – palpim. Kjo sëmundje karakterizohet me mungesë të simptomave të hershme. Simptoma më i shpeshtë është nodusi që nuk shkakton dhimbje. Varësisht prej stadiit të sëmundjes, nodusi mund të jetë i lëvizshëm (kryesisht në stadiet e hershme të sëmundjes), ose i fiksuar për bazë ose lëkurë. Simptomat tjera janë:

- sekrecioni me ngjyrë të kuqe nga mamilla,
- retrahimi i mamillës,
- retrahimi i lëkurës së gjirit,
- rritja e gjëndrave limfatike në aksillë.

### **Qëllimi i programit të Skreningut**

Kanceri i gjirit është problem madhor shëndetësor në Republikën e Kosovës dhe për nga incidenca zë vendin e parë krahasuar me llojet tjera. Strategjia e zgjidhjes së problemit është mamografia skreninge tek femrat e moshës 40 – 69 vjeç, si metodë kryesore e zbulimit të hershëm të lezioneve, dhe kjo metodë rezulton me zvogëlimin e vdekshmërisë së femrave nga kanceri i gjirit.

Për një skrening të suksesshëm duhet të ketë përgjegjësi të lartë profesionale, bashkëpunim profesional, sistem gjithëpërfshirës në sigurimin e kualitetit (edukim, aparatura) dhe përkrahje të vazhdueshme të institucioneve politikëbërëse, organizative dhe financiare.

Qëllimi kryesor i programit është zbulimi i hershëm i kancerit të gjirit, me çka mundësohet:

- Zvogëlimi i mortalitetit nga kanceri i gjirit;
- Zgjatja e mbijetesës së pacientëve të sëmurë nga kanceri i gjirit;
- Përmirësimi i cilësisë së jetës.

### **Qëllimet specifike të programit janë:**

- Ngritja e vetëdijesimit të femrave për rëndësinë e kontroleve të rregullta dhe për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit;
- Ngritja e nivelit të informimit për rëndësinë e pjesëmarrjes në programin e skreningut;
- Forcimi i kapaciteteve të institucioneve shëndetësore për mbarëvajtjen e skreningut, me qëllim të sigurimit të numrit të mjaftueshëm të kuadrove të përgatitura dhe sigurimit të aparaturës;
- Monitorimi i cilësisë së shërbimeve gjatë kryerjes së skreningut;
- Arritja e nivelit të përgjigjes së femrave ndaj ftesës për pjesëmarrje në skrening në më shumë se 70% të popullatës së caktuar.

Për udhëheqjen e mirëfilltë të programit të skreningut mamografik, është e nevojshme që të sigurohen kontrole cilësore dhe interpretim i mamografisë në cilësi optimale. I tërë personeli duhet të jetë i trajnuar për detyrën specifike në program, sepse kryerja e procedurës së mamografisë kërkon punë ekipore.

### **Grupi i caktuar dhe intervali i skreningut**

Programi i skreningut mamografik përfshinë femrat e grup-moshës 40 – 69 vjeç, në territorin e Republikës së Kosovës. Intervali i skreningut është çdo 2 vjet. Leximi i mamografisë bëhet nga radiologu.

## RRËFIMI PREKËS I NJË GRUAJE TË PAMPOSHTUR NGA KANCERI I GJIRIT

Ishte ditë e premte, 8 janar, mbesa ime, Suzi, e kishte ditëlindjen e dytë. Pasi festuam ditëlindjen e Suzit u kthyem në shtëpi. Thuhet një fjale e urtë “ Hidhërimin i paraprin gëzimi dhe anasjelltas”. Hyra në banjë të pastrohem, qëndrova para pasqyrës dhe për një moment mbeta gojëhapur, vëreja se forma e gjinjve ishte asimetrike, nuk u besoja syve, shikova prapë, përsëri njëjtë.

Analizova për një çast tepër të shkurtër, mendoja në vete, që nga viti 2011 rregullisht kam bërë mamografinë, pra kisha një histori të kontrollit, nuk doja të mendoja se mund të kem kancerin e gjirit. Në familjen time nuk ka pasur raste të kancerit të gjirit, kisha lexuar se gjenetika luan rol shumë të rëndësishëm në paraqitjen e kancerit të gjirit. Por, megjithatë vendosa të shkoja të hënën në Prishtinë dhe ta bëja mamografinë.

Bashkëshortit nuk i tregova asgjë, me bindjen se nuk kisha asgjë, se gjithçka ishte në rregull me mua, prandaj dhe vendosa që pasi ta bëja mamografinë, t'i tregoja në mënyrë të qetë që mos ta shqetësoja kot së koti para kohe, gjithmonë me shpresën se nuk kisha asgjë.

Ishte ditë e martë, e ftohtë si janari, shkova në Fushë-Kosovë, aty ku edhe ishte e lokalizuar mamografia mobile.

Përfundoi procedura, u ktheva në shtëpi e dërmuar, pa folur me askënd, madje as me bashkëshortin, mirëpo isha jashtëzakonisht e lodhur, prandaj vendosa të shtrihem, me idenë që të nesërmen do kisha mundësinë që të bisedoja me të dhe ta informoja për kontrollet e mamografinë që kisha bërë sot. E nesërmja erdhi dhe mundësia për të bërë një bisedë me tim shoq për shqetësimet që më kishin kapluar kohët e fundit dhe për ta informuar për mamografinë dhe gjithçka tjetër më kishte humbur përsëri, pasi që ishte zgjuar herët në mëngjes e ishte nisur për punë. Isha pak e shqetësuar dhe po mendoja me vete, si nuk munda t'i tregoja për mamografinë, por asnjëherë duke menduar që vërtetë kam kancer. Pikërisht në atë moment u përplas dera e hyrjes, ishte Gëzimi, ai u kthye në shtëpi pa pikë gjaku në

fytyrë, krejtësisht i zbehur, e unë me shqetësim i dola para me frikën që nuk është mirë me shëndet dhe e pyeta: “A je mirë?!” me gjysmë zëri më tha: “Jam shumë keq!”. Pas një pauze prej disa sekondash, derisa e mori veten e u qetësua pak, mu drejtua me pyetjen “A ke bërë ndonjë analize dje?”. Mbete e shtangur,, s'dija çka t'i thosha, nuk më dilnin fjalët nga goja, dhe fjalët që dolën në vazhdim nuk ishin plotësisht të vërteta, pavarësisht asaj unë i thash ato fjalë, i thashë që ishte vetëm kontroll rutinë dhe nuk kishte kurrfarë rëndësie.

Më shikoi ca sekonda dhe pa frymë me tha që analizat që i kisha bërë nuk kishin rezultate aspak të mira. E kishte kuptuar para meje nga mjeku, i cili e kishte paralajmëruar që të ishte i kujdesshëm për mënyrën se si do të ma kumtonte lajmin.

Kisha vendosur që mos ta ndaja me të gjithë këtë informacion, pavarësisht situatës, nëna mbetet prapë nënë! E kisha frikën e vajzës, e cila kishte marrë lajmin e gëzueshëm që është shtatzënë pas shumë vitesh, me dëshirën që ta kursej nga shqetësimi. Në fillim doja që as vajzën tjetër, Krenaren, mos ta shqetësoja, por shpirti nuk po më mbante më dhe kisha nevojë të flas me dikë për gjendjen time. Në momenti që ia



kumtova lajmin përmes telefonit, krejt çka dëgjoja ishte një heshtje e madhe, e ndjeja që fjalët po i ngecnin në grykë. E dëgjoja vetëm frymëmarrjen e saj të vështirësuar dhe pas pak minutash disa pasthirrma “Aha!, aha!”. E kisha harruar veten, s'po mendoja për vetën, krejt çka doja ishte t'i qetësoj më të dashurit e mi.

Zemra mu copëtua kur pashë që nga sytë e bashkëshortit tim rridhnin lotët, shpirti mu rëndua kur nuk bënte punë asgjë që ta qetësoja, nuk isha unë epiqendra, ishin më të dashurit e shpirtit tim. Brenda një sekonde, një milion mendime më silleshin në kokë, isha në ankth, sa më dukej e pabesueshme, aq sa e kërkoja shkaktarin e kërkoja kohën.

Unë bëja mamografi çdo vit, vetëm në atë vit nuk e kisha bërë, si kishte mundësi që unë të kisha kancer! Ndjehesha e pafuqishme, e pa shpresë. Pastaj fillova të kërkoj shkaktarët, kinse ata janë fajtor për sëmundjen time. Kisha frike që do të bëhesha barrë për familjen time, frika dhe vuajtjet nga pasojat e mjekimit, çdo gjë ishte enigmatike, e panjohur, dhe kjo më frikësonte edhe më shumë. Frika nga vdekja, kisha frikë nga vdekja. Stresi nga gjendja financiare, si do t'i përballojmë, mendoja me vete, familjen time e futa në hall të madh.

Vizitë pas vizite, me kontrolle të detajuara derisa erdhëm te diagnoza përfundimtare.

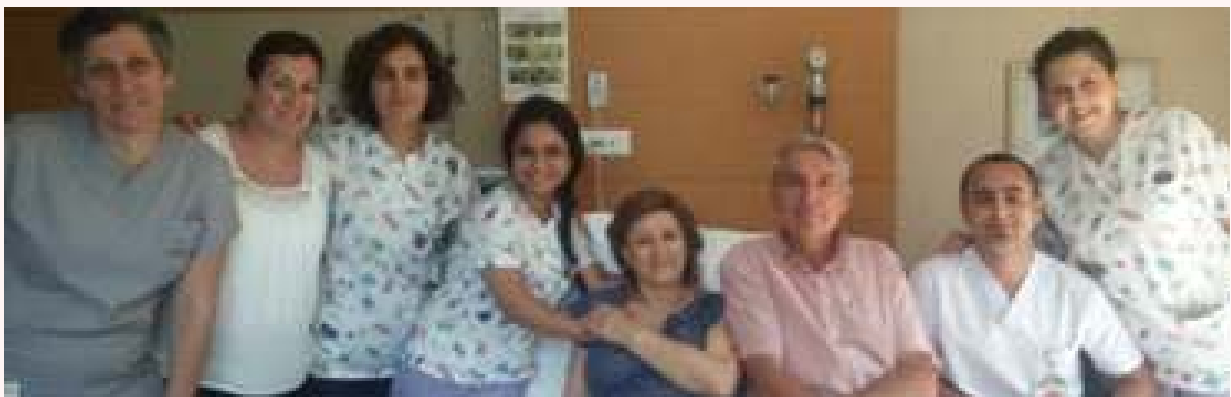
“Ekziston një gjëndër e cila duhet të hiqet menjëherë, nuk është shumë e rrezikshme, por duhet të intervenohet patjetër”- këto ishin fjalët finale të doktorit. Pasi mora raportin, pashë që shkruante BRCA 5, u çmenda, mendova që isha në stadin e 5-të të sëmundjes. U ktheva prapa që të merrja një shpjegim, aty e gjeta doktorin me një buzëqeshje me keqardhje për gjendjen time emocionale në ato momente, duke më

treguar që ai akronim nuk përshkruante stadin. Kishim vendosur që të vazhdoja trajtimin në Shkup, kisha lënë takim me një radiologe për sëmundjet malinje të gjirit. Ajo rrugë na u duk aq e gjatë e pafund, udhëtuam pa këmbyer asnjë fjalë me bashkëshortin, komunikonim vetëm me shikime e me frymëmarrje të thella. Pas kontrolleve vendosëm të kryhet ndërhyrja me heqje radikale të gjirit. Isha e sigurt se me priste një luftë e gjatë dhe rrugë e panjohur. Edhe pse isha shumë e bindur se do ta fitoja këtë luftë, herë-herë isha edhe skeptike, dyshoja, frikësohesha. Unë nuk ndjeja asgjë, dhimbje nuk kisha, por sëmundjen e përjetoja në shpirt.

Mu kujtua që doktori më kishte përmendur një zonjë që e kishte kaluar kancerin, zonja Diana. I shkrova dhe u lajmërua menjëherë. Ndjeu keqardhje kur dëgjoji për rastin tim dhe menjëherë vrapoi e vendosi të më vizitonte. Si person që kishte kaluar diçka të tillë sikurse unë, më erdhi shumë mirë që vendosi të më ndihmonte sadopak, në çfarëdo aspekti që ajo kishte mundësi. Kur u takuam, aq mirë më shpjegoi të gjitha gjërat, hollësisht, duke filluar me intervenimin kirurgjik, kemoterapitë, për blerjen e protezës dhe parukës e shumë e shumë këshilla të tjera, sa që u ndjeva aq e fortë e mu duk kinse mora krahë për të fluturuar.

22 janar 2016, ditë e premtë.

U zgjuam herët në mëngjes, ishte ftohtë, rruga ishte aq e gjatë sa që mendoja që vetura nuk po lëvizte nga vendi, nuk kishte asnjë komunikim me fjalë, por sikur energjitë tona flisnin. Arritëm, u përgatita për sallën operative, fjalët e mia të fundit ishin “ Ika unë” dhe më nuk mbaj mend asgjë, isha nën ndikimin e anestezionit. Hapa sytë, kishte përfunduar operimi.



Nuk vonoi shumë, më dërguan në dhomën time. Ah, çfarë ndjenje ishte kur e pashë Gëzimin, asgjë nuk më vinte parasysh. I harrova të gjitha. Gëzimi vrapoi më përkëdheli, dukej i gëzuar dhe ky gëzim në fytyrën e tij më jepte dëshirë që sa më parë ta luftojë sëmundjen, të forcohem dhe të shpërblej Gëzimin me ditët e bukura të jetës së bashku.

Shpirti i tij lotonte edhe pse ai mundohej ta fshehte me buzëqeshje, por unë e kuptoja. Atë natë fjeta shumë qetë, nuk ndjeva as edhe një gjë.

Qëndrova disa ditë aty derisa e mora veten. Para se të ikja nga spitali ishte edhe kontrolli i fundit, ku doktori më njoftoi se nuk do të kem nevojë për rrezatim, sepse është bërë largimi radikal i gjirit. Zonja Diana, të cilën e kisha njoftuar me gjendjen time e më dha kurajë që në fillim, më kishte këshilluar që kur të dalë nga spitali të shkoj për të blerë parukën, sepse duhej të përgatitesha për rënien e flokëve, të blija protezën e gjirit.

Dhëndri im, Vigani, insistonte që të bënim një vizitë në Turqi, tek doktorët ku vizitohej nëna e tij. Ashtu edhe vendosem, Vigani erdhi me ne, ai dinte gjithçka, rrugët, vendet, spitalet, nuk humbëm asnjë minutë kohë në një vend të panjohur. Caktuam takim me doktoreshën, ishte një grua në moshë 66 vjeçe, me trup të vogël, pak e kërrysur, lekurën me vertiligo, por shumë e dashur dhe e sjellshme që në takimin e parë. Filloi ekzaminimin, edhe pse mundoheja që sado pak të kuptoja prej mimikës së fytyrës së saj prognozën e sëmundjes sime, mirëpo ishte e pamundur. Përfundoi kontrolli, neve na u ndal fryma, e ajo filloi: " Tumori paska qenë shumë i vogël dhe jo aq i rrezikshëm, dhe nuk është dashur që të bëhet mastektomia radikale, por kjo ka ndodh dhe nuk ka kthim prapa. Por, tash unë ju rekomandoj që të takoheni me një mjek tjetër, që do të ju sugjeroj për pjesën e tretmanit lidhur me kemoterapinë, si dhe ju sugjeroj edhe 25 seanca rrezatim. Këto fjalë na prenë frymën, sepse sipas fjalëve të kirurgut në Shkup, nuk ishte i nevojshëm rrezatimi. Trajtimi duhej të vazhdohej në Turqi, ndoshta do të zgjaste shumë, ku do të akomodohesh?! Në hotel nata ishte 50 euro, si do të ushqeheshim? Si do t'ia dilnim? Ishim në hall të madh. Unë nuk dija se çka të

mendoj dhe si të vendos, tërë çështja sillej tek ana financiare, sepse nuk dinim si do t'ia dalim.

Edhe pse kishim një kursim të vogël, por a do të na mjaftonte?!

Çka pastaj? Gëzimi mërzhitej edhe ashtu...

Atë natë fjetëm disi, të nesërmen u nisem në spitalin në Turqi. Vigani përherë duke na prirë, i dinte mjekët, i dinte repartet, i dinte rrugët, mjetet e transportit, me një fjalë po të mos ishte ai të na udhëhiqte, ne nuk do të mundnim të bënim asgjë.

Me të kontrolluar, mjeku më preferoi t'i bëja 6 kemoterapi, por më parë duhej të bëja Pet CT, rezultati i të cilit doli shumë mirë, duke treguar se nuk ka asnjë qelizë kancerogjene. Por, ishte vetëm fillimi.

I pyeta doktorët nëse ekzistonte opsioni që t'i marr ilaçet në Turqi dhe terapinë në Kosovë, ata mohuan, thanë që aty duhet të bëhet i gjithë trajtimi. Nuk kishim zgjidhje tjetër.

Të nesërmen e kisha terapinë e parë, unë nuk dija se si duhej të përgatitesha për kemoterapi, nuk kisha ngrënë mëngjes fare, mirëpo punonjësit shëndetësorë të repartit përkatës më sollën mëngjesin, pastaj më dhanë një hap, pas pak më kyçën në vena infuzionet. Fillimisht mora ilaçe kundër alergjisë, pastaj për dhimbje dhe më pas filloi kemoterapia e parë, në fund përsëri shpëlarje të venave. Tërë ky proces zgjati rreth 2 orë. Më përgatitën edhe me ilaçet tjera të cilat kisha nevojë t'i merrja edhe 2 ditë rresht. Po ashtu, më njoftuan se gjatë gjithë kohës që do të jem me kemoterapi nuk e kam të lejuar grejpfrutin dhe shëgën. Terapia e parë kushtoi 2000 euro, ndërsa e dyta ishte pas 3 javësh. Unë ndjehesha mirë, kjo kishte rëndësi për të gjithë. U kthyem në Kosovë të nesërmen. Dy-tri ditë pas kthimit fillova të ndjeja plogështi, kisha nevojë për qetësi absolute, tensioni zbriti aq shumë edhe pse zakonisht kisha hipertension, telefonat i shkyça, nuk pranoja askënd në vizitë.

Përpiquesha t'u përmbahesha këshillave të mjekut, ashtu siç më kishte këshilluar, që të jem sa më larg kuzhinës, sepse erërat do të më mundojnë, por unë fillova pandërprerë të pija lëngun e freskët të karotave, rrepës së kuqe dhe mollëve. Mishin e eliminova tërësisht. Pastaj konsumoja tërshërën me banane apo fruta të tjera. Gjumë nuk kisha fare, herë pas here më zinte një gjumë i lehtë,

e unë po vdisja që të bëja në gjumë të thellë, mirëpo truri nuk më flinte.

Mjeku më kishte paralajmëruar që do të humbja flokët, por përsëri do të më rriteshin, këtë e prisja në çdo çast, e kjo filloi në ditën e 15-të pas terapisë, filluan rrënjët e flokëve të më dhembnin sa që nuk mundja as kokën ta veja në jastëk.

Erdhi koha e kemoterapisë së dytë, ikëm në Turqi prapë

Seancat zhvilloheshin 5 ditë në javë, që bënte gjithsej 2 muaj qëndrim në Turqi.

Gjithçka po bëhej siç ishte planifikuar, përveç pjesës ku vendosa t'i tregoj vajzës, Mimosës, për sëmundjen time, pas këshillës së doktoreshës.

Ishim shumë të shqetësuar për faktin se si ajo do ta pranonte këtë lajm.

Me të mbërritur në Sarajevë, Mimoza as nuk vërejti ndonjë ndryshim te unë, vetëm më pyeti përse e kisha ndryshuar ngjyrën dhe modelin e flokëve, as nuk e kuptoi që po mbaja një parukë. Mora frymë thellë dhe fillova të flisja " Nana para pak kohe ka pasur pak problem me gjirin..." dhe hasa në ndërprerjen e Mimosës " Aihh nanë...", e dallova që nuk është në gjendje të rezonojë për çka e kisha fjalën e as unë nuk mundja të flisja më gjatë për këtë temë, prandaj e ktheva situatën në të qeshur dhe nuk



vazhduam më tutje. Sidoqoftë, të nesërmen unë me dhëndrin dolëm në qendër tregtare dhe vendosa ta njoftoj me gjendjen time. Ai mbeti gojëhapur dhe zemërthyer. Iu luta të heshtnim për hir të Mimosës, unë ndjehesha mirë, prandaj nuk kishte arsye për shqetësim. Erdhi koha e kemoterapisë së 5-të.

30 korrik 2016

Datë e cila më gëzoi pa masë, sepse Mimoza solli në jetë nipin tonë Imranin, e ajo ende nuk e dinte për mua. Takimi me nipin ishte emocionues, sikur po e mbaja një engjëll në duar. E pikërisht atë natë e hapa zemrën dhe e nxora jashtë krejt përjetimin që ishte si ëndërr.

Ky rrugëtim ishte më i vështiri i jetës sime, kisha pranë njerëzit e mi më të dashur, kujdesi dhe dashuria nuk mungoi në asnjë minutë të këtyre ditëve të errëta, por mbi të cilat hodhi dritë dhe shpresë mjekësia.

Vetëm 30 minuta të jetës tuaj ju shpëtojnë, le të bëhem unë shembull dhe motiv që mos të anashkaloni as ndryshimin më të vogël në trupin tuaj, e shpeshherë kjo sëmundje as nuk vjen me ndryshime, është tinëzare. Mos e lini të jetë e tillë.



# RACE FOR THE CURE

## PRISHTINA 2023

“Race for the Cure” është ngjarja më e madhe në botë e ecjes dhe vrapimit në luftën kundër kancerit të gjirit. Pasi humbi motrën e saj nga kanceri i gjirit, Nancy G. Brinker themeloi organizatën amerikane të kancerit të gjirit “Susan G. Komen”. Në vitin 1983, gara e parë për kurën në Dallas priti 800 pjesëmarrës. Një sukses i papritur! Në ditët e sotme, 1 milion njerëz mblidhen në mbi 140 qytete në mbarë botën, për të festuar jetën dhe nderuar ata që humbën jetën për shkak të kancerit të gjirit.

“Race for the Cure” është ngjarja më e madhe sportive në Evropë për shëndetin e grave. Ndihmon organizatat dhe spitalet e kancerit të gjirit për të mbledhur fonde dhe për të rritur ndërgjegjësimin. Me 500,000 diagnoza të reja dhe 125,000 njerëz që vdesin nga kanceri i gjirit në Evropë çdo vit, këto fonde janë të një rëndësie jetike. Tani më shumë se kurrë.

Së bashku me më shumë se 25 organizata të kancerit të gjirit në Evropë, RFTC vazhdon të organizojë Garën për Kurën. Koncepti mund të jetë i ndryshëm. Në disa vende ngjarjet janë të mëdha, në të tjera ato mund të jenë më të vogla, digjitale ose të përhapura gjatë gjithë vitit. Mesazhi mbetet i njëjtë, ne tregojmë mbështetjen tonë për pacientët me kancer gjiri dhe do të vazhdojmë luftën kundër kancerit.

### “Race for the Cure” - Prishtina 2023

Drejtorja e Shëndetësisë në bashkëpunim me OJQ “Renesansa”, këtë vit, më 1 tetor 2023, ka organizuar maratonën “Race for the Cure” - Prishtina 2023. Në këtë organizim ka pasur shumë pjesëmarrës, të cilët kontribuuan në ndërgjegjësimin e popullatës për kancerin e gjirit.

Kampanja ka pasur për qëllim të bëjë sensibilizimin e qytetarëve për kancerin e gjirit dhe rëndësinë e kontrolleve të hershme, të cilat sot janë e vetmja armë, e cila me diagnostikimin e hershëm ndihmon në luftën ndaj kësaj sëmundje.

### Sa gra të Prishtinës janë të prekura nga kanceri i gjirit?

I kemi 887 mamografi të realizuara për muajin tetor, ku nëse bëjmë një krahasim me muajin gusht, ku ishin realizuar gjithsej 80 mamografi, i bie të kemi rritje mbi 1 mijë për qind, duke iu falënderuar fushatës Race for the Cure!

Drejtorja e Shëndetësisë ka ndarë dhe vazhdon të ndajë, subvencione për gratë me kancerin e gjirit, ku çdo vit i përkrahë me një shumë prej 250 euro, për blerjen e protezave për gj. Vetëm për vitin 2023, në Komunën e Prishtinës, deri më tani janë përkrahur financiarisht 324 raste me kancer gjiri.

Pacientët e prekur nga kanceri i gjirit mund të aplikojnë për subvencione në Drejtorinë e Shëndetësisë, duke i dorëzuar këto dokumente:

- Dëshmi mbi diagnosën në 6 muajt e fundit, lëshuar nga institucioni publik shëndetësor;
- Kopje dokument identifikimi;
- Konfirmim mbi llogarinë e hapur në institucion bankar, jo kartelë bankare (Pensionistët të verifikojnë në institucion bankar nëse mund të realizohet pagesa për subvencione nga Komuna e Prishtinës);
- Dokument mbi dëshminë që është banor i komunës së Prishtinës.

Në Prishtinë mund të merrni këto shërbime:

Ultrazëri i gjirit, ofrohet në Qendrën Kryesore të Mjekësisë Familjare.

Mamografia, ofrohet në këto qendra:

- Qendra Kryesore e Mjekësisë Familjare,
- Qendra V e Mjekësisë Familjare, “Dardania”,
- Qendra e Mjekësisë Familjare, “Veterniku”.

Për të marrë më shumë informata rreth këtyre shërbimeve, ju mund të kontaktoni në numrin 038-221-924

## DISA NGA AKTIVITETET E FUSHATËS "RACE FOR THE CURE" - PRISHTINA 2023



Aktivitetet e basketbollisteve



Hapja zyrtare e fushatës vetëdijesuese në Pishinë e Gërmisë



Autobusi i Trafikut Urban i brenduar me "Race for the Cure" - Prishtina 2023







Motoçiklistat pjesë e RFTC-së



Aeroklubi "Prishtina" pjesë e RFTC-së



Volejbollistët pjesë e RFTC-së



Ligjëratat në shkolla, xhamia dhe katedrale





Klubi alpin "Prishtina"



Bordi i "Race for the Cure" - Prishtina 2023



Përmbyllja e fushatës me "Prishtina Rozë"



## Mbështetja Psikologjike



# “ROLI I MBËSHTETJES PSIKOLOGJIKE TEK PERSONAT E DIAGNOSTIKUAR ME KANCERIN E GJIRIT”

Arbnora SAHITI

Momenti kur merr diagnozë të kancerit sigurisht se është moment i vështirë, humbje shprese dhe stresuese, ndërsa procesi i trajtimit mund të sjellë komplikime të reja që e shtojnë këtë stres. Personat e diagnostikuar mund të ndihen të dërrmuar për të menaxhuar efektet anësore gjatë trajtimit, ndihen të pashpresë dhe të lodhur, të gjitha këto përderisa përballen me shqetësimet në lidhje me ndjenjën e të qenit i pranueshëm, për të ruajtur marrëdhëniet në punë, si dhe marrëdhëniet personale.

Krahas trajtimit mjekësor që marrin pacientët me kancer të gjirit, është shumë e rëndësishme që të kenë mbështetje psiko-sociale. Mbështetje e cila mund të vijë që

nga rrethi i ngushtë e deri tek profesionisti shëndetësor, psikologu. Sidoqoftë, mbështetja e shëndetit mendor është e domosdoshme dhe marrja e mbështetjes për shëndetin mendor gjatë përballimit me një diagnozë të këtillë do të zvogëlojë efektet anësore, të tilla si lodhja, dhe do të përmirësojë cilësinë e përgjithshme të jetës tuaj, duke ulur ankthin ose depresionin, duke ndihmuar në adaptimin ndaj fazave të kancerit, promovimin e pacientëve në një pjesëmarrje aktive në trajtimin e tyre, lehtësimin e komunikimit të pacientit me partnerin e tyre dhe anëtarët e tjerë të familjes, si dhe përmirësimin e marrëdhënieve të tyre shoqërore.

Personat e diagnostikuar me kancer dhe familjet e tyre, kanë nevojë për këshillim për të kapërcyer aspektet emocionale dhe praktike të sëmundjes. Qëllimi themelor i

psikologut, në këtë rast, është të rrisë burimet personale të pacientit dhe familjes së tij, pra të fuqizohen, të ngjallet shpresa dhe të inkurajohen për t'u përballur me probleme të zakonshme që lindin gjatë dhe pas trajtimit. Marrja e shërbimeve psikologjike u lehtëson pranimin e diagnozës, duke nxitur komunikimin e hapur me rreth, mos kritikizmin e vetes, si dhe rritjen e motivimit për të luftuar sëmundjen.



# MJEKU FAMILJAR DHE TRAJTIMI I DIABETIT NË KUJDESIN PARËSOR SHËNDETËSOR

Dr. Rushit ISMAJLI

Trajtimi i diabetit në Kujdesin Parësor Shëndetësor është i thjeshtë. Janë gjithsej dy-tri barna bazike, të cilat jepen falas në QKMF (Qendra Kryesore e Mjekësisë Familjare) të Prishtinës për qytetarët e Prishtinës. Mjekët familjarë i kanë resurset e mjaftueshme për ta diagnostikuar diabetin - testin HbA1c, i cili tregon për nivelin e sheqerit në gjak për tre muajt e fundit dhe bëhet në laboratorin e QKMF-së. Nëse HbA1c (tremujori) është mbi 6.5%, në radhë të parë bëhet edukimi shëndetësor për dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik. Nëse edhe pas kësaj vlerat e HbA1c janë të larta, mjeku familjar i ofron pacientit një ilaç të parë. Vetëm pse dikush merr një ilaç për diabet, nuk

do të thotë se tani problemi u zgjidh. Vazhdohet të këshillohet pacienti për dietë të shëndetshme dhe për aktivitet fizik. Nëse pacienti ka marrë një bar dhe prapë HbA1c është mbi vlerën 6.5%, atëherë vendoset për barin e dytë. Prapë vazhdohet të këshillohet pacienti për dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik. Trajtimi i diabetit nuk është i vështirë, por të vështirë e bën fakti se pacientët nuk lidhen për një mjek të caktuar që t'i diskutojnë detajet e trajtimit, të qëndrojnë në trajtim, pasi që diabet është sëmundje që zgjat tërë jetën dhe ajo çka është më e rëndësishmja - të edukohen për stilin e jetës dhe jo vetëm kaq, por edhe t'i zbatojnë këshillat në përditshmëri. Mjeku familjar është çelësi i trajtimit të diabetit. Në të shumtën e rasteve, pacientët bëhen mire vetëm me një bar dhe edukim të mjaftueshëm për dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik. Rrallë kërkohet të shtohet bari i dytë. Edhe më rrallë kërkohet të referohet te endokrinologu. Mjeku familjar bën diagnostikimin dhe trajtimin e diabetit. Ai është personi kryesor, primar në mjekimin e pacientëve me diabet. Endokrinologu ka rendësi sekondare - vetëm kur ndihma, barnat primare nuk kanë pasur efekt pozitiv. Atëherë endokrinologu shikon se mos ka ndonjë arsye të veçantë që ai pacient nuk po ka sukses vetëm me Kujdes Parësor. Por, këto raste janë të rralla. Dhe vërtet, endokrinologu merret vetëm me raste të rralla, me raste të shpeshta, të përditshme, të zakonshme të pacientëve merret mjeku familjar.

KËRKONI MJEKUN TUAJ FAMILJAR PËR TRAJTIMIN E DIABETIT!  
VENDOSNI PËR NJËRIN DHE VAZHDONI TË MERRNI SHËRBIMET TË I NJËJTI!



# DIABETI

Diabeti është një sëmundje kronike që karakterizohet nga nivel i lartë i sheqerit në gjak (Glukozës). Ky nivel i lartë sheqeri është i shkaktuar nga paaftësia e organizmit për të përdorur (prodhuar) hormonin e vetë, të ashtuquajtur insulinë, për të tretur sheqerin. Bartjen e mundëson insulinina, hormon i prodhuar nga pankreasi. Ndër faktorët kryesorë që çojnë në diabet janë: ushqim jo i shëndetshëm, mungesa e aktivitetit fizik, mbipesha, gjenet e predispozuara. qelizat e gjakut e mundëson insulinina, hormon i prodhuar nga pankreasi. Ndër faktorët kryesorë që çojnë në diabet janë: ushqim jo i shëndetshëm, mungesa e aktivitetit fizik, mbipesha, gjenet e predispozuara.

## Diabeti Tip 1

Diabeti Tip 1, është një sëmundje autoimune. Sëmundjet autoimune paraqiten kur sistemi mbrojtës i organizmit lufton kundër një pjese të organizmit, të cilën e sheh si të huaj. Te rasti i diabetit Tip 1, sistemi imun i organizmit sulmon dhe shkatërron qelizat beta të pankreasit, të cilat prodhojnë insulinën. Pankreasi më pas prodhon pak ose aspak insulinë. Diabeti Tip 1 paraqitet në 10-15% të rasteve tek fëmijët dhe të rinjtë.

## Diabeti Tip 2

Diabeti Tip 2, është forma më e shpeshtë e diabetit. Kjo formë e diabetit është e lidhur me: moshën, obezitetin, historinë familjare të diabetit, histori të mëhershme të diabetit gestacional, mosaktivitet fizik. Në rastet e diabetit Tip 2, pankreasi nuk prodhon mjaftueshëm insulinë ose shfaqet rezistenca në shfrytëzimin e insulinës.

## Diabeti gestacional (shtatzënisë)

Disa femra zhvillojnë diabetin gestacional vonë në shtatzëni. Kjo formë e diabetit zhduket pas lindjes, apo edhe mund të përparojë më tutje. Rreth 5-10% e grave të cilave i është paraqitur ky tip diabeti gjatë shtatzënisë mund të kenë më vonë diabetin Tip 2.

## Tipet tjera të diabetit

- Defektet gjenetike të beta-qelizave (pjesa e pankreasit që krijon insulinë);
- Sëmundjet e pankreasit ose gjendjet të cilat dëmtojnë pankreasin, si pankreatitis dhe fibroza cistike;

- Barnat që reduktojnë veprimin e insulinës, si glukokortikosteroidet. Infeksionet si rubella kongjenitale dhe citomegalovirusi i beta-qelizave, yndyrnat e rritura.

- Diabeti monogjen - është një sëmundje gjenetike e cila trashëgohet në gjenerata.

## Përshkrimi i simptomave-shenjave

Simptomatologjia është e ngjashme për dy tipet e diabetit. Simptomat janë: gjithmonë i lodhur, gjithmonë i uritur, urinim i shpeshtë, Urina kundërmon në erë acetoni, mpirje, ndjesi e shpimit si me gjilpërë në shputa, humbje peshe, gjithmonë i etur, infeksionet vaginale, probleme seksuale, shputa diabetike, shikimi i turbullt.

## Komplikimet nga diabeti

Hiperglikemija - Niveli i lartë i sheqerit në gjak, që mund të çojë në komë (humbje të ndjenjave).

Hipoglikemija - sheqeri i pamjaftueshëm në gjak, shpesh si rezultat i një doze të madhe të insulinës.

Komplikimet në sy, në formë të retinopatis diabetike, katarakta diabetike dhe glaucoma, komplikimet në veshka (nefropatija diabetike), shputa diabetike etj.

## Diagnoza e diabetit

Për diagnostikimin e diabetit bëhen këto analiza laboratorike: test laboratorik të përcaktimit të glukozës në gjak, Hemoglobina e glykozuar (HbA1c), pasqyra e urinës, lipidogrami (Cholesteroli, HDL, LDL, TG).

# PARANDALIMI I DIABETIT TIP 2

Diabeti është një sëmundje metabolike, që përfshin nivele të ngritura në mënyrë të papërshtatshme të glukozës në gjak. Diabeti ka disa kategori, duke përfshirë Tip 1 dhe Tip 2, diabetin me fillimin e pjekurisë së të rinjve, diabetin gestacional, diabetin neonatal dhe shkaqe dytësore për shkak të endokrinopative, përdorimit të steroideve etj.

Parandalimi është shumë i rëndësishëm, duke qenë se rrezikon çdo ditë njerëzit nga të gjitha moshat. Ndryshimet e stilit të jetesës janë mënyra më e mirë për të parandaluar ose vonuar fillimin e diabetit Tip 2.

Përparimi nga pre-diabeti (paradiabeti) në diabet Tip 2, nuk është i pashmangshëm, edhe pse nuk mund të ndryshojmë disa faktorë, si gjenet ose moshën, disa modifikime të stilit të jetës dhe të dietës mund të zvogëlojnë rrezikun tuaj.

Mjeku juaj familjar do t'iu ndihmojë të krijojni një plan dhe të vendosni qëllimet që funksionojnë për ju.

Thelbësore është ushqimi i shëndetshëm, humbja e peshës së tepërt dhe aktiviteti fizik.

Për të ndihmuar në parandalimin e diabetit Tip 2 dhe komplikimeve të tij, ju duhet të:

- reduktoni marrjen e karbohidrateve dhe yndyrave të ngopura,
- zvogëloni sasinë e shujtave /porcioneve,
- jeni të rregullt me ngrënien e shujtës së mëngjesit,
- pini ujë si pije parësore,
- Ndiqeni një dietë të shëndetshme dhe të pasur me fibra,
- Qëndroni fizikisht aktiv me të paktën 30 minuta ushtrime të moderuara, çdo ditë,
- Optimizoni nivelet tuaja të vitaminës D,
- Shikoni TV më pak se dhjetë orë në javë,
- Mos pini duhan.

Pirja e duhanit zvogëlon sasinë e oksigjenit që arrin në organet tuaja dhe mund të shkaktojë shtypje të lartë të gjakut, rritje të yndyrave, sulme në zemër dhe goditje në tru.

Kjo përfaqëson një qasje të rëndësishme që mjekët familjarë mund t'u rekomandojnë pacientëve të tyre në rrezik.



# MASAT E PARANDALIMIT TË DM TIP 2

Diabeti i Tip 2 mund të parandalohet në masë të madhe me disa hapa të thjeshtë: duke mbajtur një peshë trupore normale, dietë të shëndetshme, aktivitet të rregullt fizik, si dhe duke iu shmangur stresit dhe duhanit.

Një dietë e diabetit do të thotë të hani ushqim të shëndetshëm në sasi të moderuar dhe t'i përmbaheni orareve të rregullta të vakteve.

## Cila është metoda e Pjatës së Diabetit?

Një strategji e thjeshtë për t'ju ndihmuar të bëni zgjedhje të mira ushqimore dhe të hani porcione të përshtatshme, është të ndani pjatën tuaj.

Metoda e Pjatës së Diabetit është mënyra më e lehtë për të krijuar vakte të shëndetshme, që mund të ndihmojnë në menaxhimin e sheqerit në gjak. Duke praktikuar këtë metodë, ju mund të krijoni vakte të ndara në mënyrë perfekte, me një ekuilibër të shëndetshëm perimesh, proteinash dhe karbohidratesh pa asnjë numërim, llogaritje ose matje. Pra gjithçka që ju nevojitet është në pjatën tuaj!



Tani që keni pjatën e duhur dhe është koha ta mbushni, ju duhet të imagjinoni dy vija të vizatuara në pjatën tuaj, duke e ndarë atë në 3 pjesë, siç duket në foto.



**Shembuj të perimeve pa niseshte:** Asparagus, artichoka, brokoli, lulëlakra, lakra, karota, selino, tranguj, patëllxhan, presh, kërpudha, bamje, fasule, bizele, qepë, specia, spinaq, rukola, kunguj, domate etj.

## 2. Mbushni një të katërtën e pjatës tuaj me ushqime me proteina pa yndyrë

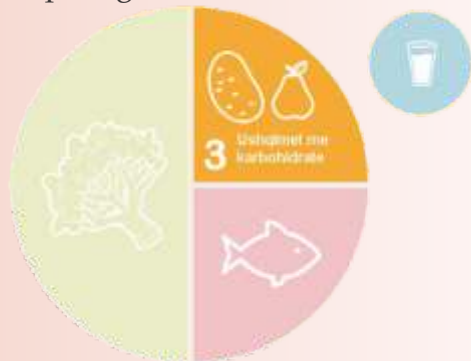
Ushqimet me proteina, veçanërisht ato nga burimet shtazore, përmbajnë yndyra të ngopura, të cilat mund të rrisin rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Derisa proteinat e varfra me yndyrë dhe yndyra të ngopura janë më të shëndetshme dhe zgjedhje e duhur.

**Shembuj të ushqimeve me proteina pa yndyrë, përfshijnë:** pulë, gjeldeti, mish viçi pa dhjamë vezë, peshk, si (salmoni, merluci, trofta, tuna, sardele) butakë, si (karkaleca, gafore, molusqe, midhje, karavidhe) djathë, gjizë, si dhe burimet e proteinave me bazë bimore (fasule, thjerrëza, produktet e sojës, tofu, humus, arra etj.)



### 3. Mbushni një të katërtën e pjatës tuaj me ushqime me karbohidrate

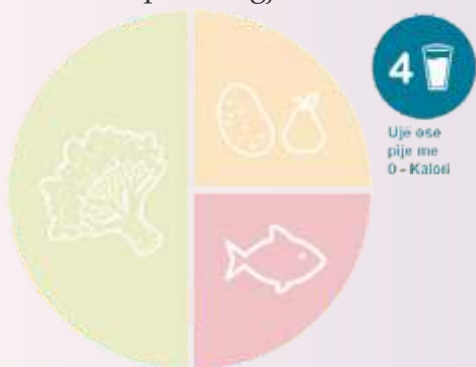
Ushqimet që kanë më shumë karbohidrate përfshijnë drithërat, perimet me niseshte, fasulet, bishtajoret, frutat, kosin dhe qumështin. Këto ushqime kanë efektin më të madh në sheqerin në gjak. Kufizimi i pjesës suaj të ushqimeve me karbohidrate në një të katërtën e pjatës tuaj, mund të ndihmojë që sheqeri në gjak të mos rritet shumë pas ngrënies.



**Shembuj të ushqimeve me karbohidrate:** drithërat integrale (orizi, bulguri, tërshëra, quinoa) produkte me drithëra të plota (bukë, makarona, tortila), perime me niseshte (kungulli, bizelet e gjelbra, majdanozi, patatet, fasulet, bishtajoret) frutat, frutat e thata, qumështi dhe produktet e qumështit

### 4. Zgjidhni ujë ose një pije me pak kalori

Uji është zgjidhja më e mirë, sepse nuk përmban kalori apo karbohidrate dhe nuk ka efekt në sheqerin në gjak.



**Opsione të tjera pijesh me zero ose me kalori të ulët përfshijnë:** çaj pa sheqer, kafe pa sheqer, ujë i gazuar, ujë me aromë, ujë i gazuar pa sheqer të shtuar ose pije të tjera dietike. Duhet theksuar qartë se ushqimi i duhur nuk është një dietë e veçantë diabetike, por në fakt një dietë e shëndetshme, e balancuar, që rekomandohet përgjithësisht për të gjithë njerëzit. Ndryshimi i stilit të jetës është mënyra më e mirë për të parandaluar ose vonuar fillimin e diabetit të Tip 2 dhe komplikimet e mundshme. Nuk është kurrë vonë për të filluar.



# HbA1C

Hemoglobina A1C (HbA1C), është një formë e hemoglobinës që lidhet me glukozën, një lloj sheqeri që e marrim nga ushqimi. Kjo lloj hemoglobine mund të përdoret për të përcaktuar nivelet e sheqerit në gjak deri në tre muajt e fundit. Diabeti diagnostikohet në një HbA1C më të madhe ose të barabartë me 6.5%. HbA1C është shumë e rëndësishme për njerëzit që janë në rrezik për diabet, ose për ata që tashmë janë diagnostikuar me këtë gjendje. Njerëzit me diabet duhet të testojnë rregullisht nivelet e sheqerit në gjak për të ditur statusin e gjendjes së tyre.

Emë GASHI

Rezultati	A1C
Vlerat normale	më pak sesa 5.7%
Vlerat prediabetike	5.7% deri 6.4%
Vlerat diabetike	6.5% ose më e lartë





# SHËNDETI ORAL

Shëndeti oral është pjesë përbërëse e shëndetit të përgjithshëm dhe ka rëndësi të veçantë për funksionimin e organizmit dhe cilësinë e jetës.

Zgavra e gojës është e përbërë nga inde të ndryshme, që janë: mukoza e gojës, indi lidhor, indi muskulator, indi yndyror, indi kockor, enët e gjakut dhe enët limfatike, nervat dhe gjëndrat e pështymës. Secila nga këto inde mund të përfshihen në infeksione, trauma, dhe sëmundje të ndryshme, sikur indet e ngjashme në pjesët e tjera të organizmit. Rëndësi të veçantë ka prania e indeve të specializuara të dhëmbit dhe indeve mbështetëse të dhëmbit që sëmuren mjaft shpesh.

Kariesi i dhëmbëve dhe sëmundjet paradentale janë shqetësimet më të shpeshta dhe më të përhapurat në regjionin e gojës, që sjellin deri në humbjen e dhëmbëve.

Një gojë e shëndetshme është rruga e parë drejt një jete të shëndetshme. Goja është porta kryesore, e cila lidhet ngushtë me shëndetin e përgjithshëm të organizmit. Shprehitë e mira sigurojnë një shëndet të mirë oral. Mjekët stomatologë rekomandojnë këto rregulla për t'u ndjekur nga popullata:

- Larja e dhëmbëve: është e rëndësishme të bëhet dy herë në ditë, para gjumit dhe në mëngjes, me brushë dhëmbësh dhe pastë dhëmbësh me fluor;
- Përdorimi i perit dentar: është mjet ndihmës që bën pastrimin në hapësirat midis dhëmbëve;
- Vizitat e rregullta te mjeku stomatolog: të bëhen vizita te mjeku stomatolog të paktën dy herë në vit, për të identifikuar shenjat e hershme të ndryshimeve të të gjitha pjesëve përbërëse të gojës dhe të dhëmbëve që të trajtohen me kohë, për të ndaluar ecurinë e sëmundjeve të ndryshme;
- Çdo zbulim i hershëm është më lehtë i trajtuar, premtori më shumë siguri, trajtimi është më i shkurtër dhe më efikas që ndihmon shumë dhe në

ndërlikimet e panevojshme në të ardhmen;

- Kufizimi i përdorimit të ushqimeve dhe pijeve të pasura me sheqer dhe ngjyrues;
- Kujdes i veçantë për fëmijët: përdorimi i pastave dhe sasisë adekuate për moshën, brushë dhëmbësh sipas moshës, ushqimi adekuat dhe të ushqyerit me orar të caktuar, heqja e veseve të këqija - biberonat, futja e duarve në gojë etj.;
- Eliminimi i veseve të këqija tek popullata e rritur: duhanpirja, përdorimi i alkoolit, lëndëve narkotike dhe shprehitë tjera negative që dëmtojnë dhëmbët dhe indet e gojës.
- Ne mund të parandalojmë shumë probleme të organizmit, duke i kushtuar kujdes të mjaftueshëm gojës dhe dhëmbëve, dhe gjithashtu ndjekja e shprehive pozitive sjell përfitime të mëdha të shëndetit dhe anës fizike, duke siguruar një pamje dhe buzëqeshje të bukur, që reflekton në një vetëbesim të shtuar në jetën shoqërore.

Sëmundjet kronike të cilat mund të perkin organizmin e njeriut gjatë gjithë jetës janë të ndërlydhura me indet e zgavrës së gojës dhe reflektojnë shqetësime nga më të ndryshme.

Diabeti është një sëmundje kronike, që ndikon në aftësinë e trupit për të kontrolluar nivelet e sheqerit në gjak.



Ushqimi i rekomanduar nga profesionistët shëndetësorë për njerëzit me diabet ndikon në përmirësimin e diabetit dhe rrjedhimisht i parandalon pasojat që sjell diabeti, dhe njëkohësisht mbajtja nën kontroll e sheqerit në gjak sjell përmirësim të shëndetit oral.

Predispozita për sëmundje të gojës tek pacientët diabetik është më e lartë se tek njerëzit pa diabet. Njerëzit me diabet janë të prirur për të zhvilluar gingivit dhe paradontopati (sëmundje të mishërave të dhëmbëve). Këto sëmundje mund të çojnë deri në humbjen e dhëmbëve (lëvizjen e tyre) nëse nuk trajtohen me kohë.

Njerëzit me diabet janë poashtu të rrezikuar nga kariesi. Një kontroll i dobët i niveleve të glukozës në gjak lejon që të formohet pllaku dental, dhe bakteriet e gojës të shfrytëzojnë më lehtë glukozën për të prodhuar acide që dëmtojnë shtresën e jashtme të dhëmbëve, dhe kjo rrit mundësinë e shfaqjes së kariesit tek dhëmbët.

Pacientët me diabet janë më të prirur për ndryshime në mukozën e gojës, përfshirë kserozën (mungesën e prodhimit të pështymës) dhe aftësinë e dobët të shërimit të plagëve në gojë.

Si të kujdesemi për këtë gjendje – Kujdesi i rregullt tek stomatologu: Personat me diabet duhet të kenë kujdes të rregullt stomatologjik dhe të bëjnë vizita të përsëritura te mjeku stomatolog. Kjo ndihmon në zbulimin dhe trajtimin e hershëm të cdo sëmundje të mundshme të gojës dhe dhëmbëve.

Diabetikët duhet të jenë të vëmendshëm për shëndetin oral dhe shëndetin në përgjithësi duke mbajtur nën kontroll sëmundjen kronike me të cilën ballafaqohen, që jeta të jetë sa më kualitative me kalimin e viteve.



# POST COVID SINDROMA

Sindroma Post-COVID është një gjendje që mjekët po e hasin gjithnjë e më shumë tek pacientët që janë shëruar nga COVID-19, tek të cilët kjo sëmundje ka lënë pasojat, duke shkaktuar komplikime që kërkojnë monitorim dhe trajtim të mëtejshëm. Është interesant fakti se Sindroma Post COVID nuk shfaqet vetëm te personat që janë shëruar nga forma e rëndë e COVID-19, por edhe te personat me formë të lehtë të sëmundjes, pra pothuaj çdo njeri që është infektuar mund të përjetojë Post COVID Sindromën.

## Cilat janë grupet e personave të rrezikuar për të zhvilluar Post COVID Sindromën?

- Personat që kanë kaluar sëmundje të rëndë të COVID-19, veçanërisht ata të spitalizuar ose ata që kishin nevojë për kujdes intensiv, por kushdo që është infektuar me virusin që shkaktonte COVID-19 mund ta përjetojë atë;
- Personat e moshuar, personat me sëmundje shoqëruese, si: diabet, shtypje të lartë të gjakut, sëmundje të mushkërive, obezitet, dislipidemi, personat me imunodeficiencë, ata që vuajnë nga kanceri etj.;
- Personat që nuk janë vaksinuar kundër COVID-19 dhe janë infektuar, mund të kenë një rrezik më të lartë për të zhvilluar Post COVID Sindromën në krahasim me ata që janë vaksinuar;
- Personat që përjetojnë Sindroma Inflammatorë Multisistemike (MIS) gjatë ose pas sëmundjes COVID-19;
- Personat që riinfektohen me COVID-19 shumë herë, gjithashtu janë të rrezikuar për të zhvilluar Post COVID Sindromën;
- Shumica e personave me Post COVID-19 kanë prova të infeksionit ose sëmundjes COVID-19, në disa raste një person me Post COVID-19 mund të mos ketë dalë pozitiv për virusin ose të mos ketë ditur se ishte i infektuar;

### **Pse vjen deri te Post COVID Sindroma?**

Edhe pse ende nuk dihet shkaktari, studimet tregojnë se Post COVID Sindroma është pasojë e dëmtimeve multi-organike që kanë ndodhur përgjatë sëmundjes COVID 19. Përmirësimi dhe regjenerimi i organeve është proces i paparashikueshëm sa i përket rrjedhjes dhe kohëzgjatjes, që nënkupton variabilitet te personat e ndryshëm.

### **Cilat janë simptomat e Post COVID Sindromës?**

Mund të jetë e vështirë të dallosh simptomat e shkaktuara nga gjendjet Post-COVID nga simptomat që shfaqen për shkaqe të tjera.

Personat me Post COVID mund të përjetojnë një gamë të gjerë problemesh shëndetësore nga lloje dhe kombinime të ndryshme, simptomash që ndodhin gjatë periudhave të ndryshme si pasojë e dëmtimeve që ka shkaktuar virusi, sidomos në organe, si: zemër dhe enët e gjakut, sistem respirator, sistem digjektiv, veshka, sistem neurologjik, lëkurë etj.

Ndër simptomat më të shpejta të raportuara nga personat që përjetojnë Post COVID janë: lodhja kronike, dobësi, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje gjoksi, palpitatione, kollë, humbje e shijes dhe nuhatjes, probleme me të menduarit dhe përqendrimin, dhembje koke, probleme me gjumë, djersitje gjatë natës, ankth, depresion, dhimbje muskujsh dhe nyjash, dhimbje barku, çrregullime të tretjes, çrregullime endokrine, skuqje të lëkurës, rënie të flokëve etj.

Simptomat tek shumica e njerëzve përmirësohen ngadalë me kalimin e kohës, por tek disa mund të zgjasin me javë, muaj ose vite. Ndonjëherë simptomat janë mjaft të rënda, duke rezultuar në paaftësi.

### **Si ta diagnostikojmë Post COVID Sindromën?**

Diagnostikimi i Post COVID Sindromës ndonjëherë është sfidues për shkak të simptomave, të cilat mund të kenë edhe etiologji tjetër dhe mund të jenë të vështira për t'u shpjeguar. Te disa raste rezultatet e analizave laboratorike dhe imazherike mund të jenë normale. Kështu që një anamnezë e detajuar rreth sëmundjes dhe problemeve në të kaluarën, si dhe ekzaminimi fizik mund të na ndihmojë në definimin e diagnozës së saktë.

Pas sëmundjes së COVID 19, është e rëndësishme të vizitoheni te mjeku juaj për një kontroll rutinor, sidomos nëse vëreni simptoma të reja që nuk i keni pasur më herët.

### **Shërimi i Post COVID Sindromës**

Nuk ka ende ndonjë trajtim specifik për pacientë me Post-COVID. Krijimi i një plani gjithëpërfshirës rehabilitimi dhe menaxhimi i fokusuar në përmirësimin e mirëqenies fizike, mendore dhe sociale, mund të jetë i dobishëm për të përmirësuar simptomat dhe cilësinë e jetës së pacientit.

### **A mund të parandalohet Post COVID Sindroma?**

Mënyra më e mirë për të shmangur komplikimet pas COVID-19 është parandalimi i infektimit me Koronavirus, në radhë të parë. Gjithashtu praktikimi i masave paraprake për Koronavirusin dhe qëndrimi i përditësuar me vaksinat dhe përforcuesit kundër COVID-19, janë mënyra më efektive për parandalimin e infeksionit COVID-19 dhe mbrojtjen kundër komplikimeve.



