

DIABETI



Faqe e lënë
qëllimisht bosh

Diagnoza dhe menaxhimi për pacientët me diabet

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Çfarë është diabeti?

Diabeti është një çrregullim metabolik i karakterizuar nga nivele të larta kronike të sheqerit në gjak me çrregullime të metabolizmit të karbohidrateve, yndyrnave dhe proteinave që rezultojnë nga defektet në sekretimin e insulinës, veprimin e insulinës ose të dyja.



Çfarë është diabeti?

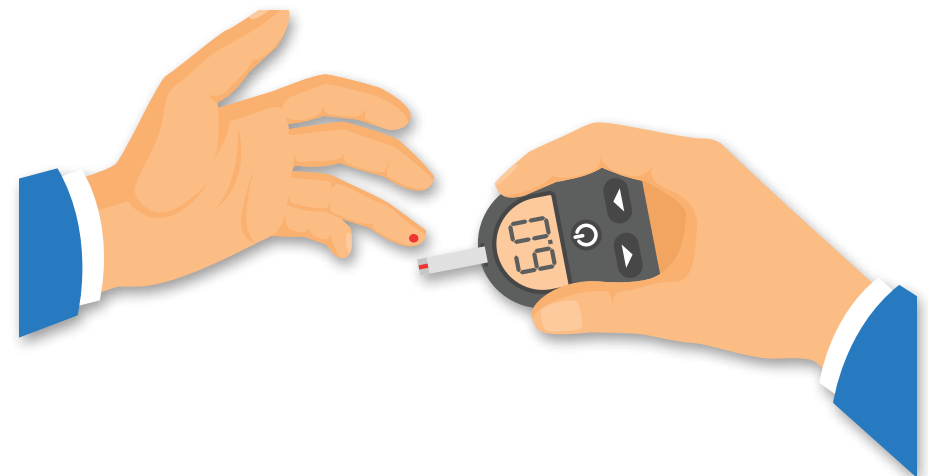
Edukimi i pacientit

Diabeti është një gjendje e niveleve të larta të sheqerit në gjak, që shkaktohet nga defekte në sekretimin e insulinës, veprimin e insulinës ose të dyja.

Informacion profesional

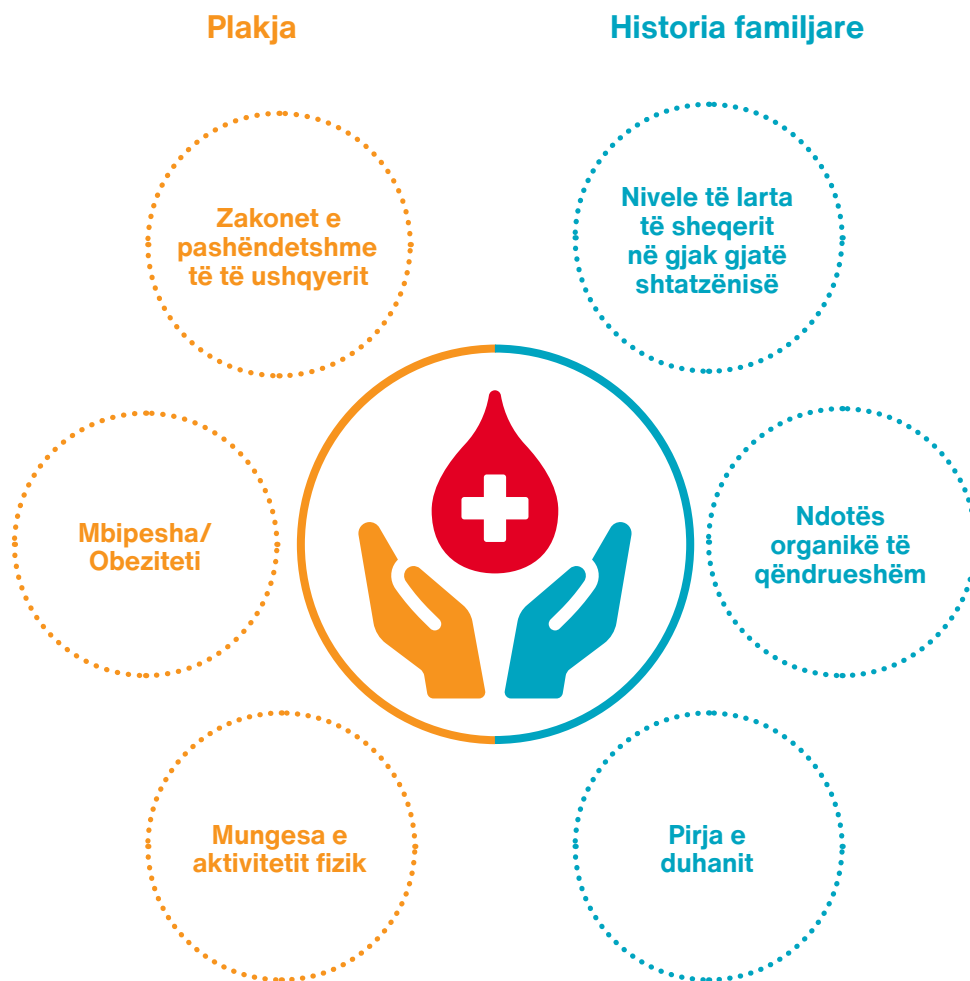
Llojet kryesore të diabetit janë diabeti i tipit 1, diabeti i tipit 2 dhe diabeti gestacional.

Diabeti është një çrregullim metabolik i karakterizuar nga nivele të larta kronike të sheqerit në gjak me çrregullime të metabolizmit të karbohidrateve, yndyrnave dhe proteinave që rezultojnë nga defektet në sekretimin e insulinës, veprimin e insulinës ose të dyja.



Faktorët e rrezikut të diabetit të tipit 2

Faktorët gjenetikë + Shkaqet mjedisore



Faktorët e rrezikut të diabetit të tipit 2

Edukimi i pacientit

Diabeti nuk shkaktohet nga një faktor i vetëm.

- Faktorët e rrezikut për diabetin mund të ndahen në faktorë gjenetikë dhe faktorë mjedisorë.
- Nëse keni një histori familjare të diabetit, mund të jeni në rrezik më të lartë.
- Faktorët mjedisorë lidhen me aspekte të stilit të jetesës, si p.sh konsumi i tepruar i alkoolit, pirja e duhanit, mungesa e aktivitetit fizik, dietat jo të shëndetshme dhe mbipesha/obeziteti.
- Kombinimi i faktorëve gjenetikë me një stili jetese jo të shëndetshëm kontribuon në shfaqjen e diabetit.
- Faktorët gjenetikë + Shkaqet mjedisore

Informacion profesional

- Faktorët gjenetikë, duke përfshirë rezistencën ndaj insulinës dhe sekretimin e pamjaftueshëm të insulinës, shpesh lidhen me historinë familjare.
- Kjo mund të shpjegohet me një normë më të lartë përputhshmërie midis binjakëve monozigotikë sesa binjakëve dizigotikë.
- Ekziston gjithashtu një prevalencë e lartë e diabetit në grupe të caktuara etnike.
- Faktorët mjedisorë të modifikueshëm janë obeziteti, stresi, inaktiviteti fizik, shtatzënia, infeksioni dhe medikamentet (steroidet, diuretikët, hormonet e tiroides dhe antipsikotikët).

Simptomat e nivelit të lartë të sheqerit në gjak

Ju mund të diagnostikoheni me diabet edhe kur nuk keni asnjë simptomë

Simptomat e nivelit të lartë të sheqerit në gjak

3 simptoma kryesore:

urinim i shpeshtë, rritje e etjes dhe marrjes së lëngjeve, rritje e oreksit.

Simptomat e përgjithshme:

humbje peshe, lodhje, ndjesi përgjumjeje pas ngrënies.

Simptoma të tjera:

turbullim i shikimit, ndjesi kruajtjeje në zonën gjenitale, inflamacion i gjuhës, ndjesi shpimi gjilpërash në duar dhe këmbë, infeksion i lëkurës.



Simptomat e nivelit të lartë të sheqerit në gjak

Edukimi i pacientit

- Jo të gjithë pacientët me diabet përjetojnë të njëjtat simptoma.
- Shumica e njerëzve nuk kanë simptoma dhe diagnostikohen me diabet gjatë kontrolleve shëndetësore rutinë.

Simptomat e nivelit të lartë të sheqerit në gjak

3 simptoma kryesore:

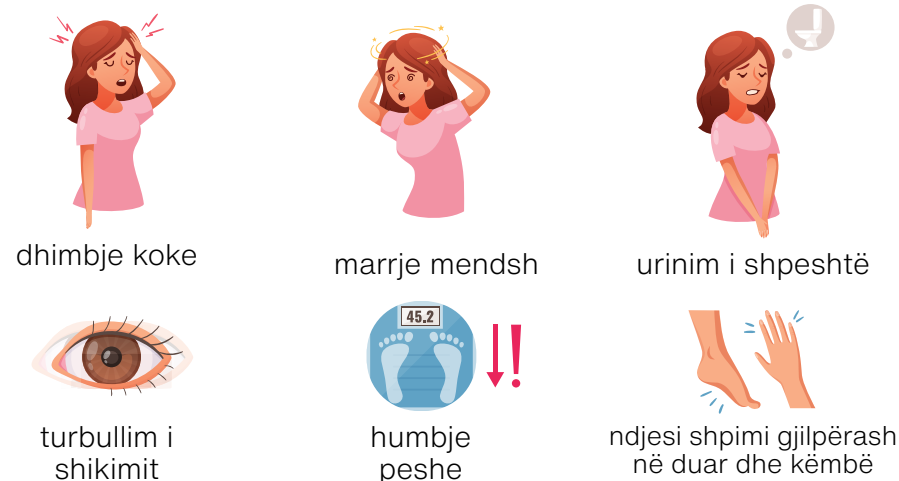
urinim i shpeshtë, rritje e etjes dhe marrjes së lëngjeve, rritje e oreksit

Simptomat e përgjithshme:

humbje peshe, lodhje, ndjesi përgjumjeje pas ngrënies

Simptoma të tjera:

turbullim i shikimit, ndjesi kruajtjeje në zonën gjenitale, inflamacion i gjuhës, ndjesi shpimi gjilpërash në duar dhe këmbë, infeksion i lëkurës.



Kriteret diagnostike të diabetit

Testimi	Gjendja e testimit	Vlera e referencës
Niveli i sheqerit në gjak esëll	Të paktën tetë orë agjërim Mund të pini ujë të pastër	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 126 \text{ mg/dL}$ (7.0mmol/L)
Niveli i sheqerit në gjak pas ngrënies	Me simptoma të zakonshme si urinimi i shpeshtë, shtimi i etjes dhe humbja e pashpjegueshme e peshës	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 200 \text{ mg/dL}$ (11.1 mmol/L)
Testi oral i glukozetolerancës	Testi bëhet dy orë pas pirjes së një ngarkese glukoze pas tetë orësh agjërim	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 200 \text{ mg/dL}$ (11.1 mmol/L)
Hemoglobina e glukozuar (HbA1c)	Nuk ka rëndësi kur bëhet testi (para ose pas ngrënies)	Hemoglobina glukozuar $\geq 6.5\%$

Kriteret diagnostike të diabetit

Edukimi i pacientit

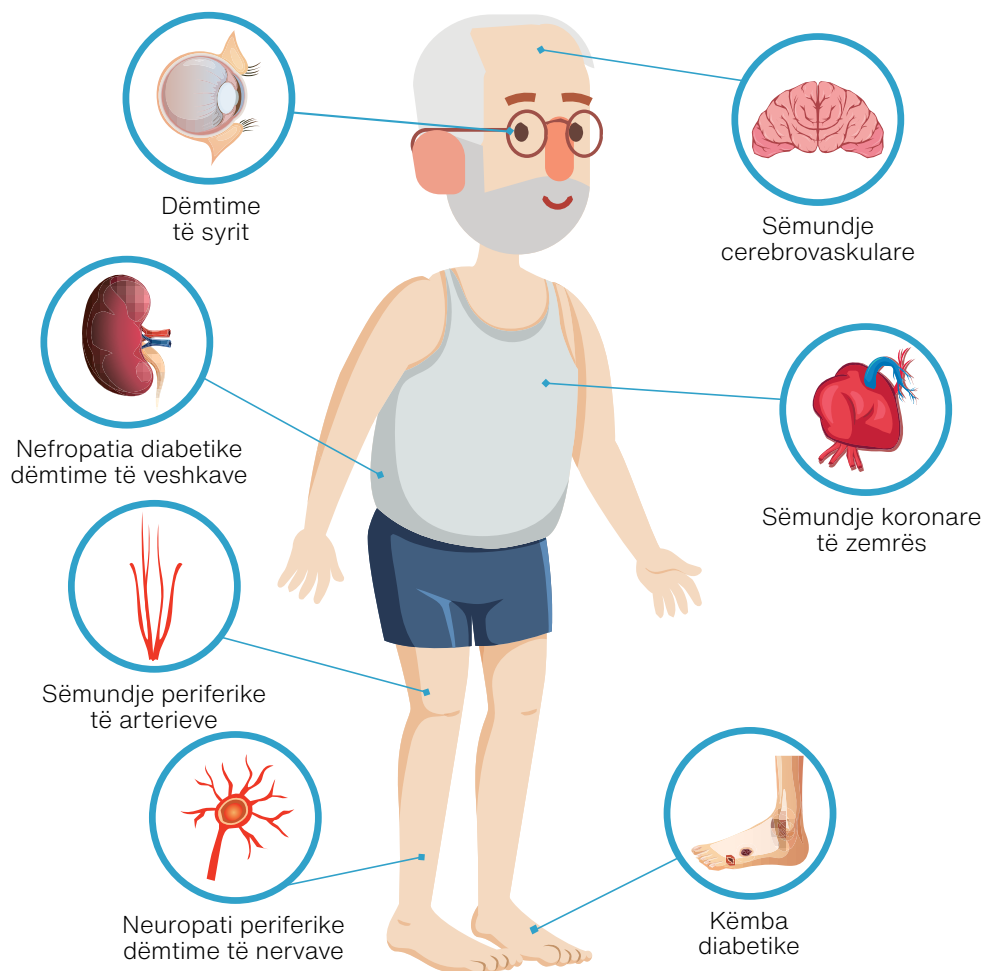
- Diagnoza e diabetit bëhet përmes analizave të gjakut.
- Diabeti mund të diagnostikohet kur niveli i sheqerit në gjak esëll është 126 mg/dL (7.0 mmol/L) ose më i lartë në testet e përsëritura, ose nëse niveli i hemoglobinës së glukozuar, që përfaqëson nivelin mesatar të sheqerit në gjak në 2-3 muajt e fundit, është 6.5 % ose më shumë.

Testimi	Gjendja e testimit	Vlera e referencës
Niveli i sheqerit në gjak esëll	Të paktën tetë orë agjërim Mund të pini ujë të pastër	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 126 \text{ mg/dL}$ (7.0mmol/L)
Niveli i sheqerit në gjak pas ngrënies	Me simptoma të zakonshme si urinimi i shpeshtë, rritja e marrjes së lëngjeve dhe humbja e pashpjegueshme e peshës	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 200 \text{ mg/dL}$ (11.1 mmol/L)
Testi oral i glukozetolerancës	Testi bëhet dy orë pas pirjes së një ngarkese glukoze pas tetë orësh agjërim	Niveli i sheqerit në gjak $\geq 200 \text{ mg/dL}$ (11.1 mmol/L)
Hemoglobina e glukozuar (HbA1c)	Nuk ka rëndësi kur bëhet testi (para ose pas ngrënies)	Hemoglobina e glukozuar $\geq 6.5\%$

Informacion profesional

- Diabeti diagnostikohet kur niveli i sheqerit në gjak esëll i matur të paktën pas tetë orësh pa marrje kalorish është 126 mg/dL ose më shumë.
- Niveli normal i sheqerit në gjak është më pak se 110 mg/dL dhe glukoza e detuar esëll është 110-125 mg/dL - prediabet.
- Pacientët me simptoma klasike të diabetit (polidipsia, poliuria, humbje peshe e pashpjegueshme) kanë një glukozë plazmatike të rastësishme prej $\geq 200 \text{ mg/dL}$.
- Testi diagnostikues i tolerancës (normale është më pak se 140, toleranca e detuar e glukozës është 140-199) pas marrjes së 75 g glukozë nga goja tregon nivele të sheqerit në gjak prej 200 mg/dL mg/d pas dy-orësh nga marrja.
- Diabeti diagnostikohet nëse hemoglobina e glukozuar (HbA1c) është $\geq 6.5\%$.

Rëndësia e menaxhimit të diabetit: Parandalimi i komplikacioneve



Rëndësia e menaxhimit të diabetit: Parandalimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

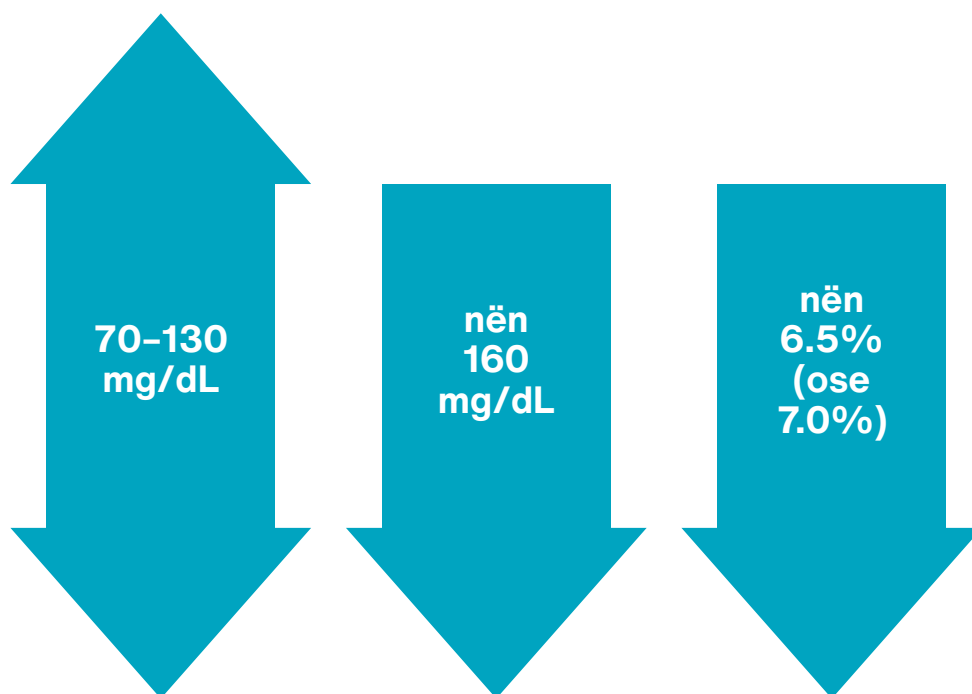
- Nëse zbuloni se niveli i sheqerit në gjak është i lartë, vizitoni një mjek për trajtim sa më shpejt të jetë e mundur.
- Edhe nëse nuk keni asnjë simptomë, dëmtimi i organeve tashmë po përparon, gjë që mund të ndikojë në jetëgjatësi.

Informacion profesional

- **Truri:** goditje në tru
- **Zemra:** infarkt miokardi, anginë
- **Enët e gjakut:** aterosklerozë, dislipidemi
- **Veshkat:** sëmundje kronike të veshkave, insuficiencë renale që kërkon dializë
- **Syri:** retinopati, verbëri
- **Nervat:** neuropati (humbje ndjesie, dhimbje, ndjesi shpimi gjilpërash)
- **Këmba:** dëmtimi nervor rrit mundësinë për ulçera në këmbë, infeksion dhe nevojën eventuale për amputim të gjymtyrëve
- **Funksioni seksual:** disfunkcion erektil

Qëllimet e trajtimit për pacientët me diabet

- Nivelet e sheqerit (glukoza) në gjak esëll 70–130 mg/dL
- Nivelet e sheqerit (glukoza) në gjak dy orë pas vaktit nën 160 mg/dL
- HbA1c nën 6.5% (ose 7.0%)



Çfarë është HbA1c?

HbA1c përfaqëson përqendrimin mesatar të glukozës në plazmë gjatë 2-3 muajve të fundit.

Qëllimet e trajtimit për pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

- Qëllimi i trajtimit për diabetin është një nivel i sheqerit në gjak esëll rreth 110 mg/dL dhe një nivel i sheqerit në gjak pas ngrënies më pak se 160 mg/dL.
- HbA1c, i cili tregon përqendrimin mesatar të glukozës në 2-3 muajt e fundit, duhet të jetë më i ulët se 6.5%.
- Megjithatë, këto vlera të synuara mund të ndryshojnë në varësi të moshës së pacientit, llojit të mjekimit dhe gjendjes së përgjithshme.
- Glukoza esëll: 70–130 mg/dL
- Glukoza dy orë pas vaktit: nën 160 mg/dL
- HbA1c: nën 6.5% (ose 7.0%)

Çfarë është HbA1c?

HbA1c përfaqëson përqendrimin mesatar të glukozës në plazmë gjatë 2-3 muajve të fundit.

Informacion profesional

	HbA1c (%)	Glukoza në gjak esëll	Glukoza në gjak 2 orë pas ngrënies
Shoqata Amerikane e Diabetit	< 7.0	70–130	< 180
Shoqata Amerikane e Endokrinologëve Klinikë	≤ 6.5	≤ 110	≤ 140
Federata Ndërkombëtare e Diabetit	≤ 7.0	< 115	≤ 160
Instituti i Shëndetit Publik	≤ 6.5	80–120	< 180

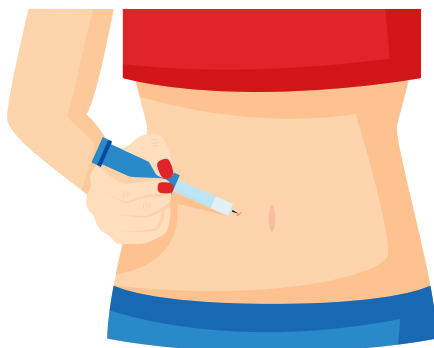
Menaxhimi i diabetit

**Ushqehuni
shëndetshëm**



**Jini
fizikisht
aktiv**

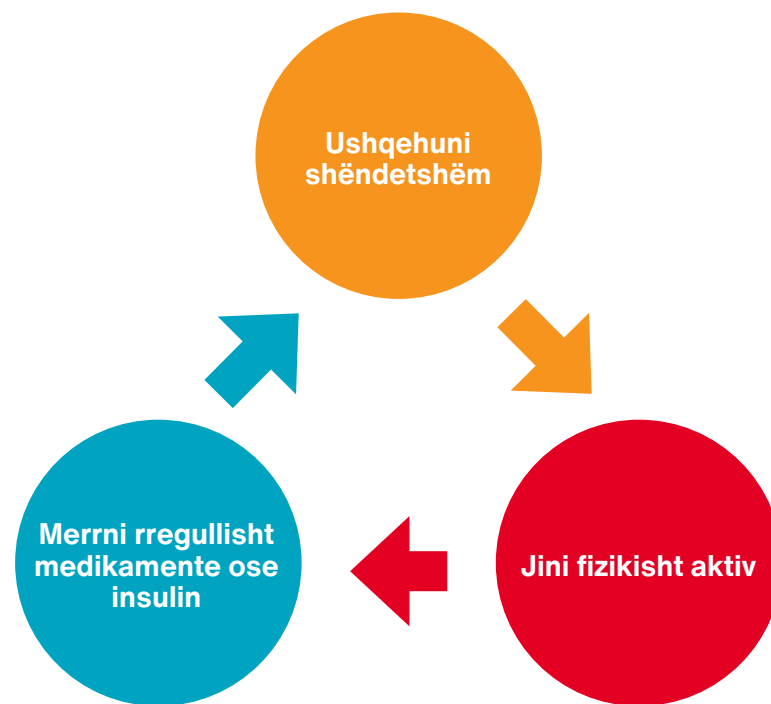
**Merrni rregullisht
medikamentet
ose insulinën**



Menaxhimi i diabetit

Edukimi i pacientit

- Diabeti zakonisht quhet “sëmundje e stilit të jetesës”.
- Ju nuk mund t'i ndryshoni gjërat tuaja, megjithatë, ju mund të kontrolloni nivelet e sheqerit në gjak dhe të parandaloni komplikacionet duke ndryshuar stilin tuaj të jetesës, çka përfshin rënien në peshë, aktivitetin e rregullt fizik, të ngrënët më pak, lënien e duhanit dhe lehtësimin e stresit.
- Diabeti mund të menaxhohet duke u ushqyer shëndetshëm dhe duke kryer rregullisht aktivitet fizik në kombinim me trajtimin mjekësor.



Ushqimi i shëndetshëm për pacientët me diabet



Konsumoni vakte të **balancuara**.



Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.



Hani **ngadalë**.



Hani **rregullisht** në kohën e duhur (mos anashkaloni vaktet për të mbajtur të ulët nivelin e sheqerit në gjak).

Ushqimi i shëndetshëm për pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

- Për pacientët me diabet, ushqimi i shëndetshëm nuk do të thotë kufizim i disa llojeve të ushqimit.
- Planifikoni një vakt të shëndetshëm, të ekuilibruar, hani rregullisht dhe konsumoni sasinë e duhur të kalorive.
- Konsumoni vakte të balancuara.
- Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.
- Hani rregullisht në kohën e duhur (mos anashkaloni vaktet për të mbajtur të ulët nivelin e sheqerit në gjak).
- Hani ngadalë.

Informacion profesional

- Të gjithë pacientët diabetikë dhe paradiabetikë duhet të marrin këshilla individuale për ushqimin e shëndetshëm (shkalla e rekomandimit I/ niveli i evidencës A).
- Në përgjithësi, rekomandohet që 50-60% e marrjes totale të kalorive duhet të jenë karbohidrate, 15-20% proteina dhe 25% yndyrna.
- Megjithatë, proporcioni i çdo grupi ushqimor mund të individualizohet në varësi të zakoneve të të ngrënit të pacientit, preferencës dhe qëllimit të trajtimit (shkalla e rekomandimit IIb/niveli i evidencës D).
- Për karbohidratet, preferohet një indeks i ulët glicemik, duke përfshirë drithërat, fasulet, frutat, perimet dhe produktet e qumështit (shkalla e rekomandimit IIb/ niveli i evidencës B)
- Rekomandohen ushqime të larta në yndyrna të pangopura, ndërsa yndyrnat e ngopura ose yndyrnat trans nuk rekomandohen (shkalla e rekomandimit IIb/niveli i evidencës B).

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet (1)

Filloni me aktivitet fizik me intensitet të ulët, me kohëzgjatje të shkurtër dhe gradualisht rrisni intensitetin dhe kohën.

Kufizoni aktivitetin fizik kur keni hipertension të pakontrolluar ose komplikacione.



Aktiviteti fizik për pacientët me diabet (1)

Edukimi i pacientit

- Rekomandohet të filloni me aktivitet fizik me intensitet të ulët dhe me kohëzgjatje të shkurtër.
- Rritja graduale e intensitetit dhe kohëzgjatjes së aktivitetit fizik është e rëndësishme. Kini kujdes nëse keni sakaq komplikacione të diabetit.

Filloni me aktivitet fizik me intensitet të ulët, me kohëzgjatje të shkurtër dhe gradualisht rrisni intensitetin dhe kohën.

Kufizoni aktivitetin fizik kur keni hipertension të pakontrolluar ose komplikacione.

Informacion profesional

- Pacienti duhet të kryejë aktivitet fizik më shumë se dy ditë rresht.
- Nëse pacienti ka faktorë që kufizojnë kryerjen e aktivitetit fizik (hipertension i pakontrolluar, neuropati e rëndë periferike, neuropati autonome, histori e këmbës diabetike, retinopati diabetike proliferative), vlerësoni rreziqet e ushtrimeve, rekomandoni aktivitet fizik me intensitet të ulët dhe edukoni pacientët për rreziqet e mundshme të ushtrimeve.

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet (2)

Për pacientët pa komplikacione:

Kryesisht ushtrime aerobike

- Më shumë se tri ditë në javë.
- Mos pushoni më shumë se dy ditë rresht.



Ushtrime shitesë për forcimin e muskujve

- 2-4 herë në javë.
- Për pacientët me komplikacione rekomandimet ndryshojnë sipas rëndësës.

Forcimi i muskujve (duke mbajtur pesha)

- Pesha duhet të jetë mjaft e lehtë për t'u ngritur të paktën tetë herë me lehtësi.
- Mos ngrini pesha shumë të rënda.

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet (2)

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik ul nivelin e sheqerit në gjak, djeg kalori dhe ndihmon në parandalimin e komplikacioneve të diabetit. Aktiviteti i rregullt fizik gjithashtu ndihmon në lehtësimin e stresit dhe ka një efekt pozitiv në shëndetin mendor.
- Bëni ushtrime aerobike me intensitet të moderuar për më shumë se 150 minuta në javë.
- Bëni aktivitete fizike të paktën tri herë në javë dhe mos e ndërprisni për më shumë se dy ditë rresht.
- Ushtrimet për forcimin e muskujve duhet të bëhen së bashku 2-4 herë në javë, nëse nuk ka kundërrindikacione të tjera.

Informacion profesional

- Rekomandoni aktivitete fizike me intensitet të moderuar (50-70% e ritmit maksimal të zemrës, që është 220 minus mosha).
- Të gjithë pacientët me diabet rekomandohen të bëjnë aktivitete fizike nëse nuk ka kundërrindikacione. Megjithatë, në varësi të gjendjes fizike të pacientit, intensiteti dhe shpeshtësia e aktivitetit fizik duhet të individualizohen.
- Nëse ka hipertension të pakontrolluar, neuropati të rëndë periferike, neuropati autonome, histori të këmbës diabetike ose retinopati diabetike proliferative, rreziku i ushtrimeve duhet të vlerësohet dhe disa lloje të aktivitetit fizik ka mundësi që duhet të shmangen.

Trajtim mjekësor për diabetin

- Merrni medikamentet tuaja saktësisht **siç përshkruhet nga mjeku juaj**.
- Hani vaktet dhe merrni medikamentet rregullisht **në kohën e duhur**.
- Jini plotësisht të vetëdijshëm se çfarë duhet të bëni kur keni **hipoglicemi**.
- Medikamentet duhet të mbështeten nga **ushqimi i shëndetshëm** dhe **aktiviteti i rregullt fizik**. **Lënia e duhanit** dhe shmangia e **konsumit të tepruar të alkoolit** janë veçanërisht të rëndësishme.



Konsumoni vakte të **balancuara**.



Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.



Hani **ngadalë**.



Hani **rregullisht** në kohën e duhur (mos anashkaloni vaktet për të mbajtur të ulët nivelin e sheqerit në gjak).

Trajtim mjekësor për diabetin

Edukimi i pacientit

- Ka shumë lloje medikamentesh për diabetin, të cilat ndryshojnë në varësi të efektit dhe natyrës së tyre.
- Prandaj, drejtojini mjekut tuaj çdo pyetje në lidhje me mjekimin tuaj.
- Pacientët të cilët identifikohen se kanë nevojë për fillimin e terapisë me insulinë për terapi afatgjatë zakonisht duhet të referohen në departamentin ambulator të spitalit për fillimin e insulinës, por më pas mund të ndiqen në qendrën shëndetësore.
- Mos harroni se gjithmonë ekziston rreziku i hipoglicemisë, nëse vononi kohën e vaktit ose hani më pak se zakonisht.
- Është e rëndësishme që të hani rregullisht, të kryeni aktivitetet fizik të rregullt dhe të merrni medikamente sipas rekomandimeve.
- Nëse vizitoni mjekë të tjerë, gjithmonë informojini ata se jeni duke marrë ilaçe për diabetin.

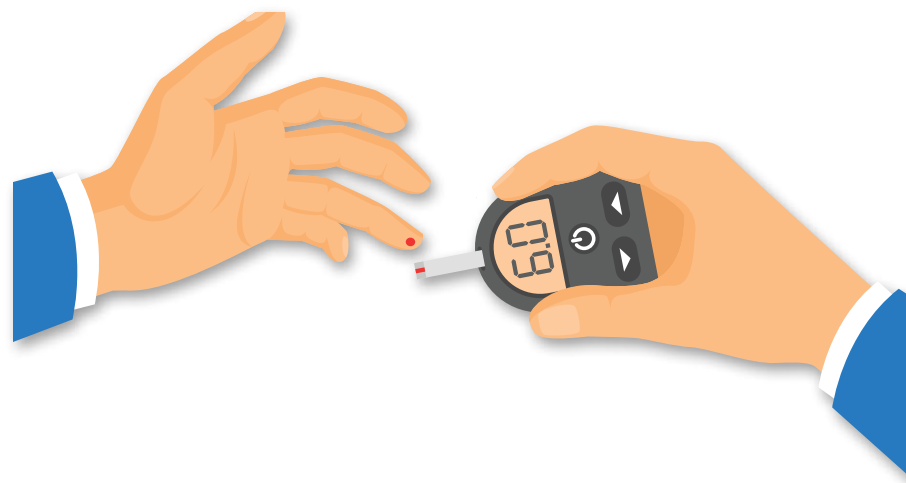
Informacion profesional

- Është e rëndësishme që, për të parandaluar komplikacionet, niveli i sheqerit në gjak të pacientit të kontrollohet vazhdimisht.
- Së bashku me modifikimet e stilit të jetesës, mjekimi i diabetit duhet të fillojë sa më shpejt që të jetë e mundur (shkalla e rekomandimit I/ niveli i evidencës A).
- Nëse pas 2-3 muajve nga modifikimi i stilit të jetesës, nivelet e sheqerit në gjak vazhdojnë të jenë të larta, duhet të fillohet mjekimi (shkalla e rekomandimit I/niveli i evidencës A).
- Në varësi të profilit të nivelit të sheqerit në gjak të pacientit, mund të fillohet terapia e hershme e kombinuar (shkalla e rekomandimit IIa/ niveli i evidencës B).
- Terapia me insulinë mund të fillohet kur ka simptoma të diabetit ose niveli i HbA1c është më i madh se 9% (shkalla e rekomandimit IIb/ niveli i evidencës B).

MBANI MEND

Diagnoza dhe menaxhimi

- **Nevojitet kontroll i vazhdueshëm** i niveleve të sheqerit në gjak për të shmangur komplikacionet.
- **Trajtimi mjekësor** duhet të mbështetet nga një **mënyrë jetese e shëndetshme**.
- **Nëse është e mundur, nivelet e HbA1c** duhet të testohen **çdo 3 muaj**.
- **Nëse HbA1c nuk është i disponueshëm**, në vend të kësaj duhet të kontrollohen **nivelet e sheqerit në gjak**.



Referenca

- World Health Organization (2017). *Diagnosis and management for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 804 1.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll: Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me diabet

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me diabet



Ushqehuni shëndetshëm



Jini fizikisht aktiv



Lini duhanin



Ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

Ushqimi i shëndetshëm, të qenit fizikisht aktiv, lënia e duhanit dhe ndalimi i konsumimit të dëmshëm të alkoolit janë faktorë të rëndësishëm të stilit të jetesës për menaxhimin e diabetit.

Informacion profesional

Llojet kryesore të diabetit janë diabeti i tipit 1, diabeti i tipit 2 dhe diabeti gestacional.



Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me diabet (1)



Konsumoni vakte të **balancuara**.



Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.



Hani **rregullisht** në kohën e duhur (mos anashkaloni vaktet për të mbajtur të ulët nivelin e sheqerit në gjak).

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me diabet (1)

Edukimi i pacientit

- Për pacientët me diabet, ushqimi i shëndetshëm nuk do të thotë kufizim i disa llojeve të ushqimit.
- Planifikoni një vakt të shëndetshëm, të ekuilibruar, hani rregullisht dhe konsumoni sasinë e duhur të kalorive.

- **Konsumoni vakte të balancuara.**
- **Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.**
- **Hani rregullisht në kohën e duhur (mos i anashkaloni vaktet për të mbajtur nivelin e sheqerit në gjak të ulët).**

Informacion profesional

- Të gjithë pacientët diabetikë dhe paradiabetikë duhet të marrin këshilla individuale për ushqimin e shëndetshëm (shkalla e rekomandimit I/ niveli i evidencës A).
- Rekomandohet që marrja e sasive totale të kalorive të jenë 50-60% karbohidrate, 15-20% proteina dhe 25% yndyrna.
- Megjithatë, përqindja e secilit grup ushqimor mund të individualizohet në varësi të zakoneve të të ngrënit të pacientit, preferencës dhe qëllimit të trajtimit (shkalla e rekomandimit IIb/niveli i provave D).
- Për karbohidratet, preferohen ato me një indeks ulët glicemik, ku përfshihen drithërat, fasulet, frutat, perimet dhe produktet e qumështit (shkalla e rekomandimit IIb/ niveli i evidencës B).
- Rekomandohen ushqime të larta në yndyrna të pangopura, ndërsa yndyrnat e ngopura ose yndyrnat trans nuk rekomandohen (shkalla e rekomandimit IIb/niveli i provave B).

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (2)

Konsumoni vakte të ekuilibruara: me shumëllojshmëri ushqimesh nga të gjitha grupet ushqimore

Grupi ushqimor	Shembuj
Karbohidratet	Bukë, makarona, patate e ëmbël
Proteinat	Mish, peshk, vezë, fasule, kallamar, molusqe
Perimet	Kastravec, karrota, alga deti
Yndyrnat	Vaj gatimi, vaj susami, gjalpë, arra, fara pishe, kikirikë
Produkte të bulmetit	Qumësht, kos, djathë
Fruta	Mollë, dardhë, luleshtrydhe, rrush, mandarinë, banane

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (2)

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të konsumoni një vakt të ekuilibruar.
- Tabela e grupeve ushqimore e ndan ushqimin në gjashtë kategori: karbohidrate, proteina, perime, yndyrna, bulmet dhe fruta.
- Është e rëndësishme të konsumoni vakte të ekuilibruara me shumëllojshmëri nga të gjitha grupet ushqimore dhe të konsumoni ushqime të ndryshme brenda të njëjtit grup.

Konsumoni vakte të ekuilibruara: me shumëllojshmëri ushqimesh nga të gjitha grupet ushqimore.



Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (3)

Merrni sasinë e duhur të kalorive

Zvogëloni konsumin e karbohidrateve në dy të tretat



Një plan vakt 600 kcal si pjesë e 1800 kcal në ditë

Një plan vakt 500 kcal si pjesë e 1500 kcal në ditë



Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (3)

Edukimi i pacientit

- Së dyti, është e rëndësishme të merrni sasinë e duhur të kalorive.
- Çdo person ndryshon në gjendjen e tij fizike dhe nivelin e aktivitetit.
- Prandaj, sasia optimale e marrjes së kalorive varet nga individ. Nëse hani më shumë, nivelet e sheqerit në gjak rriten në mënyrë anormale, ndërsa anashkalimi i një vakti rezulton në hipoglicemi.
- Imazhi lart tregon një plan vakt prej 600 kcal për një person që konsumon gjithsej 1800 kcal në ditë.
- Nëse jeni mbipeshë, mund të reduktoni marrjen totale të kalorive duke reduktuar sasinë e orizit, bukës dhe mishit në pjatën tuaj.
- Zvogëlimi i një tasi të plotë me oriz me një të tretën do të rezultojë në 500 kcal për vakt dhe 1500 kcal në ditë.

Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (4)

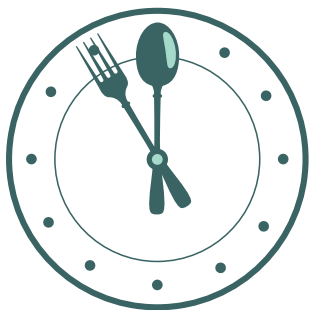
Hani në kohën e duhur

- 3-5 herë në ditë, në orare të caktuara.
- Konsumoni vaktet rregullisht në orarin e duhur dhe hani ngadalë.

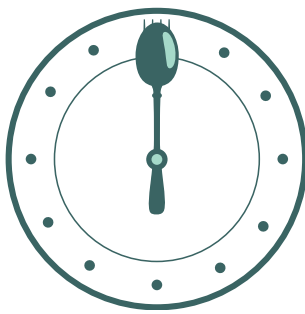
Mëngjesi



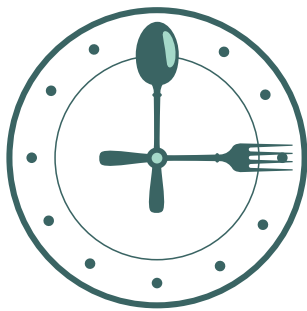
Zemër



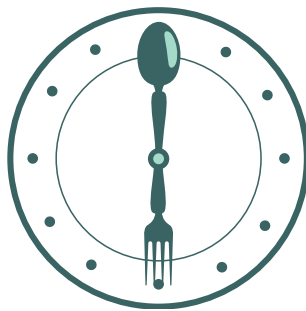
Dreka



Zemër



Darka



Ushqyerja e shëndetshme për pacientët me diabet (4)

Edukimi i pacientit

- Para së gjithash, hani tre vakte çdo ditë në të njëjtën kohë.
- Shumë njerëz, prirën të anashkalojnë mëngjesin dhe të hanë së tepërmi gjatë drekës apo darkës.
- Megjithatë, duhet të jeni të vetëdijshëm se ngrënia e tepërt rrit nivelin e sheqerit në gjak.
- Është e rëndësishme të hani mëngjes, drekë dhe darkë çdo ditë.
- Rekomandohet që çdo zemër të merret të paktën dy orë pas vaktit, kur niveli i sheqerit në gjak nuk është më në rritje.



Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me diabet

Pse të kryeni aktivitetet fizik?

- Ndhmon në uljen e peshës
- Zvogëlon faktorët e rrezikut
 - ul tensionin e gjakut
 - ul nivelin e kolesterolit në gjak
 - mundëson kontroll më të mirë të nivelit të sheqerit në gjak.
- Parandalon komplikacionet
 - parandalon aterosklerozën
 - parandalon anginën, infarktin e miokardit dhe goditjen në tru.
- Përmirëson cilësinë e jetës dhe largon stresin.



Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

- Kur një pacient me hipertension ose diabet i nënshtrohet aktivitetit fizik të rregullt, tensioni i gjakut, nivelet e sheqerit në gjak dhe niveli i kolesterolit në gjak ulen, duke e penguar pacientin të zhvillojë aterosklerozë, e cila çon në sëmundje ishemike të zemrës, anginë dhe infarkt miokardit, si dhe goditje në tru.
- Qëllimi përfundimtar është parandalimi i komplikacioneve dhe vdekjes së hershme.



Marrë nga "Manuali i OBSH për edukimin e pacientëve me diabet dhe personelit shëndetësor"

Informacion profesional

- Kryerja e aktivitetit fizik shoqërohet me një reduktim mesatar në 7.4 mmHg për tensionin sistolik dhe 5.8 mmHg për tensionin diastolik.
- Rreziku i goditjes në tru zvogëlohet me 35–40% dhe rreziku i sëmundjeve kardiovaskulare me 20–25% kur tensioni diastolik i gjakut ulet me 5–6 mmHg.
- Aktiviteti fizik parandalon aterosklerozën, e cila parandalon më tej sëmundjet kardiovaskulare.

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet

Për pacientët pa komplikacione:

Kryesisht ushtrime aerobike

- Më shumë se tri ditë në javë.
- Mos ndërprisni aktivitetin fizik për më shumë se dy ditë rresht.



Ushtrime shtesë për forcimin e muskujve

- 2-4 herë në javë.
- Forcimi i muskujve (duke mbajtur pesha).
- Pesha duhet të jetë mjaft e lehtë për t'u ngritur të paktën tetë herë me lehtësi.
- Mos ngrini pesha shumë të rënda.
- Për pacientët me komplikacione, rekomandimet ndryshojnë sipas gjendjes.

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik ul nivelin e sheqerit në gjak, djeg kalori dhe ndihmon në parandalimin e komplikacioneve të diabetit. Aktiviteti i rregullt fizik gjithashtu ndihmon në lehtësimin e stresit dhe ka një efekt pozitiv në shëndetin mendor.
- Bëni ushtrime aerobike me intensitet të moderuar për më shumë se 150 minuta në javë.
- Ushtroni të paktën tri herë në javë dhe mos e ndërprisni aktivitetin fizik për më shumë se dy ditë rresht.
- Ushtrimet për forcimin e muskujve duhet të bëhen së bashku 2-4 herë në javë nëse nuk ka kundërrindikacione të tjera.

Informacion profesional

- Rekomandoni aktivitet fizik me intensitet të moderuar (50-70% e ritmit maksimal të zemrës, që është 220 minus mosha).
- Të gjithë pacientët me diabet rekomandohen të bëjnë aktivitet fizik nëse nuk ka kundërrindikacione. Megjithatë, në varësi të gjendjes fizike të pacientit, intensiteti dhe shpeshtësia e aktivitetit fizik duhet të individualizohen.
- Nëse ka hipertension të pakontrolluar, neuropati të rëndë periferike, neuropati autonome, histori të këmbës diabetike ose retinopati diabetike proliferative, rreziku i ushtrimeve duhet të vlerësohet dhe disa lloje të aktivitetit fizik mund të jetë e nevojshme të shmangen.

Intensiteti i aktivitetit fizik

Aktivitet fizik i lehtë

Ecje, xhiro e ngadaltë me biçikletë



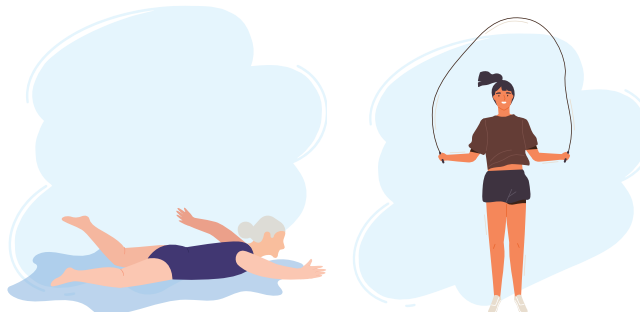
Aktivitet fizik i moderuar

- Ecje e shpejtë, ngjitje shkallësh, çiklizëm i shpejtë
- Të paktën 150 min/javë



Aktivitet fizik i fortë

- Not i shpejtë, vrapim, kërcim me litar
- Të paktën 75 min/javë



Intensiteti i aktivitetit fizik

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik aerobik mund të ndahet në tri kategori sipas intensitetit: aktivitet fizik i lehtë, i moderuar dhe i fortë.
- Ecja ngadalë është një shembull i aktivitetit të lehtë fizik, ecja e shpejtë ose ngjitja e shkallëve janë shembuj të aktivitetit fizik të moderuar dhe vrapimi dhe kërcimi janë aktivitete fizike të forta.
- Ju mund të vendosni se cilin intensitet dhe lloj aktiviteti fizik mund të bëni dhe për sa kohë, sipas gjendjes tuaj fizike dhe preferencës.



Shembull i një programi njëditor të ushtrimeve

	Koha	Tipi	Intensiteti
Nxehja	5-20 minuta	Ecje, shtrirje	E lehtë në mesatare
Ushtrimet kryesore	20-40 minuta	Ushtrime aerobike	E moderuar në të fortë
	20-30 minuta	Ushtrime për forcimin e muskujve	
Qetësimi	10 minuta	Shtrirja e muskujve që janë përdorur	E lehtë në mesatare

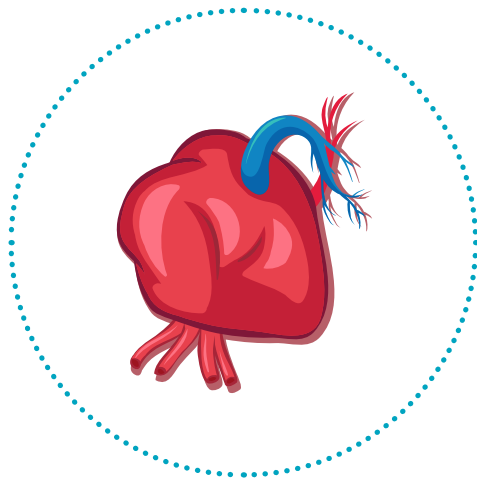
Shembull i një programi njëditor të ushtrimeve

Edukimi i pacientit

- Kjo tabelë tregon një shembull të mirë të një plani ushtrimesh.
- Koha dhe intensiteti i ushtrimeve mund të ndryshojnë në varësi të llojit të aktivitetit fizik që zgjidhni të bëni.
- Para së gjithash, do të filloni me një nxehje të lehtë prej 5–20 minutash, si shtrirje muskujsh ose ecje ngadalë.
- Për ushtrimet kryesore rekomandohet një kombinim i ushtrimeve aerobike dhe forcimit të muskujve.
- Rekomandohen 20-40 minuta ushtrime aerobike që pasohen nga 20-30 minuta ushtrime për forcimin e muskujve
- Për t'i dhënë fund orarit të ushtrimeve, shtrini muskujt që keni përdorur për rreth 10 minuta.

	Koha	Tipi	Intensiteti
Nxehja	5-20 minuta	Ecje, shtrirje	E lehtë në mesatare
Ushtrimet kryesore	20-40 minuta	Ushtrime aerobike	E moderuar në të fortë
	20-30 minuta	Ushtrime për forcimin e muskujve	
Qetësimi	10 minuta	Shtrirja e muskujve që janë përdorur	E lehtë në mesatare

Diabeti dhe pirja e duhanit



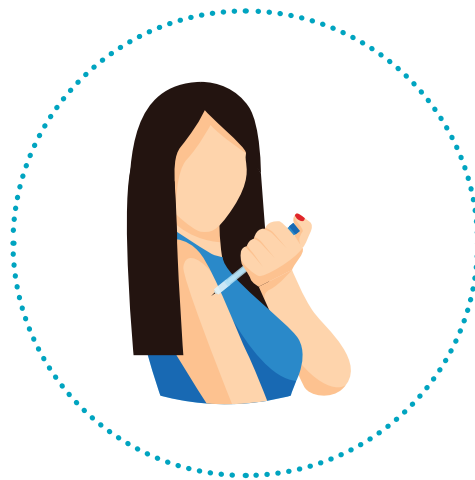
Pirja e duhanit rrit rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare



Pirja e duhanit rrit rrezikun e diabetit të tipit 2



Pirja e duhanit rrit rrezikun e komplikacioneve të lidhura me diabetin



Pirja e duhanit përkeqëson simptomat që lidhen me ndërlikimet e diabetit

Diabeti dhe pirja e duhanit

Edukimi i pacientit

- Të gjithë pacientët me diabet duhet të lënë duhanin. Pirja e duhanit aktiv (ndryshe nga pasive) rrit rrezikun e zhvillimit të diabetit të tipit 2.
- Pirja aktive e duhanit gjithashtu rrit rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare, rrit nivelin e kolesterolit dhe triglicerideve në gjak.
- Më tej, pirja e duhanit rrit rrezikun e komplikacioneve të lidhura me diabetin si dhe përkeqëson simptomat e lidhura me komplikacionet.

- **Pirja e duhanit rrit rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.**
- **Pirja e duhanit rrit rrezikun e diabetit të tipit 2.**
- **Pirja e duhanit rrit rrezikun e komplikimeve të lidhura me diabetin.**
- **Pirja e duhanit përkeqëson simptomat që lidhen me ndërlikimet e diabetit.**

**LN
DUHANIN**

Si mund ta lë duhanin?

Mposhtni zakonin e pirjes së duhanit!

- Hidhni të gjitha cigaret, tavllat, çakmakët dhe çdo gjë tjetër që mund t'ju rikujtojë duhanin.
- Informoni miqtë dhe familjen se e keni lënë duhanin.

Mposhtni varësinë nga nikotina!

- Terapia zëvendësuese e nikotinës:
 - copëz nikotine, çamçakëz
- Vizitoni një mjek ose një qendër shëndetësore në komunitet për këshillim.



Si mund ta lë duhanin?

Edukimi i pacientit

- Nikotina është një substancë në duhan që krijon varësi dhe mund të ndikojë në sistemin tuaj nervor.
- Terapia zëvendësuese e nikotinës mund të ndihmojë për të kapërcyer varësinë nga nikotina dhe simptomat e tjera të lënies së duhanit.
- Është gjithashtu e rëndësishme të merrni mbështetje duke informuar njerëzit përreth jush se po planifikoni të lini duhanin.

Mposhtni zakonin e pirjes së duhanit!

- Hidhni të gjitha cigaret, tavllat, çakmakët dhe çdo gjë tjetër që mund t'ju rikujtojë duhanin.
- Informoni miqtë dhe familjen se e keni lënë duhanin.
- Kapërceni varësinë nga nikotina!
- Terapia zëvendësuese e nikotinës:
 - copëz nikotine, çamçakëz
- Vizitoni një mjek ose një qendër shëndetësore në komunitet për këshillim.

Diabeti dhe përdorimi i dëmshëm i alkoolit (1)

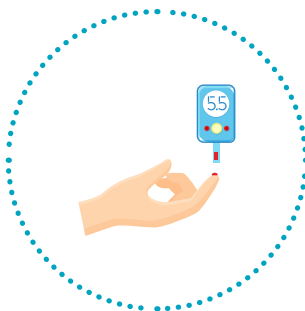
Efektet negative të përdorimit të dëmshëm të alkoolit në pacientët me diabet:



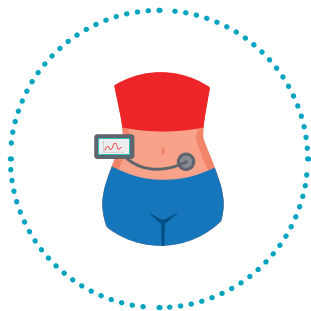
Obeziteti:
alkooli është
i pasur në kalori
dhe i varfër
në lëndë ushqyese



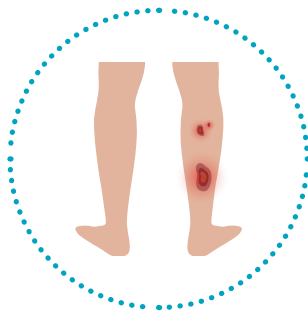
Shoqërohet
me hipoglicemi
8-12 orë
pas pirjes



Pirja e dëmshme
e alkoolit mund
të pasohet nga
komplikacione akute në
shëndet



Rritje të niveleve të
triglicerideve në gjak



Përkeqësim i
neuropatisë periferike

Diabeti dhe përdorimi i dëmshëm i alkoolit (1)

Edukimi i pacientit

- Konsumimi i dëmshëm i alkoolit ka shumë efekte negative në shëndet.
- Duke qenë se alkooli nuk është lëndë ushqyese, pirja e alkoolit do të thotë që thjesht po konsumoni kalori boshe, duke çuar në obezitet.
- Pirja e madhe mund të shkaktojë komplikacione akute.
- Pirja gjithashtu rrit nivelet e triglicerideve në gjak dhe përkeqëson neuropatinë periferike.

Informacion profesional

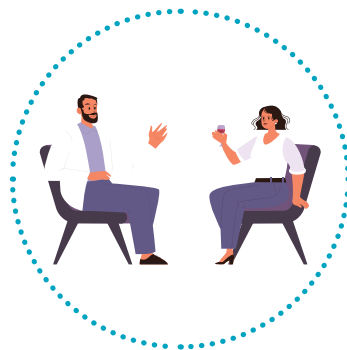
- Alkooli përmban shumë kalori pa asnjë vlerë ushqimore.
- Për ata që kanë nevojë të humbin peshë, është mirë të shmangin alkoolin.
- Ekziston gjithmonë rreziku i hipoglicemisë nëse kombinohet me agjentë hipoglicemikë ose insulinë.
- Kufizoni marrjen e alkoolit në një gotë në ditë për femrat adulte dhe dy gota në ditë për meshkujt.



Diabeti dhe përdorimi i dëmshëm i alkoolit (2)



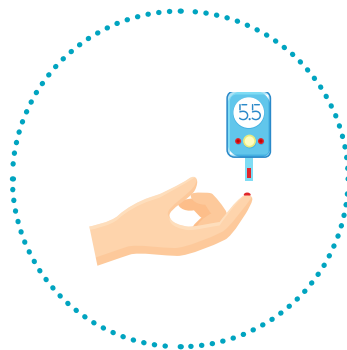
Pirja e alkoolit nuk këshillohet nëse keni sëmundje të mëlçisë, nivel të lartë kolesterolit ose obezitet.



Nëse pacientët me diabet kanë nivelet e sheqerit në gjak nën kontroll, nëse tolerohet, rekomandohet konsumimi i alkoolit në sasi të vogla.



Mos pini alkool me stomakun bosh ose pasi të keni kryer aktivitet fizik pasi mund të shkaktojë hipoglicemi.



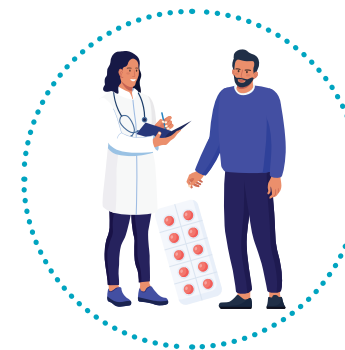
Në mëngjes pas pirjes, kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak. Për të parandaluar hipogliceminë, sigurohuni që të hani mëngjes.

Diabeti dhe përdorimi i dëmshëm i alkoolit (2)

Edukimi i pacientit



Alkooli përmban shumë kalori të varfra në lëndë ushqyese, ndaj për ata që kanë nevojë të humbin peshë është mirë të mos pinë pije alkoolike.



Gjithmonë ekziston rreziku i hipoglicemisë nëse një pacient merr medikamente hipoglicemike ose insulinë dhe pi alkool.



Kufizoni konsumimin në një gotë në ditë për femrat adulte dhe dy gota në ditë për meshkujt.

MBANI MEND

Mënyrat e shëndetshme të jetesës



**Ushqehuni
shëndetshëm**



**Jini
fizikisht aktiv**



**I thoni JO konsumimit
të dëmshëm të alkoolit**



**Konsumoni vakte
të balancuara**



**Merrni sasinë e
duhur të kalorive**



**Konsumoni vaktet ushqimore
rregullisht dhe në orarin e duhur**

Referenca

- World Health Organization. (2017). *Healthy lifestyles for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 805 8.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll: Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

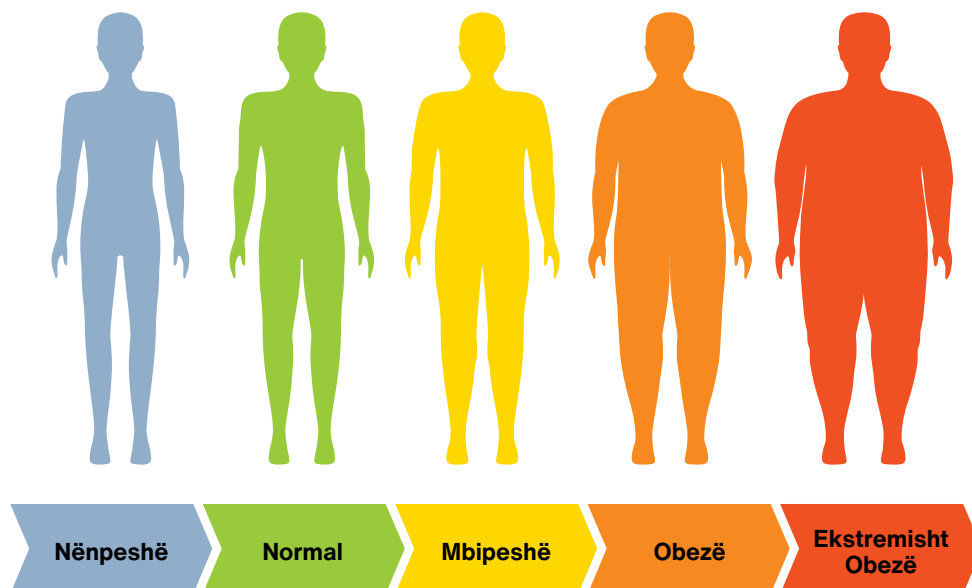
Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit për pacientët me diabet (1)

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme
për profesionistët dhe pacientët e kujdesit shëndetësor
parësor

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (1)

Hapi 1: Llogaritni indeksin e masës trupore (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{pesha (kg)}}{[\text{gjatësia (m)}]^2}$$



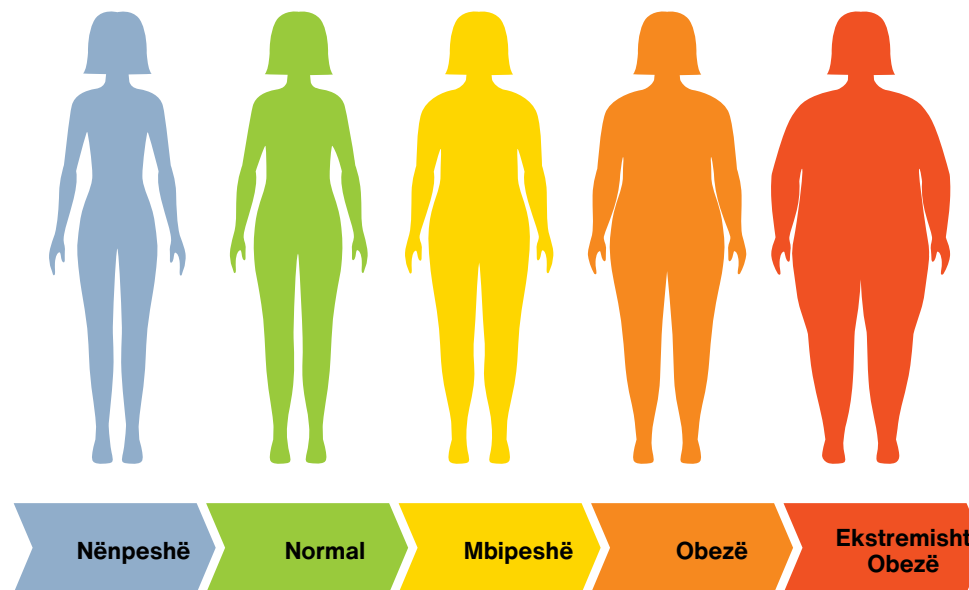
Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (1)

Edukimi i pacientit

- Indeksi i masës trupore (BMI) është një indeks i thjeshtë i peshës sipas gjatësisë që përdoret zakonisht për të klasifikuar nënpeshën, mbipeshën dhe obezitetin tek të rriturit.
- Njerëzit që janë obezë janë në rrezik më të lartë për sëmundje jo të transmetueshme si hipertensioni, diabeti i tipit 2 dhe madje edhe disa lloje kanceri.

Hapi 1: Llogaritni indeksin e masës trupore (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{pesha (kg)}}{[\text{gjatësia (m)}]^2}$$



Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (2)

Hapi 2: njihni nivelin tuaj të aktivitetit fizik (PAL)

Kategoria	Shembull
Sedentare/Pak aktiv	Njerëzit që punojnë ulur, kryesisht në zyrë dhe që nuk ushtrohen rregullisht ose që angazhohen vetëm herë pas here në aktivitete intensive fizike.
Aktiv/Mesatarisht aktiv	Punëtorët e ndërtimit ose punonjësit e zyrës që kryejnë 1 orë ushtrime të moderuara deri në të forta çdo ditë, si vrapim/çiklizëm.
Shumë aktiv	Punëtorë bujqësie të pamekanizuar ose njerëz me profesione jo sedentare që angazhohen në aktivitete të vështira si noti/vallëzimi mesatarisht dy orë në ditë.

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (2)

Edukimi i pacientit

- Marrja e shëndetshme e kalorive ndryshon në varësi të nivelit të intensitetit të aktivitetit tuaj fizik.
- Nëse jeni punonjës zyre në një zonë urbane dhe nuk angazhoheni në aktivitete të rregullta fizike, niveli i aktivitetit tuaj fizik është i ulët.
- Nëse jeni punonjës zyre që herë pas here kryeni aktivitete fizik, niveli juaj i aktivitetit fizik është mesatarisht aktiv.
- Nëse jeni punëtor ndërtimi ose punonjës zyre që kryeni aktivitete fizik të fortë për një orë çdo ditë, ju kategorizoheni si shumë aktiv.

Kategoria	Shembull
Sedentare/Pak aktiv	Njerëzit që punojnë ulur, kryesisht në zyrë dhe që nuk ushtrohen rregullisht ose që angazhohen vetëm herë pas here në aktivitete intensive fizike.
Aktiv/Mesatarisht aktiv	Punëtorët e ndërtimit ose punonjësit e zyrës që kryejnë 1 orë ushtrime të moderuara deri në të forta çdo ditë, si vrapim/çiklizëm.
Shumë aktiv	Punëtorë bujqësie të pamekanizuar ose njerëz me profesione jo sedentare që angazhohen në aktivitete të vështira si noti/vallëzimi mesatarisht dy orë në ditë.

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (3)

Hapi 3: Llogaritni marrjen e kalorive ditore

Mashkull	BMI 18.5-25.0 kg/m ² [661.8 - (9.53 Moshë)] + [A x	1 1.11 1.25	Nëse sedentar Nëse mesatarisht aktiv Nëse aktiv
	BMI 25.0 kg/m ² dhe më shumë [1085.6 - (10.08 Moshë)] + [B x	1 1.12 1.29	Nëse sedentar Nëse mesatarisht aktiv Nëse aktiv
Femër	BMI 18.5-25.0 kg/m ² [354.1 - (6.91 Moshë)] + [C x	1 1.12 1.27	Nëse sedentar Nëse mesatarisht aktiv Nëse aktiv
	BMI 25.0 kg/m ² dhe më shumë [447.6 - (7.95 Moshë)] + [D x	1 1.16 1.27	Nëse sedentar Nëse mesatarisht aktiv Nëse aktiv

Mashkull:

$$A = 15.91 * \text{pesha (kg)} + 5.39.6 * \text{gjatësia (m)}$$

$$B = 13.7 * \text{pesha (kg)} + 416 * \text{gjatësia(m)}$$

Femër:

$$C = 9.36 * \text{pesha (kg)} + 726 * \text{gjatësia (m)}$$

$$D = 11.4 * \text{pesha (kg)} + 519 * \text{gjatësia (m)}$$

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (3)

Edukimi i pacientit

- Nëse jeni një mashkull 30 vjeç, BMI i të cilit është 22.5, fillimisht vendosni moshën tuaj në pjesën e parë të ekuacionit:

$$661,8 - 9,53 \times 30 = 375,9$$

Më pas, zgjidhni kategorinë që përputhet më mirë me modelet e aktivitetit tuaj të përditshëm fizik në pjesën e dytë të ekuacionit.

- Nëse punoni në zyrë dhe nuk bëni ndonjë aktivitet fizik të rregullt, pjesa e dytë e ekuacionit do të jetë:

$$1951 \times 1 = 1951.5$$

Ju mund të shtoni këto dy vlera për të vlerësuar marrjen e rekomanduar ditore të kalorive:

$$375,9 + 1951,5 = 2327,4 \text{ kcal/ditë}$$

- Kjo llogaritje bazohet në një peshë dhe lartësi fikse (1,70 m dhe 65,0 kg për meshkujt; 1,60 m dhe 60,0 kg për femra).

Nëse dëshironi të llogarisni marrjen e saktë të rekomanduar të kalorive në bazë të peshës dhe gjatësisë suaj, konsultohuni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (4)

Shembull për meshkujt: zbuloni se sa kalori ju nevojiten

Burrat	BMI: 18.5–25.0 kg/m² a			BMI: >25.0 kg/m² b		
	Niveli i aktivitetit fizik					
Mosha (vite)	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv
30–39	2330	2540	2820	2590	2800	3110
40–49	2230	2540	2720	2490	2700	3010
50–59	2140	2350	2620	2380	2600	2910
60–69	2040	2260	2530	2280	2500	2810
70+	1950	2160	2430	2180	2400	2710

a) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,70 (m) dhe Peshë 65,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.

b) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,70 (m) dhe Peshë 80,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.

* Shënim: Këto vlerësime janë llogaritur në bazë të raportit të IOM-it mbi marrjen e ushqimit dhe nuk përfaqësojnë rekomandimet e OSH-së.

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (4)

Edukimi i pacientit

- Kjo tabelë tregon shembuj se sa duhet të jetë marrja e rekomanduar e kalorive sipas gjinisë, grupmoshës, BMI-së dhe nivelit të aktivitetit fizik.
- Marrja e rekomanduar e kalorive llogaritet bazuar në peshë dhe gjatësi dhe mund të ndryshojë sipas individit.

Shembull për meshkujt: zbuloni se sa kalori ju nevojiten

Burrat	BMI: 18.5–25.0 kg/m2 a			BMI: >25.0 kg/m2 b		
	Niveli i aktivitetit fizik					
Mosha (vite)	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv
30–39	2330	2540	2820	2590	2800	3110
40–49	2230	2540	2720	2490	2700	3010
50–59	2140	2350	2620	2380	2600	2910
60–69	2040	2260	2530	2280	2500	2810
70+	1950	2160	2430	2180	2400	2710

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (5)

Shembull për gratë: zbuloni se sa kalori ju nevojiten

Gratë	BMI: 18.5–25.0 kg/m2 a			BMI: >25.0 kg/m2 b		
	Niveli i aktivitetit fizik					
Mosha (vite)	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv
30–39	1870	2080	2340	2590	2210	2400
40–49	1800	2010	2270	2490	2130	2320
50–59	1730	1940	2200	2380	2050	2240
60–69	1660	1870	2130	2280	1970	2160
70+	1590	1800	2060	2180	1890	2080

- a) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,60 (m) dhe Peshë 60,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.
- b) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,60 (m) dhe Peshë 70,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.
- c) Vlerësimet për femrat nuk përfshijnë femrat që janë shtatzënë ose që ushqejnë me gji.

* Shënim: Këto vlerësime janë llogaritur në bazë të raportit të IOM-it mbi marrjen e ushqimit dhe nuk përfaqësojnë rekomandimet e OBSH-së.

Sa kalori më duhen? Bazuar në BMI dhe nivelin e aktivitetit fizik (5)

Edukimi i pacientit

- Këto tabela tregojnë shembuj se sa duhet të jetë marrja e rekomanduar e kalorive sipas gjinisë, grupmoshës, BMI-së dhe nivelit të aktivitetit fizik.
- Marrja e rekomanduar e kalorive llogaritet bazuar në peshë dhe gjatësi, dhe mund të ndryshojë sipas individit.

Shembull për gratë: zbuloni se sa kalori ju nevojiten

Gratë	BMI: 18.5–25.0 kg/m ² a			BMI: >25.0 kg/m ² b		
	Niveli i aktivitetit fizik					
Mosha (vite)	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv	Sedentar	Mesatarisht aktiv	Shumë aktiv
30–39	1870	2080	2340	2590	2210	2400
40–49	1800	2010	2270	2490	2130	2320
50–59	1730	1940	2200	2380	2050	2240
60–69	1660	1870	2130	2280	1970	2160
70+	1590	1800	2060	2180	1890	2080

- a) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,60 (m) dhe Peshë 60,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.
- b) Vlerësimet janë llogaritur bazuar në Gjatësi 1,60 (m) dhe Peshë 70,0 (kg) dhe janë rrumbullakosur në 10 kilokaloritë më të afërta. Nevojat për kalori të një individi mund të jenë më të larta ose më të ulëta se këto vlerësime.
- c) Vlerësimet për femrat nuk përfshijnë femrat që janë shtatzënë ose që ushqejnë me gji.

* Shënim: Këto vlerësime janë llogaritur në bazë të raportit të IOM-it mbi marrjen e ushqimit dhe nuk përfaqësojnë rekomandimet e OBSH-së.

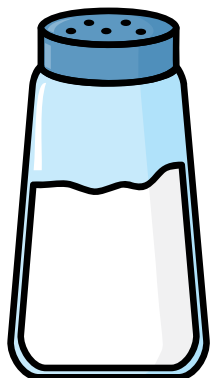
Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar

Konsumoni
sa më shumë
FRUTA
dhe
PERIME



Konsumoni
sasi të
moderuar
të **YNDYRNAVE,**
VAJRAVE,
MISHIT
dhe **PESHKUT**

Konsumoni
më pak
SHEQER
dhe
KRIPË



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar

Edukimi i pacientit

Një dietë e shëndetshme ndihmon në mbrojtjen nga të gjitha format e kequshqyerjes, si dhe nga sëmundjet jo të transmetueshme, duke përfshirë diabetin, sëmundjet kardiovaskulare, goditjet në tru dhe kancerin.

Këtu janë disa këshilla për një dietë të shëndetshme:

- Konsumoni shumëllojshmëri ushqimesh;
- Konsumoni sa më shumë fruta dhe perime;
- Konsumoni sasi të moderuara yndyrnash dhe vajrash;
- Konsumoni më pak sheqer dhe kripë.

Informacion profesional

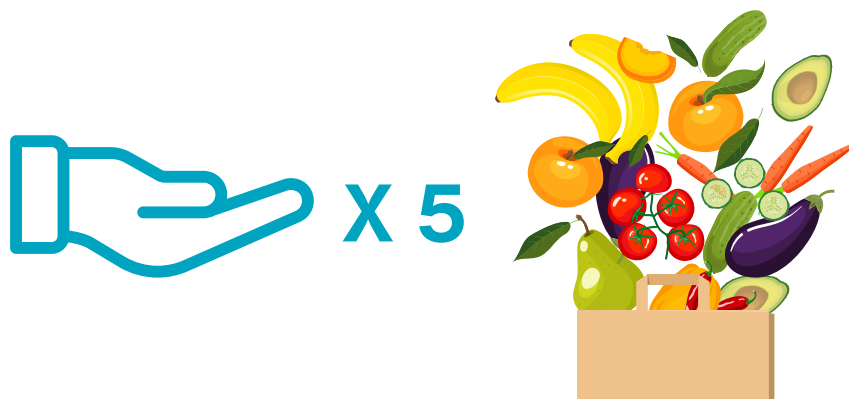
Konsumimi i një diete të shëndetshme gjatë gjithë jetës ndihmon në parandalimin e të gjitha formave të kequshqyerjes, si dhe një sërë sëmundjesh kronike.

Megjithatë, rritja e prodhimit të ushqimeve të përpunuara, urbanizimi i shpejtë dhe ndryshimi i stilit të jetesës kanë sjellë ndryshime në modelet e dietës ushqimore.

Njerëzit tani po konsumojnë më shumë ushqime të pasura me energji, yndyrna, sheqerna të lira ose kripë/natrium, dhe shumë prej tyre nuk konsumojnë mjaftueshëm fruta, perime dhe fibra dietike, si drithërat.

Dietë e ekuilibruar e shëndetshme: Fruta dhe perime

Të paktën 400 g (5 grushte) të frutave dhe perimeve në ditë



Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Fruta dhe perime

Edukimi i pacientit

Konsumoni sa më shumë fruta dhe perime:

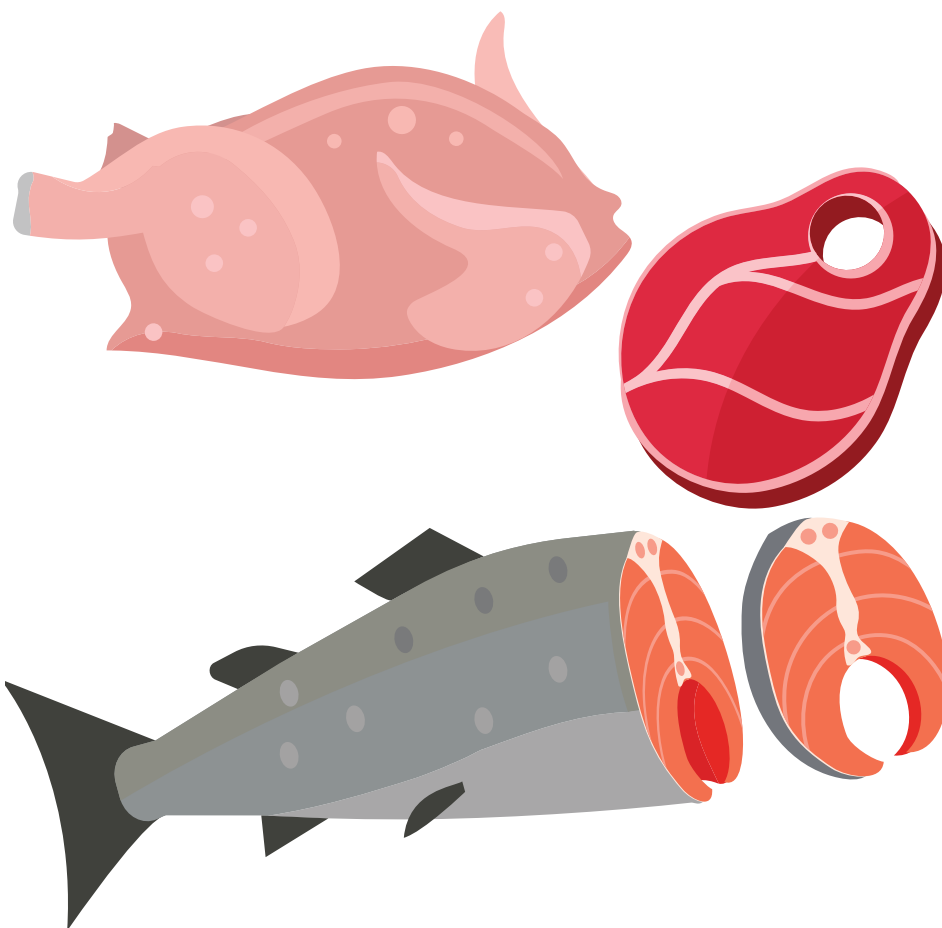
- Përfshini gjithmonë perimet në vaktet tuaja;
- Konsumoni gjithmonë gjatë vakteve të ndërmjetme fruta të freskëta dhe perime të papërpunuara;
- Konsumoni fruta dhe perime të freskëta sezonale;
- Shtoni në pjatën tuaj shumëllojshmëri ngjyrash të frutave dhe perimeve, të paktën tre ngjyra nga të kuqe, të verdhë, jeshile, vjollcë dhe të bardhë.

Informacion profesional

- Frutat dhe perimet janë burime të rëndësishme të vitaminave, mineraleve, fibrave dietike, proteinave bimore dhe antioksidantëve.
- Njerëzit që konsumojnë dietë më të pasur me fruta dhe perime kanë rrezik më të ulët për obezitet, sëmundje të zemrës, goditje në tru, diabet dhe disa lloje të kancerit.

Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Mish dhe peshk

- Konsumoni shumë ushqime të pasura me hekur.
- Zgjidhni mish të bardhë dhe peshk në vend të mishit të kuq.
- Shmangni mishrat e përpunuar.



Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Mish dhe peshk

Edukimi i pacientit

- Ngrënia e një shumëllojshmërie ushqimesh çdo ditë ndihmon në marrjen e sasive të duhura të lëndëve ushqyese thelbësore.
- Konsumoni shumë ushqime të pasura me hekur si mish, vezë, mëlçi, peshk deti, molusqe, sardele, karkaleca deti, salmoni dhe ton.
- Zgjidhni mishin e bardhë, si shpendët dhe peshkun, që të dyja përgjithësisht kanë pak yndyrna, në vend të mishit të kuq.
- Shmangni mishrat e përpunuar sepse ato janë të pasura me yndyrna dhe kripë.

Informacion profesional

- Konsumimi i një diete të shëndetshme të ekuilibruar është e rëndësishme për jetë më të shëndetshme dhe më aktive.
- Mishi, shpendët dhe peshku në dietën ushqimore përmirësojnë përthithjen e hekurit dhe parandalojnë aneminë.
- Megjithatë, njerëzit që konsumojnë shumë ushqime të përpunuara, të cilat janë të pasura në yndyrna të ngopura dhe yndyrna trans, kanë rrezik më të lartë për sëmundje të zemrës dhe goditje në tru.
- *Konsumoni sa më shumë ushqime të pasura me hekur.*
- *Zgjidhni mish të bardhë dhe peshk në vend të mishit të kuq.*
- *Shmangni mishrat e përpunuar.*

Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Yndyrna dhe vajra

Rekomandohet konsumimi i më pak se 67 g (19 lugë çaji)
yndyrna dhe vajra totale në ditë

Një lugë çaji përmban rreth 3.5 g vaj



Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Yndyrna dhe vajra

Edukimi i pacientit

Reduktoni marrjen e yndyrës:

- Zgjidhni për gatim vajrat më të shëndetshëm, si lulëdielli, kanola, vaj ulliri;
- Hiqni pjesët e dukshme të yndyrnave nga të gjitha llojet e mishit;
- Zieni apo gatuani me avull në vend të skuqjes;
- Shmangni ushqimet e pasura me yndyrna të ngopura, si djathi, akullorja dhe mishi i yndyrshëm;
- Bëni pjesë të vakteve tuaja, ushqimet me yndyrna të pangopura (për shembull, salmoni, avokado, gjalpë kikiriku natyral dhe arra).

Informacion profesional

- Yndyrnat dhe vajrat janë burime të përqendruara të energjisë dhe konsumimi i shumë yndyrnave, veçanërisht i llojeve të gabuara të yndyrës, mund të jetë e dëmshme për shëndetin.
- Evidencat tregojnë se konsumimi i yndyrnave totale nuk duhet të kalojë 30% të konsumit total të energjisë. Kjo qasje shmang shtimin e pashëndetshëm në peshë, me orientim drejt konsumit të yndyrës nga yndyrnat e ngopura në yndyrnat e pangopura dhe drejt eliminimit nga ushqyerja e yndyrnave trans industriale.

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar: Sheqernat

Më pak se 50 g (12 lugë çaji) sheqerna në ditë

Reduktimi i marrjes së sheqerit mund të ndihmojë në parandalimin e mbipeshës, obezitetit dhe sëmundjeve që lidhen me to si p.sh sëmundjet kardiovaskulare dhe diabeti i tipit 2. Kjo gjithashtu mund të zvogëlojë rrezikun e kariesit dentar dhe sëmundjeve të tjera dentare.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar: Sheqernat

Edukimi i pacientit

Zvogëloni sasinë e marrjes së sheqerit:

- Bëni kujdes ndaj sheqernave të fshehura në ushqimet dhe pijet e përpunuara, si buka, salcat, supat dhe alkooli;
- Zgjidhni ujin dhe kufizoni konsumimin e pijeve joalkoolike ose e pijeve të gazuara dhe pijeve të tjera që kanë përmbajtje të lartë sheqeri, si lëngje frutash, shurup, qumësht me aromë dhe kos me sheqer;
- Zgjidhni fruta të freskëta në vend të ushqimeve të ëmbla, si biskota, ëmbëlsira dhe çokollata.

Më pak se 50 g (12 lugë çaji) sheqerna në ditë



Reduktimi i marrjes së sheqerit mund të ndihmojë në parandalimin mbipeshës, obezitetit dhe sëmundjeve që lidhen me to si p.sh sëmundjet kardiovaskulare dhe diabeti i tipit 2. Kjo gjithashtu mund të zvogëlojë rrezikun e kariesit dentar dhe sëmundjeve të tjera dentare.

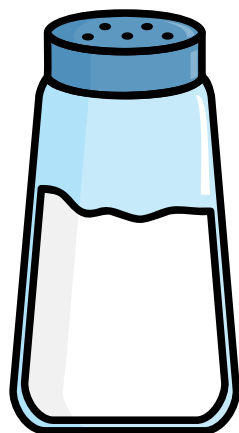
Informacion profesional

- Sheqeri është një nga kontribuesit kryesorë të kalorive të tepërta në një dietë ushqimore.
- Njerëzit që konsumojnë dieta të pasura me sheqer kanë rrezik më të lartë për mbipeshë, obezitet, dhe karies dentar.
 - Njerëzit që reduktojnë sasinë e sheqernave në dietën e tyre mund të zvogëlojnë gjithashtu rrezikun e sëmundjeve jo të transmetueshme, si sëmundjet e zemrës dhe goditjen në tru.
 - Një dietë e shëndetshme karakterizohet nga konsumimi i sheqerit në më pak se 10% të konsumit total të energjisë ditore.
 - Për përfitime shëndetësore shtesë rekomandohet që konsumimi i sheqerit të përbëjë më pak se 5% të konsumit total të energjisë ditore.

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar: Kripa

Më pak se 5 g kripë (2g natrium/1 lugë çaji) në ditë

Kufizimi i kripës (natriumit) mund të ndihmojë në uljen e rrezikut për hipertension, i cili nga ana tjetër zvogëlon rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare dhe goditjes në tru.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar: Kripa

Edukimi i pacientit

Zvogëloni konsumimin e kripës:

- Përdorni barishte në vend të kripës, salcës së sojës ose salcës së peshkut për erëza;
- Zgjidhni ushqime të freskëta në vend të ushqimeve të përpunuara; dhe
- Hiqni kripën nga tavolina e ngrënies.

Më pak se 5 g kripë (2 g natrium/1 lugë çaji) në ditë



Kufizimi i kripës (natriumit) mund të ndihmojë në uljen e rrezikut për hipertension, i cili nga ana tjetër zvogëlon rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare dhe goditjes në tru.

Informacion profesional

- Njerëzit që konsumojnë dietë të pasur me natrium (përfshirë kripën) kanë rrezik më të lartë për hipertension, i cili mund të rrisë rrezikun e tyre për sëmundje kardiovaskulare dhe goditjes në tru.
- Marrja e më pak se 5 g kripe në ditë ndihmon në parandalimin e hipertensionit dhe redukton rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare dhe goditjes në tru.

Dietë e shëndetshme dhe e ekuilibruar: Sasia e ushqimit në çdo vakt

Ju mund të përdorni duart tuaja për të vlerësuar sasinë e ushqimit në çdo vakt.



Një grusht

- = 1 racion oriz i gatuar
- = 1 racion makarona e gatuar
- = 1 racion fruta/perime



Një pëllëmbë

- = 1 racion mish pa dhjamë
- = 1 racion peshk



Maja e gishtit x 3

- = 1 lugë çaji
- = 1 lugë gjelle (= 3 lugë çaji)

Referenca

- World Health Organization. (2017). *Healthy eating habits 1 for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 806 5.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi: për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

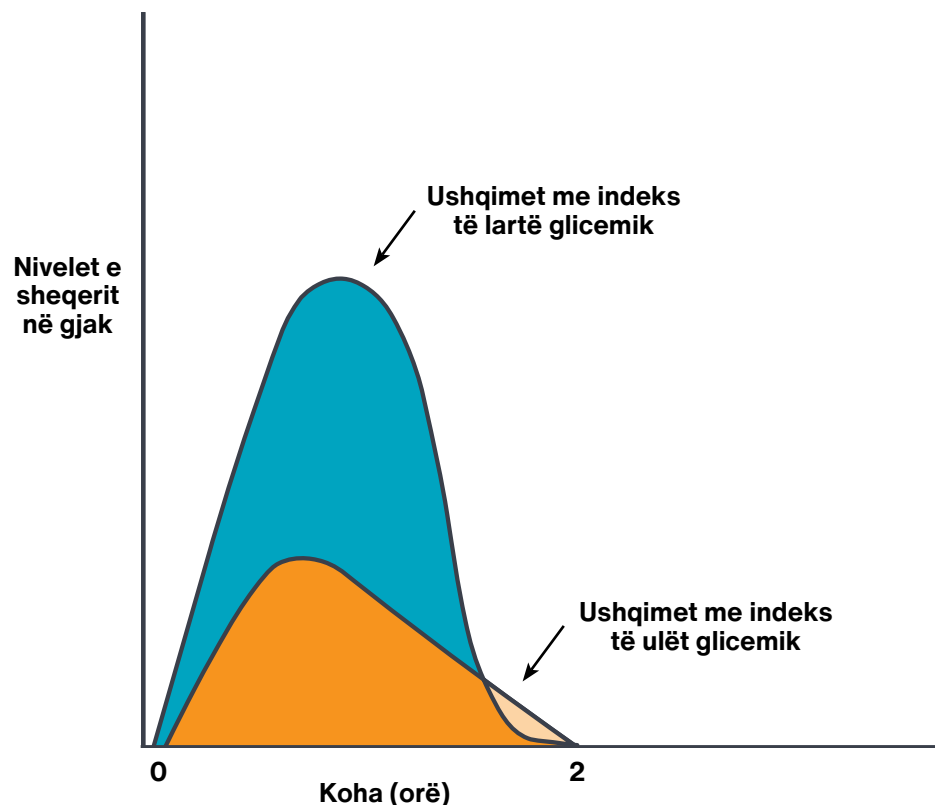
Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit për pacientët me diabet 2

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme
për profesionistët dhe pacientët e kujdesit shëndetësor
parësor

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (1)

Një koncept i përdorur për të zgjedhur një dietë më të shëndetshme është indeksi glicemik (GI).

- Indeksi glicemik (GI) është matja se sa shpejt një ushqim do të rrisë nivelin e glukozës në gjak.
- Ushqimet me GI të lartë e rrisin shpejt nivelin e glukozës në gjak.
- Nëse sasia totale e kalorive është e barabartë, atëherë është më e shëndetshme të zgjidhni opsionin me GI të ulët.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (1)

Edukimi i pacientit

- Sasia dhe llojet e sheqerit që konsumoni, dhe mënyra se si gatuhet ushqimi, janë disa nga faktorët që ndikojnë në nivelet e sheqerit në gjak pas ngrënies.
- Disa ushqime e rrisin më ngadalë nivelin e sheqerit pas ngrënies, ndërsa të tjerat e rrisin nivelin e sheqerit në gjak më shpejtë.
- Indeksi glicemik (GI) i ushqimit tregon se sa shpejt rriten nivelet e sheqerit (glukozës) në gjak pas ngrënies.
- Për pacientët diabetikë për mbajtjen nën kontroll të nivelit të sheqerit në gjak rekomandohen ushqime me GI të ulët.

Informacion profesional

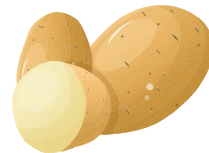
“Indeksi glicemik (GI) i një ushqimi tregon shpejtësinë me të cilën rritet niveli i sheqerit në gjak (sasia e glukozës në gjak), pas marrjes së një sasive ushqimi që përmban 50 gram karbohidrate, qoftë glukozë ose bukë e bardhë”.

- Një vlerë GI prej 100 përfaqëson standardin, një sasi ekuivalente të glukozës së pastër.
- Nëse sasia totale e kalorive është e barabartë, atëherë është më e shëndetshme të zgjidhni opsionin me GI të ulët.
- Shembull: 300 kcal në një tas = oriz i zier (**GI: 92**); elb i zier (**GI: 25**).
- Megjithatë, duhet të kemi parasysh se sasia totale e ushqimeve, veçanërisht e sheqerit, është problemi kryesor i menaxhimit të diabetit.
- Edhe kur konsumoni ushqime me GI të ulët, duhet të merret gjithmonë në konsideratë sasia totale e sheqerit të konsumuar.

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (2)

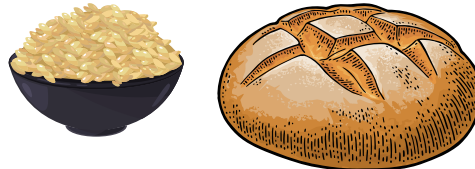
Indeks të lartë

oriz i bardhë
patate
bukë e bardhë



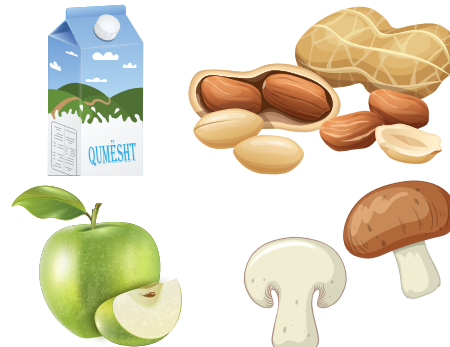
Indeks të moderuar

oriz kaf
patate e ëmbël
bukë e zezë
banane



Indeks të ulët

qumësht
mollë
kërpudha
kikirikë



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (2)

Edukimi i pacientit

- Në jetën reale hasen shumë vështirësi në zbatimin e GI.
- GI ndryshon në varësi të mënyrës se si e gatواني ushqimin, formës së ushqimit, llojit dhe madje edhe llojeve të ushqimit të konsumuara së bashku.
- Sasia e ushqimit të ngrënë është më e rëndësishme se vetë indeksi glicemik.

Informacion profesional

- Ushqimet me GI më të vogël se 55 konsiderohen ushqime me GI të ulët dhe ato me GI më të lartë se 70 konsiderohen ushqime me GI të lartë.
- Për pacientët me diabet, rekomandohen ushqime me GI të ulët, si orizi kaf dhe drithërat.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (3)

Karbohidratet

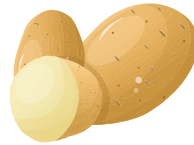
Indeks glicemik më të lartë



Oriz i bardhë



Bukë e bardhë



Patate

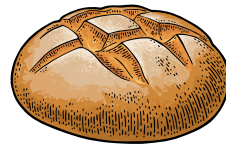
Indeks glicemik më të ulët



Elb i zier



Oriz kaf



Bukë thekre



Patate e ëmbël

Bulmet

Indeks glicemik më të lartë



Qumësht me shije të ndryshme



Kos i ëmbëlsuar ose kos frutash

Indeks glicemik më të ulët



Qumësht i thjeshtë



Kos i thjeshtë

Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar (3)

Edukimi i pacientit

- Konsumimi i vakteve me GI të lartë rrit me shpejtësi nivelin e sheqerit në gjak dhe sekretimin e insulinës, duke rezultuar në akumulimin e yndyrnave në trup.
- Nga ana tjetër, vaktet me GI të ulët rrisin ngadalë nivelin e sheqerit në gjak dhe sekretimin e insulinës, duke ndihmuar në ruajtjen më gjatë të ndjesisë së ngopjes dhe mbajtjen nën kontroll të oreksit.
- Preferohet orizi kaf pasi është më i mirë se orizi i bardhë.
- Buka me drithëra është më e mirë se buka e bardhë. Për nivele të ulta të GI rekomandohen ushqime me përmbajtje të lartë fibrash.



Kur gatuani në shtëpi

- Për të reduktuar kaloritë, në vend të ushqimeve të skuqura, konsumoni ushqime të gatuar në avull ose të ziera.
- Mundohuni që perimet t'i konsumoni sa më të gjalla.
- Kur shtoni erëza, përdorni mustardë, uthull, piper, limon dhe, nëse kërkohet ëmbëlsi, përdorni ëmbëlsues artificial me pak kalori.
- Përdorni përbërës të freskët në vend të ushqimeve të përpunuara.



Kur gatuani në shtëpi

Edukimi i pacientit

- Për të reduktuar marrjen e kalorive nga vaji, në vend të ushqimeve të skuqura rekomandohet konsumimi i ushqimeve të ziera ose zierja në avull.
- Ekspozimi i zgjatur ndaj nxehtësisë shkatërron gjithashtu fibrat dhe lëndët ushqyese.
- Fibrat ngadalësojnë tretjen, nxisin përthithjen e lëndëve ushqyese dhe ndihmojnë në kontrollin e niveleve të sheqerit në gjak.
- Shtimi i uthullës ose limonit ngadalëson kalimin e ushqimit nga stomaku në zorrët e holla.
- Kur shtoni ëmbëlsues, përdorni ëmbëlsues me kalori të ulët në vend të sheqerit, mjaltit ose shurupit, pasi kjo ndihmon në uljen e marrjes totale të kalorive.
- Zgjedhja e përbërësve të freskët në vend të ushqimeve të përpunuara është e rëndësishme, sepse ato zakonisht kanë më pak kalori dhe përmbajnë më pak kripë.



Këshilla kur hani jashtë

- Jini të vetëdijshëm për llojin e ushqimit dhe sasinë e racioneve që hani në restorante.
- Jini të vetëdijshëm për sasinë e kalorive që konsumoni.
- Edhe nëse keni vendosur të hani jashtë, mos lini asnjë vakt pa konsumuar.
- Provoni të zgjidhni pjata me shumë perime.
- Nëse e teproni me ushqimin, mos harroni të digjni kaloritë duke rritur aktivitetin fizik.



Këshilla kur hani jashtë

Edukimi i pacientit

Ka raste që për arsye pune ose kur dilni me familjen apo miqtë do t'ju duhet që të hani jashtë:

- Është e rëndësishme të mësoni mënyra për të menaxhuar diabetin tuaj ndërsa hani jashtë.
- Para së gjithash, është e rëndësishme të jeni të vetëdijshëm për llojin e ushqimit dhe përmasat e porcioneve të restorantit.
- Nëse jeni të vetëdijshëm se sa ushqim dhe sa kalori hani normalisht, do ta keni më të lehtë të porosisni.
- Edhe nëse keni vendosur të hani jashtë, mos lini asnjë vakt pa konsumuar, pasi kjo rrit mundësitë për të ngrënë më shumë.
- Nëse orari i konsumit të vaktit jashtë është më i vonë se orari juaj i zakonshëm, këshillohet ngrënia e ushqimeve sa më të lehta.
- Mundohuni të zgjidhni pjata me sa më shumë perime.
- Nëse e teproni me ushqimin, mos harroni të digjni kaloritë duke rritur aktivitetin fizik ose duke reduktuar sasinë e ushqimit që hani në vaktin tjetër.



Ushqyerja gjatë një sëmundjeje akute

- Edhe kur nuk keni dëshirë të hani:
 - Vazhdoni injeksionet e insulinës dhe marrjen e medikamenteve orale për trajtimin e diabetit të rekomanduara nga mjeku;
 - Kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak çdo katër orë;
- Konsumoni ushqime të buta që treten më lehtë;
- Nëse keni të vjella ose keni diarre, sigurohuni që të jeni hidratuar mjaftueshëm;
- Shmangni aktivitetin e tepruar fizik.



Ushqyerja gjatë një sëmundjeje akute

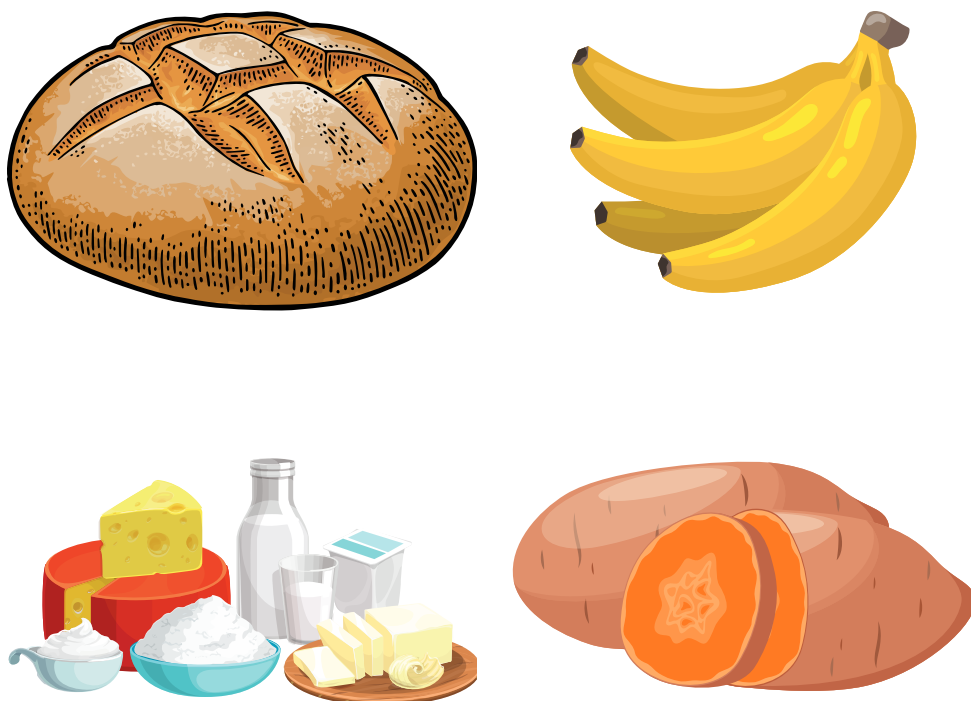
Edukimi i pacientit

- Mund të jetë e vështirë t'i përmbaheni një plani ushqimor normal kur jeni të sëmurë, por edhe nëse nuk keni oreks, provoni të hani ushqime të buta që treten më lehtë, si supa.
- Vazhdoni marrjen e medikamenteve orale ose terapinë me insulinë për trajtimin e diabetit të rekomanduara nga mjeku, pasi inflamacioni mund të rrisë nivelin e sheqerit në gjak. Kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak çdo katër orë.
- Nëse keni të vjella ose keni diarre, pini mjaftueshëm lëngje për të parandaluar hipergliceminë për shkak të dehidrimit.



Ushqyerja gjatë aktivitetit fizik

- Nëse nivelet e sheqerit në gjak janë nën kontroll dhe ju kryeni aktivitet fizik të rregullt, nuk është i nevojshëm konsumimi shtesë i ushqimit.
- Nëse aktivitetit juaj fizik është shumë intensiv, rekomandohet konsumimi shtesë i ushqimit.
- Zgjidhni produktet e gumështit, frutat dhe drithërat.



Ushqyerja gjatë aktivitetit fizik

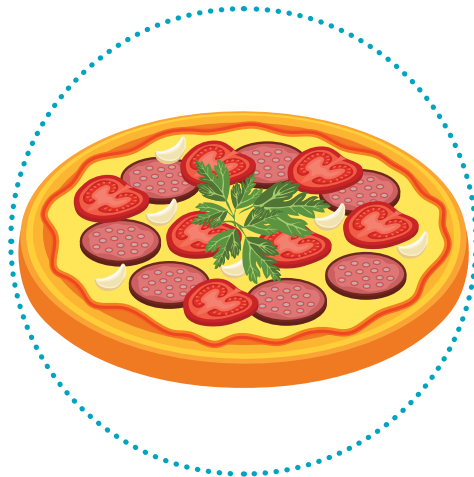
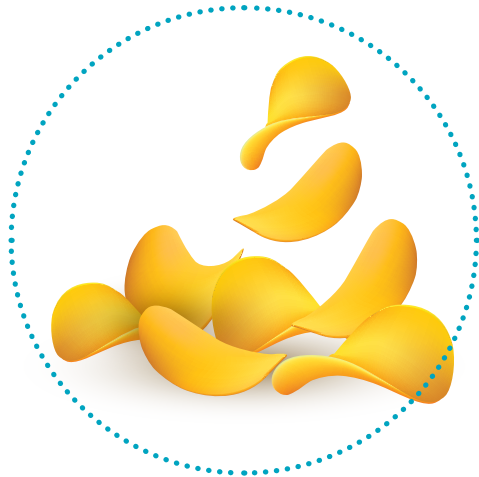
Edukimi i pacientit

- Pacientët që e kontrollojnë mirë nivelin e sheqerit në gjak dhe që ushtrohen rregullisht nuk e kanë të nevojshme konsumimin shtesë të ushqimit para aktivitetit fizik.
- Nëse aktiviteti fizik është më intensiv se zakonisht, për të parandaluar hipogliceminë rekomandohet konsumim shtesë i ushqimit, kryesisht para se të fillohet ushtrimi.
- Kur planifikoni të bëni aktivitet fizik të fortë për një orë ose më shumë, si futboll, basketboll ose not, dhe niveli i sheqerit në gjak është nën 100, nevojitet konsumimi i një racioni të vogël me karbohidrate.



Kur keni edhe dislipidemi

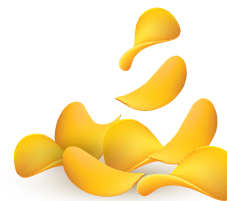
- Reduktoni yndyrnat e ngopura.
- Eliminoni nga dieta të gjitha yndyrnat trans. Yndyrnat trans gjenden në ushqime të përpunuara si patatina, ëmbëlsira, kekë, petulla.



Kur keni edhe dislipidemi

Edukimi i pacientit

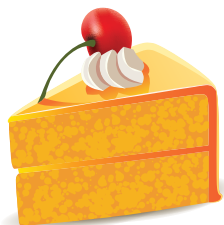
- Dislipidemia duhet të kontrollohet vazhdimisht pasi diabeti kur shoqërohet me dislipidemi rrit rrezikun për sëmundje kardiovaskulare.
- Kur planifikoni vaktin tuaj, reduktoni ushqimet që mund të rrisin rrezikun për dislipidemi.
- Yndyrnat shtazore (të ngopura) duhen shmangur pasi ato rrisin nivelin e kolesterolit.
- Këto duhen zëvendësuar me yndyrna të pangopura nga vajrat bimore.
- Yndyrnat trans, të cilat bëhen nga vajrat bimore të përpunuara, janë edhe më të dëmshme se yndyrnat e ngopura.
- Shmangni ushqimet e përpunuara që përmbajnë yndyrna trans.
- Mundohuni të konsumoni mish pa yndyrë dhe hiqni lëkurën e pulës përpara se ta konsumoni atë.
- Zgjidhni bulmet me pak yndyrë.



Ushqime të pasura me karbohidrate dhe kalori



X
SHMANGNI



Ushqime të pasura me karbohidrate dhe kalori

Edukimi i pacientit

- Kujdes nga ushqimet që përmbajnë shumë karbohidrate dhe kalori.
- Disa shembuj janë ushqimet e ëmbla me niseshte, si ëmbëlsira, biskota, byrek, ëmbëlsira me oriz dhe pije të ëmbla, si pijet me gaz dhe lëngjet e frutave.
- Edhe frutat e konservuara përmbajnë shumë sheqer.



Kontrolloni etiketat e ushqimeve

Jini të vetëdijshëm për efektin që ushqimet e gatshme kanë në shëndetin tuaj.

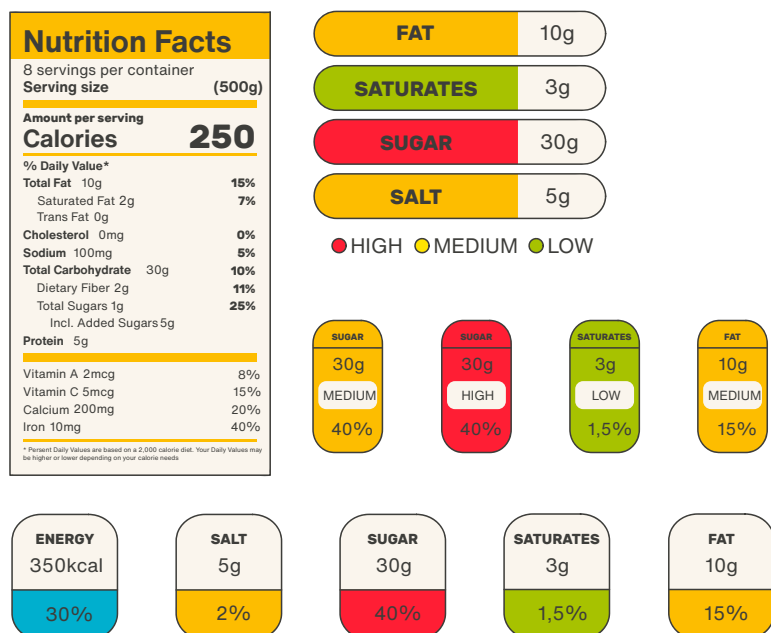
Kaloritë

- Marrja e tepërt e kalorive çon në mbipeshë ose obezitet.
- Konsumoni sasinë e duhur të kalorive.

Karbohidratet

- Karbohidratet luajnë një rol të madh në rritjen e nivelit të sheqerit në gjak pas ngrënies.
- Reduktimi i marrjes së sheqernave është veçanërisht i rëndësishëm.

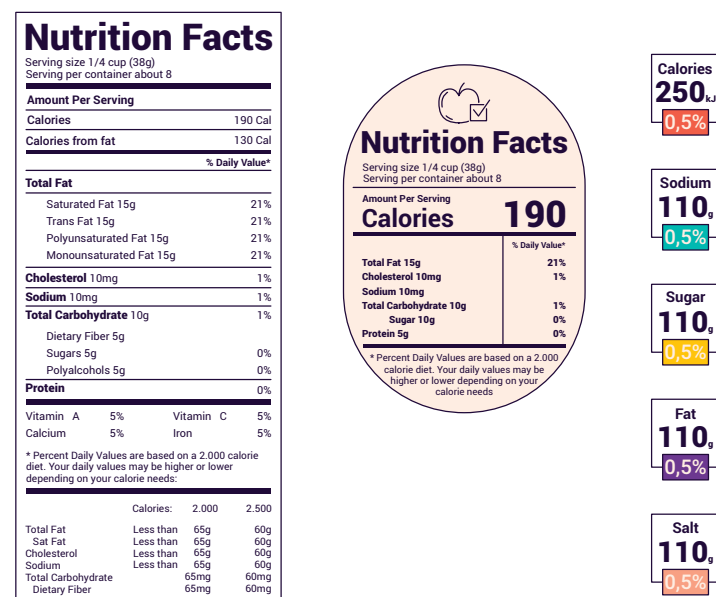
Nëse është e mundur, gjithmonë kontrolloni për përmbajtjen e sheqerit dhe kripës.



Kontrolloni etiketat e ushqimeve

Edukimi i pacientit

- Kur blini produkte të përpunuara, para se t'i konsumoni, jini të vetëdijshëm për efektin që ato kanë në shëndetin tuaj.
- Në etiketat e ushqimeve, kontrolloni sasinë e kalorive, karbohidrateve dhe natriumit.
- Kontrolli i sasisë së sheqerit është veçanërisht i rëndësishëm për pacientët me diabet.
- Ushqimet e përpunuara në përgjithësi përmbajnë një sasi shumë më të lartë sheqeri krahasuar me ushqimet e freskëta, si drithërat apo perimet.
- Kjo është një nga arsytet pse ushqimet e freskëta rekomandohen më shumë se ushqimet e përpunuara.



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Healthy eating habits 2 for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 807 2.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Aktiviteti fizik për pacientët me diabet

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët
dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me diabet

Pse të kryejmë aktivitet fizik?

Ndihmon në ruajtjen e peshës trupore të shëndetshme

- Zvogëlon faktorët e rrezikut:
 - **ul tensionin e gjakut.**
 - **ul nivelin e kolesterolit në gjak.**
 - **mundëson kontroll më të mirë të nivelit të sheqerit në gjak.**
- Parandalon komplikacionet:
 - **parandalon aterosklerozën.**
 - **parandalon anginën, infarkt miokardin dhe goditjen në tru.**
- Përmirëson cilësinë e jetës dhe largon stresin.



Efektet e aktivitetit fizik tek pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

Kur një pacient me hipertension ose diabet kryen aktivitet fizik të rregullt, ul tensionin e gjakut, nivelet e sheqerit dhe kolesterolit në gjak, duke parandaluar zhvillimin e aterosklerozës dhe duke penguar zhvillimin e sëmundjeve ishemike të zemrës (si angina ose infarkt miokardi) dhe goditjen në tru.

Informacion profesional

- Vetëm nga aktiviteti fizik, tensioni arterial ulet me 7.4 mmHg për tensionin sistolik dhe 5.8 mmHg për tensionin diastolik të gjakut.
- Kur tensioni diastolik i gjakut ulet me 5–6 mmHg, rreziku i goditjes në tru ulet me 35–40% dhe rreziku i sëmundjeve kardiovaskulare me 20–25%.
- Prandaj, aktiviteti fizik parandalon aterosklerozën dhe rrjedhimisht goditjen në tru dhe sëmundjet kardiovaskulare.

Pse të kryejmë aktivitet fizik?

Ndihmon në ruajtjen e peshës trupore të shëndetshme

- Zvogëlon faktorët e rrezikut
 - ul tensionin e gjakut
 - ul nivelin e kolesterolit në gjak
 - mundëson kontroll më të mirë të nivelit të sheqerit në gjak
- Parandalon komplikacionet
 - parandalon aterosklerozën
 - parandalon anginën, infarkt miokardi dhe goditje në tru
- Përmirëson cilësinë e jetës dhe largon stresin

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (1)

Duhet të siguroheni nëse keni ndonjë nga problemet e mëposhtme



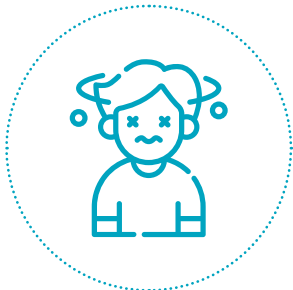
Sëmundje zemre



Jeni mbi 65 vjeç



Dhimbje gjoksi



Marramendje



Çdo arsye tjetër pse nuk duhet të bëni aktivitet fizik



Hipertension i pakontrolluar



Probleme me kockat ose kyçet që mund të përkeqësohen me aktivitet fizik me intensitet të lartë

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (1)

Edukimi i pacientit

- Pyetësi (PAR-Q), është hartuar për të identifikuar individët që kanë probleme shëndetësore përpara se të fillojnë ndonjë aktivitet fizik.
- Mund të gjeni detaje të tjera specifike në PAR-Q, i cili është një version i përditësuar i PARmed-X (Physical Activity Readiness Medical Examination) në dispozicion nga: <http://icord.org/wpcontent/uploads/2015/08/PARmed-X.pdf>

PARmed-X PHYSICAL ACTIVITY READINESS MEDICAL EXAMINATION

The PARmed-X is a physical activity-specific checklist to be used by a physician with patients who have had positive responses to the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). In addition, the Conveyance/Referral Form in the PARmed-X can be used to convey clearance for physical activity participation, or to make a referral to a medically supervised exercise program.

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to incorporate active every day. Being more active is very safe for most people. The PAR-Q is used to provide absolute screening for the majority of people. However, some individuals may require a medical evaluation and specific advice (medical precautions) due to one or more positive responses to the PAR-Q.

Following the participant's evaluation by a physician, a physical activity plan should be devised in consultation with a physical activity professional (CSEP-Professional Fitness & Lifestyle Consultant or CSEP Exercise Therapist™). To assist in this, the following instructions are provided.

PAGE 1: Sections A, B, C, and D should be completed by the participant (BCHQ) before the examination by the physician. This bottom section is to be completed by the examining physician.

PAGES 2 & 3: A checklist at medical conditions requiring special consideration and management.

PAGE 4: Physical Activity & Lifestyle Advice for people who do not require specific instructions or prescribed exercise.

The Physical Activity Readiness Conveyance/Referral Form, an optional tear-off tab for the physician to convey clearance for physical activity participation, or to make a referral to a medically supervised exercise program.

This section to be completed by the participant

A PERSONAL INFORMATION:

NAME: _____
 ADDRESS: _____
 TELEPHONE: _____
 BIRTHDATE: _____ GENDER: _____
 MEDICAL NO: _____

B PAR-Q: Please indicate the PAR-Q questions to which you answered YES.

Q-1 Heart condition
 Q-2 Chest pain during activity
 Q-3 Chest pain at rest
 Q-4 Loss of balance, dizziness
 Q-5 Bone or joint problem
 Q-6 Blood pressure or heart drugs
 Q-7 Other reason

C RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASE:
 Check all that apply.

Q-1 Less than 30 minutes of moderate physical activity most days in the week
 Q-2 Currently smoke (tobacco smoking 1 or more times per week)
 Q-3 High blood pressure reported by physician after repeated measurements
 Q-4 High cholesterol level reported by physician
 Q-5 Excessive accumulation of fat around waist
 Q-6 Family history of heart disease

D PHYSICAL ACTIVITY INTENTIONS:
 What physical activity do you intend to do?

This section to be completed by the examining physician

Physical Exam:

HR	BP	HR	BP

Conditions limiting physical activity:

Q-1 Cardiovascular Q-2 Respiratory Q-3 Other
 Q-4 Musculoskeletal Q-5 Abdominal

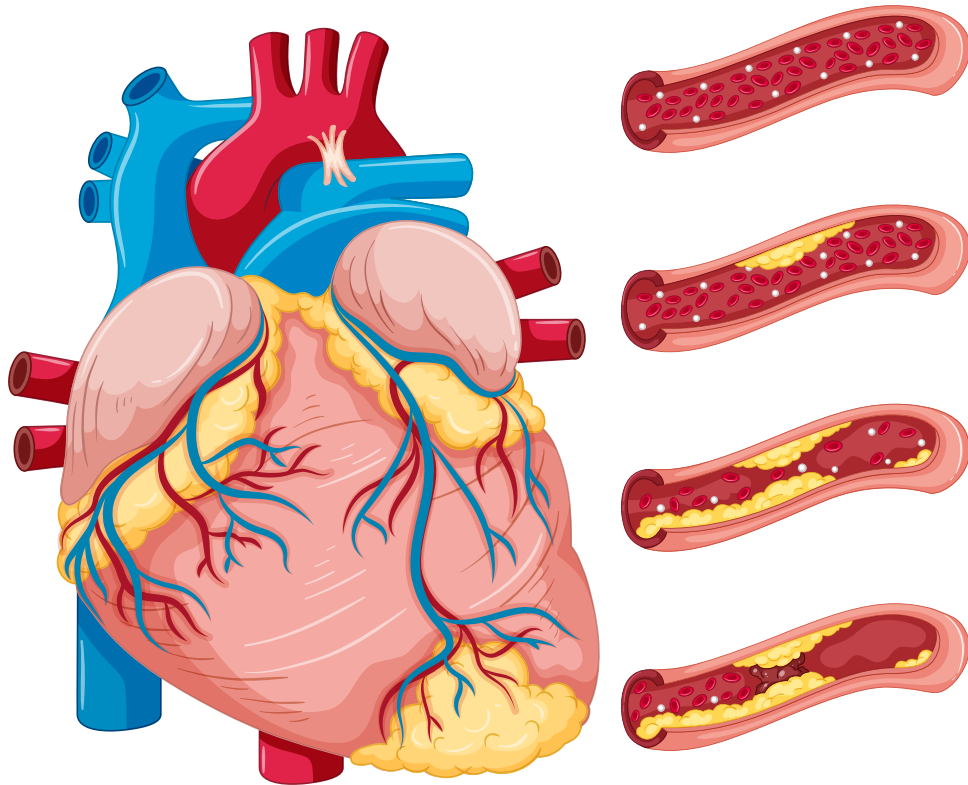
Tests required:

Q-1 ECG Q-2 Exercise test Q-3 X-Ray
 Q-4 Blood Q-5 Urinalysis Q-6 Other

Physical Activity Readiness Conveyance/Referral:
 Based upon a current review of health status, I recommend:
 Q-1 No physical activity
 Q-2 Only a medically supervised exercise program with further medical clearance
 Q-3 Progressive physical activity
 Q-4 with assistance of _____
 Q-5 with inclusion of _____
 Q-6 When the agreement of a CSEP-Professional Fitness & Lifestyle Consultant or CSEP Exercise Therapist™
 Q-7 Unrestricted physical activity (start slowly and build up gradually)

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (2)

Si e vlerësoni rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare



Përpara se të filloni aktivitetin fizik (2)

Edukimi i pacientit

Konsultohuni me mjekun tuaj për çdo rrezik kardiovaskular që mund të ndodhë gjatë aktivitetit fizik.



Parimet e aktivitetit fizik te pacientët me diabet

Filloni me aktivitet fizik me intensitet të ulët dhe me kohëzgjatje të shkurtër.

Rrisni gradualisht intensitetin dhe kohën

Kufizoni aktivitetin fizik kur keni ndonjë nga problemet e mëposhtme shëndetësore:

- hipertension i pakontrolluar
- mosfunksionim i rëndë i nervit autonom
- neuropati e rëndë periferike
- histori problemesh me këmbët
- retinopati e rëndë proliferative



Parimet e aktivitetit fizik te pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

- Rekomandohet fillimi i ushtrimeve me intensitet të ulët dhe me kohëzgjatje të shkurtër.
- Rritja graduale e intensitetit dhe kohëzgjatjes së ushtrimeve është e rëndësishme.
- Bëni kujdes nëse keni probleme të tjera shëndetësore si pasojë e diabetit.

Informacion profesional

Nëse ka ndonjë arsye për të kufizuar aktivitetin fizik (hipertension i pakontrolluar, mosfunksionim i rëndë i nervit autonom, neuropati e rëndë periferike, histori problemesh me këmbët, retinopati e rëndë proliferative), rekomandohet aktivitet fizik me intensitet të lehtë deri në mesatar.



Llojet e aktivitetit fizik



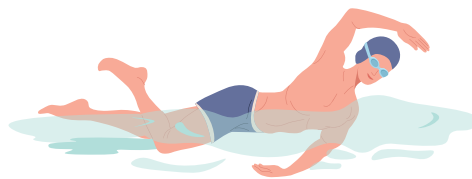
Aerobi



Ecje



Çklizëm



Not

Forcimi i muskujve (duke mbajtur pesha)

- Mos ngrini pesha shumë të rënda.
- Peshat duhen të jenë të lehta që të ngrihen të paktën 8 herë me lehtësi.

Llojet e aktivitetit fizik

Edukimi i pacientit

- Ekzistojnë dy lloje të aktivitetit fizik: aerobik dhe forcim muskujsh.
- Shembuj të ushtrimeve aerobike përfshijnë ecjen, notin dhe çiklizmin.
- Shembuj të ushtrimeve për forcimin e muskujve përfshijnë ushtrime me pesha, si ngritja e peshave dhe shtangat e dorës.

Informacion profesional

Nëse pacienti nuk ka diabet të pakontrolluar ose komplikacione të rënda, rekomandohet kryerja e ushtrimeve për forcimin e muskujve si çdo i rritur i shëndetshëm.



Aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar

- Gjatë kryerjes së aktivitetit fizik unë mund të flas ndërsa ushtrohem, por nuk mund të këndoj.
- Marr frymë më vështirë se zakonisht.
 - Ecje e shpejtë
 - Larje e rrobave me dorë
 - Tennis
 - Çiklizëm (për kohën e lirë)
 - Not (i lirë)
- Të paktën 150 minuta/javë OSE
- Të paktën 30 minuta/ditë, pesë ditë/javë
- Mos e ndërprisni aktivitetin fizik për më shumë se dy ditë rresht



Marrë nga "Manuali i OBSH për edukimin e pacientëve me diabet dhe personelit shëndetësor"

Aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar

Edukimi i pacientit

- Rekomandohet të bëni të paktën 30 minuta ushtrime aerobike me intensitet të moderuar në ditë, 5–7 ditë në javë.
- Përndryshe, mund të bëni 150 minuta ushtrime aerobike me intensitet të moderuar në javë.
- Shembuj të aktivitetit fizik aerobik me intensitet të moderuar janë ecja e shpejtë, larja e rrobave me dorë, tenisi, noti ose çiklizmi.

Informacion profesional

- Shoqata Europiane e Kardiologjisë (ESC) rekomandon kryerje të aktivitetit fizik për të paktën 30 minuta në ditë për pesë herë në javë.
- Udhëzimet e OBSH-së për aktivitetin fizik rekomandojnë kryerjen e më shumë se 150 minutave në javë.
- Është vërtetuar se ndarja e kohës së kryerjes së aktivitetit fizik në faza 10 minutëshe është gjithashtu efektive.

Aktivitet fizik aerobik me intensitet të fortë

▪ **Mund të them vetëm disa fjalë pa u ndalur për të marrë frymë.**

- Vrapim/vrapim
- Futboll (ose ekuivalent)
- Arte marziale (ose ekuivalente)
- Basketboll/tenis
- Gërmim me lopatë



Aktivitet fizik aerobik me intensitet të fortë

Edukimi i pacientit

Këta janë disa shembuj të aktivitetit fizik me intensitet të fortë.

- Një minutë aktivitet fizik aerobik me intensitet të fortë është i barabartë me dy minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar.

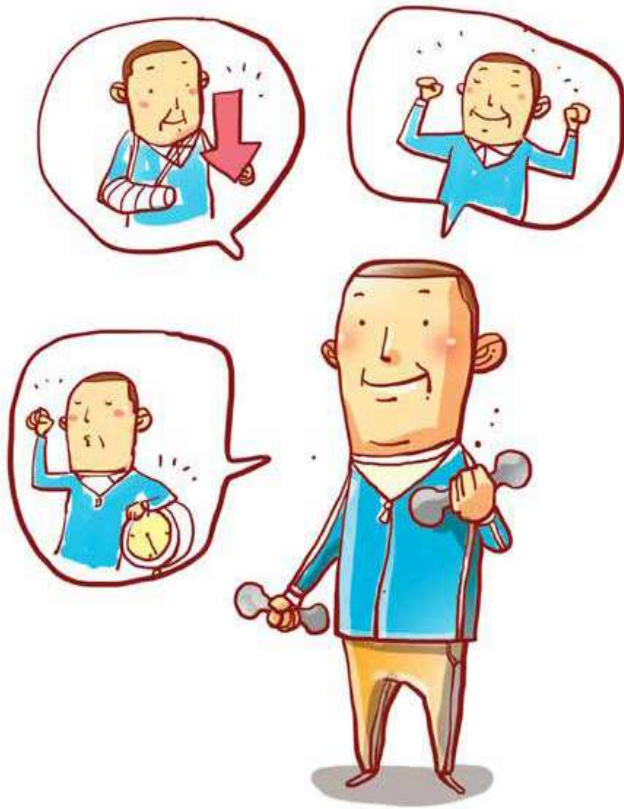
Informacion profesional

- Mënyra më e thjeshtë për të përshkruar intensitetin e aktivitetit fizik është se sa e vështirë është të marrësh frymë.
- Djersitja e tepruar nuk është një tregues i mirë pasi djersitja varet nga faktorë të tjerë, si temperatura, lagështia dhe individ.
- Mund të përdoren edhe rrahjet e zemrës dhe puls, por mund të jenë më të vështira për të përshkruar saktë intensitetin e aktivitetit fizik.

Ushtrime për forcimin e muskujve (1)

Aktiviteti fizik me pesha

- Rrit fleksibilitetin e trupit.
 - zvogëlon rrezikun e lëndimit
- Rrit metabolizmin. Metabolizmi bazal shprehet si sasia e konsumimit të energjisë në shkallën 1kcal për 1 kg peshë trupore në orë.
 - ndihmon në kontrollin e peshës



Marrë nga "Manuali i OBSH për edukimin e pacientëve me diabet dhe personelit shëndetësor"

Ushtrime për forcimin e muskujve (1)

Edukimi i pacientit

- Ushtrimet për forcimin e muskujve rrisin fleksibilitetin e trupit, duke reduktuar rrezikun e lëndimit gjatë stërvitjes.
- Ndihmojnë në rritjen e metabolizmit, duke ndihmuar kështu në kontrollin e peshës.
- Shembuj të ushtrimeve për forcimin e muskujve përfshijnë ushtrimet me shtangat e dorës, ngritjen e peshave, ulje-ngritjet dhe stërvitjet me grupe ushtrimesh.

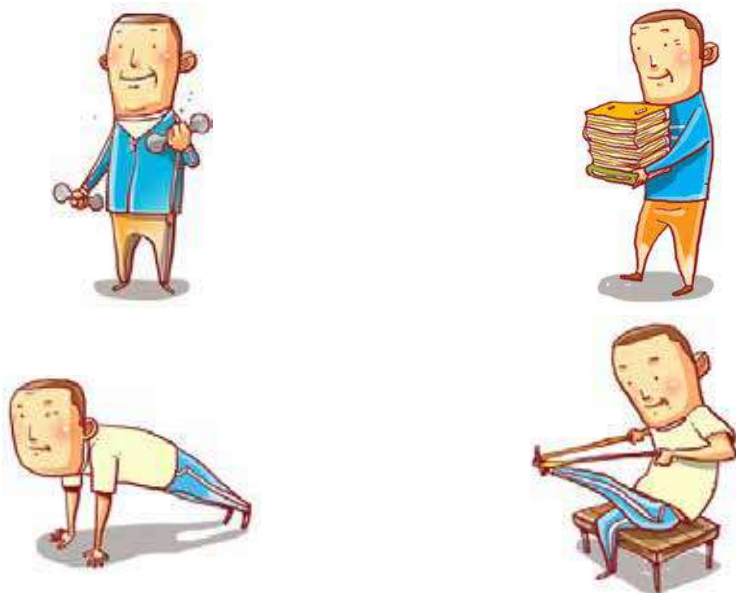


Ushtrime për forcimin e muskujve (2)

- Dy deri në katër herë/javë
- Përfshini 8–10 grupe kryesore muskujsh
- Ushtroni 8–12 herë për çdo grup muskujsh, përsëritni 1–3 grupe

Llojet e ushtrimeve për forcimin e muskujve

- Ngritja e peshave, ushtrimet me shtangë dore, susta
- Ulje, shtytje
- Ngritja e objekteve
- Pajisjet e stërvitjes me peshë në palestra
- Shiritat e rezistencës



Marrë nga "Manuali i OBSH për edukimin e pacientëve me diabet dhe personelit shëndetësor"

Ushtrime për forcimin e muskujve (2)

Edukimi i pacientit

- Aktivitetet për forcimin e muskujve duhet të bëhen dy deri në katër ditë në javë.
- Nëse këto ushtrime kryhen çdo ditë, ekziston një rrezik më i lartë për lëndim dhe kohë të pamjaftueshme rekuperimi për dëmtimet e vogla të muskujve të shkaktuara gjatë ushtrimeve me pesha.

Informacion profesional

- Bëni disa ushtrime për forcimin e muskujve të paktën dy ditë/javë, duke përdorur 8–10 muskuj kryesorë.
- Përsëriteni çdo lëvizje 8–12 herë për grup muskujsh, përsëritni grupet një ose dy herë.
- Mund të përdoren pesha të lira si shtanga dore, pesha, shirita rezistence dhe pajisje për stërvitje me pesha.



Aktiviteti fizik për të rriturit mbi 65 vjeç

- Ndiqni të njëjtin udhëzim si për të rriturit e shëndetshëm dhe, nëse është e nevojshme, përshtatjuni sipas aftësive dhe gjendjes tuaj shëndetësore.
- Nëse keni probleme me lëvizjen, rekomandohen ushtrime për përmirësimin e ekuilibrit dhe parandalimin e rënieve tri ose më shumë ditë në javë.

Përmirësimi i ekuilibrit

- Qëndrimi në njërën këmbë, qëndrimi në thembra, qëndrimi me sy të mbyllur ose qëndrimi në një sipërfaqe të pjerrët
- Ushtrime për ekstremitetet e poshtme dhe fleksibilitet.



Aktiviteti fizik për të rriturit mbi 65 vjeç

Edukimi i pacientit

- Nëse ndiheni në formë, bëni aktivitete fizike ashtu si do të bënte një i rritur i shëndetshëm. Përfshini ushtrime që përmirësojnë ekuilibrin e trupit dhe parandalojnë rëniet, tri herë në javë.
- Shembuj të ushtrimeve të ekuilibrit janë qëndrimi në një këmbë, qëndrimi në thembra, qëndrimi me sy mbyllur ose qëndrimi në një sipërfaqe të pjerrët.
- Për të parandaluar rëniet, nevojiten ushtrime të ekstremiteteve të poshtme dhe fleksibilitetit.
- Përshtatni ritmin e aktivitetin fizik sipas gjendjes tuaj shëndetësore.



Çfarë mund të bëj nëse kam nivele të larta të sheqerit në gjak?

Vetëm niveli i lartë i sheqerit në gjak në përgjithësi nuk është një kundërlindikacion i aktivitetit fizik.

- Hiperglicemia (sheqeri i lartë në gjak) mund të jetë problem për pacientët me diabet.
- Ju mund të kryeni aktivitet fizik nëse nuk keni simptoma shoqëruese ose ketozë.
- Kur nuk mund t'i merrni injeksionet e insulinës sipas orarit të rregullt, ketonet mund të grumbullohen në trupin tuaj.
- Kur nuk ndiheni mirë ose kur urina dhe/ose ketonet e gjakut janë pozitive, shmangni aktivitetin fizik me intensitet të fortë.



Çfarë mund të bëj nëse kam nivele të larta të sheqerit në gjak?

Edukimi i pacientit

- Niveli i lartë i sheqerit në gjak nuk do të thotë që nuk mund të kryeni aktivitet fizik. Ju mund të kryeni aktivitet fizik të moderuar, si ecja ose ecja e shpejtë.
- Megjithatë, nëse keni ketozë, shmangni aktivitetin fizik me intensitet të lartë.
- Nëse jeni duke marrë insulinë ose mjeku juaj ju ka përshkruar medikamente që ju vënë në rrezik më të madh të hipoglicemisë, hani biskota, kos ose pije të ëmbla përpara se të ushtroheni nëse niveli i sheqerit në gjak është nën 100.

Informacion profesional

- Aktiviteti fizik me intensitet të fortë është kundërlindikuar në ketoacidozë.
- Nëse pacientët nuk kanë ketoacidozë dhe performanca e tyre fizike është e mirë, ata mund të kryejnë aktivitet fizik edhe pse kanë hiperglicemi.
- Insulina ose sekretagogët e insulinës rrisin rrezikun e hipoglicemisë.
- Pacientët me rrezik të lartë të hipoglicemisë duhet të zvogëlojnë dozën e insulinës/ilaçeve orale përpara ushtrimeve dhe të hanë racione të vogla para se të ushtrohen.
- Nëse niveli i sheqerit në gjak është më pak se 100 mg/dL përpara kryerjes së aktivitetit fizik, këshillohet konsumimi i karbohidrateve.

Kujdes nga hipoglicemia (sheqeri i ulët në gjak)

Nëse jeni duke marrë injeksione insuline ose medikamente nga goja:

- Përpara aktivitetit fizik kontrolloni nivelin e sheqerit në gjak; dhe
- nëse niveli i sheqerit në gjak është nën 100 mg/dL (ose 5,5 mmol/L), konsumoni pak ushqim ose diçka të shpejtë.

Nëse keni risk të lartë për të zhvilluar hipoglicemi:

- zvogëloni dozën tuaj të insulinës ose mjekimit sipas udhëzimeve të mjekut tuaj; dhe
- konsumoni diçka të shpejtë përpara se të filloni të ushtroheni.



Marrë nga "Manuali i OBSH për edukimin e pacientëve me diabet dhe personelit shëndetësor"

Kujdes nga hipoglicemia (sheqeri i ulët në gjak)

Edukimi i pacientit

Nëse jeni duke marrë injeksione insuline ose jeni duke marrë medikamente nga goja, përpara aktivitetit fizik rekomandohet të konsumoni diçka të shpejtë nëse niveli juaj i sheqerit në gjak është më i ulët se 100 mg/dL (ose 5,5 mmol/L).

Informacion profesional

- Ata që marrin injeksione insuline ose marrin medikamente nga goja, gjatë kryerjes së aktivitetit fizik mund të përjetojnë hipoglicemi.
- Informoni pacientët që të kontrollojnë nivelin e sheqerit në gjak para dhe pas stërvitjes për të parë se si ndryshon.
- Nëse pacienti është në rrezik të lartë të hipoglicemisë, edukoni pacientin që përpara aktivitetit fizik të zvogëlojë dozën e insulinës/medikamenteve ose të konsumojë pak ushqim ose diçka të shpejtë.
- Nëse niveli i glukozës së pacientit është më i ulët se 100 mg/dL (ose 5,5 mmol/L) përpara fillimit të stërvitjes, rekomandohet ngrënia e një sasive të vogël ushqimi për të parandaluar rënien e mëtejshme të nivelit të sheqerit në gjak.

Veprimet për komplikacione specifike

Kushtet	Veprimet
Retinopatia proliferative/ retinopatia e rëndë-proliferative	Shmangni ushtrimet e forta aerobike/stërvitjet për forcimin e muskujve.
Neuropatia periferike	Kontrolloni këmbët para dhe pas stërvitjes.
Mosfunksionim autonom (rrit dëmtimet, vdekjen kardiovaskulare)	Konsultohuni me mjekun tuaj për të kontrolluar për ndonjë gjendje të zemrës përpara se të filloni ushtrime të forta.
Albuminuria, sëmundje të veshkave	Shmangni ushtrimet e forta aerobike/stërvitjet për forcimin e muskujve.

Veprimet për komplikacione specifike

Edukimi i pacientit

Gjithmonë kini kujdes kur bëni ushtrime nëse keni komplikacione diabetike.

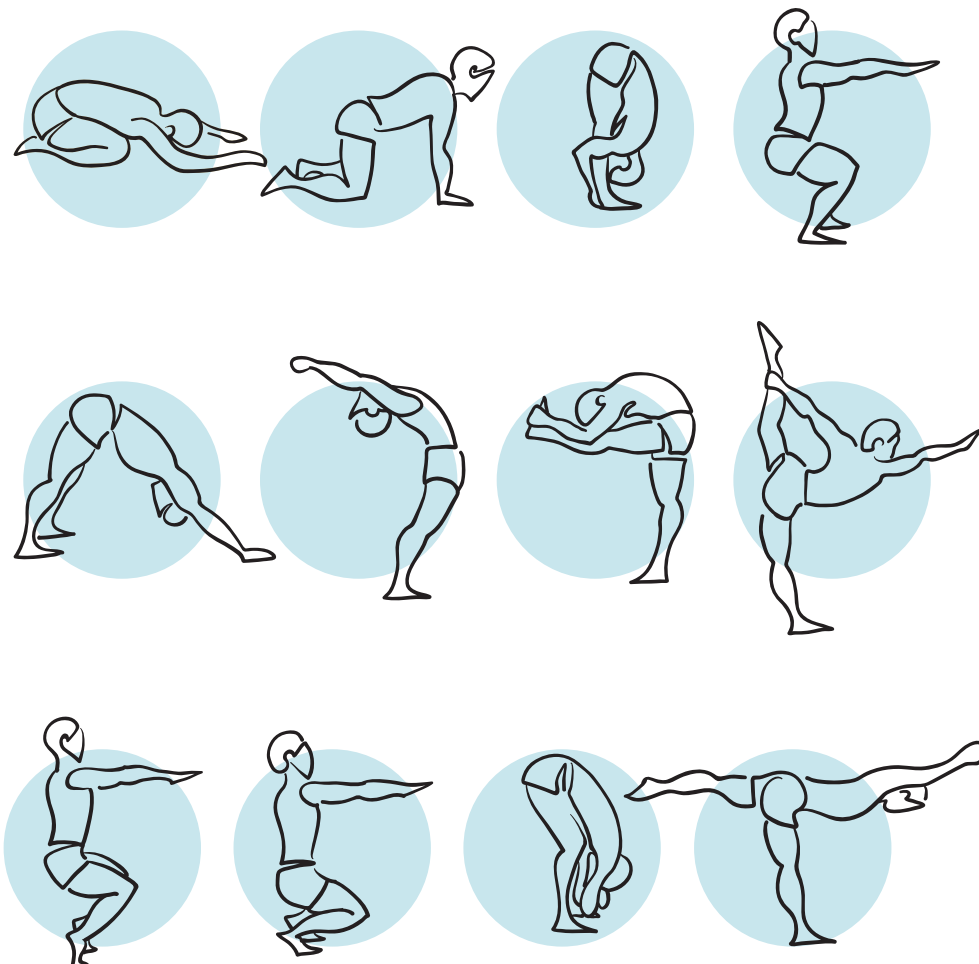
Informacion profesional

- Retinopatia proliferative/retinopatia e rëndë joproliferative: mundësia e hemorragjive të retinës dhe shpëputjes së retinës.
- Neuropatia periferike: ulçera e lëkurë dhe infeksionet janë të mundura.
- Neuropatia autonome: rritje e rrezikut të hipotensionit ortostatik, temperaturë trupore e kontrolluar keq, dëmtim i shikimit për shkak të përgjigjes së dobët të bebëzës, rritje e rrezikut të hipoglicemisë.
- Neuropatia autonome kardiovaskulare është një faktor rreziku për sëmundjet kardiovaskulare dhe infarktin e miokardit.



Ushtrime për nxehje dhe ftohje

- Zvogëloni intensitetin e ushtrimeve kryesore
- Përfshini shtendosjet e muskujve



Ushtrime për nxehje dhe ftohje

Edukimi i pacientit

- Ushtrimet e ngrohjes dhe ftohjes bëhen para dhe pas ushtrimit kryesor, në gjysmën e intensitetit të ushtrimit kryesor.
- Duhet të përfshihet shtendosja e muskujve për të rritur fleksibilitetin e trupit dhe për të parandaluar lëndimet.



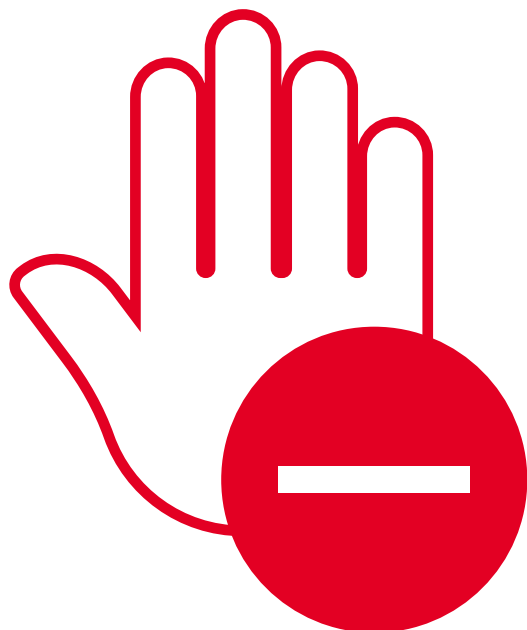
Kontrolloni përpara se të filloni aktivitetin fizik

Kundërindikimet absolute

- Sëmundjet e zemrës: aritmi patologjike
- Sëmundjet akute infektive: temperaturë e lartë, dhimbje
- Tensioni i gjakut mbi 180/110 mmHg

Kundërindikimet relative

- Sëmundje të tjera të zemrës
- Paaftësi e rëndë fizike ose mendore



Kontrolloni përpara se të filloni aktivitetin fizik

Edukimi i pacientit

- Nëse keni një histori të sëmundjes së zemrës që është kundërindikuar për ushtrime, ose nëse keni hipertension të pakontrolluar ose diabet, konsultohuni me mjekun tuaj përpara se të filloni çdo lloj aktiviteti fizik.
- Nëse keni temperaturë të lartë ose dhimbje të forta muskulore, konsultohuni me mjekun tuaj për t'u siguruar që jeni në gjendje të stërviteni.

Informacion profesional

Pacienti nuk duhet të kryejë aktivitet fizik nëse ka kundërindikacione absolute si më poshtë:

- Ndryshimi i fundit i rëndësishëm në EKG-në në pushim që sugjeron ishemi të konsiderueshme;
- Infarkt i fundit i miokardit ose ngjarje tjetër akute kardiake/anginë e paqëndrueshme;
- Aritmi kardiake e pakontrolluar që shkakton simptoma ose kompromis hemodinamik, stenoze e rëndë simptomatike e aortës;
- Simptomatikë për insuficiencë kardiake;
- Emboli pulmonare akute apo infarkt pulmonar;
- Miokardit akut ose perikardit;
- Aneurizma disektuese e dyshuar apo e njohur; dhe
- Infeksion sistematik akut i shoqëruar me ethe, dhimbje trupi ose ënjtje të gjëndrave limfatike.

Shembull i një plani ushtrimesh njëditore

	Koha	Lloji	Intensiteti
Nxehje	5-20 minuta	Ecje, shtrirje	E lehtë deri në mesatare
Ushtrimi kryesor	20-40 minuta	Ushtrime aerobike	E moderuar deri e fortë
	20-30 minuta	Ushtrim për forcimin e muskujve	
Ftohje	10 minuta	Shtrirja e muskujve që janë përdorur	E lehtë deri në mesatare

Shembull i një plani ushtrimesh njëditore

Edukimi i pacientit

- Kjo tabelë tregon një shembull të mirë të një plani ushtrimesh.
- Koha dhe intensiteti i ushtrimeve mund të ndryshojnë në varësi të llojit të aktivitetit fizik që zgjidhni të bëni.
- Para së gjithash, do të filloni me një nxehje të lehtë prej 5–20 minutash, si shtrirje muskujsh ose ecje ngadalë.
- Për ushtrimin kryesor rekomandohet një kombinim i ushtrimeve aerobike dhe forcimit të muskujve.
- Një kohëzgjatje prej 20–40 minuta ushtrime aerobike pasuar nga 20–30 minuta e forcimit të muskujve është ideale.
- Për t'i dhënë fund orarit të ushtrimeve, shtrini muskujt që keni përdorur për rreth 10 minuta.

MBANI MEND

Aktiviteti fizik

- Kontrolloni aftësinë tuaj fizike dhe kufizimet.
- Pini lëngje në sasinë e rekomanduar.
- Merrni me vete ushqime të lehta ose karamеле në rast të hipoglicemisë.
- Kontrolloni këmbët tuaja pas ushtrimeve
 - shikoni për lëndime: trajtimi i hershëm është i rëndësishëm.
- Ndalni ushtrimet dhe konsultohuni me mjekun kur ndieni:
- Dhimbje gjoksi
- Marramendje
- Lodhje

Aktiviteti fizik

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti i rregullt fizik është i rëndësishëm për ruajtjen e shëndetit dhe parandalimin e komplikacioneve kardiovaskulare.
- Megjithatë, jini të kujdesshëm në fillimin e ushtrimeve të reja që janë përtej aftësive tuaja aktuale fizike.
- Nëse keni diabet, pini lëngje në sasinë e rekomanduar, mbani gjithmonë me vete ushqime të lehta në rast të episodeve hipoglicemike dhe kontrolloni këmbët tuaja për lëndime pas ushtrimeve.
- Në rast se keni dhimbje gjoksi, marramendje ose lodhje të fortë gjatë ushtrimeve, ndalni menjëherë dhe konsultohuni me mjekun tuaj.

Referenca

- World Health Organization. (2017). *Physical activity for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 808 9.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

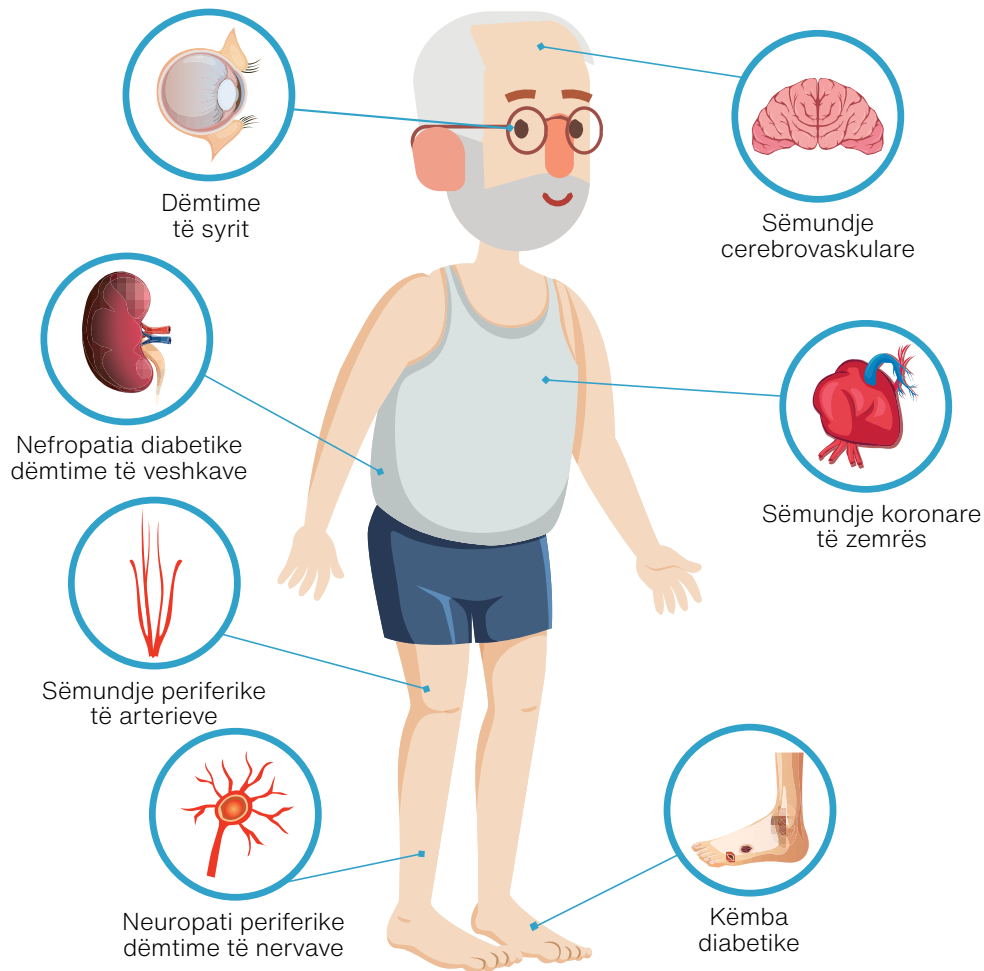
Faqe e lënë
qëllimisht bosh

Parandalimi i komplikacioneve

Diabet tipi 2

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për profesionistët dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Rëndësia e menaxhimit të diabetit: Parandalimi i komplikacioneve



Rëndësia e menaxhimit të diabetit: Parandalimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

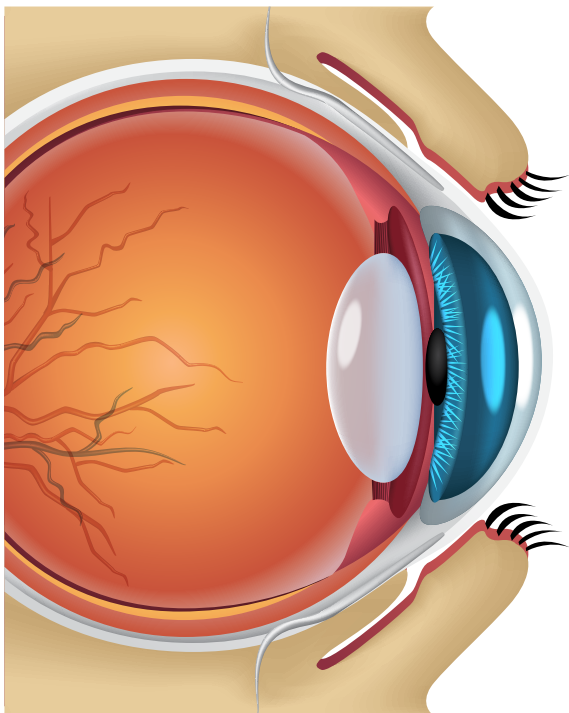
- Nëse zbuloni se niveli i sheqerit në gjak është i lartë, vizitoni një mjek për trajtim sa më shpejt të jetë e mundur.
- Edhe nëse nuk keni asnjë simptomë, dëmtimi i organeve tashmë po përparon, çka ndikon në uljen e jetëgjatësisë.

Informacion profesional

- Truri: goditje në tru
- Zemra: infarkt miokardi, anginë
- Enët e gjakut: aterosklerozë, dislipidemi
- Veshkat: sëmundje kronike të veshkave, insuficiencë renale që kërkon dializë
- Syri: retinopati, verbëri
- Nervat: neuropati (humbje ndjesie, dhimbje, ndjesi shpimi gjilpërash)
- Këmba: dëmtimi nervor rrit mundësinë për ulçera në këmbë, infeksion dhe nevojën eventuale për amputim të gjymtyrëve
- Funkcioni seksual: disfunkcion erektil

Syri: Retinopati diabetike

Dëmtimi i retinës dhe ndryshimi i shikimit për shkak të retinopatisë diabetike



Hiperglicemia
kronike



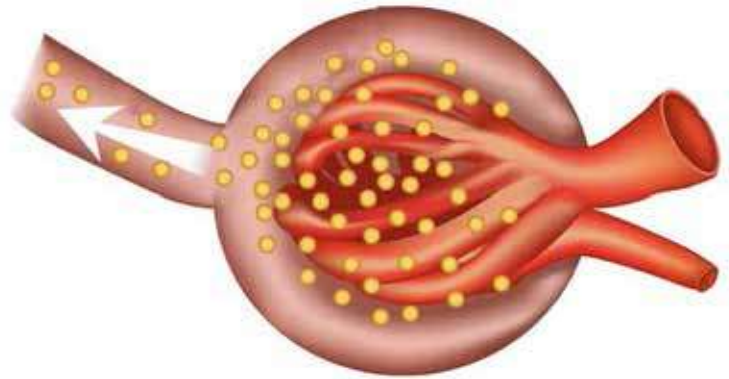
Syri: Retinopati diabetike

Edukimi i pacientit

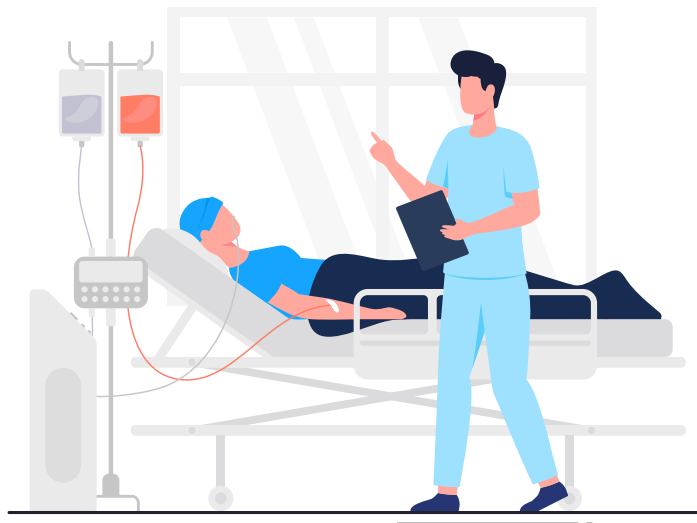
- Së pari, ndërlikimet në sy. Retina është një shtresë e ndjeshme ndaj dritës në pjesën e prapme të syrit që kontrollon se si shihen imazhet.
- Kur hiperglicemia vazhdon për një kohë të gjatë, ajo ndikon në qarkullimin mikrovaskular të retinës, duke shkaktuar hemorragji dhe edemë.
- Kjo çon në dëmtim të shikimit dhe përfundimisht verbëri, siç mund ta shihni në imazh.
- Retinopatia diabetike është shkaku kryesor i verbërisë tek të rriturit.
- Ashtu si sëmundja kronike e veshkave dhe neuropatia, edhe retinopatia është një ndërlikim mikrovaskular.
- Nëse nuk merrni mjekim në kohën e duhur, mund të shkaktojë verbëri e cila është e pakthyeshme.
- Retinopatia joproliferative është kur dëmtimi mikrovaskular prek retinën.
- Në retinopatinë proliferative, kemi rritje anormale të enëve të reja të gjakut të cilat tentojnë të çahen dhe të shkaktojnë hemorragji.
- Prandaj, është e rëndësishme që të gjithë pacientët me diabet të kryejnë një kontroll të shëndetit të syve të paktën një herë në vit.

Veshkat: Nefropati diabetike

Proteinuria (mikroalbuminuria)



Kontrolle të rregullta shëndetësore



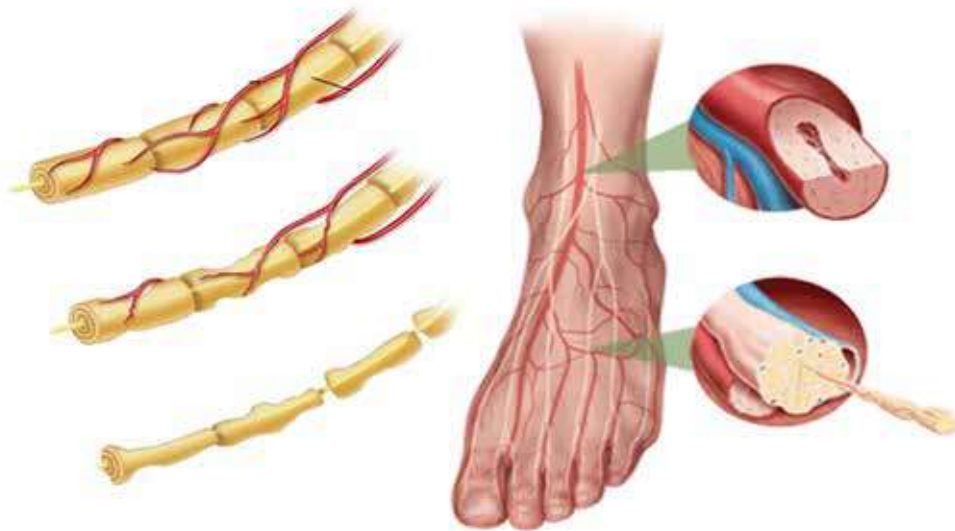
Veshkat: Nefropati diabetike

Edukimi i pacientit

- Komplikacioni i dytë ka të bëjë me veshkën. Kur hiperglicemia vazhdon për një kohë të gjatë, kemi prani të proteinave në urinë për shkak të dëmtimit të funksionit të veshkave.
- Përparimi i dëmtimit të veshkave çon në sëmundje kronike të veshkave dhe kur funksioni i veshkave përkeqësohet, mund të keni nevojë për dializë ose transplant të veshkave.
- Dëmtimi i veshkave mund të përparojë në mungesë të infeksioneve të traktit urinar, sëmundjeve të tjera të veshkave, insuficiencës kardiale ose ketozës.
- Kur dëmtimi i veshkave përparon, mund të përjetoni një ënjtje të përgjithshme të trupit.
- Mbetjet e trupit nuk eliminohen në mënyrë efektive dhe kjo përfundimisht do të çojë në sëmundje kronike të veshkave, uremi dhe, së fundi, mund të kërkohet dializë dhe transplant i veshkave.
- Për pacientët me nefropati diabetike, ushqimi i shëndetshëm është jashtëzakonisht i rëndësishëm.
- Ushqimet pikante ose të kripura, konsumi i dëmshëm i alkoolit, ngrënia e tepërt duhet të shmangen dhe duhet të konsumohen sasi të mjaftueshme të proteinave.
- Faktorët e rrezikut për nefropati diabetike janë historia familjare, ulja e funksionit të veshkave, hiperglicemia e pakontrolluar, mikroalbuminuria, hipertensioni i natës dhe duhanpirja.

Sistemi nervor: Neuropatia diabetike

- Polineuropatia: ndjesi shpimi gjilpërash në duar dhe këmbë
- Neuropatia autonome: dispepsi, problem i zemrës, mosfunksionim seksual



Ilustrimi nga <https://livewellpainclinic.com.au/pain-specialist/>

Sistemi nervor: Neuropatia diabetike

Edukimi i pacientit

- Disa simptoma të zakonshme të neuropatisë janë një ndjesi shpimi gjilpërash, mpirje dhe dhimbje të mprehta.
- Sistemi nervor autonom kontrollon organet tuaja të brendshme dhe dëmtimi i nervit autonom mund të shkaktojë mosfunksionim të tretjes, kapsllëk dhe mosfunksionim seksual.
- Nervat periferikë janë nervat e duarve dhe të këmbëve.
- Neuropatia periferike është një ndërlikim i zakonshëm i diabetit.
- Nëse një pacient diabetik ka ndjesi shpimi gjilpërash, mpirje ose dhimbje të mprehta dhe nuk ka ndonjë shenjë tjetër infeksioni, tumori ose intoksikimi, atëherë pacienti ka të ngjarë të ketë neuropati periferike.
- Hiperglicemia kronike është shkaku kryesor i neuropatisë periferike, prandaj është e rëndësishme të kontrolloni vazhdimisht nivelet e glukozës në gjak.

Këmba diabetike

- Dëmtim nervor
- Ulçera
- Gangrena

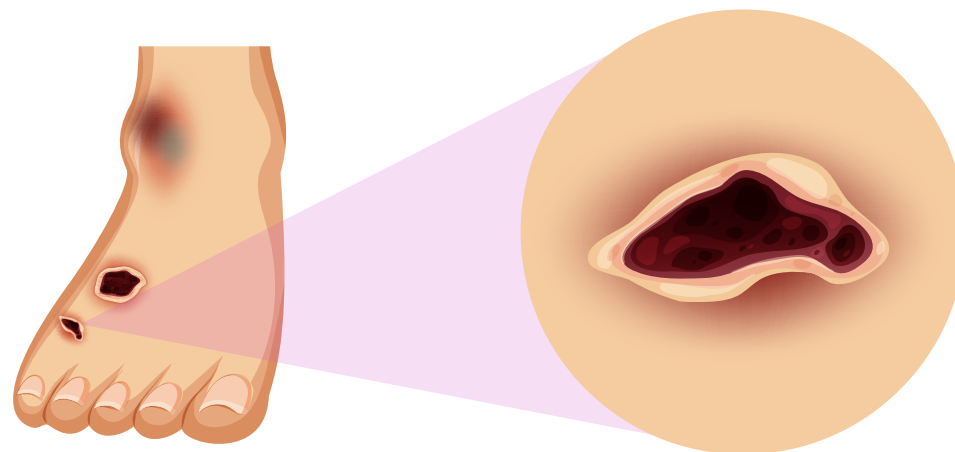


Ilustrimi nga <https://livewellpainclinic.com.au/pain-specialist/>

Këmba diabetike

Edukimi i pacientit

- Ulja e furnizimit me gjak në këmbën diabetike shkakton rikuperim të ngadaltë nga lëndimet dhe, nëse nuk trajtohet, mund të çojë në komplikacione serioze, si amputimi.
- Neuropatia diabetike është më e zakonshme në zonat me presion të lartë të këmbës.
- Ulçera ishemike shfaqet më shpesh në gishtat e këmbëve, në pjesën e përparme të këmbës dhe në thembër.
- Prania e pulsit në këmbë është një tregues i rëndësishëm.
- Nëse nuk ndieni puls, mund të ketë një lezion obstruktiv.



Kujdesi për këmbët diabetike

- Kontrolloni këmbët dhe gishtat e këmbëve çdo ditë.
- Bëni një ekzaminim vjetor të këmbës.
- Vizitoni mjekun tuaj sa më shpejt nëse vëreni infeksione në këmbë, thonj të rrënjosur, çarje, etj.
- Vishni këpucë të rehatshme me ajrosje dhe ndërroni çdo ditë çorapet.



Kujdesi për këmbët diabetike

Edukimi i pacientit

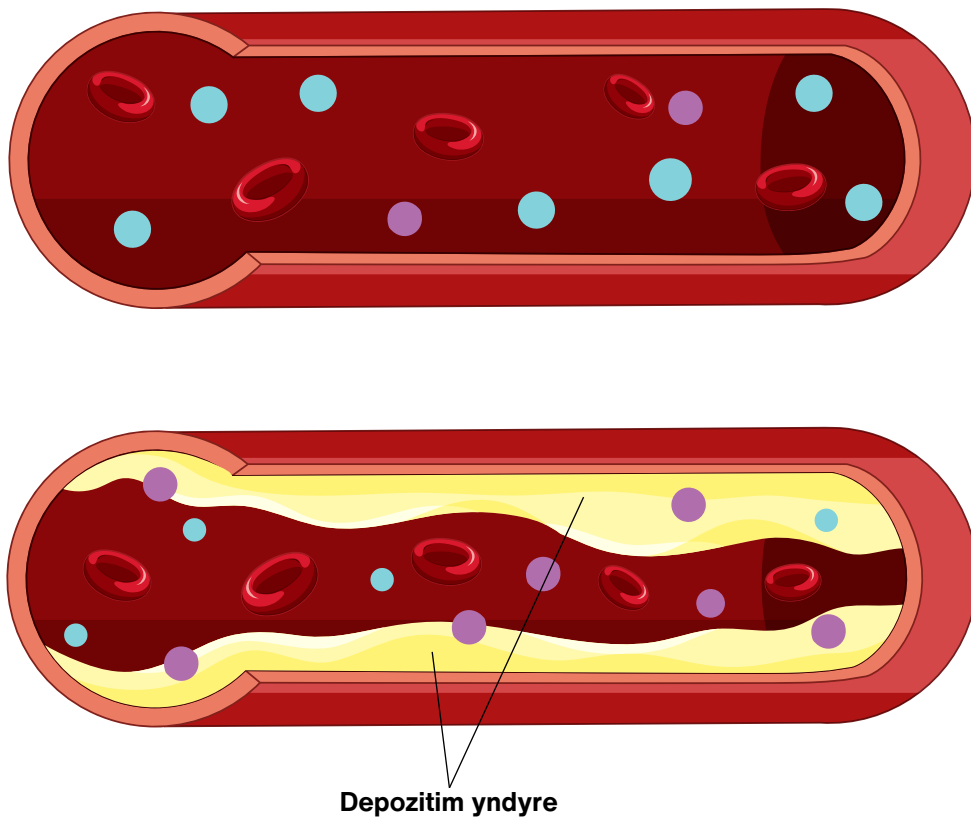
- Shumë pacientë me diabet mund të mos ndiejnë dëmtime të këmbës për shkak të dëmtimit të nervit ose neuropatisë.
- Nëse një dëmtim nuk trajtohet, mund të krijohen ulçera dhe në rastet më të rënda mund të kërkohet amputim.



Komplikacionet e diabetit (1)

Ateroskleroza

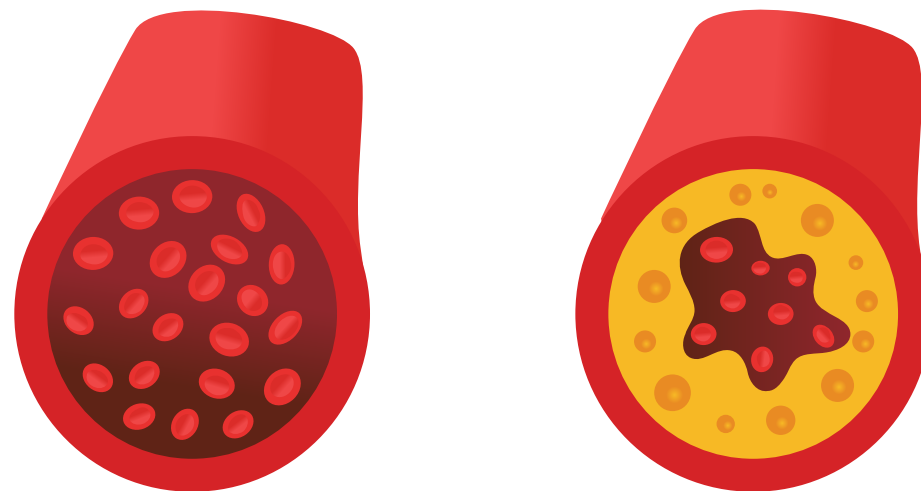
- Kolesterolit, qelizat dhe mbeturinat formojnë pllaka që shkaktojnë ngurtësim dhe ngushtim të arterieve.
- Ateroskleroza rrit rrezikun për goditje në tru, hemorragji në tru, demencë vaskulare, anginë dhe infarkt të miokardit.



Komplikacionet e diabetit (1)

Edukimi i pacientit

- Ateroskleroza është një komplikacion i diabetit që bllokon gradualisht enët e gjakut.
- Nivelet vazhdimisht të larta të sheqerit në gjak, të patrajtuara shkaktojnë dëmtim të murit të enëve të gjakut, gjë që çon në trashje të murit dhe akumulimin e yndyrës në murin vaskular.
- Kjo çon në anginë, infarkt miokardi, insuficiencë të zemrës dhe veshkave, duke ulur rrjedhjen e gjakut në zemër, tru, veshka dhe gjymtyrë.



Komplikacionet e diabetit (2)

- Infarkti i miokardit
- Bllokimi i arteries koronare



Komplikacionet e diabetit (2)

Edukimi i pacientit

- Angina dhe infarkti i miokardit mund të shkaktohen nga bllokimi i enëve të gjakut në zemër.
- Dhimbja akute e gjoksit është simptoma kryesore dhe në raste të rënda mund të shkaktojë vdekjen përpara se pacienti të mbërrijë në spital.



Komplikacionet e diabetit (3)

- Goditja në tru (infarkti i trurit, hemorragjia e trurit)
- Goditja ishemike
- Bllokimi i enëve të gjakut; mungesa e rrjedhjes së gjakut në zonën e prekur
- Goditja hemorragjike
- Çarje e enëve të gjakut; rrjedhje gjaku



Komplikacionet e diabetit (3)

Edukimi i pacientit

- Goditja në tru shkaktohet nga bllokimi i enëve të gjakut në tru.
- Mund të përjetoni paralizë të krahëve ose këmbëve.
- Trajtimi i hershëm brenda tre orëve nga simptomat është jashtëzakonisht i rëndësishëm si për infarktin e trurit ashtu edhe për hemorragjinë e trurit.

Nëse përjetoni simptomat e mëposhtme, telefononi 127 (ose numrin tuaj të urgjencës lokale) ose shkoni menjëherë në spital:

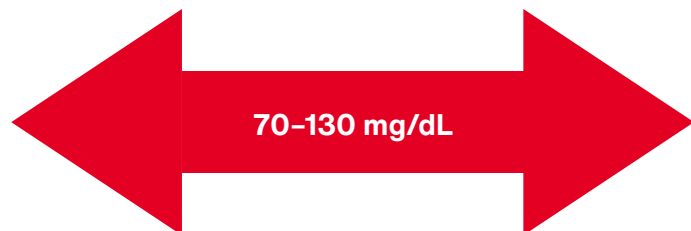
- dobësim ose mpirje e papritur e fytyrës, krahëve ose këmbëve;
- ngatërrim i papritur i të folurit, paaftësi për të folur ose vështirësi për t'u kuptuar
- turbullim i papritur i shikimit në njërin ose të dy sytë
- marramendje ose probleme me ekuilibrin dhe koordinimin gjatë ecjes;
- dhimbje koke e papritur dhe e rëndë.

 **127**

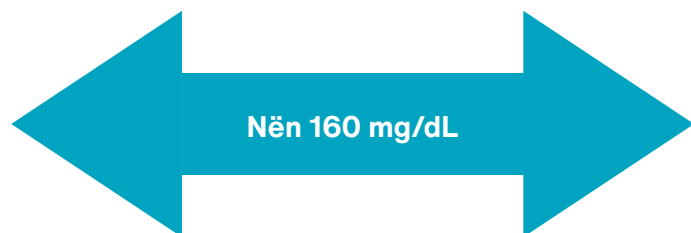


Qëllimet e trajtimit për pacientët me diabet

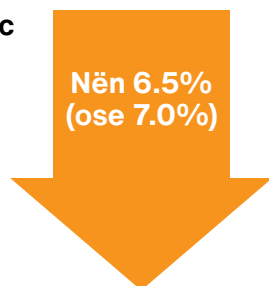
Glicemia esëll



Glukoza dy orë pas vaktit



HbA1c



Çfarë është HbA1c?

HbA1c përfaqëson përqendrimin mesatar të glukozës në plazmën e gjakut gjatë 2-3 muajve të fundit.

Qëllimet e trajtimit për pacientët me diabet

Edukimi i pacientit

Qëllimi i trajtimit për diabetin është një nivel i sheqerit në gjak esëll rreth 110 mg/dL dhe një nivel i sheqerit në gjak pas ngrënies më pak se 160 mg/dL.

- HbA1c, i cili tregon përqendrimin mesatar të glukozës në 2-3 muajt e fundit, duhet të jetë më i ulët se 6.5%.
- Megjithatë, këto vlera të synuara mund të ndryshojnë, në varësi të moshës së pacientit, llojit të mjekimit dhe gjendjes së përgjithshme.

Informacion profesional

	HbA1c (%)	Glukoza në gjak esëll	Glukoza në gjak 2 orë pas ngrënies
Shoqata Amerikane e Diabetit	< 7.0	70-130	< 180
Shoqata Amerikane e Endokrinologëve Klinikë	≤ 6.5	≤ 110	≤ 140
Federata Ndërkombëtare e Diabetit	≤ 7.0	< 115	≤ 160
Instituti i Shëndetit Publik	≤ 6.5	80-120	< 180

Kontrolli i tensionit të gjakut synon të parandalojë komplikacionet

Në pacientët me diabet

Tensioni sistolik i gjakut

Nën
130 mmHg

Tensioni diastolik i gjakut

Nën
80 mmHg

Kontrolli i tensionit të gjakut synon të parandalojë komplikacionet

Edukimi i pacientit

- Kontrolli i tensionit të gjakut është i rëndësishëm për të parandaluar komplikacionet.
- Synimi është ruajtja e tensionit të gjakut nën 140/90 mmHg.
- Për pacientët me diabet, mbajtja e tensionit të gjakut 130/80 mmHg është i rëndësishëm.
- Vlerat e rekomanduara të tensionit të gjakut mund të jenë më të larta ose më të ulëta në varësi të moshës së pacientit, ashpërsisë së komplikacioneve, historisë mjekësore dhe hipoglicemisë.



Objektivat e lipideve për të parandaluar komplikacionet

Dislipidemia

- Kolesterolit me densitet të ulët (LDL) = Nën 100 mg/dL
- Kolesterolit me densitet të lartë (HDL)

GRATË

- Më shumë se 50 mg/dL
- Trigliceridet = Nën 150 mg/dL



BURRA

- Më shumë se 40 mg/dL



Objektivat e lipideve për të parandaluar komplikacionet

Edukimi i pacientit

- Kontrolli i niveleve të kolesterolit në gjak është i rëndësishëm për të parandaluar komplikacionet në pacientët me diabet.
- LDL, ose “kolesterolit i keq”, duhet mbajtur nën 100 mg/dL.
- Nivelet e synuara/rekomanduara të lipideve mund të jenë më të larta ose më të ulëta në varësi të moshës së pacientit, ashpërsisë së komplikacioneve, historisë mjekësore dhe hipoglicemisë



Kontrolle të rregullta për të parandaluar komplikacionet

- Ekzaminimi i syve
- Matja e tensionit të gjakut
- Testi i gjakut për kolesterolin
- Testi i funksionit të veshkave
- Testi i proteinurisë (mikroalbuminuria).



Kontrolle të rregullta për të parandaluar komplikacionet

Edukimi i pacientit

Përveç trajtimit mjekësor dhe kontrollit të nivelit të sheqerit në gjak, zbulimi i hershëm i komplikacioneve kërkon një ekzaminim të syve, testet e mikroalbuminurisë, matjet e tensionit të gjakut dhe testet e dislipidemisë çdo 1-2 vjet.

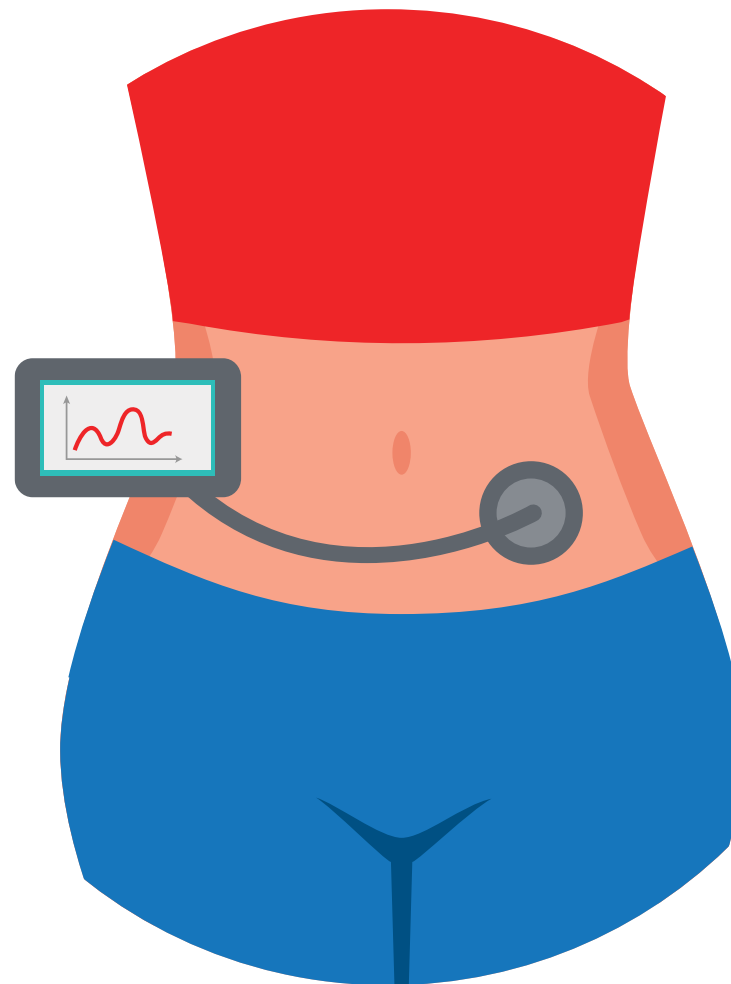
Informacion profesional

- Të gjithë pacientët me diabet duhet të ndërgjegjësohen për komplikacionet e diabetit.
- Edhe kur një pacient nuk ka asnjë simptomë, kontrollet e rregullta janë të nevojshme për të parandaluar ose, nëse është e nevojshme, për të trajtuar komplikacionet.
- Për të kontrolluar për retinopati, kërkohen ekzaminime vjetore të shëndetit të syve.
- Testet e gjakut dhe të urinës janë të nevojshme për të kontrolluar funksionin e veshkave për dëmtime.
- Testet e gjakut nevojiten gjithashtu për të kontrolluar hiperlipideminë.
- Për të kontrolluar neuropatitë dhe komplikacionet e këmbës, janë të nevojshme vizitat e rregullta te mjeku.

MBANI MEND

Parandalimi i komplikacioneve Diabeti tipi 2

- Kontrolloni nivelin e glukozës në gjak përmes trajtimit mjekësor, aktivitetit të rregullt fizik dhe ushqimit të shëndetshëm.
- Mbani nën kontroll hipertensionin ose dislipideminë.
- Edhe nëse nuk keni ndonjë komplikacion, mos harroni të bëni kontrolle të rregullta (ekzaminime të syve, teste për mikroalbuminurinë, matjen e tensionit të gjakut, kolesterolin) të paktën një herë në 1-2 vjet.



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Complication prevention for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 810 2.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Kujdesi për veten në jetën e përditshme

Manual edukimi për sëmundjet jo të transmetueshme për
profesionistët dhe pacientët e kujdesit shëndetësor parësor

Çfarë është hipoglicemia?

Çfarë ndodh kur sheqeri në gjak ulet në mënyrë drastike?



Hipoglicemia ↓

Pavetëdija ↓

Vdekja ↓

Çfarë është hipoglicemia?

Edukimi i pacientit

- Hipoglicemia mund të shfaqet te njerëzit me diabet.
- Simptomat e hipoglicemisë janë kryesisht simptoma të nervit autonom si djersitje, ankth dhe rritje të rrahjeve të zemrës.
- Në raste të rënda, mund të shkaktojë humbje të vetëdijes dhe vdekje.
- Hipoglicemia zakonisht shfaqet kur niveli i glukozës në gjak është nën 70 mg/dL.
- Megjithatë, kur hipoglicemia zgjat për një kohë të gjatë, ose nivelet e sheqerit në gjak ulen në mënyrë drastike, simptomat e hipoglicemisë mund të shfaqen edhe kur niveli i sheqerit në gjak është mbi 70 mg/dL.

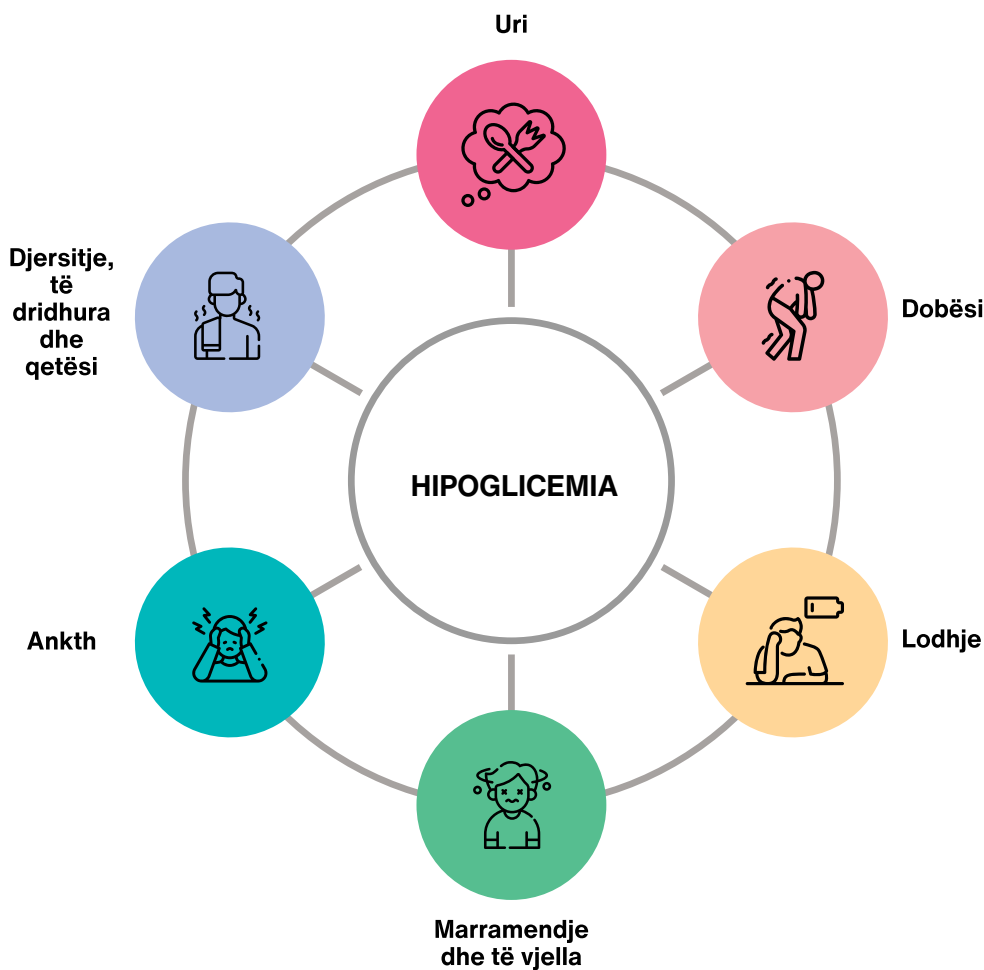
Informacion profesional

Hipoglicemia përkufizohet si përqendrim i sheqerit në gjak nën 70 mg/dL.

Çfarë ndodh kur sheqeri në gjak ulet në mënyrë drastike?

- Hipoglicemia
- Pavetëdija
- Vdekja

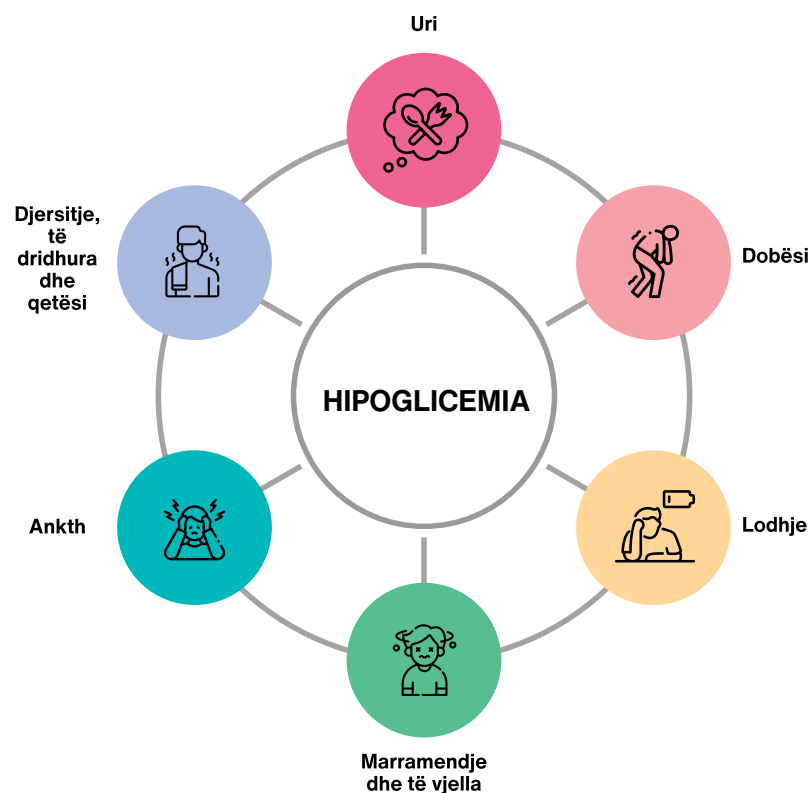
Simptomat e hipoglicemisë



Simptomat e hipoglicemisë

Edukimi i pacientit

- Shenjat dhe simptomat e hershme të hipoglicemisë janë dobësia, uria, djersitja dhe marramendja.
- Kur nivelet e sheqerit në gjak ulen me shpejtësi, mund të humbni edhe vetëdijen.
- Prandaj, është e rëndësishme të dini se cilat janë simptomat e hipoglicemisë, të monitoroni rregullisht nivelet e sheqerit në gjak dhe të mbani shënim se si ndiheni kur niveli i sheqerit në gjak është i ulët.



Faktorët e rrezikut për hipogliceminë (1)

Hipoglicemia mund të ndodhë kur jeni duke marrë medikamente për diabetin (medikamente orale ose insulinë)

- Shumë medikamente orale për diabetin ose mbidozë me insulinë.
- Marrja jo e rregullt e medikamenteve nga goja ose injektimi i insulinës.
- Ushqyerja e pamjaftueshme, mungesa e ushqimit dhe karbohidrateve.
- Pirja e alkoolit, veçanërisht me stomakun bosh.



Faktorët e rrezikut për hipogliceminë (1)

Edukimi i pacientit

- Faktorët e rrezikut të hipoglicemisë përfshijnë marrjen e tepërt të insulinës ose medikamenteve orale të diabetit, ose mosmarrja e tyre në kohën e duhur.
- Mungesa e ushqimit dhe karbohidrateve është gjithashtu shkak.
- Pirja e alkoolit me stomakun bosh është një tjetër rrezik, pasi trupi ynë përdor glukozën për të shpërbërë alkoolin.



Faktorët e rrezikut për hipogliceminë (2)

- Shumë aktivitet fizik
- Aktivitet fizik me stomakun bosh
- Aktivitet fizik intensiv ose i zgjatur

Faktorët e rrezikut për hipogliceminë (2)

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik intensiv për një kohë të gjatë ose ushtrimet me stomakun bosh janë gjithashtu faktorë rreziku për hipogliceminë.
- Parandalimi përfshin të qenit i qëndrueshëm në sasinë e ushqimit që konsumoni.
- Aktiviteti i rregullt fizik dhe marrja e medikamenteve në kohë janë të rëndësishme.



Menaxhimi i hipoglicemisë

- Konsumoni sasi të mjaftueshme të sheqerit/ëmbëlsirave për të rritur nivelet e sheqerit në gjak.
- Konsultohuni me mjekun tuaj për parandalimin e episodeve të ardhshme hipoglicemike.



Menaxhimi i hipoglicemisë

Edukimi i pacientit

- Kur keni simptoma të hipoglicemisë ju duhet të hani ushqime ose të pini lëngje që përmbajnë karbohidrate të thjeshta të cilat e rrisin shpejt nivelin e sheqerit në gjak.
- Shembuj të karbohidrateve të thjeshta janë pijet e ëmbla, sheqeri dhe karamelët; 15 g sheqer e rrit glukozën në gjak me rreth 30 mg/dL.
- Tre deri në pesë copë karamelë, ose gjysmë gote kola ose lëng portokalli, është e barabartë me 15 g sheqer.
- Është e rëndësishme të konsultoheni me mjekun tuaj nëse keni pasur episode të hipoglicemisë sepse mund të keni nevojë për ndryshim të dozës së mjekimit që merrni për diabetin.



Humbja e vetëdijes për shkak të hipoglicemisë

- Dërgojeni pacientin në urgjencën spitalore sa më shpejt që të jetë e mundur.
- Mos u mundoni ta detyroni pacientin të hajë.

Humbja e vetëdijes për shkak të hipoglicemisë

Edukimi i pacientit

- Kur pacienti humbet vetëdijen për shkak të hipoglicemisë, mos u përpiqni ta ushqeni me forcë.
- Drejtoheni në urgjencën spitalore sa më shpejt që të jetë e mundur.



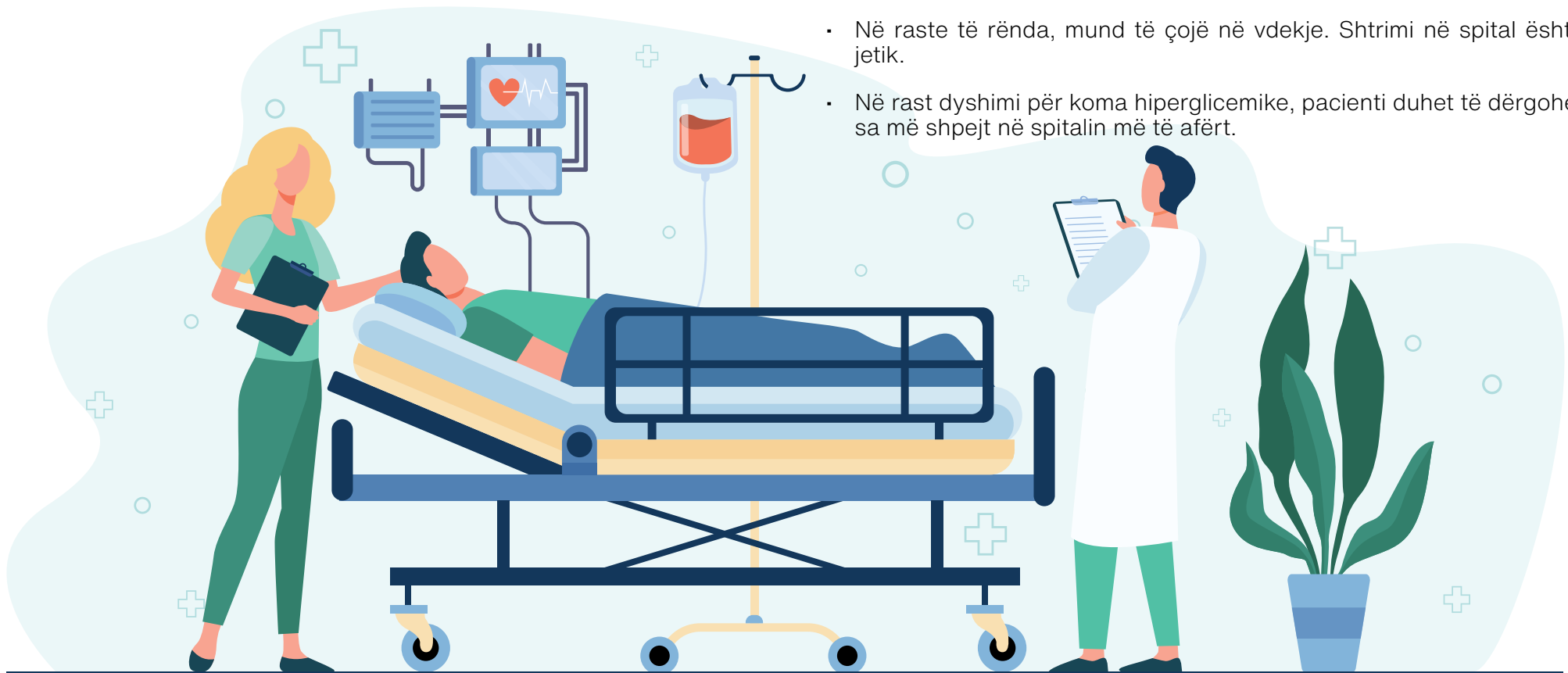
Koma hiperglicemike

- Komplikacionet që ndodhin kur nivelet e sheqerit në gjak janë shumë të larta përfshijnë:
 - ndjenjë etjeje, urinim i shpeshtë, të vjella, dhimbje barku
 - delirium, pavetëdije, koma.
- Nëse dyshohet për koma hiperglicemike, shkoni menjëherë në urgjencë.

Koma hiperglicemike

Edukimi i pacientit

- Koma hiperglicemike është një komplikacion që ndodh kur nivelet e sheqerit në gjak janë jashtëzakonisht të larta.
- Mosrespektimi i regjimit medikamentoz të trajtimit të diabetit, infeksioni ose sëmundjet e rënda mund të shkaktojnë koma hiperglicemike.
- Simptomat përfshijnë dehidratim, urinim të shpeshtë, të vjella, dhimbje barku dhe humbje të vetëdijes.
- Në raste të rënda, mund të çojë në vdekje. Shtrimi në spital është jetik.
- Në rast dyshimi për koma hiperglicemike, pacienti duhet të dërgohet sa më shpejt në spitalin më të afërt.



Trajtimi i diabetit kur pacienti sëmuret në mënyrë akute

Sëmundjet akute si ftohja e zakonshme dhe diarreja mund të shkaktojnë hiperglicemi.

Menaxhimi i diabetit kur pacienti me diabet sëmuret në mënyrë akute:

- Asnjëherë mos e ndërprisni regjimin medikamentoz për trajtimin e diabetit pa u konsultuar me mjekun tuaj.
- Pini mjaftueshëm ujë.
- Pushoni, mos kryeni aktivitet fizik.



Trajtimi i diabetit kur pacienti sëmuret në mënyrë akute

Edukimi i pacientit



Kur jeni të sëmurë dhe keni temperaturë të lartë, dobësi të përgjithshme, të vjella ose dehidrim, niveli i glukozës në gjak mund të rritet vazhdimisht.



Asnjëherë mos e ndërprisni regjimin medikamentoz për trajtimin e diabetit pa u konsultuar me mjekun tuaj.



Por mund t'ju duhet të ndryshoni dozën, prandaj konsultohuni me mjekun tuaj për gjendjen tuaj fizike dhe mjekimin.



Pini mjaftueshëm ujë për të parandaluar dehidratimin.



Pushoni dhe mos e teproni me aktivitet fizik.

Vaksinohuni

Pacientët me diabet janë më të prekshëm ndaj infeksioneve

Rekomandohet:

- vaksinimi kundër gripit
- vaksinat bazë:
 - hepatiti B, tetanozi, difteria



Vaksinohuni

Edukimi i pacientit

- Pacientët diabetikë janë më të prekshëm ndaj infeksionit.
- Disa nga vaksinat e nevojshme për pacientët me diabet janë vaksinat kundër **gripit, pneumokokut dhe hepatitit B.**

Informacion profesional

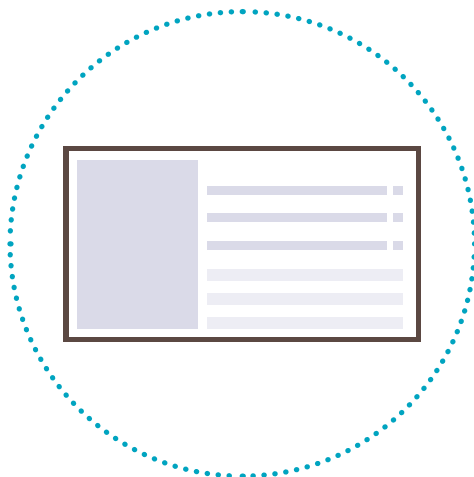
Udhëzimet e Shoqatës Amerikane të Diabetit (ADA) 2014 për pacientët me diabet rekomandojnë kryerjen e vaksinave kundër gripit, pneumokokut dhe hepatitit B.

Gjërat që duhet të merrni me vete gjatë udhëtimit

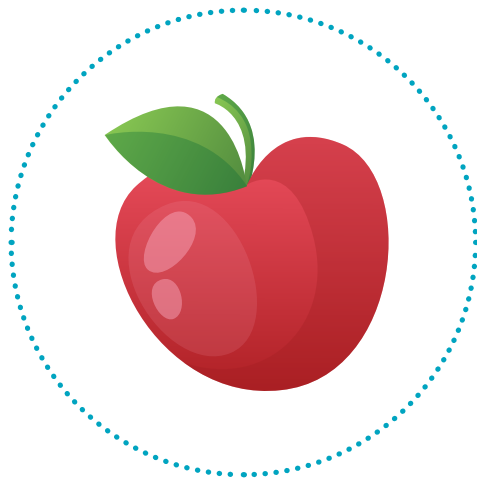
Paketa juaj duhet të ketë:



Medikamente me recetë



Kartën e pacientit me diabet



Diçka të vogël për të ngrënë për trajtimin e hipoglicemisë



Këpucë dhe rroba të rehatshme

Gjërat që duhet të merrni me vete gjatë udhëtimit

Edukimi i pacientit

- Kur udhëtojnë, pacientët me diabet duhet të marrin me vete këpucë të rehatshme për të mbrojtur këmbët dhe ushqime të lehta për trajtimin e episodeve të hipoglicemisë.
- Nëse mbani kartën tuaj të diabetit, ajo do të jetë shumë e dobishme në rast të humbjes së vetëdijes për shkak të hipoglicemisë.
- Mund të jetë e dobishme edhe marrja me vete e medikamenteve të urgjencës. Nëse jeni duke përdorur insulinë, mos harroni të merrni me vete glukometër.



Vetë-monitorimi i glukozës në gjak

Përfitimet e vetë-monitorimit të glukozës në gjak:

- I mundëson pacientit të kuptojë kur dhe pse nivelet e glukozës në gjak janë përtej kufijve normalë.
- Kontrolloni nivelet e glukozës në gjak siç këshillohet nga mjeku juaj.

Niveli i glukozës në gjak (mg/dL)					
Data	Mjekimi	Para mëngjesit	Dy orë pas mëngjesit	Para darkës	Para gjumit

Vetë-monitorimi i glukozës në gjak

Edukimi i pacientit

- Monitorimi i glukozës në gjakun tuaj është i rëndësishëm për të kontrolluar nëse objektivat e trajtimit janë arritur, dhe nëse jo, për të kuptuar pse niveli i sheqerit në gjak është shumë i ulët ose shumë i lartë.
- Konsultohuni me mjekun tuaj për nivelin e synuar të sheqerit në gjak, pasi qëllimet e trajtimit janë të personalizuar sipas moshës, sëmundjeve shoqëruese, medikamenteve dhe mënyrës së jetesës.
- Vetë-monitorimi i glukozës në gjak është veçanërisht i dobishëm për njerëzit që marrin trajtim me insulinë ose kur pacientët kanë simptoma hipoglicemike.

Informacion profesional

Për pacientët që nuk marrin insulinë, ka debat nëse vetë-monitorimi i glukozës në gjak ndihmon në arritjen e qëllimeve të trajtimit.



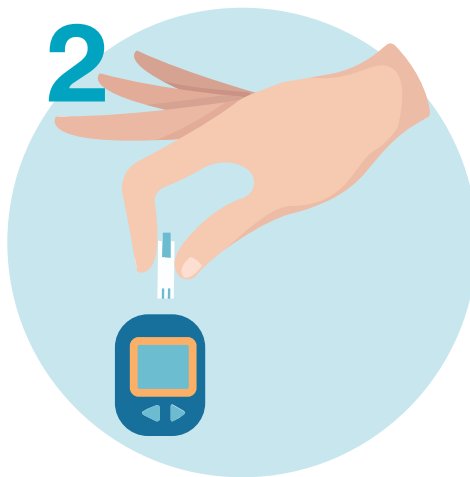
Si të përdorni një glukometër

1



Ndizni glukometrin

2



Përgatisni pajisjen nisëse

3



Merrni mostrën e gjakut

4



Vendosni mostrën në glukometër për rezultate

Si të përdorni një glukometër

Edukimi i pacientit

- Fillimisht ndizni glukometrin.
- Hapni pajisjen e shpimit dhe vendosni një gjilpërë.
- Hiqeni kapakun e gjilpërës. Mos e prekni gjilpërën.
- Lani duart dhe majën e gishtit që do të shponi për marrjen e gjakut.
- Rregulloni thellësinë e shpimit në pajisjen e shpimit.
- Zakonisht thellësia 2 është e mjaftueshme për shumicën e njerëzve.
- Nga kutia merrni një shirit testimi (fishë) dhe vendoseni në glukometër. Vendosni një pikë gjaku në fishën e testimit të glukometrit pa e shtrydhur atë.
- Shumica e fishave kanë një veprim “tërheqës” që ndihmon në tërheqjen e gjakut në fishën e testimit.

Informacion profesional

- Saktësia e vetë-monitorimit të glukozës në gjak varet shumë nga vetë glukometri dhe pacienti.
- Prandaj, për të kontrolluar nëse leximet e vetë-matjes së glukozës në gjak janë të sakta, krahasojeni me analizat e gjakut që bëhen në spital të paktën një herë në vit.

Si të kryeni injeksionet e insulinës (1)



Përgatisni stilolapsin e insulinës



Hiqni mbulesën e letres dhe kapuçin e gjilpërave



Bëni gati stilolapsin e insulinës



Vendosni dozën tuaj të insulinës



Zgjidhni një vend injeksioni



Injektoni insulinën



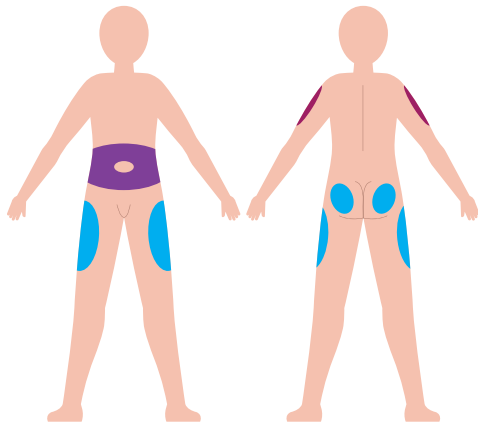
Përgatitni stilolapsin e insulinës për përdorim të ardhshëm

Ilustrimet nga <https://www.eatingwell.com/article/290852/how-to-use-an-insulin-pen/>

Si të kryeni injeksionet e insulinës (2)

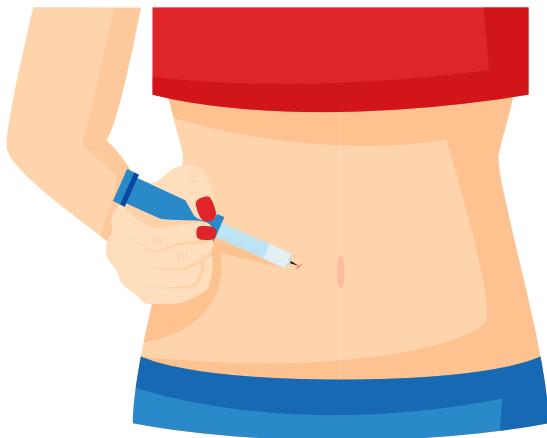
Lokalizimi i zonave për injeksionet nën lëkurë të insulinës

Për injeksione të përsëritura nën lëkurë si në rastin e insulinës, qarkulloni zonat e injektimit.



Teknika e injektimit të insulinës

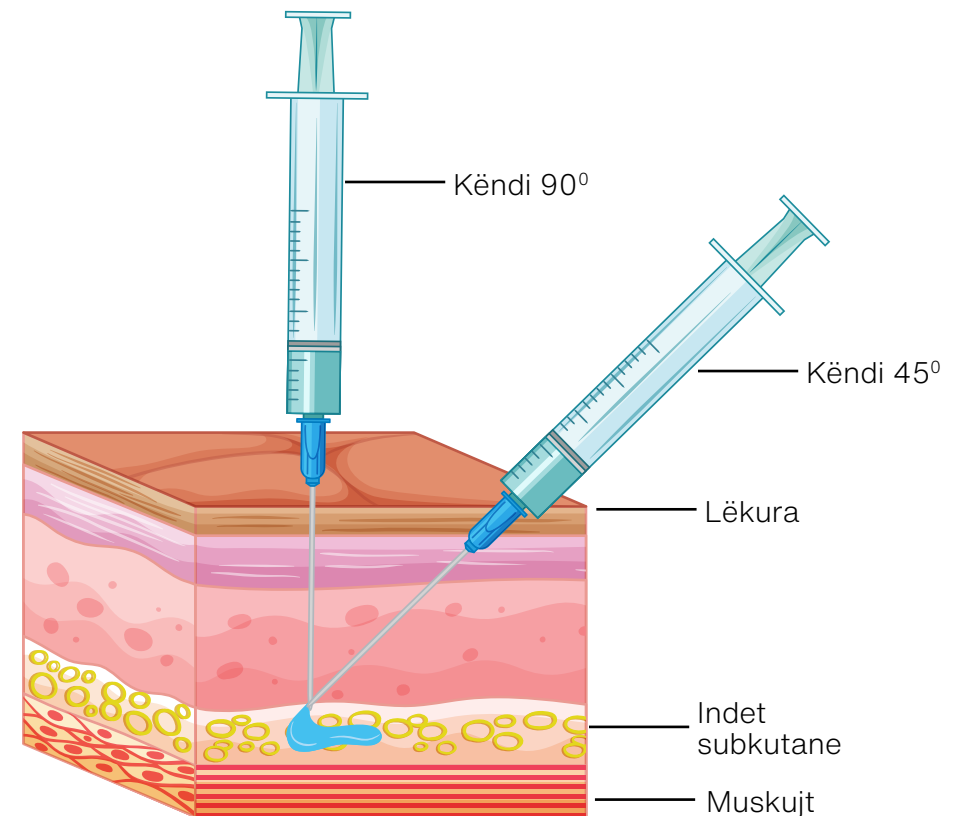
Para se të bëni injektimin, lani duart, ngrini në vend indin nën-lëkuror duke e kapur atë në mënyrë të vendosur.



Si të kryeni injeksionet e insulinës (2)

Teknika e injektimit të insulinës

Inseroni gjilpërën në kënd 45 - 90 gradë me sipërfaqen e lëkurës, në varësi të gjatësisë së gjilpërës dhe sasisë së indit nëndhjamor në zonën e injektimit.



MBANI MEND

Kujdesi për veten në jetën e përditshme!

- Mësohuni të dalloni shfaqjen e hershme të simptomave të hipoglicemisë dhe çfarë duhet të bëni kur keni simptoma hipoglicemike.
- Jini të vetëdijshëm se si të menaxhoni veten kur jeni i sëmurë rëndë.
- Kryeni vaksinat e nevojshme.
- Kini kujdes se çfarë merrni me vete kur udhëtoni.



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Taking care of yourself in daily life for patients with diabetes. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 809 6.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Diabetit Mellitus tip 2 në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti Mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Diabeti mellitus tip 2*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.