

HIPERTENSIONI ARTERIAL



Faqe e lënë
qëllimisht bosh

Diagnoza dhe menaxhimi i pacientëve me hipertension

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

Tensioni i gjakut

Kur zemra
relaksohet për t'u
mbushur me gjak

**Tensioni diastolik i
gjakut**

120 / 80

**Tensioni sistolik i
gjakut**

Kur zemra tkurret
për të nxjerrë gjak

Edukimi i pacientit

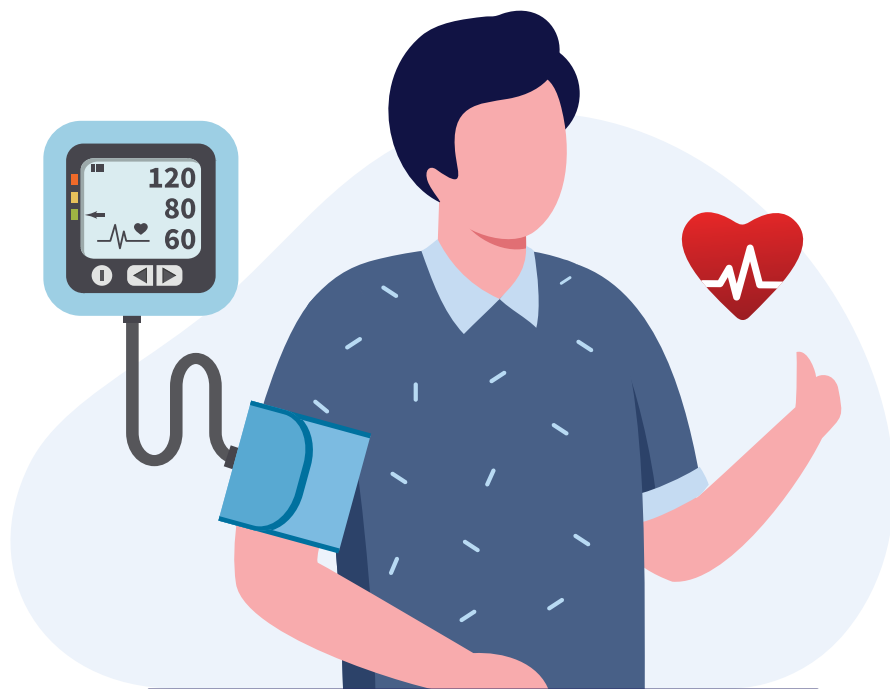
- Tensioni i gjakut është forca që gjaku ushtron në muret e arterieve.
- Tensioni sistolik i gjakut mund të matet kur gjaku nxirret me tkurrje të zemrës.
- Tensioni diastolik i gjakut mund të matet kur zemra relaksohet për t'u mbushur me gjak.



Kriteret diagnostike të hipertensionit

Një mënyrë standarde për të matur tensionin e gjakut është marrja e mesatares prej më shumë se dy matjesh në vizita të veçanta.

	Prehipertensioni	Faza 1 e hipertensionit	Faza 2 e hipertensionit
Tensioni normal i gjakut	Sistolik: 120–139 mmHg	Sistolik: 140–159 mmHg	Sistolik: ≥ 160 mmHg
	Diastolik: 80–89 mmHg	Diastolik: 90–99 mmHg	Diastolik: ≥ 100 mmHg



Edukimi i pacientit

- Individi diagnostikohet me Hipertension atëherë kur tensioni mesatar i gjakut sistolik është ≥ 140 mmHg, ose kur tensioni mesatar diastolik i gjakut është ≥ 90 mmHg, i marrë në dy ose më shumë ditë të veçanta.
- Tensioni arterial do të konsiderohet normal atëherë kur tensioni sistolik i gjakut është më pak se 120mmHg dhe tensioni diastolik i gjakut 80 mmHg.
- Shumica e njerëzve që mendojnë se tensioni i gjakut është i ulët në fakt kanë tension normal të gjakut.



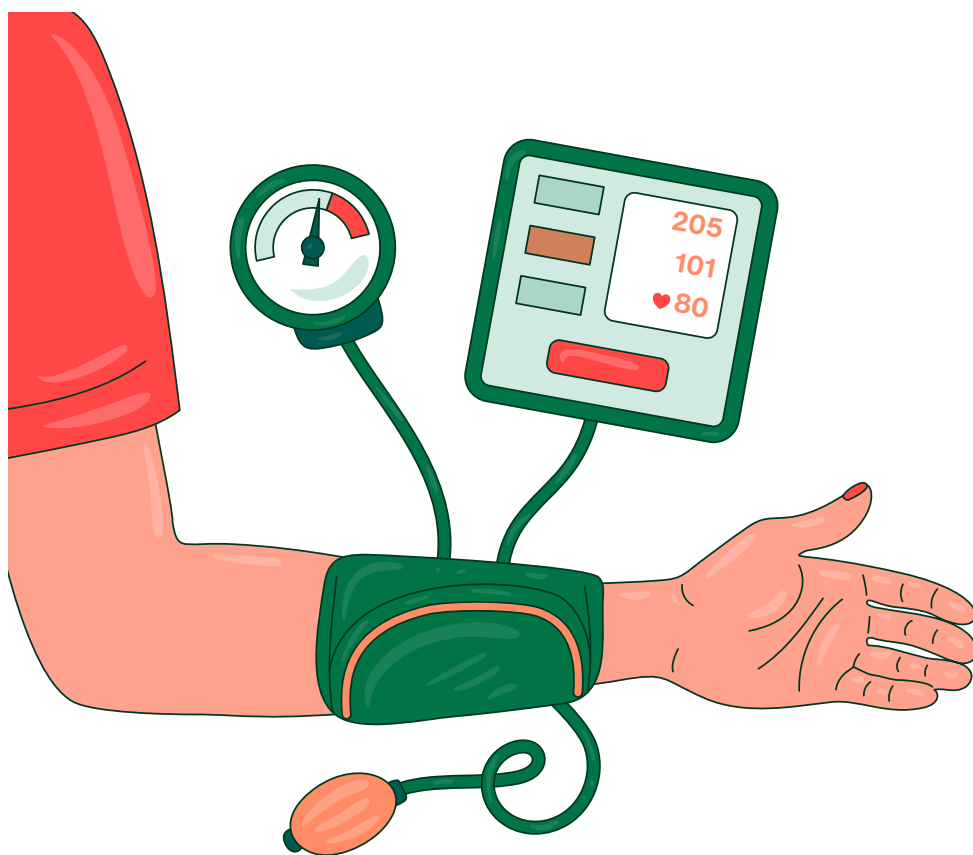
Simptomat e hipertensionit

Njerëzit me tension të lartë të gjakut shumicën e kohës

NUK KANË ASNJË SIMPTOMË

Simptomat e mundshme përfshijnë:

dhimbje koke
palpitacion
djersitje e tepërt



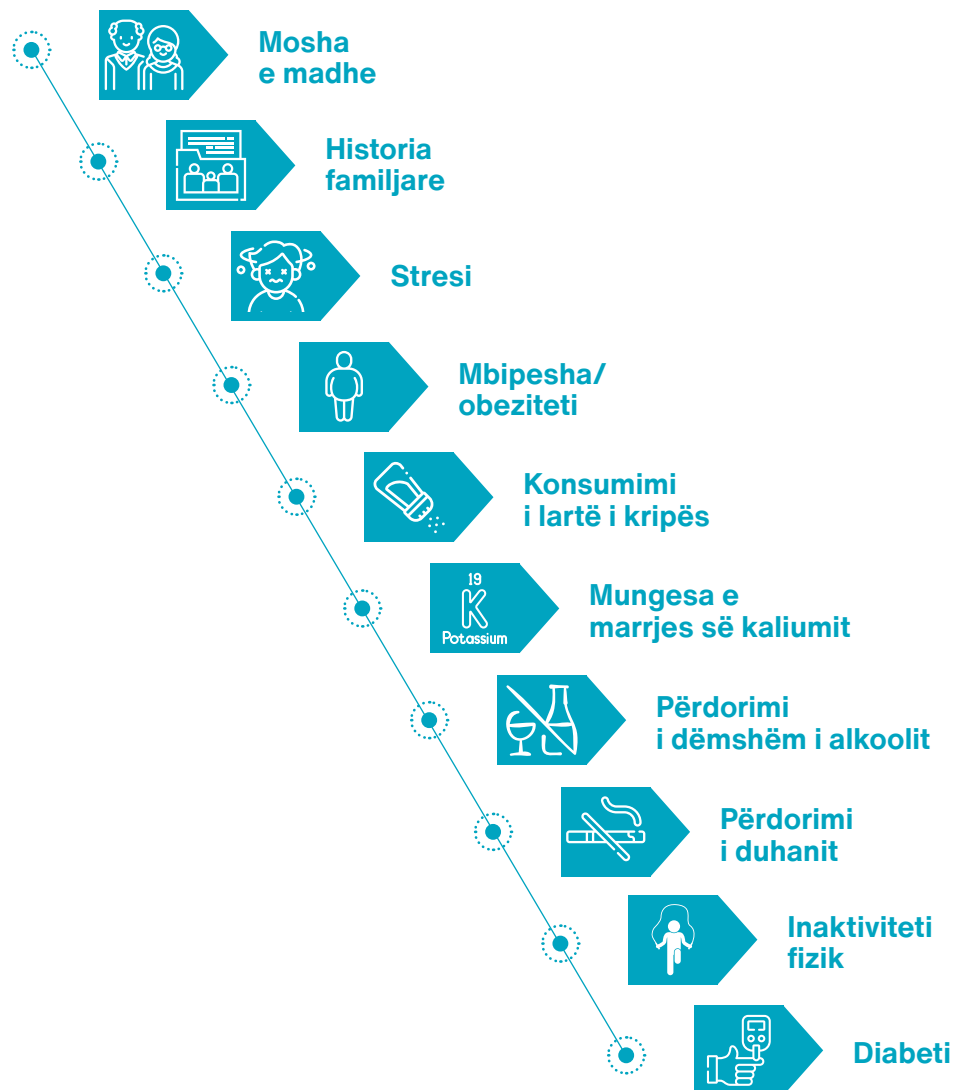
Edukimi i pacientit

- Shumica e njerëzve mendojnë se ngrirja e qafës, dhimbja e kokës dhe marramendja janë simptoma të zakonshme të hipertensionit.
- Megjithatë, shumica e pacientëve me hipertension nuk kanë simptoma, përveçse kur tensioni i gjakut është shumë i lartë.
- Pacientët tundohen të anashkalojnë kontrollet e tyre të rregullta mjekësore apo edhe mjekimin e tyre sepse u mungojnë simptomat.
- Hipertensioni i patrajtuar, pa simptoma, mund të shkaktojë goditje në tru, insuficiencë kardiake, infarkt miokardi apo edhe vdekje.
- Kjo është arsyeja pse hipertensioni quhet një “vrasës i heshtur” sepse mund t’i japë fund jetës tuaj papritur pa shenja paralajmëruese.



Faktorët e rrezikut të hipertensionit

Faktorët gjenetikë + Faktorët e mjedisit



Kriteret diagnostike të hipertensionit

Edukimi i pacientit

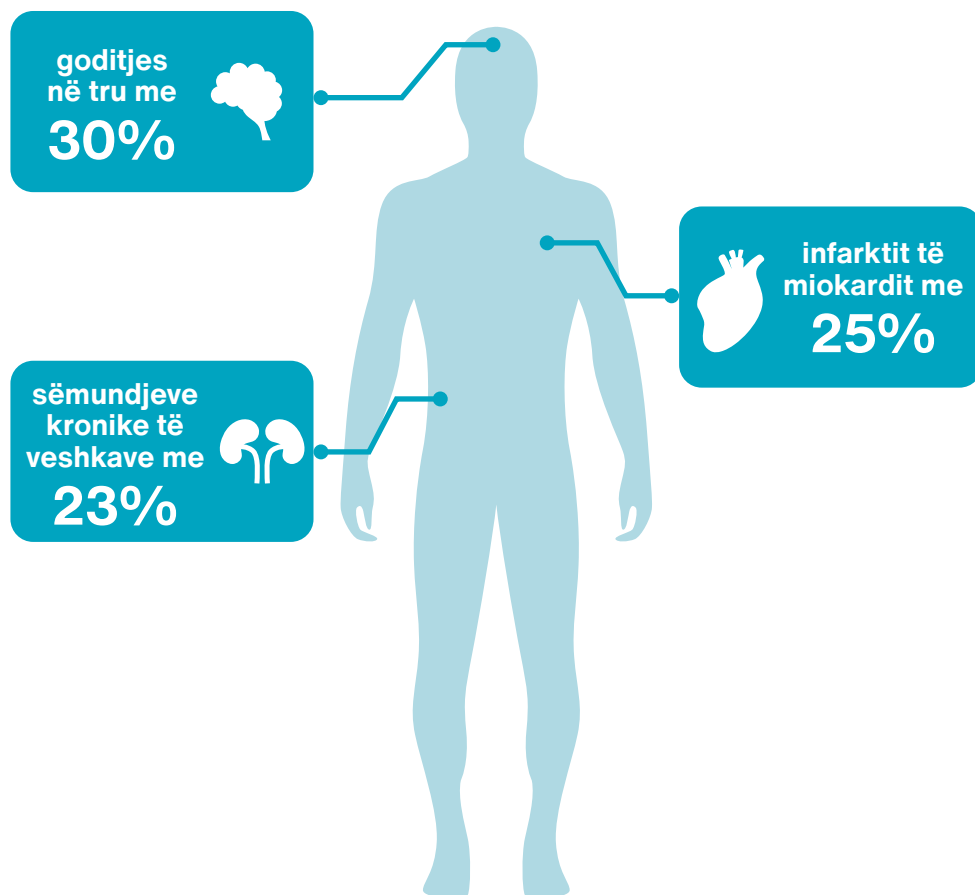
- Faktorët e rrezikut të hipertensionit janë: mosha, historia familjare, obeziteti ose mbipesha, konsumimi i lartë i kripës, përdorimi i dëmshëm i alkoolit, përdorimi i duhanit, inaktiviteti fizik, mungesa e marrjes së kaliumit, diabeti dhe dislipidemia.
- Nëse keni sëmundje bashkëshoqëruese, si diabet, rreziku për hipertension është edhe më i lartë.
- Për të parandaluar hipertensionin, menaxhoni faktorët tuaj të rrezikut të modifikueshëm duke adoptuar një mënyrë jetese të shëndetshme (kontrolloni peshën, rrisni aktivitetin fizik, konsumoni më pak kripë, konsumoni më pak alkool, lini duhanin, menaxhoni stresin emocional).

Informacion profesional

- Faktorë rreziku të modifikueshëm
- Faktorë rreziku të pamodifikueshëm

Rëndësia e kontrollit të tensionit të gjakut

**Duke kontrolluar tensionin e gjakut
ulni rrezikun e:**



Edukimi i pacientit

- Pacientët me hipertension shpesh anashkalojnë mjekimin ose kontrollet e rregullta mjekësore sepse nuk kanë simptoma. Nëse hipertensioni neglizhohet, mund të çojë në sëmundje ose komplikacione më të rënda, si goditje në tru, infarkt miokardi dhe sëmundje kronike të veshkave.
- Për të parandaluar këto komplikacione rekomandohet kontrolli i vazhdueshëm i tensionit të gjakut.



Tensioni i synuar i gjakut

Tensioni sistolik i gjakut



Tensioni diastolik i gjakut



**Moshë mbi 80 vjeç: tensioni i gjakut të kontrollohet nën 150/90 mmHg*

Edukimi i pacientit

- Për të parandaluar komplikacionet këshillohet që tensioni i gjakut të mbahet nën vlerat 140/90 mmHg.
- Megjithatë, objektivat e tensionit të synuar të gjakut mund të rregullohen sipas moshës, numrit dhe llojit të faktorëve të rrezikut dhe sëmundjeve shoqëruese.
- Prandaj, nëse keni hipertension, duhet të konsultoheni me mjekun tuaj për të vendosur një objektiv pas vlerësimit të gjendjes aktuale shëndetësore dhe faktorëve të rrezikut.

Informacion profesional

Tensioni i synuar i gjakut

- Sipas rekomandimeve ndërkombëtare mjekësore për personat mbi moshën 80 vjeç këshillohet që tensioni i gjakut të mbahet nën vlerat 150/90 mmHg.
- Tensioni i synuar i gjakut duhet të jetë nën 140/90 mmHg për hipertensionin e kombinuar me sëmundje cerebrovaskulare dhe aterosklerozë.
- Për personat nën moshën 80 vjeç këshillohet që tensioni i gjakut të mbahet nën vlerat 140/90 mmHg.

Menaxhimi i hipertensionit

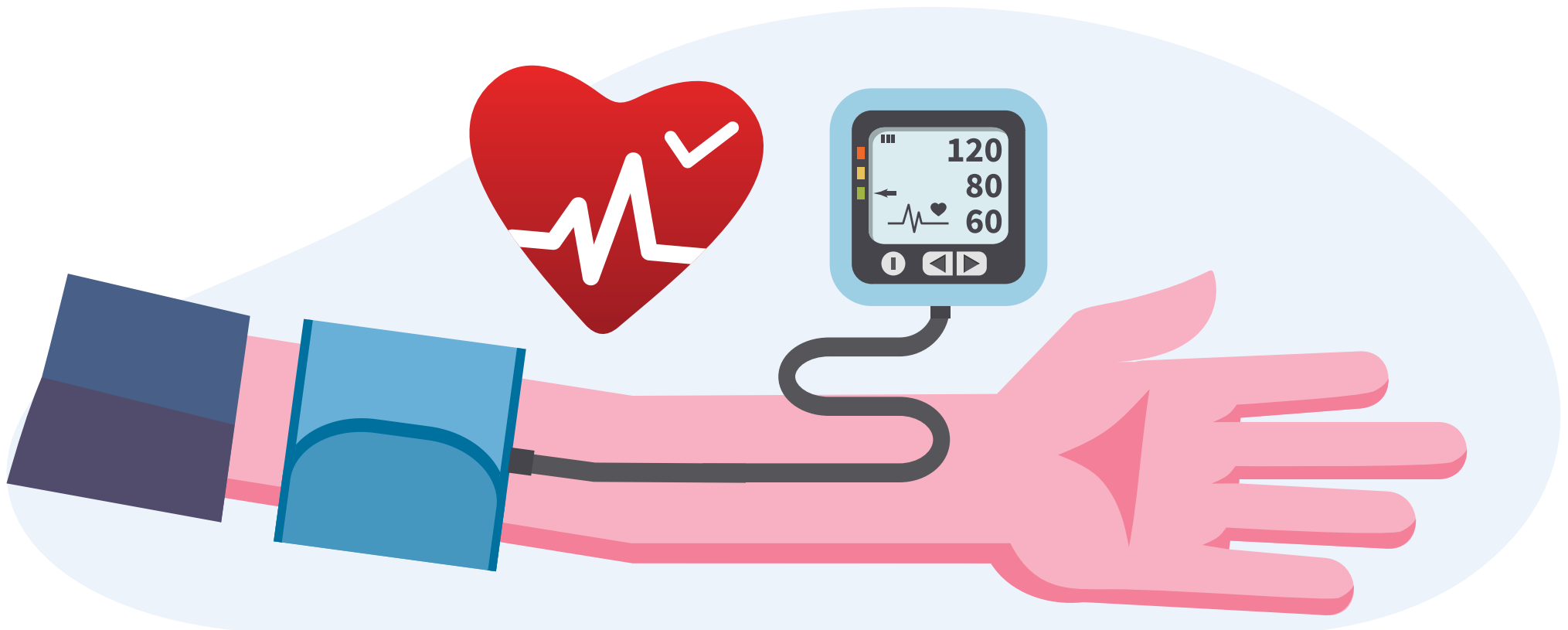
**Mënyra e
shëndetshme
e jetesës**



Mjekimi

Edukimi i pacientit

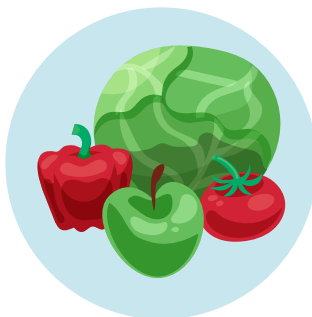
- Ka dy mënyra për të menaxhuar hipertensionin: praktikimi i një stili jetese të shëndetshëm dhe marrja e rregullt e medikamenteve.
- Qëllimi i një stili jetese të shëndetshëm është të kontrollojë faktorët e rrezikut si përdorimi i duhanit, përdorimi i dëmshëm i alkoolit, inaktiviteti fizik dhe konsumi i lartë i kripës.
- Nëse tensioni i gjakut është shumë i lartë, atëherë mjeku juaj mund t'ju rekomandojë që të filloni të merrni menjëherë trajtim medikamentoz, por ju duhet të vazhdoni të ndiqni një mënyrë jetese të shëndetshme.



Mënyrat e shëndetshme të jetesës



**Rrisni
konsumin e
frutave dhe
perimeve**



**Ruani
peshën e
duhur
trupore**



**Reduktoni
konsumimin
e kripës dhe
yndyrës**



Edukimi i pacientit

- Menaxhimi i dietës suaj është shumë i rëndësishëm në kontrollin e hipertensionit.
- Ai përfshin reduktimin e marrjes së kripës, kolesterolit dhe yndyrnave të pangopura dhe konsumimin e sasive të duhura të perimeve dhe frutave.

Informacion profesional

- Nëse një pacient me hipertension konsumon ushqim të pasur me kripë, natriumi në kripë, rrit volumin e gjakut, duke çuar në rritje të tensionit të gjakut.
- Është shumë e rëndësishme të reduktohet konsumimi i kripës – ulja e marrjes së kripës nga niveli global i vlerësuar prej 9–12 gram në ditë (g/ditë) në objektivin maksimal të rekomanduar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) prej 5 g/ditë. Ky rekomandim i OBSh-së në lidhje me reduktimin e konsumimit të kripës ka demonstruar uljen e shkallës globale të sëmundjeve kardiovaskulare me 17% dhe goditjes në tru me 23%.

Mënyra e shëndetshme e jetesës: Aktiviteti fizik

Ushtrimet aerobike rekomandohen

*më shumë se 150 minuta në javë,
ose 30 minuta në ditë, 5–7 ditë në javë*



Ecje



Vrapim



Not



Çiklizëm

* Rekomandohen ushtrime të kombinuara për forcimin e muskujve.

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik ul drejtpërdrejt tensionin e gjakut, por ka edhe efekte indirekte nëpërmjet kontrollit të peshës trupore.
- Aktiviteti fizik ndihmon gjithashtu në menaxhimin e stresit emocional i cili është vendimtar në kujdesin ndaj hipertensionit.
- Megjithatë, duhet të konsultoheni me mjekun tuaj përpara se të filloni ndonjë aktivitet të ri fizik pasi kjo mund të rrisë përkohësisht tensionin e gjakut ose të përkeqësojë problemet ekzistuese kardiale.
- Ushtrimet aerobike si ecja e shpejtë rekomandohen për kontrollin e tensionit të gjakut dhe, të kombinuara me ushtrime për forcimin e muskujve, janë edhe më të dobishme.

Informacion profesional

- Shoqata Europiane e Kardiologjisë (ESC) rekomandon kryerjen e aktivitetit fizik pesë herë në javë për të paktën 30 minuta çdo herë.
- Udhëzimet e OBSH-së rekomandojnë që të kryeni aktivitet fizik më shumë se 150 minuta në javë.
- Është vërtetuar se ndarja e kohës së stërvitjes në intervale 10 minutëshe është gjithashtu efektive.

Mënyra e shëndetshme të jetesës: Lini duhanin



Edukimi i pacientit

Pirja e duhanit është një faktor rreziku për hipertension.

- Nëse jeni aktualisht duhanpirës, ju këshillojmë ta lini duhanin.
- Në cigare ka shumë toksina të cilat shkaktojnë kancer, sëmundje pulmonare obstruktive kronike (SPOK), ishemi cerebrale, miokardi, ishemi ose sëmundje arteriale periferike.
- Nëse jeni gati të lini duhanin, pyesni mjekun tuaj për këshilla efikase.

Informacion profesional

- Nëse nuk keni arritur të lini duhanin ose jeni shumë të varur nga nikotina, mund të konsideroni fillimin e terapisë medikamentoze.
- Lënia e duhanit mund të parandalojë përsëritjen e ishemisë së miokardit me 55%.
- Duhanpirësit kanë 2.2 herë më shumë rrezik për vdekje nga infarkti.



Mënyra e shëndetshme e jetesës: Reduktimi i përdorimit të dëmshëm të alkoolit

Sasia maksimale e rekomanduar ditore e konsumimit të alkoolit:



25 ml uiski



100 ml verë



250 ml birrë

Mashkull:
2 gota ose më pak

Femër:
1 gotë ose më pak

Edukimi i pacientit

- Kufiri i rekomanduar i konsumimit të alkoolit është sa gjysma e atij të rekomanduar për personat pa hipertension.
- Për meshkujt, konsumimi ditor i alkoolit duhet të jetë më pak se dy gota alkool.
- Për femrat, konsumimi duhet të kufizohet në më pak se një gotë në ditë.

Informacion profesional

Meshkujt rekomandohet të kufizojnë konsumimin në më pak se dy pije (20 gram) alkool dhe femrat më pak se një pije (10 gram) alkool në ditë.



Përfitimet e një stili jetese të shëndetshëm



Humbja e peshës me 10 kg tek personat obezë

Ul tensionin e gjakut me 5–20 mmHg



Mjekimi i përditshëm

Ruan tensionin e synuar të gjakut duke e ulur 2–8 mmHg



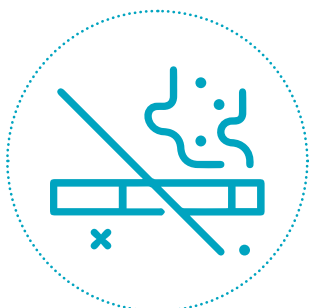
Reduktimi i marrjes së kripës

Ul tensionin e gjakut me 2–8 mmHg



Aktiviteti fizik

Ul tensionin e gjakut me 4–9 mmHg



Lënia e duhanit

Ul rrezikun për sëmundjet e zemrës



Shmangia e përdorimit të dëmshëm të alkoolit

Ul tensionin e gjakut me 2–4 mmHg

Edukimi i pacientit

- Kontrolli i tensionit të lartë të gjakut përfshin jo vetëm terapinë me medikamente, por edhe aktivitetin fizik të rregullt dhe një stil jetese të shëndetshëm.
- Marrja çdo ditë e ilaçeve është çelësi për të mbajtur tensionin e gjakut të qëndrueshëm dhe në intervalin e synuar.
- Stili i shëndetshëm i jetesës duke përfshirë reduktimin e marrjes së kripës, kryerjen e aktivitetin fizik, kontrollin e peshës, konsumim më të ulët të alkoolit dhe konsumimin e më shumë frutave dhe perimeve ndihmon në ruajtjen ose uljen e tensionit të gjakut.
- Është më efektive nëse këta faktorë të stilit të jetesës mbahen nën kontroll të gjithë së bashku.
- Duhanpirësit mund të ulin rrezikun e përgjithshëm të sëmundjeve kardiovaskulare nëse e lënë duhanin.



Matja e tensionit të gjakut

- Shmangni duhanin dhe konsumimin e alkoolit apo kafesë 30 minuta para matjes së tensionit të gjakut.
- Pushoni për pesë minuta përpara matjes.
- Përkuluni prapa dhe uluni rehat.
- Mbajeni krahun në nivelin e zemrës.

Figura 1. Pozicioni i duhur për matjen e tensionit të gjakut.



1a. Kur jeni në shtrat ose karrocë, sigurohuni që të jeni ulur, me këmbët e shtrira dhe të pa kryqëzuara.



1b Kur jeni të ulur, sigurohuni që të jeni në një karrige me mbështetëse dhe i pozicionuar me këmbët në dysheme dhe të pa kryqëzuara.

Figura 2. Mbështetja e krahut



Përdorni një jastëk, mbështetëse krahut ose tavolinë për të mbështetur krahun tuaj drejt me nivelin e zemrës.

Ilustrimet nga www.nursingtimes.net

Edukimi i pacientit

- Përpara se të matni tensionin e gjakut, përpquni të jeni në qetësi, pa pirë kafe, alkool apo duhan për të paktën 30 minuta.
- Kafeina, alkooli dhe nikotina mund të shkaktojnë sekrecione të adrenalines të cilat rrisin tensionin e gjakut dhe pulsën.
- Pacienti duhet të ulët në një karrige me një mbështetëse shpine dhe këmbët në dysheme për të paktën 5 minuta, të relaksuara, pa folur.

Informacion profesional

Kafeina, alkooli dhe nikotina mund të aktivizojnë sistemin nervor simpatik, duke shkaktuar sekretimin e adrenalines. Kjo shkakton tkurrje vaskulare, rritje të pulsit dhe rritje të tensionit të gjakut.



Terapia medikamentoze

- Hipertensioni është i menaxhueshëm dhe i kontrollueshëm, por jo i shërueshëm.
- Ju duhet t'i merrni ilaçet tuaja rregullisht, çdo ditë siç jua ka përshkruar mjeku.
- Stili i shëndetshëm i jetesës duhet të kombinohet me marrjen e ilaçeve.
- Konsultohuni me mjekun tuaj nëse keni ndonjë efekt anësor nga ilaçet.



Edukimi i pacientit

- Edhe pse një mënyrë jetese e shëndetshme ndihmon në kontrollin e tensionit të gjakut, shumica e pacientëve duhet të marrin ende trajtim medikamentoz.
- Efekti i medikamenteve antihipertensive është gradual, ndaj mund të duhet kohë për të parë rezultatet.
- Kombinimi i një diete të shëndetshme dhe aktivitetit fizik me mjekimin e përditshëm është i rëndësishëm.
- Medikamente të ndryshme antihipertensive kanë efekte anësore të ndryshme dhe është e rëndësishme të njihni efektet anësore më të zakonshme të mjekimit që merrni.
- Nëse mendoni se po përjetoni efekte anësore, konsultohuni me mjekun tuaj.



MBANI MEND

Diagnoza dhe menaxhimi

- Hipertensioni është kryesisht **pa simptoma**.
- Menaxhimi i hipertensionit **parandalon komplikacionet**.
- **Mënyra e shëndetshme e jetesës** është vendimtare në menaxhimin e tensionit të lartë të gjakut.
- Merrini ilaçet tuaj siç përshkruhen nga mjeku, **çdo ditë, rregullisht**.
- Pacientët duhet të **konsultohen me mjekun e tyre** përpara se të fillojnë ose të ndërpresin mjekimin.



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Diagnosis and management for patients with hypertension A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 797 6.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. 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

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me hipertension

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

Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me hipertension



**Ushqehuni
shëndetshëm**



**Menaxhoni
stresin**



**Lini
duhanin**



**Ndaloni përdorimin e
dëmshëm të alkoolit**



**Jini
fizikisht aktiv**

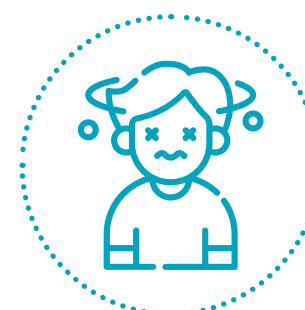
Mënyra e shëndetshme e jetesës për pacientët me hipertension

Edukimi i pacientit

Ruajtja e një stili jetese të shëndetshme është e nevojshme për pacientët me hipertension.



**Ushqehuni
shëndetshëm**



**Menaxhoni
stresin**



**Lini
duhanin**



**Ndaloni përdorimin e
dëmshëm të alkoolit**



**Jini
fizikisht aktiv**

Ushqehuni shëndetshëm (dietë me pak kripë)



Konsumoni më pak
lëng mishi në supë



Konsumoni më pak
ushqim turshi dhe të përpunuar



Konsumoni ushqim
të freskët vendas

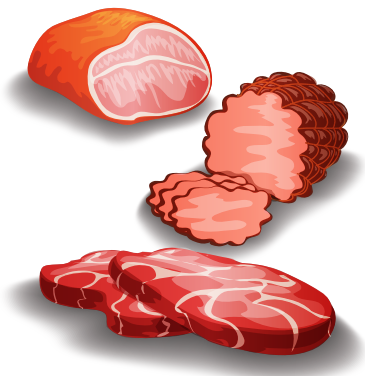
Ushqehuni shëndetshëm (dietë me pak kripë)

Edukimi i pacientit

- Një dietë e ekuilibruar është shumë e rëndësishme për njerëzit me hipertension.
- Është gjithashtu jetike të konsumoni më pak kripë (natrium). Për shembull, në vend që të pini lëngun e supës, hani vetëm përbërësit e supës.
- Pakësoni konsumimin e ushqimeve turshi dhe të përpunuara si *ketchup*, *salsiçe* dhe *proshutë*.



Ushqehuni shëndetshëm (dietë me pak yndyrna)



Mishi:

- hiqni lëkurën
- pakësoni yndyrën
- pakësoni marrjen e mishit të përpunuar



Reduktoni ngrënien e:

- mëlçisë
- zorrëve



Qumështi, bulmeti:

- pini qumësht me pak yndyrë ose pa yndyrë

Ushqehuni shëndetshëm (dietë me pak yndyrna)

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të reduktohet dhjami sepse shumë pacientë me hipertension kanë dislipidemi dhe duhet të kontrollojnë peshën e tyre.
- Kur hani mish, pakësoni konsumin e yndyrnave.
- Reduktoni konsumin e mëlçisë, zorrëve dhe mishit të përpunuar.
- Zgjidhni produkte qumështi me pak yndyrë ose pa yndyrë.



Ushqehuni shëndetshëm (dietë me përmbajtje të lartë të fibrave)

Fibra dietike

- Parandalon thithjen dhe prodhimin e kolesterolit.
- Redukton shkallën e përthithjes së karbohidrateve.
- Redukton incidencën e komplikacioneve dhe kancerit.
- Ndihmon procesin e tretjes.
- Është e bollshme në perime, fruta, drithëra.



Ushqehuni shëndetshëm (dietë me përmbajtje të lartë të fibrave)

Edukimi i pacientit

- Fibrat parandalojnë përthithjen dhe prodhimin e kolesterolit dhe kanë efekt pozitiv në uljen e shkallës së përthithjes së karbohidrateve, si dhe incidencën e kancerit.
- Ushqimet e pasura me fibra janë frutat, perimet, tërshëra, fasulet e thata, dhe drithërat.
- Konsumimi i fibrave ka përfitime të tilla si rënia nga pesha, edhe nëse nuk e ul drejtpërdrejt tensionin e gjakut.
- Disa studime raportojnë ulje të tensionit të gjakut si rezultat i konsumimit të më shumë fibrave dietike, edhe pse ky pohim ka nevojë për më shumë evidenca shkencore.

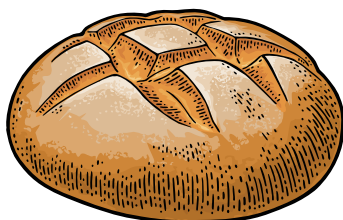


Zgjidhni karbohidrate të shëndetshme

- Karbohidratet e tepërta → rritje e triglicerideve
- Akumulimi i acideve yndyrore → obezitet, arteriosklerozë
- Në vend të orizit të bardhë, petave të gatshme dhe bukës së bardhë, zgjidhni oriz kaf, bukë thekre dhe patate të ëmbla.



Oriz i bardhë



Bukë me shumë drithëra

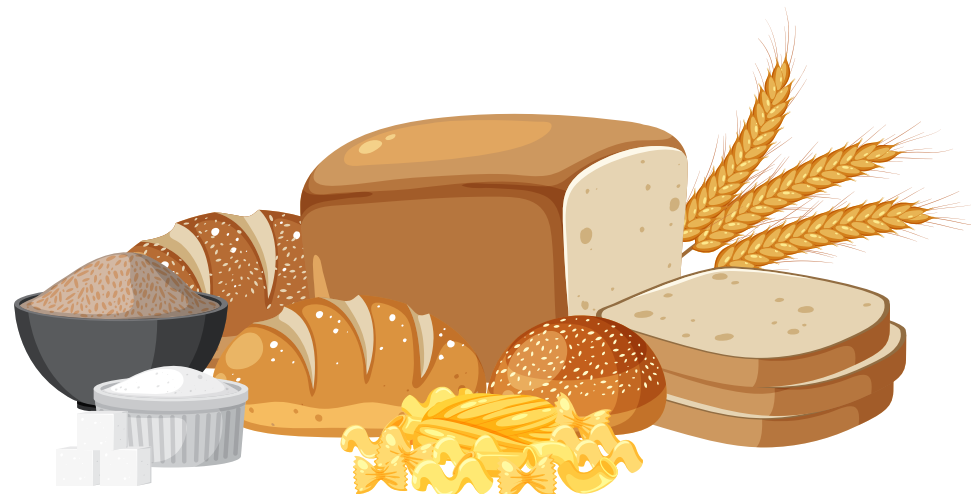


Oriz kaf

Zgjidhni karbohidrate të shëndetshme

Edukimi i pacientit

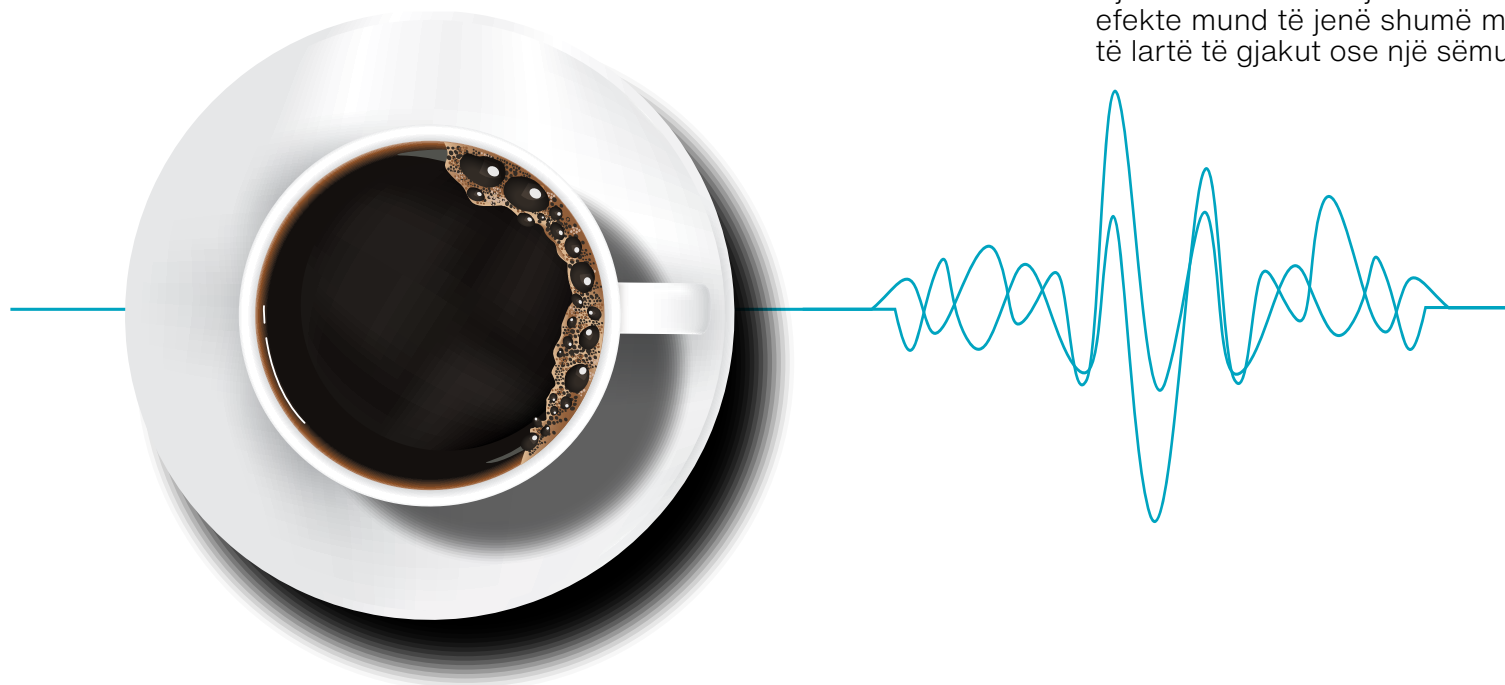
- Rekomandohet marrja e moderuar e karbohidrateve sepse ato mund të rrisin nivelet e triglicerideve në gjak, obezitetin dhe arteriosklerozën.
- Rekomandohet të konsumoni oriz kaf dhe bukë me drithëra të plota në vend të karbohidrateve me indeks të lartë glicemik si orizi i bardhë dhe buka e bardhë.



Menaxhimi dietik

Kujdes me konsumimin e kafeinës!

- Gjendet me shumicë në kafe, çaj të zi, pije të gazuara me kafeinë, pije energjike dhe çokollatë të zezë.
- Kafeina rrit përkohësisht tensionin e gjakut.
- Jo më shumë se dy filxhanë kafe në ditë.
- Nuk këshillohet marrja e kafeinës para kryerjes së aktivitetit fizik.



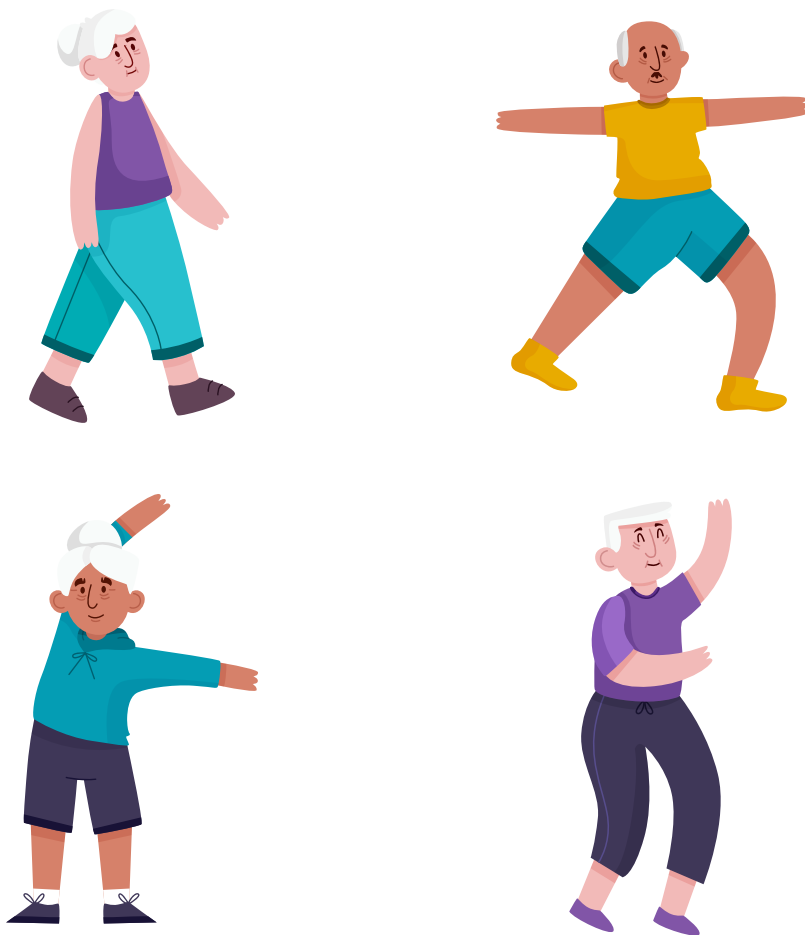
Menaxhimi dietik

Edukimi i pacientit

- Kafeina gjendet me shumicë në shumicën e çajrave, pijeve të gazuara, pijeve energjike dhe çokollatës.
- Kafeina rrit përkohësisht tensionin e gjakut, ndaj është më mirë të reduktohet konsumi.
- Normalisht rekomandohet të pini jo më shumë se dy filxhanë kafe në ditë.
- Duhet të shmangët marrja e kafeinës përpara se të kryeni aktivitet fizik, sepse rrit tensionin e gjakut në mënyrë dramatike në një kohë të shkurtër.
- Kjo mund të rezultojë në dridhje, marramendje ose të fikët, dhe këto efekte mund të jenë shumë më të këqija nëse një person ka tension të lartë të gjakut ose një sëmundje tjetër të zemrës.

Efekti i aktivitetit fizik në hipertension

- Tension i reduktuar i gjakut
- Peshë e kontrolluar e trupit
- Më pak stres
- Më pak sëmundje kardiovaskulare



Efekti i aktivitetit fizik në hipertension

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik i duhur është i dobishëm në uljen e tensionit të gjakut, reduktimin e peshës, lehtësimin e stresit, dhe reduktimin e rrezikut për sëmundje kardiovaskulare.
- Aktiviteti fizik i rregullt është po aq i rëndësishëm sa edhe marrja e medikamenteve antihipertensive.



Përpara se të filloni aktivitetin fizik

Nëse keni ndonjë nga problemet e mëposhtme shëndetësore, konsultohuni me mjekun tuaj:

- Sëmundje zemre
- Probleme me kockat ose kyçet që mund të përkeqësohen me aktivitet fizik të fuqishëm
- Dhimbje gjoksi
- Marramendje
- Jeni mbi 65 vjeç
- Hipertension të pakontrolluar
- Çdo arsye tjetër pse nuk duhet të bëni aktivitet fizik



Përpara se të filloni aktivitetin fizik

Edukimi i pacientit

- Nëse jeni diagnostikuar me sëmundje të zemrës ose çrregullime muskuloskeletore (të tilla si lëndime ose dhimbje në tendina ose kyçe), konsultohuni me mjekun përpara se të filloni ndonjë aktivitet fizik.
- Nëse keni dhimbje gjoksi ose marramendje të shpeshta, ose nëse jeni mbi 65 vjeç, duhet të konsultoheni me mjekun tuaj.
- Nëse keni hipertension të pakontrolluar apo ndonjë arsye tjetër pse nuk duhet të merreni me aktivitet fizik, ju lutemi konsultohuni me mjekun tuaj.

Informacion profesional

- Pyetësori (PAR-Q), është hartuar për të identifikuar personat që kanë probleme shëndetësore përpara se të fillojnë ndonjë aktivitet fizik.
- Kurse (PARmed-X) është një version i përditësuar i vlerësimit të gatishmërisë për aktivitet fizik. (<http://icord.org/wp-content/uploads/2015/08/PARmed-X.pdf>)

[illegible]

Ushtrime të mira për të sëmurët me hipertension

Ushtrimet aerobike:

- Forcojnë funksionin e zemrës dhe mushkërive
- Forcojnë kyçet dhe rrisin fleksibilitetin e trupit
- Forcojnë kockat dhe muskujt

Shembuj të ushtrimeve të rekomanduara



Ecje



Vrap



Not



Çiklizëm

Ilustrimet nga manuali i OBSH për edukimin e pacientëve dhe profesionistëve të KSHP për hipertensionin

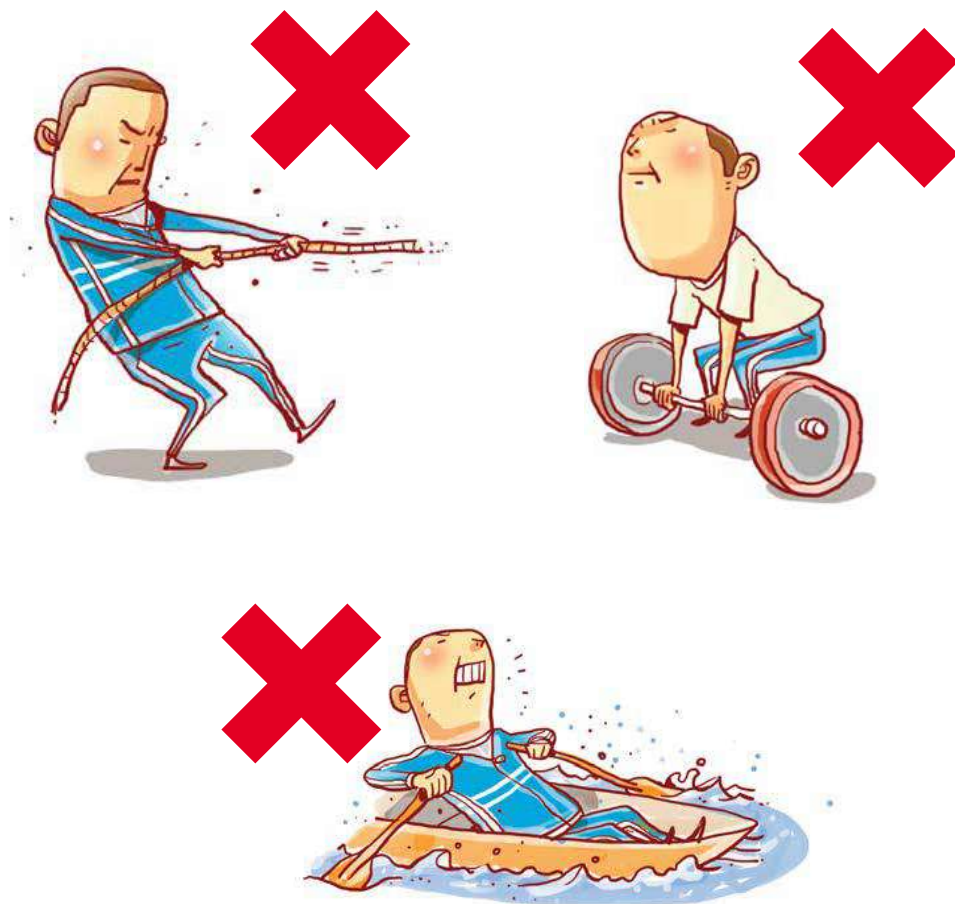
Ushtrime të mira për të sëmurët me hipertension

Edukimi i pacientit

- Për pacientët me hipertension rekomandohen ushtrime të veçanta.
- Ushtrimet aerobike, si ecja e shpejtë, vrap, çiklizmi, noti ose ushtrime të tjera të thjeshta fizike janë të dobishme.
- Kryeni aktivitete fizik 5–7 ditë në javë për të paktën 30 minuta çdo ditë.
- Përfitimet e ushtrimeve aerobike
 - Forcojnë funksionin e zemrës dhe mushkërive
 - Forcojnë kyçet dhe rrisin fleksibilitetin e trupit
 - Forcojnë kockat dhe muskujt



Ushtrime për t'u shmangur



Ilustrimet nga manuali i OBSH për edukimin e pacientëve dhe profesionistëve të KSHP për hipertensionin

Ushtrime për t'u shmangur

Edukimi i pacientit

- Shmangni ngritjen e peshave që kërkojnë forcë të madhe, ose vozitjen dhe zhytjen që kërkon që koka të jetë e pozicionuar poshtë – këto mund të jenë të dëmshme për pacientët me hipertension të pakontrolluar.
- Tendosja e papritur është e rrezikshme.



Duhanpirja dhe hipertensioni

Pirja e duhanit është:

Faktori më i rëndësishëm i rrezikut për sëmundjet kronike të mushkërive, kancerin, sëmundjet kardiovaskulare, goditjet në tru dhe sëmundjet vaskulare periferike.

- Nëse e lini duhanin, medikamentet antihipertensive bëhen më efektive.
- Rreziku i sëmundjeve kardiovaskulare përgjysmohet pas një viti mospirjeje të duhanit.
- Rreziku i sëmundjeve kardiovaskulare te personat që e kanë lënë duhanin është i njëjtë me rrezikun e personave që nuk pinë duhan pas 15 vitesh ndërprerjeje të duhanpirjes.



Edukimi i pacientit

- Është mirë ta lini duhanin.
- Pirja e duhanit rrit rrezikun e sëmundjeve të mushkërive, kancerit dhe sëmundjeve kardiovaskulare si angina dhe goditjet në tru.
- Nëse dëshironi të lini duhanpirjen, por keni dështuar, mund të konsultoheni me mjekun tuaj për të marrë ndihmë.



Alkooli dhe hipertensioni

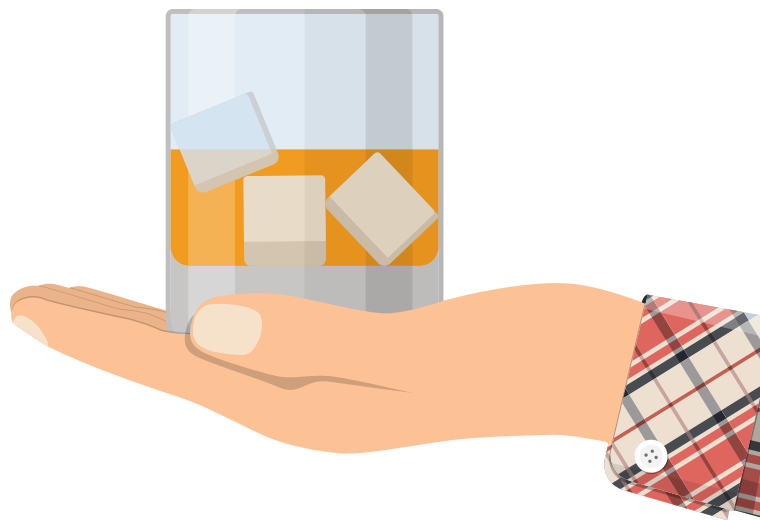
Përdorimi i dëmshëm i alkoolit mund të shkaktojë:

- Rritje të tensionit të gjakut arterial
- Dobësim të efektivitetit të medikamenteve
- Rritje të efekteve anësore të mjekimit
- Kequshqyerje
- Shtim në peshë



Edukimi i pacientit

- Pirja e alkoolit ul efektin e medikamenteve antihipertensive dhe shkakton më shumë efekte anësore.
- Reduktimi i konsumimit të alkoolit është i rëndësishëm, pasi ai është i pasur në kalori pa vlera ushqimore duke ndikuar në ruajtjen e peshës së duhur trupore.
- Rekomandohet që burrat të kufizojnë alkoolin në më pak se dy gota në ditë dhe gratë të kufizojnë konsumimin e alkoolit në më pak se një gotë në ditë.



Ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit

Sasia maksimale ditore e rekomanduar e konsumimit të alkoolit:



25 ml uiski



100 ml verë



250 ml birrë

Mashkull:

2 gota ose më pak

Femër:

1 gotë ose më pak

Ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit

Edukimi i pacientit

- Kufiri i rekomanduar i konsumimit të alkoolit është sa gjysma e atij të rekomanduar për personat pa hipertension.
- Për meshkujt konsumimi ditor i alkoolit duhet të jetë më pak se dy gota alkool.
- Për femrat, konsumi duhet të kufizohet në më pak se një gotë në ditë.

Informacion profesional

Meshkujt rekomandohet të kufizojnë konsumimin në më pak se dy pije (20 gram) alkool dhe femrat më pak se një pije (10 gram) alkool në ditë.



Si të ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit?

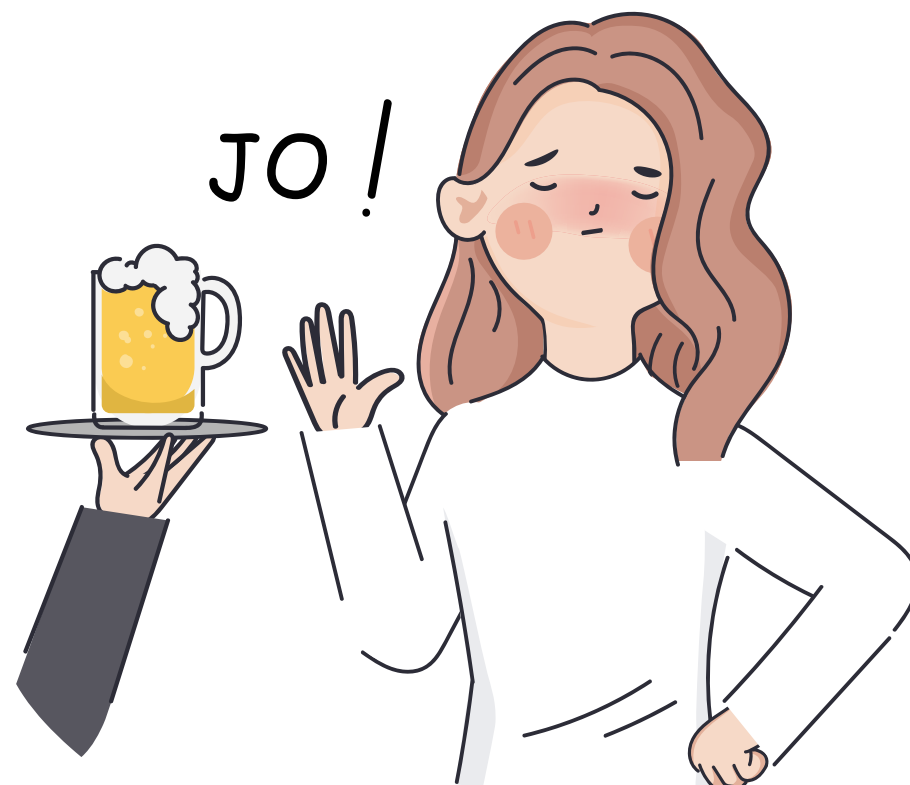
- Pini jo më shumë se dy herë në javë.
- Zgjidhni pije alkoolike me pak sheqer.
- Shmangni pijet me nivel të lartë alkooli.



Si të ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit?

Edukimi i pacientit

- Është mirë të pini alkool jo më shumë se dy herë në javë dhe të zgjidhni pije me kalori më të ulët (ato me më pak sheqer) – verë ose birrë në vend të shampanjës dhe koktejlëve.
- Shmangni konsumimin e pijeve me nivele të larta alkooli dhe pirjen me stomakun bosh.



Menaxhimi i stresit

Stresi rrit tensionin e gjakut dhe rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.

Veprimet e mëposhtme mund të ndihmojnë në menaxhimin e stresit:

- shmangia e situatave që shkaktojnë stres
- ushtrime të rregullta dhe gjumë të rehatshëm
- meditim 10-minutësh
- gjetja e një shoku ose një të afërmi me të cilin mund të bisedoni



Menaxhimi i stresit

Edukimi i pacientit

- Stresi është i dëmshëm për personat që vuajnë nga hipertensioni.
- Shmangni situatat stresuese.
- Aktiviteti i rregullt fizik dhe meditimi i rregullt 10-minutësh janë të dobishëm në menaxhimin e stresit.
- Është gjithashtu një ide e mirë të gjeni një mik me të cilin mund të bisedoni për çdo problem që keni.



MBANI MEND

Mënyrat e shëndetshme të jetesës



Hani shëndetshëm

- Konsumoni një dietë me pak yndyrna
- Konsumoni më pak kripë



Jini fizikisht aktiv

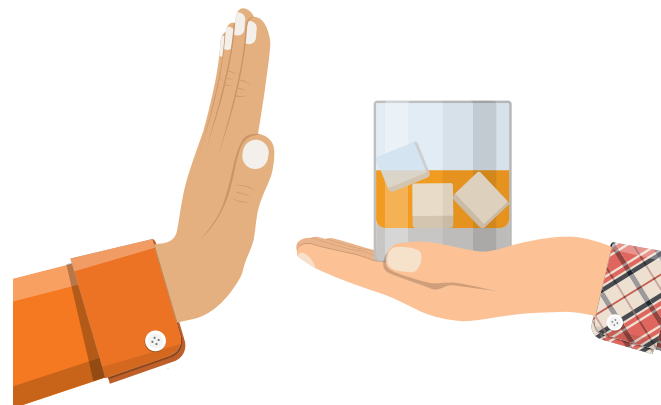
Më shumë se 150 minuta në javë ecje, çiklizëm, not



Lini duhanin



Menaxhoni stresin



Ndaloni konsumimin e dëmshëm të alkoolit

Maksimumi një ose dy gota pije në ditë

Referenca

- World Health Organization. (2017). *Healthy lifestyles for patients with hypertension A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 798 3.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensioni*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensioni*. 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.

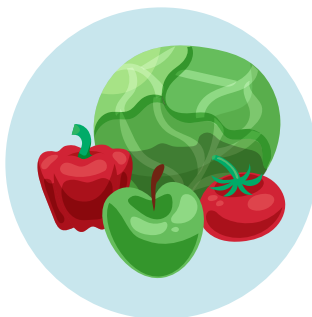
Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit për pacientët me hipertension

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

Menaxhimi i stilit të jetesës: Dieta



**Rrisni
konsumimin
e frutave dhe
perimeve**



**Ruani
peshën e
duhur
trupore**



**Ulni
konsumimin
e kripës dhe
yndyrës**



Menaxhimi i stilit të jetesës: Dieta

Edukimi i pacientit

- Menaxhimi i dietës suaj është shumë i rëndësishëm në kontrollin e hipertensionit.
- Metodat përfshijnë uljen e sasisë së kripës dhe yndyrnave të ngopura dhe konsumimin e sasisë së rekomanduar të perimeve dhe frutave për të mbajtur një peshë trupore të shëndetshme.

Informacion profesional

- Kur një pacient me hipertension konsumon ushqim të pasur me kripë, natriumi në kripë rrit volumin e gjakut, duke sjellë rritje të vlerave të tensionit të gjakut.
- Nga sasia e konsumimit aktual të kripës prej 9-12 gram në ditë, OBSH-së rekomandon reduktimin në 5 gramë në ditë.
- Ky reduktim ka treguar potencial për të reduktuar në shkallë globale me 17% sëmundjet kardiovaskulare dhe me 23% goditjen në tru.



Ushqime të shëndetshme për të ulur tensionin e gjakut

Si duhet të ushqehem për të ulur tensionin e gjakut?



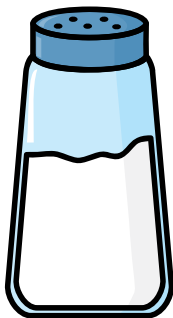
Konsumoni një shumëllojshmëri ushqimesh nga të gjitha grupet ushqimore.



Konsumoni sasi të mjaftueshme të karbohidrateve të shëndetshme.



Ulni konsumin e yndyrnave të ngopura dhe yndyrnave trans.



Ulni konsumin e kripës.

Ushqime të shëndetshme për të ulur tensionin e gjakut

Edukimi i pacientit

Si duhet të ushqehem për të ulur tensionin e gjakut?

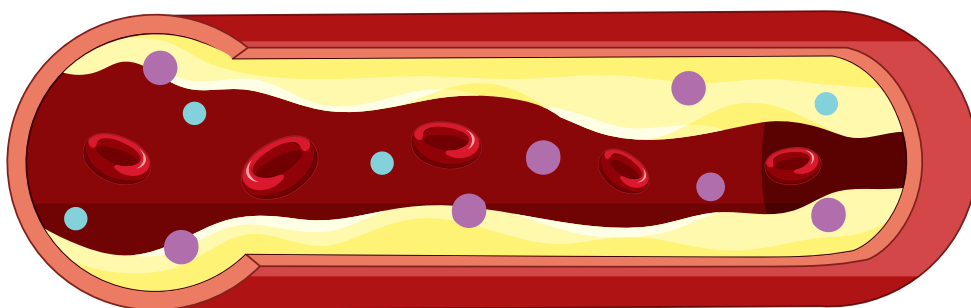
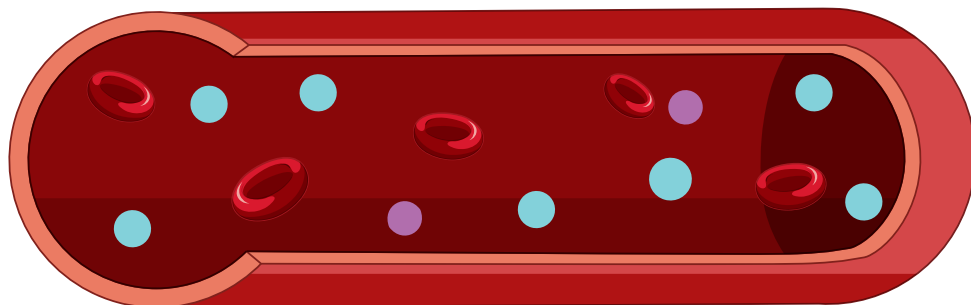
- Konsumoni një shumëllojshmëri ushqimesh nga të gjitha grupet ushqimore.
- Konsumoni sasi të mjaftueshme të karbohidrateve të shëndetshme.
- Reduktoni yndyrnat e ngopura dhe yndyrnat trans.
- Ulni konsumin e kripës.



Pse një dietë me pak yndyrë?

Parandalimi i dislipidemisë*

- 50% e pacientëve me nivele të larta kolesterolit kanë hipertension.
- Hipertensioni i shoqëruar edhe me dislipidemi shton rrezikun e komplikacioneve kardiovaskulare.
- Rekomandohet ruajtja e kolesterolit dhe triglicerideve në gjak brenda kufijve normalë.



* Dislipidemia: Nivele të larta të kolesterolit dhe triglicerideve në gjak.

Pse një dietë me pak yndyrë?

Edukimi i pacientit

- Për pacientët me hipertension, menaxhimi i dislipidemisë është shumë i rëndësishëm.
- Flasim për dislipidemi kur kolesterolit dhe trigliceridet në gjak janë të larta.
- Rreziku i komplikacioneve kardiovaskulare rritet kur një pacient me hipertension ka edhe dislipidemi.
- Prandaj, është e rëndësishme që kolesterolit dhe trigliceridet në gjak të ruhen brenda kufijve normalë.
- Për menaxhimin e dislipidemisë, së pari rekomandohet një dietë me pak yndyrë, pak kolesterol dhe aktivitet fizik të rregullt. Nëse pas 3-6 muajsh dislipidemia nuk është menaxhuar nevojitet terapia medikamentozë.

Informacion profesional

Modifikimi i stilit të jetesës që kanë një efekt më të lartë (+++është më e larta) dhe evidenca më të forta (A është më e forta) në uljen e kolesterolit në gjak.

Ndryshimi i zakonit të jetesës	Shkalla e efektit	Forca e provave
Më pak yndyrë të ngopura	+++	A
Më pak yndyrë trans	+++	A
Ushqimi i pasur me fitosterole	+++	A
Marrja e bollshme e fibrave dietike	++	A
Aktiviteti fizik	+	A
Ulja e konsumit të kolesterolit	+	B
Rënia në peshë	++	B

Dietë me pak yndyrë: Më pak yndyrna të ngopura

Mënyrat për të ulur konsumin e yndyrnave të ngopura
= **marrje e rregullt dhe e barabartë nga grupe të ndryshme ushqimore**

Faktori dietik	Objektivi (% e energjisë totale, deklarohet ndryshe)
Yndyrna totale	15–30%
Yndyrna të ngopura	< 10%
Yndyrna poli të pangopura	6–10%
Yndyrna mono të pangopura	Sipas dallimeve ^a
Acidet yndyrore trans	< 1%
Kolesteroli	< 300 mg në ditë
Karbohidrate	55–75% ^b
Sheqerna të lira ^c	< 10%
Proteina	10–15% ^d

a) Kjo llogaritet si: yndyrna totale – (acide yndyrore të ngopura + acide yndyrore të pangopura + acide yndyrore trans).

b) Përqindja e energjisë totale të disponueshme pasi merret parasysh ajo e konsumuar si proteina dhe yndyrna, pra diapazoni i gjerë.

c) Shprehja “sheqerna pa pagesë” i referohet të gjitha monosakarideve dhe disakarideve të shtuara në ushqime nga prodhuesi, kuzhinieri ose konsumatori, plus sheqernat që gjenden natyrshëm në mjaltë, shurupë dhe lëngje frutash.

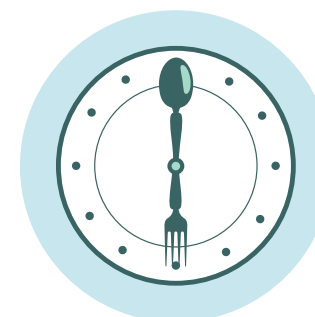
d) Gama e sugjeruar duhet të shihet në dritën e Konsultës së Përbashkët të Ekspertëve të OBSH/FAO/UNU mbi kërkesat për proteina dhe aminoacide në ushqyerjen e njeriut, mbajtur në Gjenevë nga 9 deri më 16 prill 2002.

Edukimi i pacientit

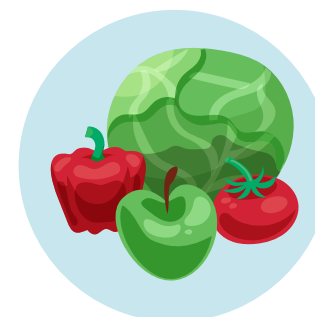
- Janë publikuar shumë studime në lidhje me marrëdhënien mes konsumimit të yndyrnave dhe tensionit të gjakut, një prej të cilave tregoi se marrja e yndyrnave të ngopura lidhet me rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare.
- Mënyra më e lehtë për të reduktuar marrjen e yndyrnave të ngopura është konsumimi i rregullt i një shumëllojshmërie grupesh ushqimore.



**Sasia
e duhur**



**Orari
i ngrënies**



**Shumëllojshmëri
ushqimesh**

Dietë me pak yndyrë: Zgjedhja e yndyrnave të shëndetshme

Ulni konsumin e yndyrnave të ngopura, zëvendësojini me yndyrna të pangopura

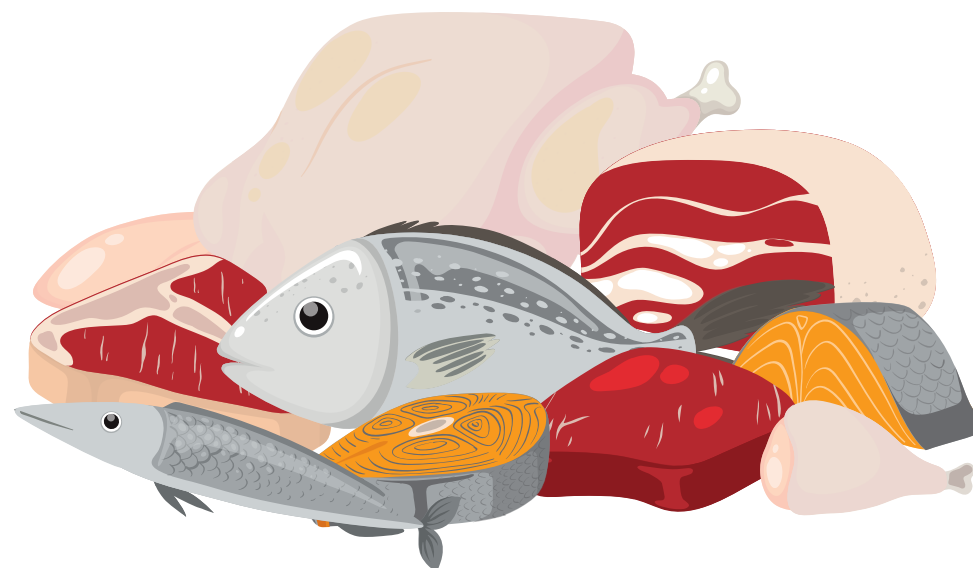
Yndyrna të ngopura	Yndyrna mono të pangopura	Yndyrna poli të pangopura	
		Omega-6	Omega-3
- Yndyrna shtazore (brinjë, proshuta) - Produktet e qumështit (qumësht, djathë, akullore) - Vaj kokosi - Vaj palme (petë, krakera) - Gjalpë	- Vaj ulliri - Vaj kanola - Vaj avokadoje	- Vaj misri - Vaj i farës së shafranit - Vaj luledielli - Vaj kikiriku - Vaj susami - Vaj i farës së rrushit - Vaj soje - Vaj aguliçeje	- Vaj peshku (salmon, harengë, ton) - Ushqim deti - Vaj soje - Arra



Dietë me pak yndyrë: Zgjedhja e yndyrnave të shëndetshme

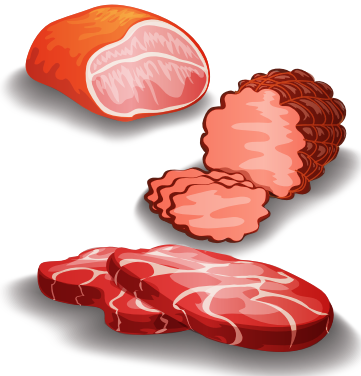
Edukimi i pacientit

- Zëvendësimi i yndyrnave të pashëndetshme (të ngopura) me yndyrna të shëndetshme (të pangopura) është më i mirë sesa ulja e konsumit të yndyrnave totale.
- Nëse pakësoni marrjen e yndyrnave vetëm sepse mendoni se “yndyra është e keqe” dhe në vend të kësaj konsumoni më shumë karbohidrate si sheqer, bukë të bardhë, oriz të bardhë dhe patate, do të shtoni më shumë peshë dhe do të rriten nivelet e triglicerideve në gjak.
- Marrja e tepërt e energjisë përmes shumë yndyrnave shkakton obezitet, ndaj është e rëndësishme të hani një sasi të përshtatshme të llojit të duhur të yndyrnave (të pangopura).



Dietë me pak yndyrë: Ulni kolesterolin

Konsumoni më pak yndyrna të pashëndetshme



Mishi:

- hiqni lëkurën
- pakësoni yndyrën
- pakësoni marrjen e mishit të përpunuar



Ulni konsumimin e:

- mëlçisë
- zorrëve



Qumësht, produkte qumështi:

konsumoni qumësht me pak yndyrë ose pa yndyrë

Menaxhimi dietik

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të ulni konsumimin e dhjamt sepse shumica e pacientëve me hipertension normalisht kanë dislipidemi dhe duhet të kontrollojnë peshën e tyre. Kur hani mish, përpiquni të shmangni yndyrën.
- Reduktoni konsumin e mëlçisë, zorrëve ose mishit të përpunuar.
- Zgjidhni produkte bulmeti me pak yndyrë ose pa yndyrë.



Dietë me pak yndyrë: Më shumë fibra

Fibra dietike

- Parandalon thithjen dhe prodhimin e kolesterolit.
- Ul nivelin e përthithjes së karbohidrateve.
- Redukton incidencën e komplikacioneve dhe kancerit.
- Ndihmon procesin e tretjes.
- Është e bollshme në fruta, perime, drithëra dhe alga deti.



Dietë me pak yndyrë: Më shumë fibra

Edukimi i pacientit

- Konsumimi i fibrave, edhe pse nuk e ul drejtpërdrejt tensionin e gjakut, ka përfitime të ndryshme, siç është rënia nga pesha. Ushqimet e pasura me fibra janë frutat, perimet, tërshëra, fasulet e thata, algat e detit dhe drithërat.
- Fibrat gjithashtu parandalojnë përthithjen dhe prodhimin e kolesterolit.
- Gjithashtu, fibrat kanë efekt pozitiv në uljen e shkallës së përthithjes së karbohidrateve, dhe incidencën e kancerit.
- Disa studime raportojnë ulje të tensionit të gjakut si rezultat i konsumimit të më shumë fibrave dietike, edhe pse ky pohim ka nevojë për më shumë evidenca shkencore.



Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (1)

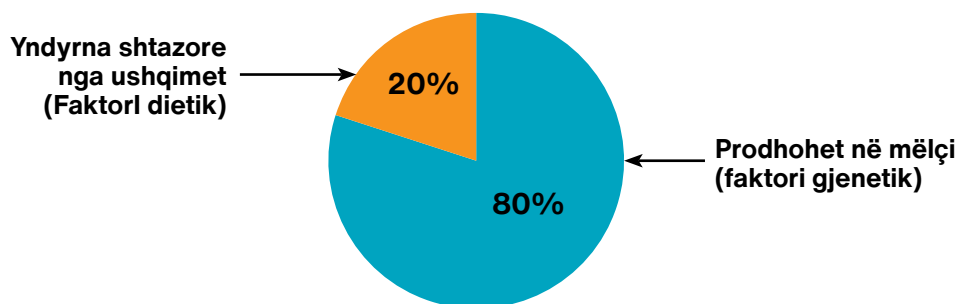


PYETJE:

A mund të kem kolesterol të lartë edhe nëse nuk ha mish ose ushqime të yndyrshme?

PËRGJIGJE:

Njerëzit që kanë faktorë gjenetikë ose konsumojnë shumë yndyrna të ngopura të fshehura në ushqimet e përpunuara mund të kenë edhe kolesterol të lartë.



Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (1)

Edukimi i pacientit

- Ka shumë pacientë me dislipidemi që janë vegjetarianë, por kanë edhe kolesterol të lartë në gjak.
- Shpesh, kjo vjen për shkak të ngrënies së tepërt të yndyrnave të ngopura (jo shtazore), duke shkaktuar një rritje të prodhimit të kolesterolit.
- Burimet mund të përfshijnë makarona, ëmbëlsira dhe biskota.
- Ju mund të gjeni edhe yndyrna të ngopura në vajrat bimore, si vaji i palmës.
- Për më tepër, nëse keni sëmundje gjenetike si hiperkolesterolemia familjare ose keni hipotiroidizëm, kolesterolit në gjak mund të rritet duke frenuar metabolizmin e kolesterolit.

Informacion profesional

Nëse niveli i kolesterolit në gjak është i lartë, edhe pse pacienti nuk ha ushqim të yndyrshëm, kërkohet kontrolli i konsumimit të ëmbëlsirave edhe nëse pacienti ka hiperkolesterolemi familjare ose mosfunksionim të tiroides.

Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (2)



PYETJE:

A duhet të përdor vaj vegjetal?

PËRGJIGJE:

Disa vajra vegjetalë janë gjithashtu të pasur me yndyrna të ngopura.



Vajrat e rekomanduar:

Më të larta në yndyrna të pangopura:

- vaj ulliri
- vaj susami



Vajra jo të rekomanduar:

Më të larta në yndyrna të ngopura dhe trans:

- vaj palme
- vaj kokosi



Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (2)

Edukimi i pacientit

- Disa lloje të vajit vegjetal mund të rrisin kolesterolin në gjak.
- Vajrat si vaji i palmës dhe vaji i kokosit kanë shumë yndyrna të ngopura.
- Margarina prodhohet nga vaji vegjetal, por duhet shmangur pasi është mjaft e pasur në yndyrna trans, edhe pse përmban shumë yndyrna të pangopura.
- Ndërkohë fasulet, misri dhe ullinjtë janë të pasur me yndyrna të pangopura, ndaj normalisht veprojnë në uljen e nivelit të kolesterolit në gjak.

Informacion profesional

- Vajrat vegjetale të pasura me yndyrna të ngopura dhe yndyrna trans duhet të shmangen sepse rrisin kolesterolin në gjak.
- Yndyrnat e pangopura ulin kolesterolin në gjak, por ngrënia e tepërt mund të çojë në shtim në peshë.
- Prandaj, rekomandohet të kufizohet konsumimi i tyre me 20%.
- Kjo do të thotë që pacientët me dislipidemi duhet të reduktojnë marrjen totale të yndyrës, si dhe të zvogëlojnë përqindjen e yndyrnave të ngopura.

Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (3)



PYETJE:

A është më mirë të mos konsumoj mish, vezë apo kallamar?

PËRGJIGJE:

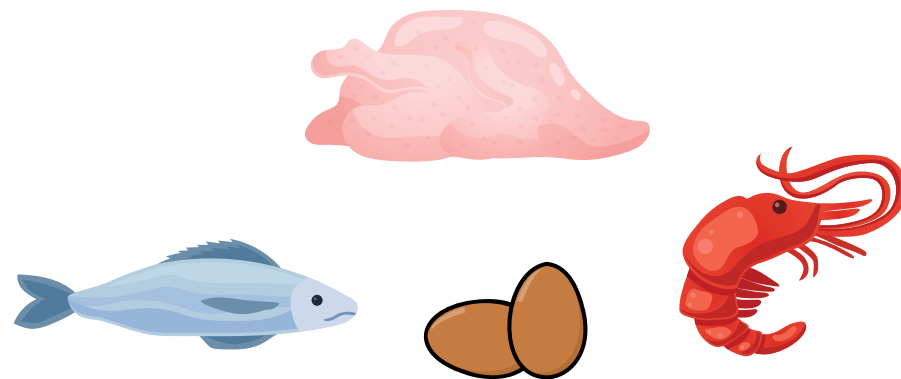
- Në vend të mishit të derrit, zgjidhni gjoksin e pulës dhe peshkun.
- Kallamarët, karkalecat, gaforret dhe vezët janë të pasura në kolesterol, por në të njëjtën kohë zvogëlojnë përthithjen e kolesterolit – mund t'i konsumoni pa problem herë pas here.
- Zëvendësimi i yndyrave të pashëndetshme (të ngopura) me yndyrna të shëndetshme (të pangopura) është më mirë sesa vetëm ulja e konsumimit të yndyrës totale.



Dietë me pak yndyrë: Pyetje dhe përgjigje (3)

Edukimi i pacientit

- Pacientët me hipertension dhe dislipidemi duhet të konsumojnë një sasi të mjaftueshme proteinash.
- Është më mirë të konsumoni proteina nga mishi i pulës apo peshku sesa nga viçi apo derri.
- Në të kaluarën, vezët, kallamarët, karkalecat dhe gaforret nuk rekomandoheshin sepse ishin të pasura me kolesterol.
- Megjithatë, ato përmbajnë edhe shumë sterole që kanë efektin e bllokimit të përthithjes së kolesterolit.
- Si përfundim, frutat e detit dhe vezët që dihet se janë të pasura në kolesterol mund të konsumohen për sa kohë që nuk konsumohen shumë shpesh.



Plane specifike për një dietë me pak yndyrë

- Filloni të gatuarit pasi të keni hequr yndyrën e tepërt.
- Përdorni metoda që pakësojnë përdorimin e vajit (në skarë në vend të skuqjes).
- Konsumoni ushqim më pak se madhësia e pëllëmbës së dorës tuaj, (60–90 g në ditë).
- Hiqni lëkurën përpara se të gatuarit ose hani.
- Përdorni vaj vegjetal të pangopur gjatë gatimit.
- Blini produkte me pak yndyrë ose pa yndyrë.
- Kontrolloni përmbajtjen e yndyrës dhe blini produkte pa yndyrë në ngopura.



Plane specifike për një dietë me pak yndyrë

Edukimi i pacientit

- Filloni të gatuar pas të keni hequr yndyrën e tepërt.
- Përdorni metoda që reduktojnë përdorimin e vajit (në skarë në vend të skuqjes).
- Konsumoni ushqim më pak se madhësia e pëllëmbës së dorës tuaj, (60–90 g në ditë).
- Hiqni lëkurën përpara se të gatuar ose hani.
- Përdorni vaj vegjetal të pangopur gjatë gatimit.
- Blini produkte me pak yndyrë ose pa yndyrë.
- Kontrolloni përmbajtjen e yndyrës dhe blini produkte pa yndyrë të ngopura.

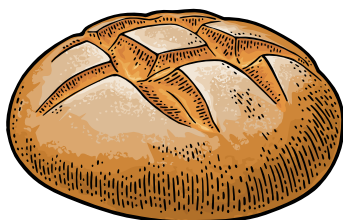


Zgjidhni karbohidrate të shëndetshme

- Karbohidratet e tepërta → rritje e triglicerideve
- Akumulimi i acideve yndyrore → obezitet, arteriosklerozë
- Në vend të orizit të bardhë, petave të gatshme dhe bukës së bardhë, zgjidhni oriz kaf, bukë thekre dhe patate.



Oriz i bardhë



Bukë me shumë drithëra

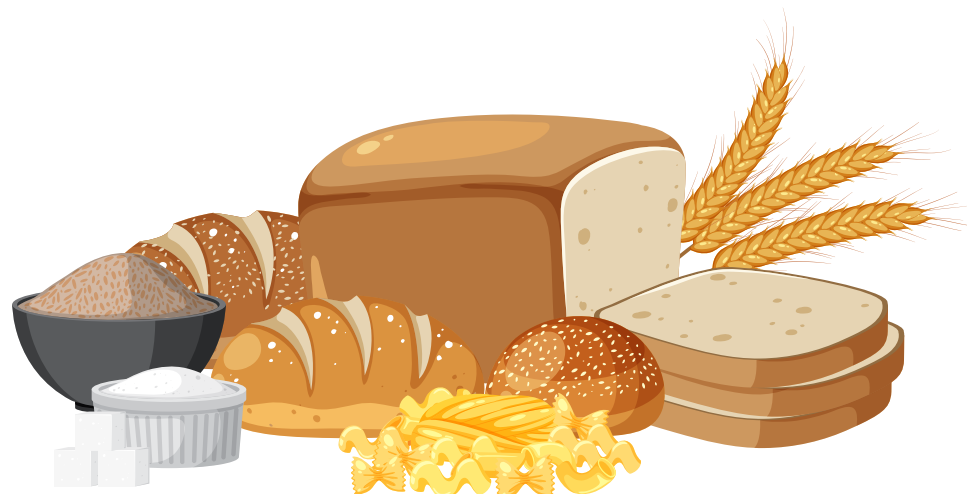


Oriz kaf

Zgjidhni karbohidrate të shëndetshme

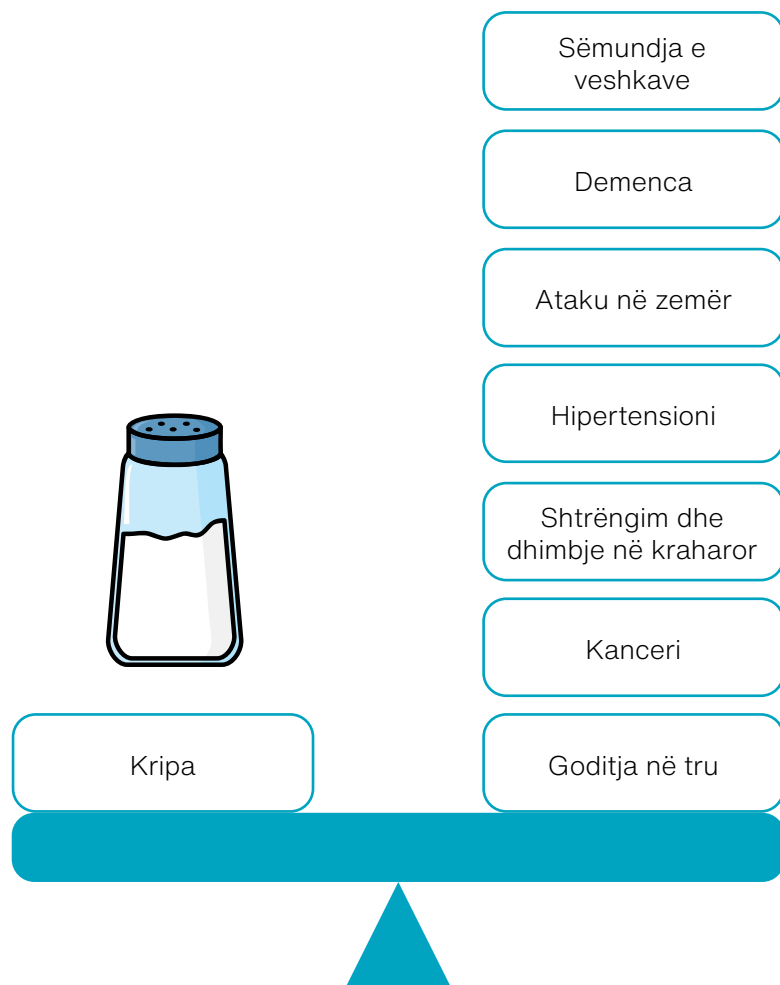
Edukimi i pacientit

- Rekomandohet marrja e moderuar e karbohidrateve, sepse ato mund të rrisin trigliceridet në gjak duke çuar në obezitet dhe arteriosklerozë.
- Është e rëndësishme të konsumoni oriz kaf dhe bukë me drithëra integrale në vend të karbohidrateve me indeks të lartë glicemik si orizi i bardhë dhe buka e bardhë.



Rreziqet për shëndetin nga konsumimi i tepërt i kripës

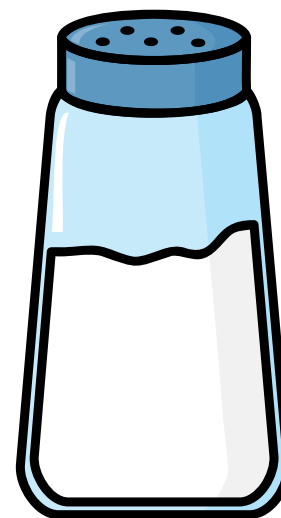
marrja e lartë e natriumit =
rritje e ngarkesës së sëmundjes



Rreziqet për shëndetin nga konsumimi i tepërt i kripës

Edukimi i pacientit

- Konsumimi i tepërt i kripës (natriumit) mund të shkaktojë sëmundje të ndryshme.
- Kripa rrit jo vetëm rrezikun e hipertensionit dhe sëmundjeve kardiovaskulare, por edhe të sëmundjeve kronike të veshkave, osteoporozës dhe kancerit të stomakut.
- Rreziku rritet me rritjen e konsumit.
- Kripa e bën trupin tuaj të mbajë më shumë ujë.
- Ky ujë ekstra i depozituar rrit tensionin e gjakut dhe sforcon veshkat, arteriet, zemrën dhe trurin.



Ushqehuni shëndetshëm

Reduktoni marrjen e kripës!



**Konsumoni më pak
lëng mishi në supë**



**Konsumoni më pak
ushqim turshi dhe të përpunuar**



**Konsumoni ushqim
të freskët vendas**

Ushqehuni shëndetshëm

Edukimi i pacientit

- Një dietë e ekuilibruar është shumë e rëndësishme për njerëzit me hipertension.
- Është gjithashtu jetike të konsumoni më pak kripë (natrium).
- Për shembull, në vend që të pini lëngun e supës, hani vetëm përbërësit e supës.
- Pakësoni konsumimin e ushqimeve turshi dhe të përpunuara si *ketchup*, *salsiçe* dhe *proshutë*.



MBANI MEND

Zakonet e shëndetshme të të ushqyerit

- Konsumoni më pak yndyrna të ngopura dhe një sasi të përshtatshme yndyrnash të pangopura.
- Konsumoni rregullisht ushqime nga grupe të ndryshme ushqimore.
- Zgjidhni karbohidrate të shëndetshme.
- Ulni konsumin e kripës.



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Healthy eating habits for patients with hypertension. A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 799 0.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. 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

Dietë me pak kripë për pacientët me hipertension

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

Përfitimet e një stili jetese të shëndetshme



Rrisni konsumin e frutave dhe perimeve



Ruani peshën e duhur trupore



Reduktoni marrjen e kripës dhe yndyrës

Mjekimi i përditshëm = Ruajtja e objektivit të tensionit të gjakut

Ulja e konsumit të kripës	Ulje 2–8 mmHg
Aktiviteti fizik	Ulje 4–9 mmHg
Rënia në peshë prej 10 kg tek personat obezë	Ulje 5–20 mmHg
Shmangia e përdorimit të dëmshëm të alkoolit	Ulje 2–4 mmHg
Lënia e duhanit	Redukton rrezikun e përgjithshëm kardiovaskular

Përfitimet e një stili jetese të shëndetshme

Edukimi i pacientit

- Kontrolli i tensionit të lartë të gjakut përfshin jo vetëm terapinë me medikamente, por edhe një stil jetese të shëndetshme.
- Marrja e medikamenteve çdo ditë është çelësi për të mbajtur tensionin e gjakut të qëndrueshëm dhe në intervalin e synuar.
- Stili i shëndetshëm i jetesës duke përfshirë reduktimin e konsumimit të kripës, aktivitetin fizik, kontrollin e peshës, konsumimin më të ulët të alkoolit dhe konsumin e sa më shumë frutave dhe perimeve ndihmon në ruajtjen ose uljen e tensionit të gjakut.
- Është më efektive nëse këta faktorë të stilit të jetesës kontrollohen së bashku.
- Duhanpirësit mund të zvogëlojnë rrezikun e përgjithshëm të sëmundjeve kardiovaskulare nëse e lënë duhanin.

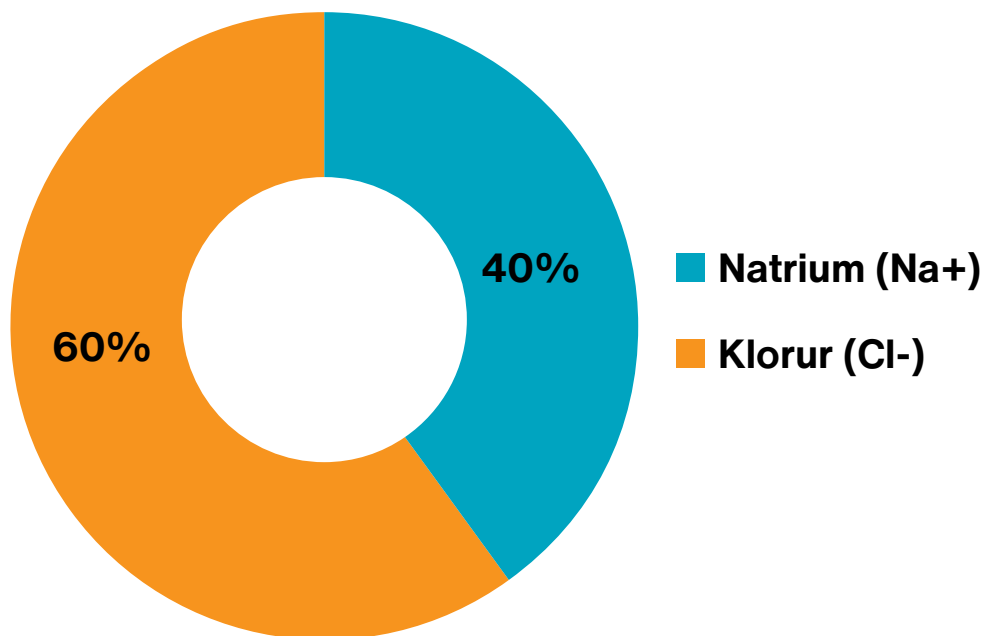


Çfarë është kripa?

1 g kripë në ushqime = 400 mg natrium

- Natriumi (Na⁺) rrit tensionin e gjakut
- Kloruri (Cl⁻) e bën ushqimin të shijojë i kripur

1 gr natrium = 2,5 gr kripë gjelle



Çfarë është kripa?

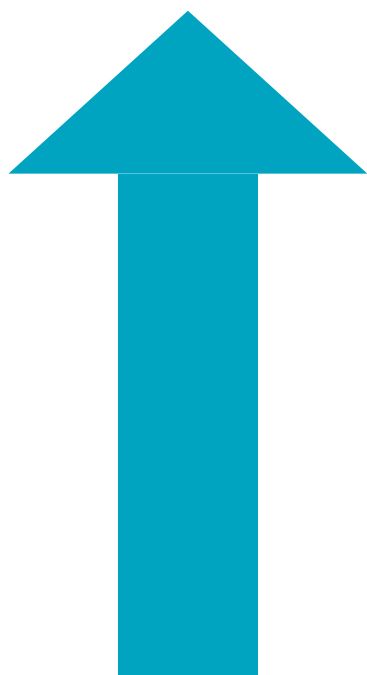
Edukimi i pacientit

- Një gram kripë në ushqime përmban 400 mg natrium.
- 5 g e rekomanduar e marrjes ditore të kripës është e barabartë me 2 g natrium.



Rreziqet për shëndetin nga konsumimi i tepërt i kripës

marrja e lartë e natriumit = barrë sëmundjesh



Kripa rrit rrezikshmërinë për:

Sëmundja e veshkave

Demenca

Ataku në zemër

Hipertensioni

Shtrengim dhe dhimbje në krahator

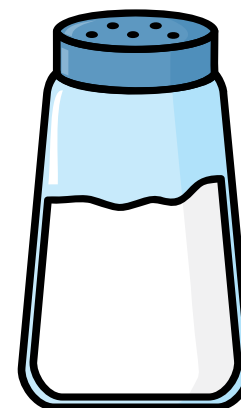
Kanceri

Goditja në tru

Rreziqet për shëndetin nga konsumimi i tepërt i kripës

Edukimi i pacientit

- Konsumimi i tepërt i natriumit mund të shkaktojë sëmundje të ndryshme.
- Rritjovetëm rrezikun e hipertensionit dhe sëmundjeve kardiovaskulare, por edhe të sëmundjeve kronike të veshkave, osteoporozës dhe kancerit të stomakut.
- Rreziku rritet me rritjen e konsumimit të kripës.
- Kripa ndikon në veshka duke e bërë trupin të mbajë më shumë ujë.
- Ky ujë ekstra i depozituar në trup, rrit tensionin e gjakut dhe sforcon veshkat, arteriet, zemrën dhe trurin.



Kripa (natriumi) dhe hipertensioni

Për çdo 5g ulje të konsumit ditor të kripës:

- Vdekshmëria kardiovaskulare ulet me 17%.
- Vdekshmëria nga infarkti ulet me 23%.

Kripa (natriumi) dhe hipertensioni

Edukimi i pacientit

- Kur konsumojmë ushqim të kripur, natriumi hyn në enët e gjakut dhe rrit volumin e gjakut, çka shoqërohet me rritje të tensionit të gjakut.
- Kontrolli i marrjes së kripës është jetik.
- Ulja e konsumit ditor të kripës me 5g ul vdekshmërinë kardiovaskulare me 17% dhe vdekshmërinë nga goditjet në tru me 23%



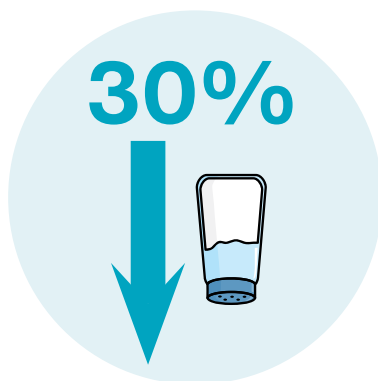
Efektet e dietës me pak kripë

Nëse konsumimi i kripës për 30 vjet ulet në masën 30% jetëgjatësia mesatare rritet me pesë vjet



Ulja e konsumit ditor të kripës me 1–3 g është më efektiv se barnat antihipertensive

Rreziku i hipertensionit zvogëlohet me 30% dhe përfitimi i mjekimit dyfishohet kur konsumi ditor i kripës ulet me 4.6 g



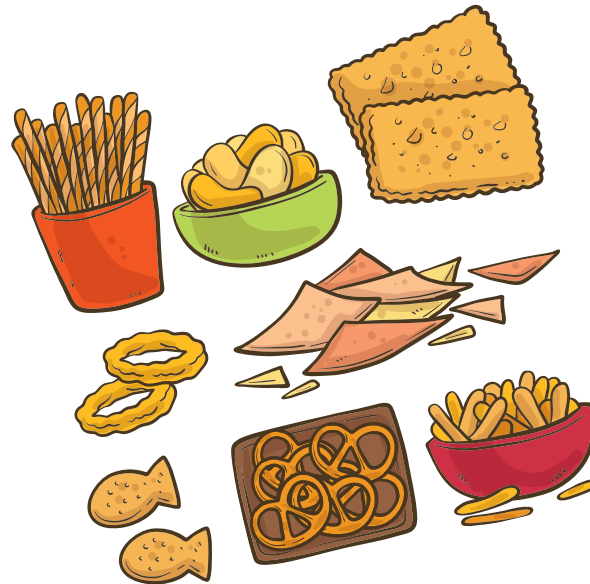
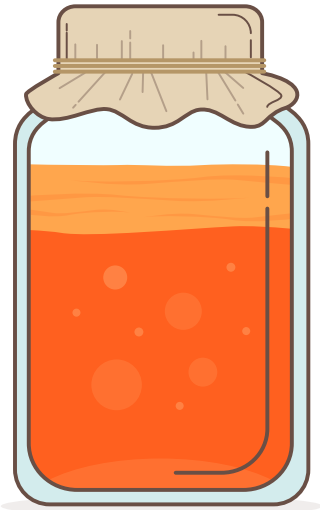
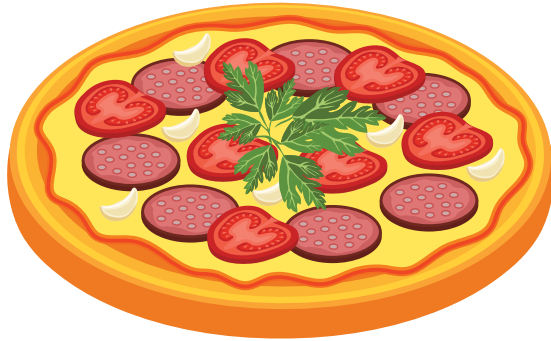
Efektet e dietës me pak kripë

Edukimi i pacientit

- Nëse konsumimi i kripës për 30 vjet ulet në masën 30% jetëgjatësia mesatare rritet me pesë vjet.
- Ulja e konsumit ditor të kripës me 1–3 g është më efektiv se barnat antihipertensive.
- Rreziku i hipertensionit zvogëlohet me 30% dhe përfitimi i mjekimit dyfishohet kur konsumi ditor i kripës ulet me 4.6 g.



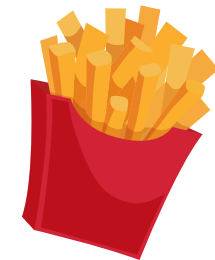
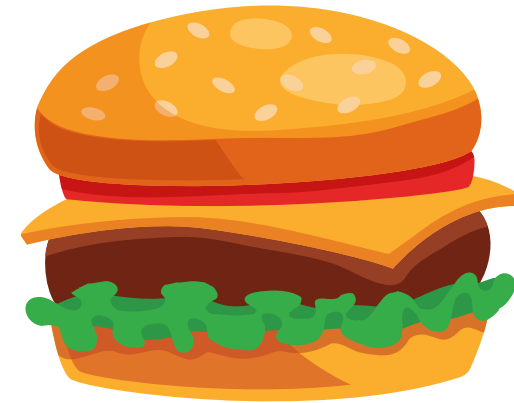
Burimet e zakonshme të kripës (natriumit) nga ushqimet



Burimet e zakonshme të kripës (natriumit) nga ushqimet

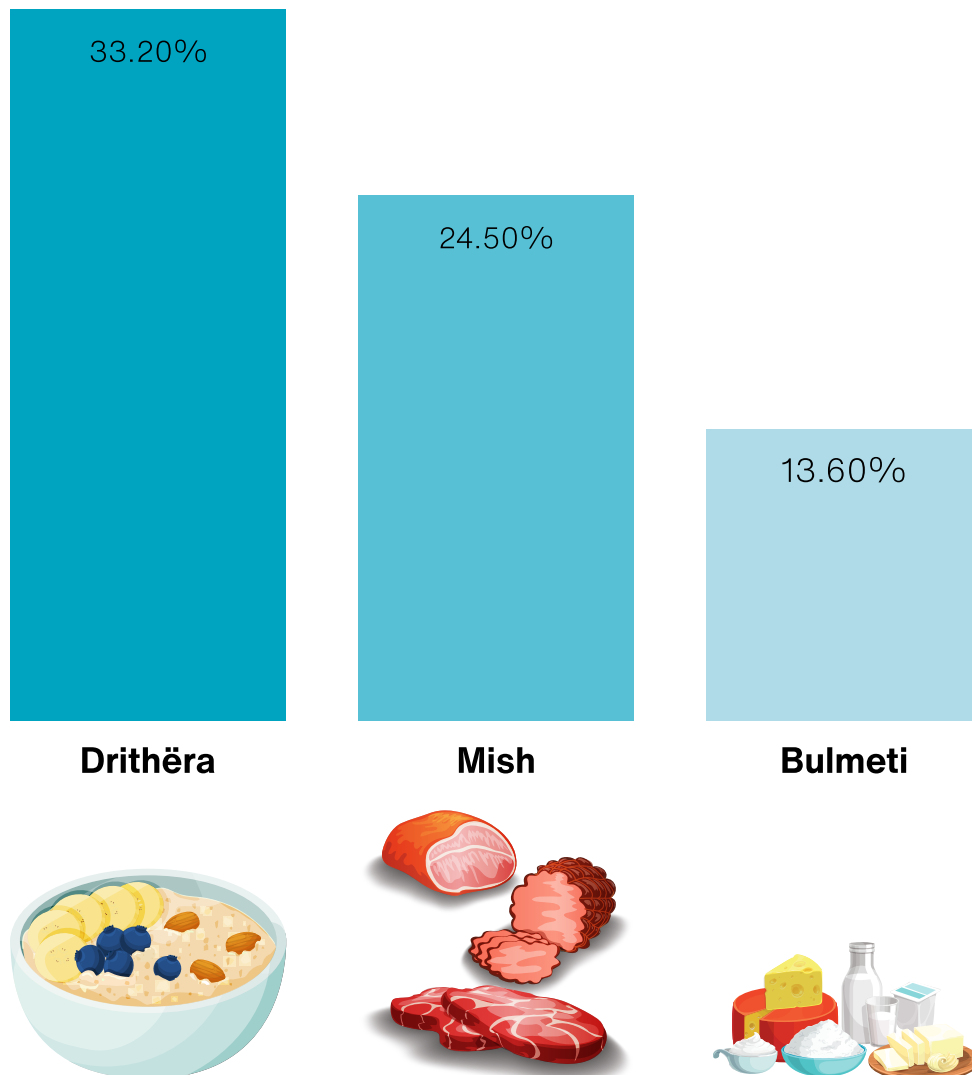
Edukimi i pacientit

- Cilat janë burimet kryesore të kripës në dietën ushqimore?
- Disa nga ushqimet e pasura me kripë janë të paraqitura në figurë.
- Pjesa më e madhe e kripës vjen nga ushqimet e përpunuara dhe buka.



Ushqimet me përmbajtje të lartë natriumi

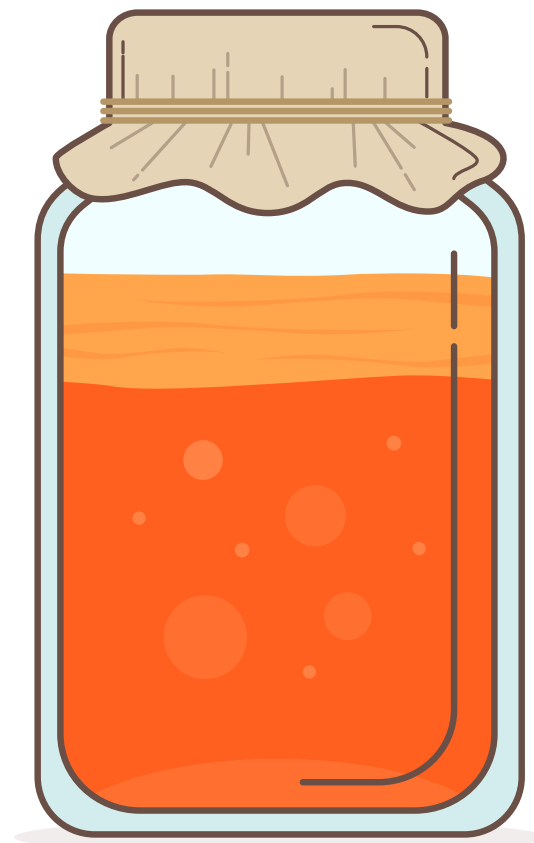
Ushqimet me përmbajtje të lartë natriumi në dietën mesdhetare janë:



Ushqimet me përmbajtje të lartë natriumi

Edukimi i pacientit

Nëse nga supa me lëng mishi konsumoni vetëm përbërësit e ngurtë të supës dhe lini pa ngrënë lëngun e mishit, mund të ulni konsumin e kripës deri në tre të katërtat.



Natriumi në salca dhe erëza

1 lugë gjelle (15 ml)



Salcë ketchup - 200mg



Majonezë - 100mg



Mustardë - 500mg

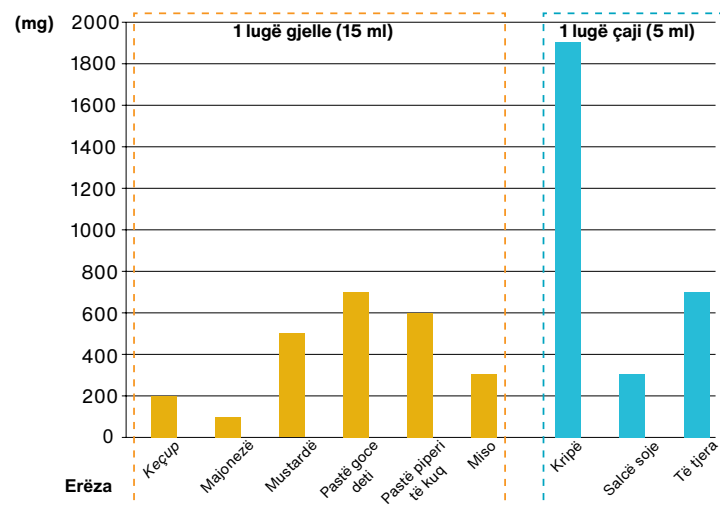


Piper i kuq - 600mg

1 lugë çaji (5 ml)



Kripë - 1900mg



Natriumi në salca dhe erëza

Edukimi i pacientit

Salca me piper të kuq dhe salca e frutave të detit janë shumë të pasura në natrium.



Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Zgjedhja e ushqimit

Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

- Konsumoni peshk të papërpunuar ose të zier me avull dhe jo peshk të skuqur.
- Përdorni ushqim të freskët dhe jo ushqim të përpunuar.
- Kontrolloni etiketat e ushqimeve dhe zgjidhni ato me përmbajtje më të ulët të natriumit (konsumi ditor i rekomanduar i natriumit: 2000 mg).
- Zgjidhni erëza me pak natrium, duke përfshirë kripën me pak natrium.
- Shmangni ushqimin e konservuar.

Hapi 2: Pesë këshilla për gatimin e ushqimeve

Hapi 3: Pesë mënyra për të ngrënë më pak kripë



Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Zgjedhja e ushqimit

Edukimi i pacientit

Pesë hapa për zgjedhjen e ushqimit:

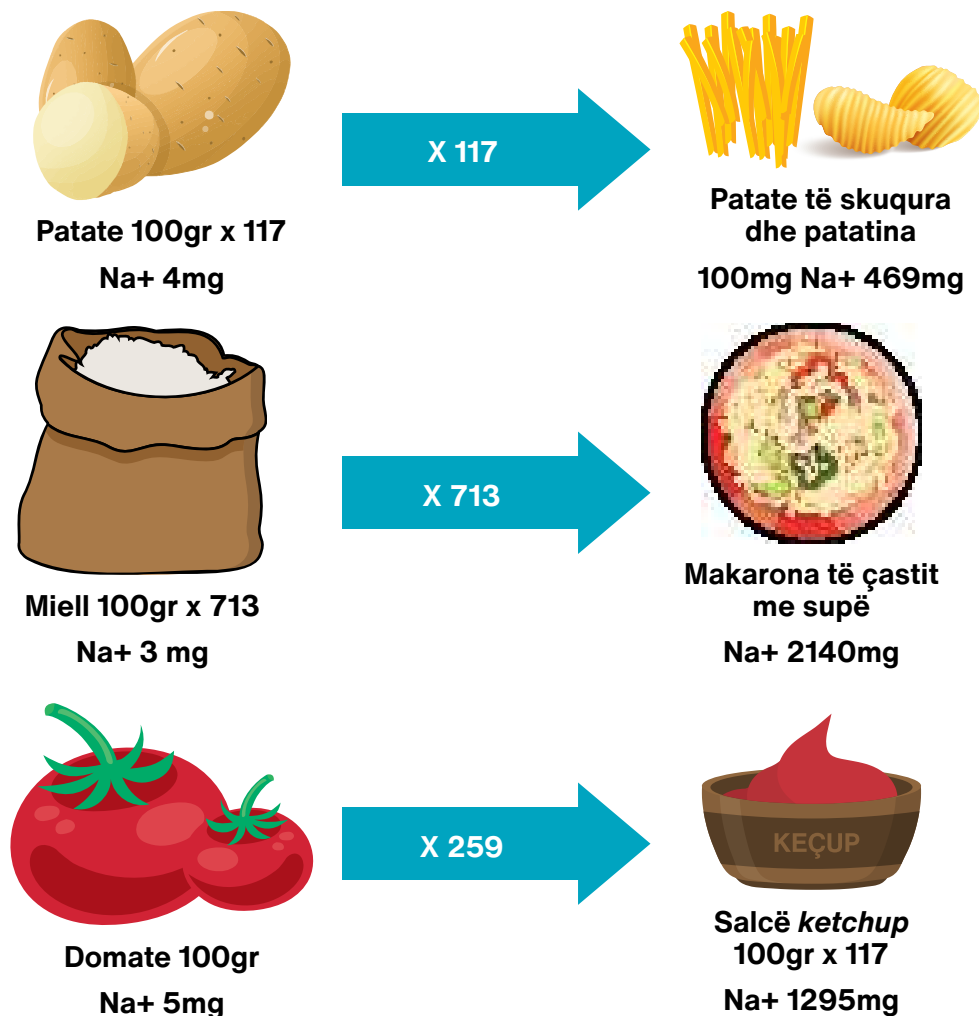
- Peshk i papërpunuar ose i zier me avull dhe jo peshk i skuqur.
- Ushqim i freskët dhe jo ushqim i përpunuar.
- Kontrolloni etiketat e ushqimeve dhe zgjidhni ato me përmbajtje më të ulët të natriumit (konsumi ditor i rekomanduar i natriumit: 2000 mg).
- Zgjidhni erëza me pak natrium, duke përfshirë kripën me pak natrium.
- Shmangni ushqimin e konservuar.



Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Natriumi në ushqimin e përpunuar

Sa natrium shtohet kur ushqimi përpunohet?



Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Natriumi në ushqimin e përpunuar

Edukimi i pacientit

Kur produktet ushqimore të freskëta përpunohen, përmbajtja e natriumit në përgjithësi rritet – kripa dhe produkte të tjera natriumi shtohen për shumë arsye, qoftë për të ruajtur ushqimet, qoftë për t'i bërë ato më të shijshme.



Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Kontrolloni etiketat e ushqimeve për përmbajtjen e kripës

Kontrolloni etiketat e ushqimeve për përmbajtjen e kripës përpara se të blini!

Një shembull se çfarë mund të përfshijë një racion (1 oz. ose 28 g) patatinash:

- 160 kcal
- 15 g karbohidrate (5%)
- 2 g proteina
- 10 g yndyrë (16%)
- 170 mg natrium (7%) (0,4 g kripë)
- 350 mg kalium (10%)

* % tregon përqindjen e vlerave ditore bazuar në një dietë 2000 kcal



Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Kontrolloni etiketat e ushqimeve për përmbajtjen e kripës

Edukimi i pacientit

Etiketë Ushqyese

Sasia e racionit 28g/rreth 15 patatina

Racioni i Ofruar

Kaloritë 160 Kalori nga yndyra 10

% Sasia ditore*

Sasia e Yndyrnave 10g **16%**

Yndyrna të Ngopura 1.5g 8%

Yndyrna Trans 0g

Kolesterol 0mg 0%

Sodium 1t0mg 7%

Karbohidratet Totale 15g 5%

Fibër Diete 1g

Sheqerna më pak se 1g

Proteina 2g

Vitaminë A 0% Vitaminë C 10%

Kalcium 0% Hekur 2%

Vitaminë E 6% Tiaminë 4%

Niacinë 6% Vitaminë Be

Magnez 4% Zink 2%10%

Kjo etiketë ushqyese tregon, për shembull, se një racion (1oz. ose 28g) patate të skuqura mund të përmbajë 160 kcal.

Në një racion patatina, ju hani 15g karbohidrate, 2g proteina, 10g yndyrë, 170mg natrium (0,4g kripë) dhe 350mg kalium.

Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Gatimi

Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Hapi 2: Pesë këshilla për gatimin

- Hidhni kripë në gjellë në momentin e fundit.
- Përdorni erëza dhe perime për aromë shtesë.
 - Të shijshme: qepë e freskët, hudhër, qepë, piper.
 - Të tharta dhe të ëmbla: uthull, lëkurë limoni.
- Përdorni më pak erëza kur gatuni ushqime të përpunuara.
- Gatuni peshk në skarë pa kripë.

Hapi 3: Pesë mënyra për të ngrënë më pak kripë

Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Gatimi

Edukimi i pacientit

Pesë këshilla për gatimin:

- Hidhni kripë në gjellë në momentin e fundit.
- Përdorni barishte dhe perime për aromë shtesë.
 - E shijshme: qepë e freskët, hudhër, qepë, piper.
 - E thartë dhe e ëmbël: uthull, lëkurë limoni.
- Përdorni më pak erëza kur gatuni ushqime të përpunuara.
- Gatuni peshk në skarë pa kripë.



Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Hani më pak kripë

Hapi 1: Pesë këshilla për zgjedhjen e ushqimit

Hapi 2: Pesë këshilla për gatimin

Hapi 3: Pesë mënyra për të ngrënë më pak kripë

- Konsumoni perime të freskëta në vend të turshive.
- Mos shtoni salcë ose kripë në ushqimet e skuqura.
- Shmangni suprat me shumë kripë dhe përdorni lëng me pak kripë kur i gatvani ato.
- Përdorni qepë/hudhër ose piper si erëza për suprat.
- Zgjidhni opsione me pak kripë kur hani jashtë.



Tri hapa drejt një diete me pak kripë: Hani më pak kripë

Edukimi i pacientit

Pesë mënyra për të ngrënë më pak kripë:

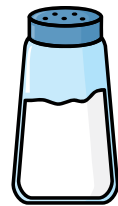
- Hani perime të freskëta në vend të turshive.
- Mos shtoni salcë ose kripë në ushqimet e skuqura.
- Shmangni suprat me shumë kripë dhe përdorni lëng me pak kripë kur igatuani ato.
- Përdorni qepë/hudhër ose piper si erëza për suprat.
- Zgjidhni opsione me pak kripë kur hani jashtë.



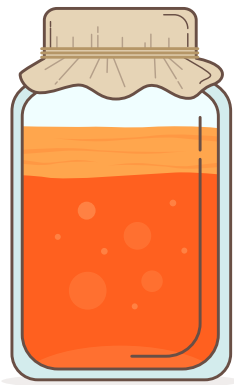
Pakësoni kripën



Reduktoni perimet turshi dhe peshkun e kripur/tharë



Hiqni kripën nga tavolina e ngrënies

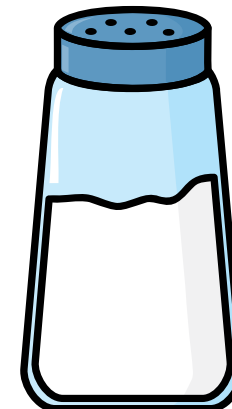


Konsumoni përbërësit e lëngut, jo vetë lëngun

Pakësoni kripën

Edukimi i pacientit

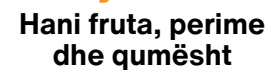
- Shumica e njerëzve konsumojnë shumë kripë.
- Niveli i rekomanduar i kripës është më pak se 5 gram në ditë.
- Konsumi i ushqimeve të kripura rrit tensionin e gjakut dhe oreksin.
- Ulja e konsumimit të kripës parandalon rritjen e tensionit të gjakut dhe zvogëlon oreksin, duke e bërë më të lehtë ushqyerjen e shëndetëshme.
- Nëse keni insuficiencë renale, është edhe më i rëndësishëm kontrolli i vazhdueshëm i konsumimit të kripës.
- Përpiquni të hani vetëm përbërësit e ngurtë në supra dhe ulni konsumin e ushqimeve të përpunuara (sallam proshutë, ushqim të konservuar, bukë)



Dietë ushqimore me pak kripë



Kontrolloni përmbajtjen e natriumit në listën e përbërësve



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Low-salt diet for patients with hypertension A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 800 3.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444841/>
- Nëse nuk tregohet ndryshe, fotografitë/ilustrimet janë marrë nga www.freepik.com.

Faqe e lënë
qëllimisht bosh

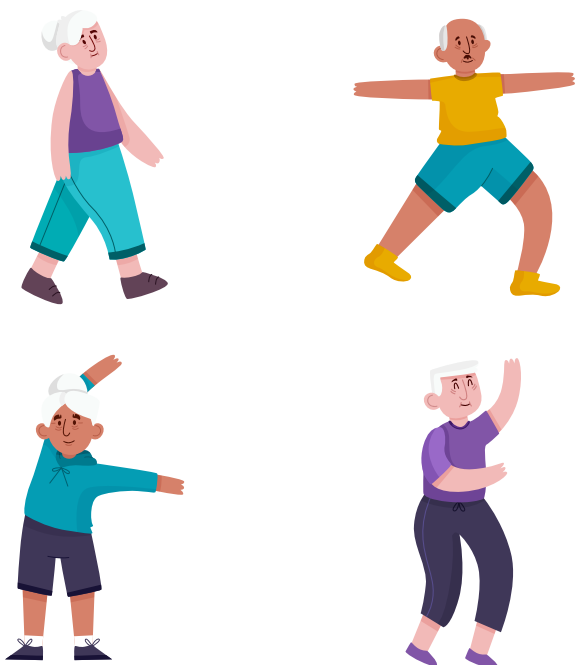
Aktiviteti fizik për pacientët me hipertension

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

Përfitimet e një stili të shëndetshëm jetese

Pse duhet të kryej aktivitet fizik?

- Për të kontrolluar peshën
- Për të ulur faktorët e rrezikut:
 - tensionin e ulët të gjakut
 - nivelin e kolesterolit në gjak
- Për të parandaluar komplikacionet:
 - parandalimi i aterosklerozës
 - parandalimi i anginës, infarkt të miokardit dhe goditjes në tru
- Për të përmirësuar cilësinë e jetës/lehtësimin e stresit.



Përfitimet e një stili të shëndetshëm jetese

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik është i dobishëm për pacientë me hipertension ose diabet në shumë mënyra.
- Ndihmon në kontrollin e peshës dhe ul faktorët e rrezikut si tensioni i lartë i gjakut, nivelet e larta të sheqerit në gjak dhe nivelet e larta të kolesterolit në gjak.
- Kjo sjell parandalimin e komplikacioneve të tilla si ateroskleroza, angina, infarkti i miokardit dhe goditjet në tru.
- Gjithashtu përmirëson cilësinë e jetës dhe lehtëson stresin.
- Parandalimi i vdekjes së parakohshme për shkak të komplikacioneve është qëllimi përfundimtar.

Informacion profesional

- Kryerja e aktivitetit fizik shoqërohet me një ulje mesatare të vlerave për tensionin sistolik të gjakut në 7.4 mmHg dhe 5.8 mmHg për tensionin diastolik.
- Kur tensioni i gjakut diastolik ulet me 5-6 mmHg, rreziku i goditjes në tru zvogëlohet me 35-40% dhe rreziku për sëmundje kardiovaskulare me 20-25%.
- Kryerja e aktivitetit fizik parandalon aterosklerozën, e cila parandalon më tej goditjet në tru dhe sëmundjet kardiovaskulare.

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (1)

A keni ndonjë nga problemet e mëposhtme shëndetësore?



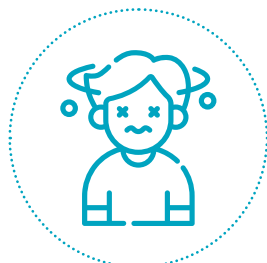
Sëmundje zemre



Probleme me kockat ose kyçet që mund të përkeqësohen me aktivitet fizik të fuqishëm



Dhimbje gjoksi



Marramendje



Jeni mbi 65 vjeç



Hipertension i pakontrolluar



Çdo arsye tjetër pse nuk duhet të bëni aktivitet fizik

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (1)

Edukimi i pacientit

A keni ndonjë nga problemet e mëposhtme shëndetësore?

- Sëmundje kardiovaskulare
- Sëmundje të kockave ose kyçeve që mund të përkeqësohen nga kryerja e aktivitetit fizik
- Dhimbje në gjoks kur merreni me aktivitet
- Marramendje
- Jeni mbi 65 vjeç dhe nuk keni bërë ndonjë aktivitet fizik intensiv kohët e fundit
- Hipertension i pakontrolluar
- Çdo problem tjetër fizik që ju pengon të kryeni aktivitet fizik.

Informacion profesional

- Pyetësori (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/wp-content/uploads/2015/08/PARmed-X.pdf>

Përpara se të filloni aktivitetin fizik (2)

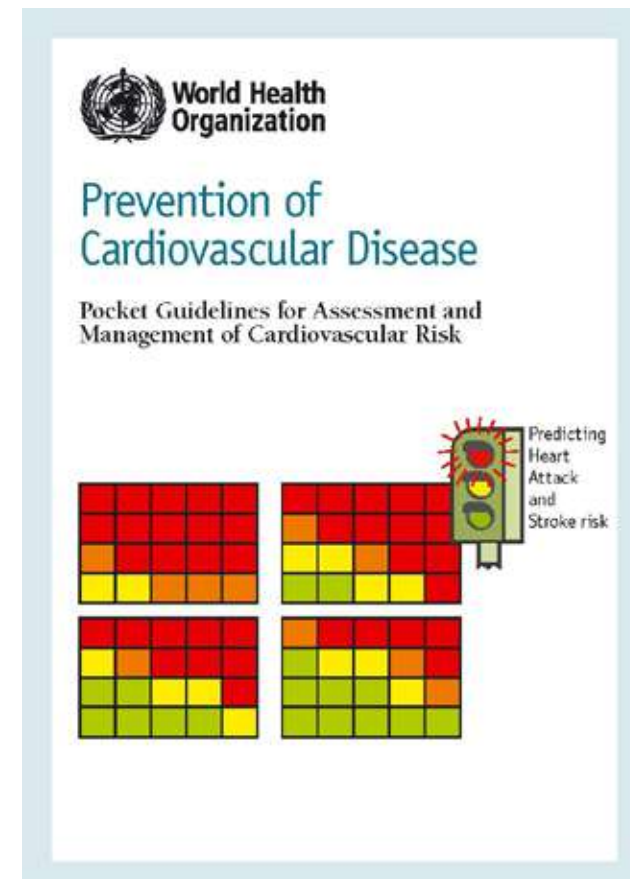
Si e vlerësoni rrezikun nga sëmundjet kardiovaskulare?



Përpara se të filloni aktivitetin fizik (2)

Edukimi i pacientit

- Konsultohuni me mjekun tuaj për çdo rrezik kardiovaskular që mund të ndodhë gjatë kryerjes së aktivitetit fizik.
- Për më shumë informacion shikoni grafikët e parashikimit të rrezikut kardiovaskular të OBSH-së. (www.who.int/cardiovascular_sëmundje/udhëzime/chart_predictions/en)



Llojet e aktivitetit fizik

Gjimnastikë/Aerobi



Ecje

Çiklizëm

Not

Forcimi i muskujve (duke mbajtur pesha)



Mos ngrini pesha shumë të rënda



Peshat duhet të jenë aq të lehta sa të mund të ngrihen të paktën tetë herë me lehtësi

Llojet e aktivitetit fizik

Edukimi i pacientit

Ekzistojnë dy lloje të aktivitetit fizik: ushtrimet aerobike që përfshijnë ecjen, notin dhe çiklizmin; dhe ushtrime për forcimin e muskujve, që përfshijnë ushtrimet me pesha, si ngritja e peshave.

Informacion profesional

- Në të kaluarën, ushtrimet e forcës për njerëzit me hipertension nuk rekomandoheshin. Megjithatë, shumë studime të reja kanë vërtetuar se ushtrimet e forcës janë të sigurt.
- Ushtrimet me rezistencë dinamike (ngritje e përsëritur peshash) janë të dobishme dhe të sigurt për personat që vuajnë nga hipertensioni.
- Ushtrimet izometrike (qëndrimi në të njëjtin pozicion gjatë tendosjes) mendohet se janë të sigurt për personat që vuajnë nga hipertensioni, por kjo ende nuk mbështetet nga evidencat shkencore, kështu që është më mirë t'u këshilloni pacientëve që t'i shmangin ato.



Aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar

- Unë mund të flas ndërsa kryej aktivitet fizik, por nuk mund të këndoj.
- Marr frymë më vështirë se zakonisht.



Ecje e shpejtë



Punë shtëpie



**Tenis
(për kohën e lirë)**



**Çiklizëm
(për kohën e lirë)**



**Not
(për kohën e lirë)**

- minuta/javë ose
- Të paktën 30 minuta/ditë, pesë ditë/javë
- Mos e ndërprisni aktivitetin fizik për më shumë se dy ditë rresht

Aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar

Edukimi i pacientit

- Ushtrimet aerobike me intensitet mesatar rekomandohet të kryhen të paktën 30 minuta në ditë, për 5-7 ditë në javë.
- Ose, 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, noti ose çiklizmi.

Informacion profesional

- Shoqata Europiane e Kardiologjisë (ESC) rekomandon kryerjen e aktivitetit fizik pesë herë në javë për të paktën 30 minuta çdo herë.
- Udhëzimet e OBSH-së rekomandojnë që të kryeni aktivitet fizik më shumë se 150 minuta në javë.
- Është vërtetuar se ndarja e kohës së stërvitjes në intervale 10 minutëshe është gjithashtu efektive.



Aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë

Mund të them vetëm disa fjalë pa u ndalur për të marrë frymë ndërsa jam duke kryer aktivitet fizik



**Ecje me nxitim
ose vrapim**



Futboll



Arte marziale



Basketboll/tenis



**Punimi i tokës (me
lopatë, bel, kazmë,
etj).**



**Të paktën 75 minuta në javë*

Aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë

Edukimi i pacientit

- Këta janë disa shembuj të aktivitetit fizik me intensitet të lartë.
- Një minutë aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë 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 individi.
- Mund të përdoren edhe rrahjet e zezrës dhe pulsi, por mund të jenë më të vështira për t'u vlerësuar.

Ushtrime për forcimin e muskujve (1)

Aktiviteti fizik me pesha

Rrit fleksibilitetin e trupit

- zvogëlon rrezikun e lëndimit

Rrit metabolizmin

- ndihmon në kontrollin e peshës



Ushtrime për forcimin e muskujve (1)

Edukimi i pacientit

- Aktiviteti fizik për forcimin e muskujve rrit fleksibilitetin e trupit, si rrjedhim, zvogëlon rrezikun e lëndimit gjatë stërvitjes.
- Gjithashtu rrit metabolizmin, duke ndihmuar në kontrollin e peshës.
- Shembuj të ushtrimeve për forcimin e muskujve përfshijnë ushtrimet me shtangë dore, ngritjen e peshave, ulje-ngritjet dhe stërvitjet me grupe ushtrimesh.

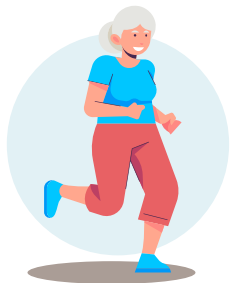


Ushtrime për forcimin e muskujve (2)

- Dy deri në katër herë/javë
- Përfshini 8-10 grupe kryesore të muskujve
- Bëni 8-12 herë për çdo grup muskujsh, përsërisni 1-3 grupe

Llojet e ushtrimeve për forcimin e muskujve

- Ngritja e peshave, ushtrimet me shtangë dore, shiriti tërheqës
- Ulje, shtytje
- Ngritja e objekteve
- Ushtrimet me pajisjet stërvitore me pesha në palestër
- Shiritat e rezistencës



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 rikuperimi për dëmtimet e vogla të muskujve të shkaktuara gjatë ushtrimeve me peshë.

Informacion profesional

- Bëni disa lloj ushtrimesh për forcimin e muskujve të paktën dy ditë/javë, duke përdorur 8-10 muskuj kryesorë.
- Përsëriteni çdo lëvizje 8-12 herë për çdo grup muskujsh, përsëritni grupet një ose dy herë.
- Mund të përdoren pesha si shtangë dore, pesha, shiritat rezistence (susta) dhe pajisje për stërvitje me shtanga.



Aktiviteti fizik për të rriturit mbi 65 vjeç

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

Përmirësimi i ekuilibrit

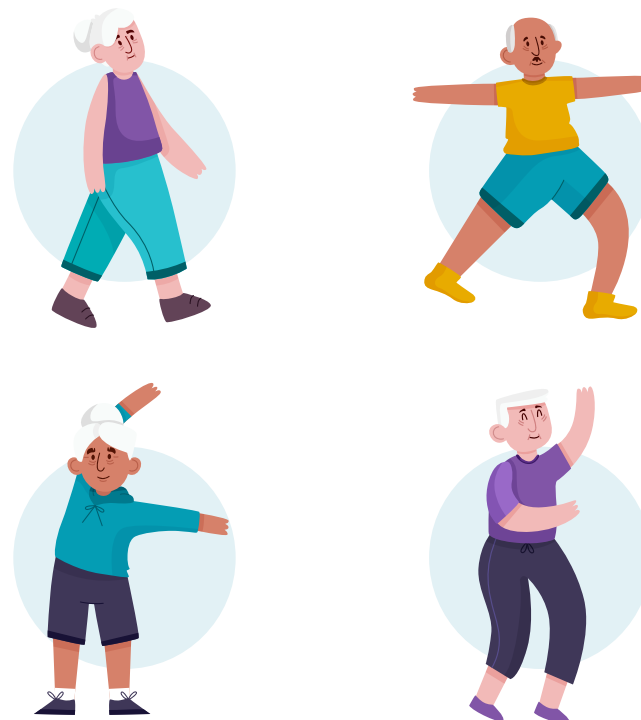
- Qëndrimi në njërën këmbë, qëndrimi në thembra, qëndrimi me sy të mbyllur ose qëndrimi në një sipërfaqe të pjerrët
- Ushtrime për ekstremitetet e poshtme dhe fleksibilitet



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.



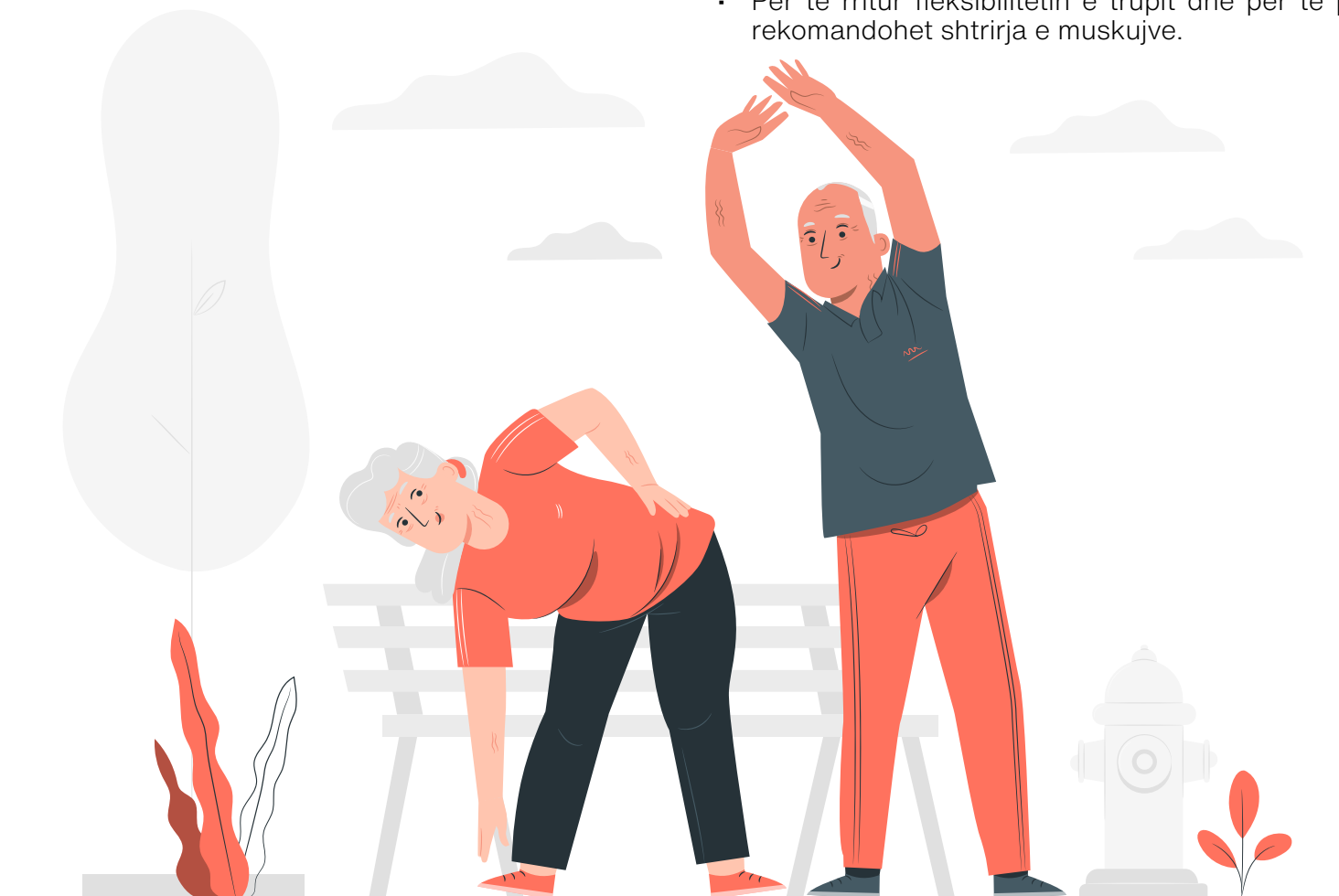
Ushtrime për ngrohje dhe ftohje

- Ulni intensitetin e ushtrimeve kryesore
- Përfshini ushtrimet për shtrirjen e muskujve

Ushtrime për ngrohje dhe ftohje

Edukimi i pacientit

- Ushtrimet e ngrohjes dhe ftohjes bëhen para dhe pas ushtrimeve kryesore, kryesisht në periudhën gjatë gjysmës së intensitetit të ushtrimeve kryesore.
- Për të rritur fleksibilitetin e trupit dhe për të parandaluar lëndimet rekomandohet shtrirja e muskujve.



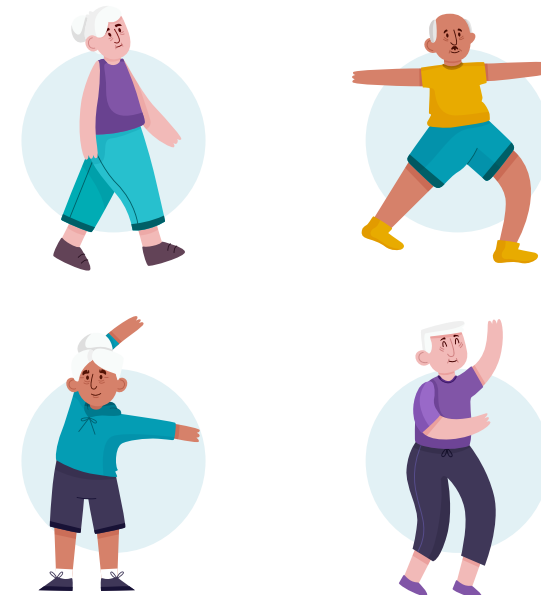
Shembull i një plani ushtrimesh njëditore

	KOHA	LLOJI	INTENSITETI
Nxehja	5-20 minuta	Ecje, shtrirje muskujsh	I ulët në mesatar
Ushtrimi kryesor	20-40 minuta	Ushtrime aerobike	Mesatar në të lartë
	20-30 minuta	Ushtrime për forcimin e muskujve	
Qetësimi	10 minuta	Shtrirja e muskujve që janë përdorur	I ulët në mesatar

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 e ngadaltë.
- Për ushtrimet kryesore rekomandohet një kombinim i ushtrimeve aerobike dhe forcimit të muskujve.
- Pasi të jeni marrë rreth 20-40 min me ushtrime aerobike, është mirë të vijoni me ushtrime për forcimin e muskujve për rreth 20-30 min.
- Për t'i dhënë fund orarit të ushtrimeve, shtrini muskujt që keni përdorur për rreth 10 minuta.



Kontrolloni përpara se të filloni të ushtroheni

Kundërindikacionet absolute

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

Kundërindikacionet relative

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



Kontrolloni përpara se të filloni të ushtroheni

Edukimi i pacientit

- Nëse keni historik të sëmundjes së zemrës që është kundërindikacion 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

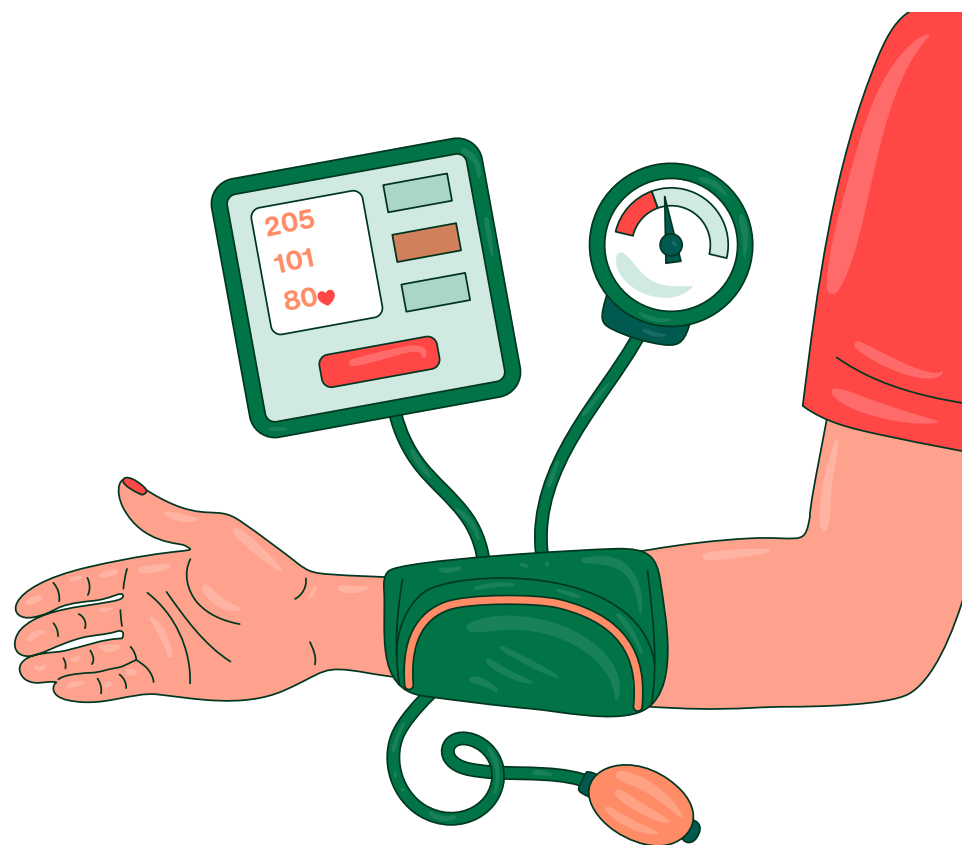
Pacienti nuk duhet të kryejë aktivitet fizik nëse ka kundërindikacione absolute si më poshtë:

- ndryshime të rëndësishme të kohëve të fundit në EKG në qetësi që sugjerojnë ishemi të rëndë;
- infarkt i fundit i miokardit ose ngjarje të tjera akute kardiake/anginë e paqëndrueshme;
- aritmi kardiake e pa kontrolluar që shkakton simptoma ose kompromis hemodinamik, stenoze të rëndë simptomatike të aortës;
- simptomatikë të insuficiencës kardiake;
- emboli pulmonare akute ose infarkt pulmonar
- miokardit akut ose perikardit;
- aneurizma disektuese e dyshuar ose e njohur; dhe
- Infeksion sistematik akut i shoqëruar me ethe, dhimbje trupi ose ënjtje të gjëndrave limfatike.

MBANI MEND

Aktiviteti fizik

- Aktiviteti fizik u sjell dobi pacientëve me hipertension në shumë mënyra.
- Megjithatë, ndërprisni menjëherë kryerjen e aktivitetit fizik nëse përjetoni ndonjë nga të simptomat e mëposhtme dhe konsultohuni sa më parë me mjekun tuaj:
 - **Dhimbje gjoksi**
 - **Marramendje**
 - **Lodhje**



Referenca

- World Health Organization. (2017). *Physical activity for patients with hypertension A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 801 0.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensionit*. 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

Mjekimi dhe trajtimi i sëmundjeve shoqëruese për pacientët me hipertension

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

Tensioni i gjakut

Tensioni sistolik i gjakut

Tensioni sistolik i gjakut



Tensioni sistolik i gjakut



**Moshë mbi 80 vjeç: tensioni i gjakut të kontrollohet nën 150/90 mmHg*

Tensioni i gjakut

Edukimi i pacientit

- Për të parandaluar komplikacionet, këshillohet që vlerat e tensionit të gjakut të jenë nën 140/90 mmHg.
- Nivelet e tensionit të gjakut duhet të jenë në përshtatje me moshën, numrin dhe llojin e faktorëve të rrezikut dhe sëmundjet shoqëruese.
- Nëse keni hipertension, konsultohuni me mjekun për të vlerësuar gjendjen tuaj shëndetësore, faktorët e rrezikut dhe vendosjen e objektivave për kontroll të vazhdueshëm.

Informacion profesional

Vlerat e synuara të tensionit të gjakut:

- Sipas rekomandimeve ndërkombëtare mjekësore, për personat mbi moshën 80 vjeç këshillohet që tensioni i gjakut të jetë nën 150/90 mmHg.
- Për personat që vuajnë nga hipertensioni, sëmundje cerebrovaskulare dhe aterosklerozë këshillohet që tensioni i gjakut të jetë nën 140/90 mmHg.
- Personat nën moshën 80 vjeç duhet të ruajnë vlerat e tensionit arterial nën 140/90 mmHg;
- Personat mbi moshën 80 vjeç duhet të ruajnë vlerat e tensionit arterial nën 150/90 mmHg.

Parimet e marrjes së medikamenteve

- Është e rëndësishme të njihni llojin e medikamenteve të zakonshme që merrni për mjekimin e hipertensionit si dhe efektet e tyre anësore.
- Mos e ndërprisni mjekimin medikamentoz edhe pse vlerat e tensionit arterial janë në nivele normale.
- Në varësi të simptomave ose sëmundjeve bashkëshoqëruese mund të jetë e nevojshme të merrni dy ose më shumë medikamente.

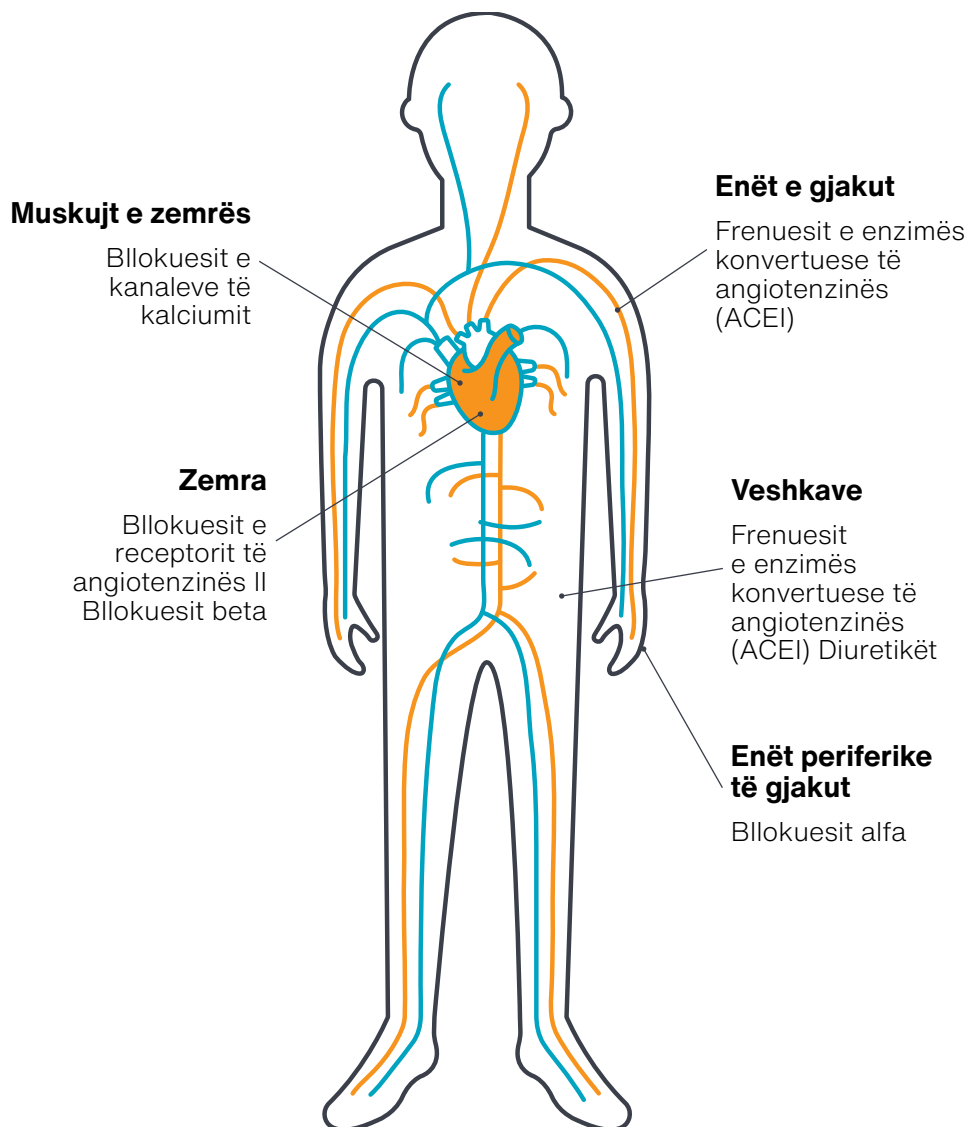
Parimet e marrjes së medikamenteve

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të dini emrin gjenerik dhe efektet anësore të zakonshme të medikamentit që po merrni.
- Disa njerëz ndalojnë marrjen e medikamenteve për shkak se tensioni i gjakut është kthyer në normalitet, gjë që është e rrezikshme.
- Në varësi të simptomave ose sëmundjeve shoqëruese, mund t'ju duhet të merrni më shumë se një medikament.
- Është shumë e rëndësishme që të kryeni vizita të rregullta mjekësore dhe të filloni mjekimin e rregullt medikamentoz.



Klasat e medikamenteve kundër hipertensionit



Klasat e medikamenteve kundër hipertensionit

Edukimi i pacientit

- Merrni informacion për medikamentet që përdorni për mjekimin e hipertensionit.
- Medikamentet antihipertensive klasifikohen në këto kategori: diuretikë, bllokues të kanalit të kalciumit, bllokues të receptorit të angiotenzinës II (ARBs), frenues të enzimës konvertuese të angiotenzinës (ACEI), alfa-bllokues dhe beta-bllokues.
- Mjeku juaj do t'ju përshkruajë zgjedhjen më të mirë në varësi të gjendjes aktuale shëndetësore.



Efektet anësore

- Shumica e medikamenteve antihipertensive nuk kanë efekte anësore.
- Konsultohuni me mjekun tuaj nëse keni ndonjë simptomë të pakëndshme pas marrjes së medikamenteve.
- Efektet anësore janë zakonisht të përkohshme dhe mund të menaxhohen nga mjeku juaj.

Klasa	Efektet anësore të mundshme
Diuretikët	Përdhesi është një sëmundje metabolike që shkakton inflamacion të kyçeve
Beta bllokues	Astmë, bradikardi
Bllokuesit e kanaleve të kalciumit	Edemë, dhimbje koke, skuqje, ënjtje gingivale, kapsllëk
Frenuesit e enzimës konvertuese të angiotenzinës Bllokuesit e receptorit të angiotenzinës II	Kollë e thatë, angioedemë, skuqje
Alfa bllokues	Hipertension ortostatik

Efektet anësore

Edukimi i pacientit

- Shumica e barnave antihipertensive nuk kanë asnjë efekt anësor.
- Megjithatë, si çdo medikament tjetër, medikamentet antihipertensive mund të shfaqin efekte anësore në varësi të karakteristikave të pacientit.
- Efektet anësore më të zakonshme janë shqetësimet gastrointestinale, edema periferike, dhimbja e kokës për bllokuesit e kanaleve të kalciumit dhe kollja e thatë për frenuesit e enzimës konvertuese të angiotenzinës.
- Nëse keni ndonjë efekt anësor, njoftoni mjekun tuaj.



Ndërveprimet midis medikamenteve

Kini kujdes kur merrni medikamentet e mëposhtme

- Medikamentet anti-inflamatore josteroidale (ulin efektin e medikamenteve antihipertensive)
- Medikamentet e zakonshme për pneumoninë dhe medikamentet kundër alergjive ndikojnë në rritjen e tensionin e gjakut

Konsultohuni me mjekun tuaj përpara se të filloni marrjen e një medikamenti të ri



Ndërveprimet midis medikamenteve

Edukimi i pacientit

Shumica e medikamenteve nuk kanë ndikim te medikamentet hipertensive.

Megjithatë, disa medikamente të tilla si medikamentet anti-inflamatore josteroidale, medikamentet e zakonshme për pneumoninë dhe medikamentet kundër alergjive ndikojnë në rritjen e tensionit të gjakut.

Prandaj, konsultohuni me mjekun tuaj përpara se të filloni të merrni një medikament të ri.

Pyetje dhe përgjigje (1)



PYETJE:

Kur është koha më e mirë për të marrë medikamentet antihipertensive?

PËRGJIGJE:

Është mirë që këto medikamente të merren çdo ditë siç rekomandohet nga mjeku.



Pyetje dhe përgjigje (1)

Edukimi i pacientit

- Ju këshillohet të merrni medikamentet antihipertensive rregullisht çdo ditë.
- Shumë mjekë i përshkruajnë këto medikamente që të merren në mëngjes, sepse shumica e medikamenteve antihipertensive duhet të merren një herë në ditë dhe nëse pacientët i marrin medikamentet në mbrëmje, kanë më shumë gjasa të harrojnë që ta marrin atë.
- Është mirë që medikamentet të merren në një kohë tjetër të ditës në përshtatje me stilin tuaj të jetës.



Pyetje dhe përgjigje (2)



PYETJE:

Çfarë duhet të bëj nëse kam harruar të marr medikamentet për hipertensionin?

PËRGJIGJE:

Nëse ju kujtohet që keni harruar të merrni medikamentin tuaj për hipertensionin duhet ta merrni atë menjëherë.

Mos e merrni atë vetëm nëse është orari për marrjen e dozës së radhës.

Në këtë rast, ju duhet vetëm të prisni.

Asnjëherë mos merrni dy doza në të njëjtën orar ose afër orarit të njëra-tjetrës.



Pyetje dhe përgjigje (2)

Edukimi i pacientit

- Nëse ju kujtohet që keni harruar pa marrë medikamentin tuaj për hipertensionin duhet ta merrni atë menjëherë.
- Nëse është orari për marrjen e dozës së radhës, duhet të prisni.
- Asnjëherë mos merrni dy doza në të njëjtën orar ose afër orarit të njëra-tjetrës.



Pyetje dhe përgjigje (3)



PYETJE:

A duhet të marr medikamente antihipertensive gjatë gjithë jetës sime?

PËRGJIGJE:

Nëse tensioni i gjakut është mbajtur gjatë nën nivelet e synura, mjeku juaj mund të marrë në konsideratë bërjen e ndryshimeve. Asnjëherë mos e ndërprisni mjekimin me iniciativën tuaj.



Pyetje dhe përgjigje (3)

Edukimi i pacientit

- Elementi kryesor për menaxhimin e hipertensionit është ruajtja e vlerave të tensionit të gjakut në intervalin e synuar.
- Nëse tensioni i gjakut është ruajtur nën kufirin e synuar për disa muaj, atëherë mund të duhet të ndryshoni dozën e mjekimit.
- Kontrolli i vazhdueshëm i tensionit arterial, një mënyrë jetese e shëndetshme me konsum të ulët të kripës, aktivitet të rregullt fizik dhe mbajtja nën kontroll e peshës trupore duhet të merren në konsideratë përpara vendimit për ndryshimin e dozës së mjekimit.
- Ndërprerja apo reduktimi i dozës së mjekimit të hipertensionit nuk duhet të bëhet asnjëherë pa u konsultuar me mjekun.

Informacion profesional

- Shumica e pacientëve që kanë ruajtur vlera të tensionit të gjakut nën kufirin e synuar shpresojnë të ulin dozën e mjekimit.
- Për të marrë në konsideratë këtë fakt, duhet të kontrolloni nëse pacienti po ndjek një mënyrë jetese të shëndetshme, si p.sh. konsumon më pak kripë, kryen aktivitet fizik të rregullt, konsumon më pak alkool dhe ka rënie në peshë.
- Nëse vlerat e tensionit të gjakut të pacientit kanë qenë nën kufirin e synuar për më shumë se një vit, atëherë ulja e dozës mund të merret në konsideratë.
- Doza e mjekimit duhet të reduktohet gradualisht, dhe përveç monitorimit të tensionit të gjakut, pacienti duhet të kryejë vizita mjekësore të rregullta në një interval tre mujor.
- Gjithmonë duhet të keni parasysh faktin që tensioni i gjakut mund të rritet papritur.

Sëmundjet shoqëruese: Obeziteti

Obezitet

Indeksi i masës
trupore*
 $\geq 25 \text{ kg/m}^2$

Obeziteti abdominal

Perimetri i barkut
Mashkull: $\geq 102 \text{ cm}$
Femra: $\geq 88 \text{ cm}$

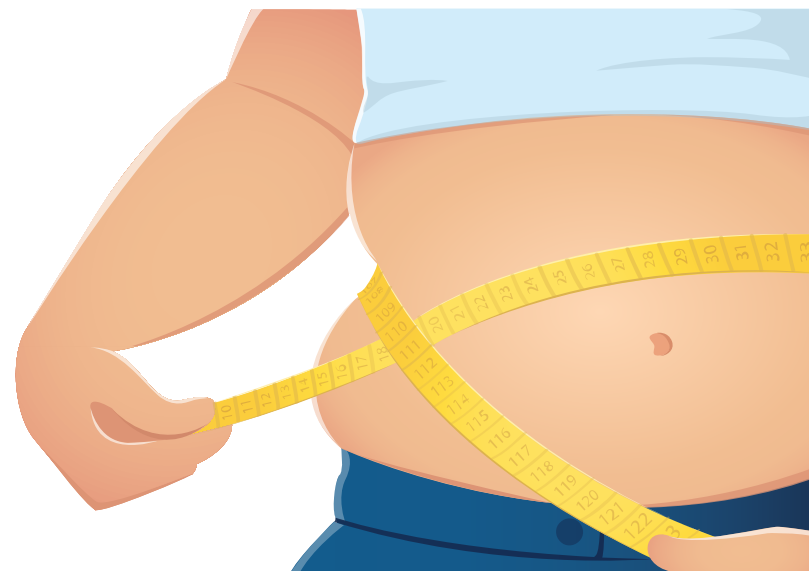
*Indeksi i masës trupore = peshë (kg) / gjatësi (m)²

- Reduktimi i peshës me 10 kg tek një person sjell një ulje të tensionit të gjakut prej 5–20 mmHg.
- Obeziteti abdominal shkakton hipertension, dislipidemi, diabet dhe rrit vdekshmërinë nga ateroskleroza.

Sëmundjet shoqëruese: Obeziteti

Edukimi i pacientit

- Obeziteti duhet trajtuar së bashku me hipertensionin.
- Obeziteti përcaktohet duke përdorur indeksin e masës trupore (BMI/IMT) dhe obeziteti abdominal përcaktohet duke përdorur perimetrin e barkut. BMI është një raport i peshës trupore me gjatësinë në katror.
- Flitet për mbipeshë kur BMI është ≥ 25 dhe për obezitet kur BMI është > 30 .
- Obeziteti abdominal përkufizohet si perimetri i belit mbi 102 cm për meshkujt dhe mbi 88 cm për femrat.
- Rënia në peshë shoqërohet me ulje të vlerave të tensionit arterial.
- Obeziteti i vazhdueshëm abdominal shoqërohet me rritje të incidencës për diabet, dislipidemi dhe vdekshmëri më të lartë nga ateroskleroza.



Sëmundjet shoqëruese: Dislipidemia

Çfarë është dislipidemia?

- Rritja e kolesterolit dhe triglicerideve të lipoproteinave me densitet të ulët (LDL).
- Ulja e kolesterolit të lipoproteinave me densitet të lartë (HDL).
- Menaxhimi i dislipidemisë është i rëndësishëm në parandalimin e sëmundjeve kardiovaskulare.
- Mbani një dietë me pak yndyrë dhe kolesterol të ulët.
- Jini fizikisht aktiv.
- Për uljen e lipideve nëse është e nevojshme mund të merrni trajtim medikamentoz.



Sëmundjet shoqëruese: Dislipidemia

Edukimi i pacientit

- Flitet për dislipidemi kur nivelet e kolesterolit LDL dhe trigliceridet janë të larta ose kur kolesterolit HDL është i ulët.
- Në pacientët me hipertension dhe dislipidemi, për të parandaluar komplikacionet kardiovaskulare është e rëndësishme të menaxhohen të dyja sëmundjet.
- Menaxhimi përfshin menaxhimin e dietës ushqimore, aktivitetin fizik të rregullt dhe terapinë medikamentoze.
- Konsumoni një dietë ushqimore me përmbajtje të ulët yndyrash dhe kolesterolit, si dhe kryeni rregullisht aktivitet fizik.
- Nëse një mënyrë e shëndetshme jetese pas 3–6 muajsh nuk ndryshon profilin laboratorik, rekomandohet trajtimi medikamentoz.
- Nëse është e nevojshme, terapia medikamentoze mund të përfshijë dhe medikamente për uljen e lipideve.

Informacion profesional

Medikamentet për uljen e lipideve u rekomandohen pacientëve hipertensivë me dëmtim të funksionit të veshkave, diabet ose me faktorë rreziku për sëmundjet kardiovaskulare.

Sëmundjet shoqëruese: Diabeti

Për të ulur vdekshmërinë nga ndërlikimet e diabetit dhe sëmundjet kardiovaskulare, menaxhimi i tensionit të gjakut dhe nivelit të sheqerit në gjak është jetik.

Tensioni sistolik i gjakut

Nën
130
mmHg

Tensioni diastolik i gjakut

Nën
80
mmHg

HbA1c
nën 6.5%
(ose 7.0%)

Sëmundjet shoqëruese: Diabeti

Edukimi i pacientit

- Flitet për gjendje prediabetike kur niveli i sheqerit në gjak esëll është 110–125 mg/dL.
- Diabeti shfaqet kur niveli i sheqerit në gjak esëll është ≥ 126 mg/dL ose HbA1c $\geq 6,5\%$.
- Në pacientët hipertensivë me diabet, për të reduktuar komplikacionet, rekomandohet menaxhimi aktiv i tensionit të gjakut dhe i niveleve të sheqerit në gjak.
- Është e rëndësishme që tensioni i gjakut të mbahet nën 130/80 mmHg dhe HbA1c nën 6.5%.

Informacion profesional

- Pacientëve me diabet, për të reduktuar rrezikun e komplikacioneve mikrovaskulare dhe makrovaskulare, u rekomandohet të menaxhojnë nivelet e larta të sheqerit në gjak.
- Gama e synuar e vlerave të tensionit të gjakut ndryshon sipas organizatave (JNC 8: $< 140/90$, Shoqata Amerikane e Diabetit (ADA) 2013: 130/80).
- Objektivi ideal për kontrollin e diabetit është ruajtja e HbA1c nën 6.5%, por duhet marrë parasysh gjendja shëndetësore e çdo individi.
- Duhet marrë parasysh disa elementë si koha e diagnostikimit me diabet, mosha e pacientit, komplikacionet e diabetit, sëmundjet shoqëruese, shpeshtësia e incidenteve të hipoglicemisë dhe pajtueshmëria e pacientit me mjekimin.

MBANI MEND

Mjekimi dhe trajtimi i sëmundjeve shoqëruese

- Merrni informacion për medikamentet që përdorni dhe efektet e tyre anësore.
- Mos e ndërprisni ose ndryshoni mjekimin pa u konsultuar me mjekun tuaj.
- Konsultohuni me mjekun tuaj përpara se të merrni një medikament të ri.
- Menaxhoni sëmundjet shoqëruese si mbipesha/obeziteti, dislipidemia dhe diabeti.



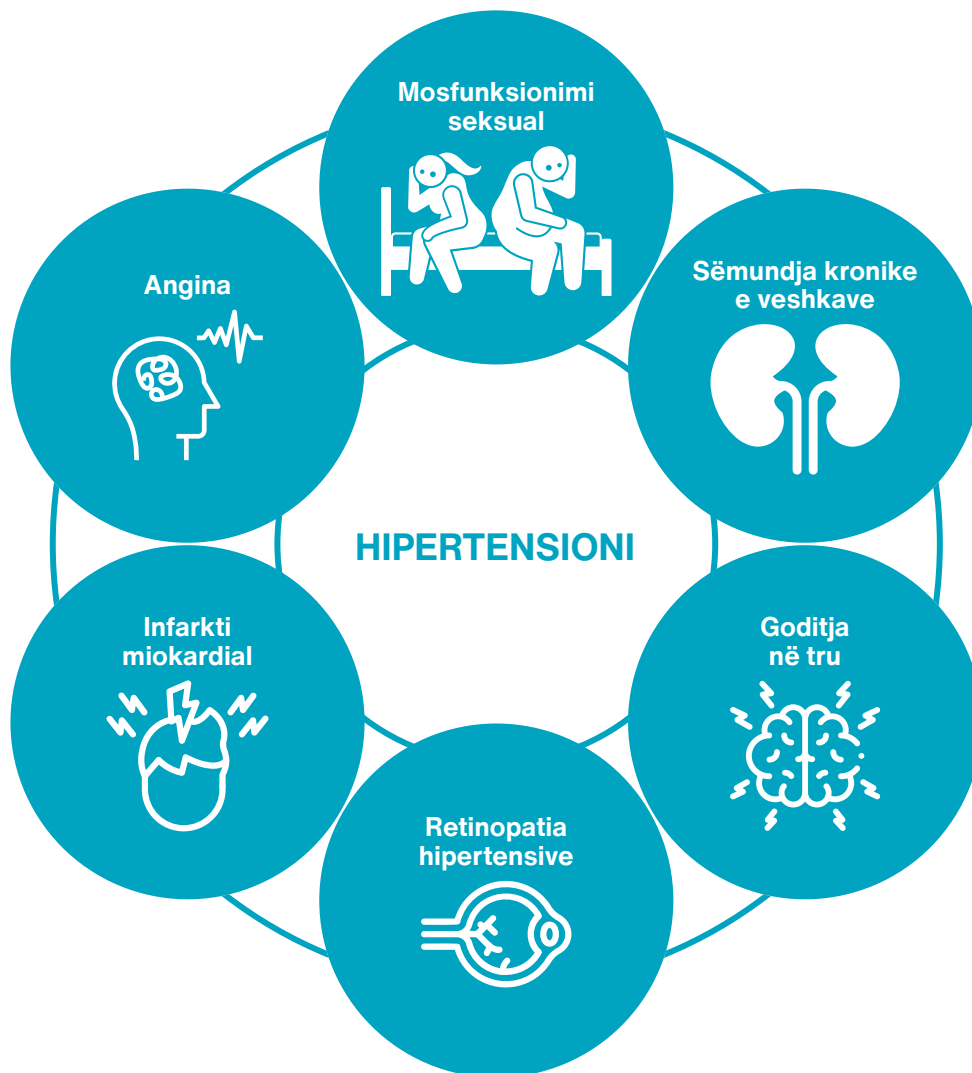
Referenca

- World Health Organization. (2017). *Medication and management of associated diseases for patients with hypertension A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients*. ISBN 978 92 9061 802 7.
- *Manual Trajnimi: Përdorimi i Protokollit të Mjekimit të Hipertensionit në KSHP*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Protokoll Mjekimi për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensioni*. Miratuar nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale më 18 mars 2022, Nr. Prot.1210/1.
- *Udhërrëfyes Klinik për Kujdesin Shëndetësor Parësor: Hipertensioni*. 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.

Parandalimi i komplikacioneve për pacientët me hipertension

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

Komplikacionet – Përmbledhje (1)



Komplikacionet – Përmbledhje (1)

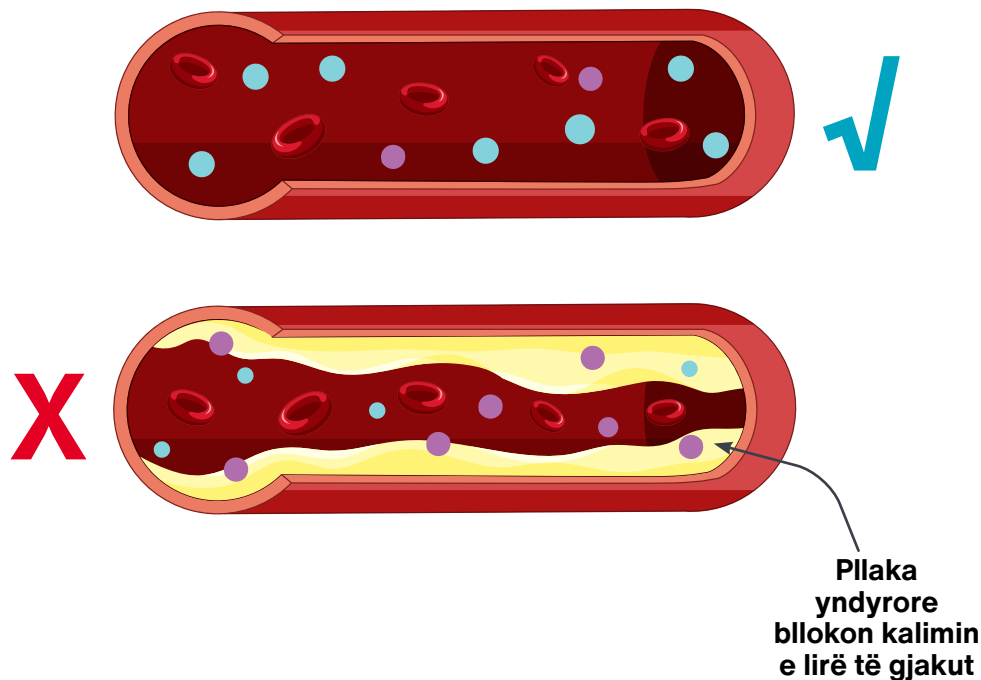
Edukimi i pacientit

- Tensioni i lartë i gjakut shkakton komplikacione të rënda në enët e gjakut nëse nuk kontrollohet siç duhet.
- Enët e gjakut ngushtohen dhe bëhen më pak fleksibël duke shkaktuar aterosklerozë.
- Nëse aorta zgjerohet, mund të shkaktojë një aneurizëm të aortës, apo edhe disekion të aortës. Nëse arteriet koronare bllokohen ose ngushtohen papritur, shkaktojnë dhimbjen e gjoksit - angina.
- Insuficienca kardiake ndodh kur funksioni i zemrës përkeqësohet.
- Goditja në tru apo edhe demenca vaskulare shkaktohet nga ishemia vaskulare cerebrale. Nëse funksioni i veshkave përkeqësohet, mund të çojë në sëmundje kronike të veshkave.
- Për më tepër, ju mund të humbni shikimin nga retinopatia diabetike dhe madje të pësoni mosfunksionim seksual.

Komplikacionet – Përmbledhje (2)

Ateroskleroza

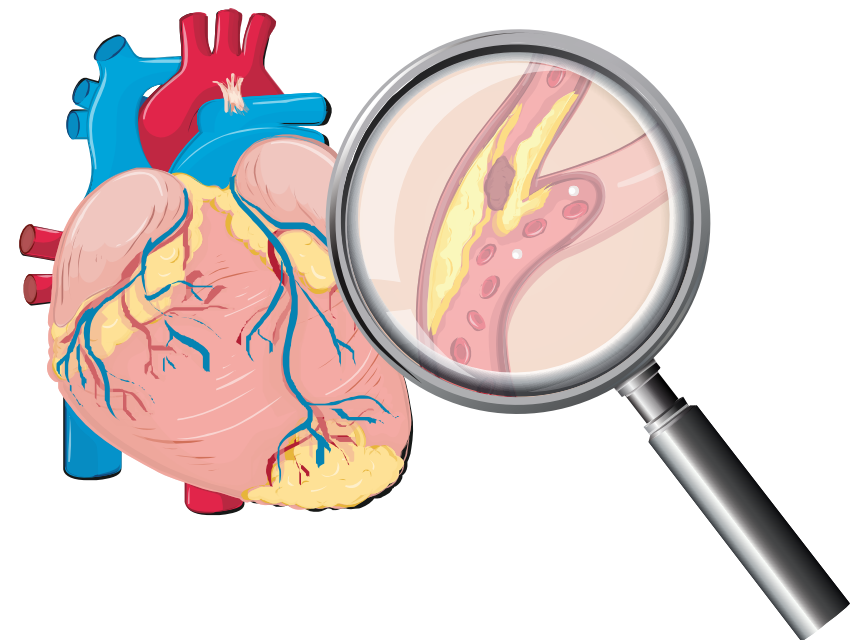
- Ateroskleroza karakterizohet nga grumbullimi i pllakave fibroyndyore në muret e arterieve.
- Ateroskleroza mund të shkaktojë hemorragji cerebrale, ishemi cerebrale, demencë vasculare, anginë dhe infarkt miokardi.



Komplikacionet – Përmbledhje (2)

Edukimi i pacientit

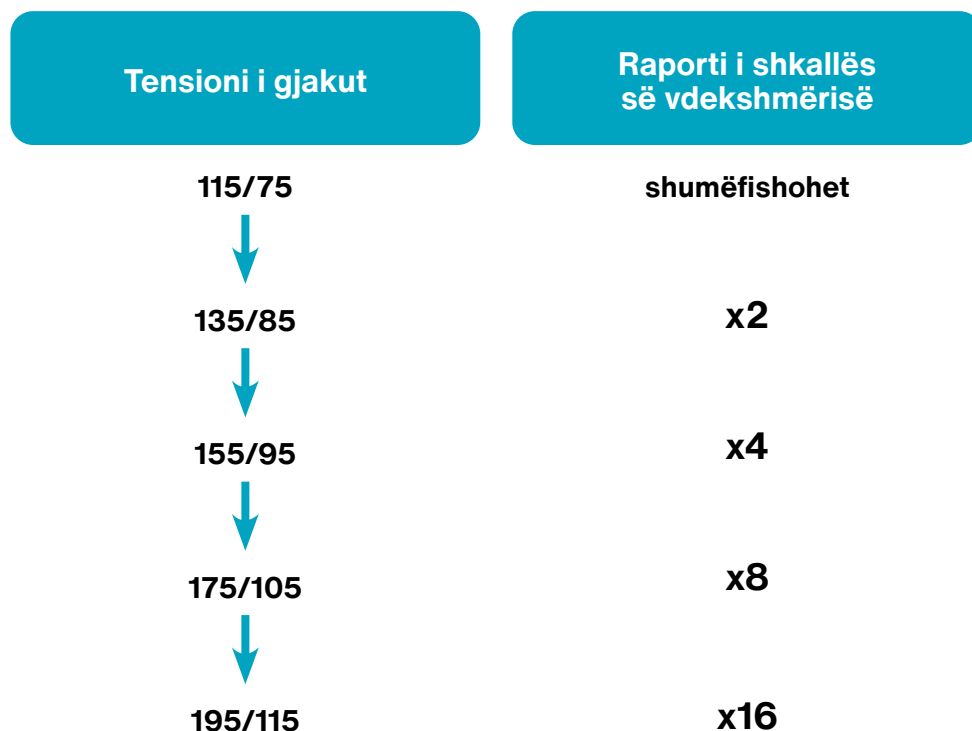
- Hipertensioni shkakton probleme të rënda brenda enëve të gjakut. Kur tensioni i gjakut rritet, ai dëmton murin e enëve të gjakut, gjë që çon në ngushtimin e lumenit të enëve të gjakut dhe akumulimin e yndyrës.
- Kjo çon në anginë, infarkt miokardi, insuficiencë kardiake dhe të veshkave duke ulur qarkullimin e gjakut në zemër, tru, veshka dhe gjymtyrë.



Komplikacionet – Përmbledhje (3)

Sëmundje kardiovaskulare

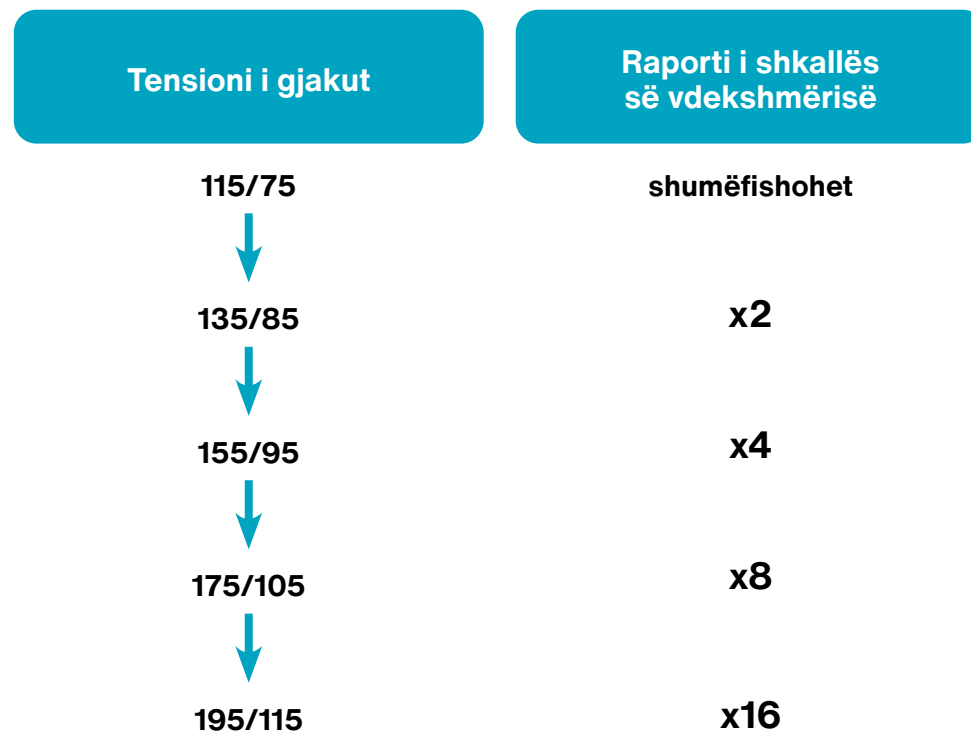
Shkalla e vdekshmërisë nga sëmundjet kardiovaskulare rritet me rritjen e tensionit të gjakut.



Komplikacionet – Përmbledhje (3)

Edukimi i pacientit

- Shkalla e vdekshmërisë nga sëmundjet kardiovaskulare rritet me rritjen e tensionit të gjakut.
- Figura e mëposhtme tregon se si me rritjen e tensionit arterial shumëfishohet rreziku për vdekshmëri të parakohshme.

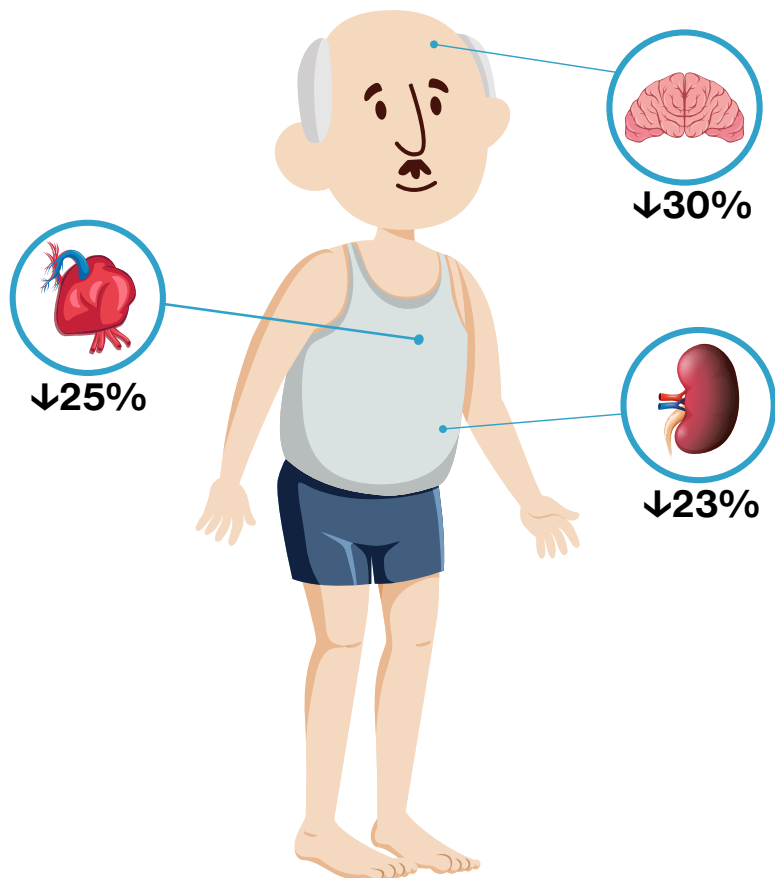


Rëndësia e kontrollit të tensionit të gjakut: Parandalimi i komplikacioneve

Me kontrollin e tensionit të gjakut:

Zvogëloni rrezikun e goditjes në tru me 30% dhe të infarktit të miokardit me 25%.

Zvogëloni rrezikun e sëmundjeve kronike të veshkave me 23%.



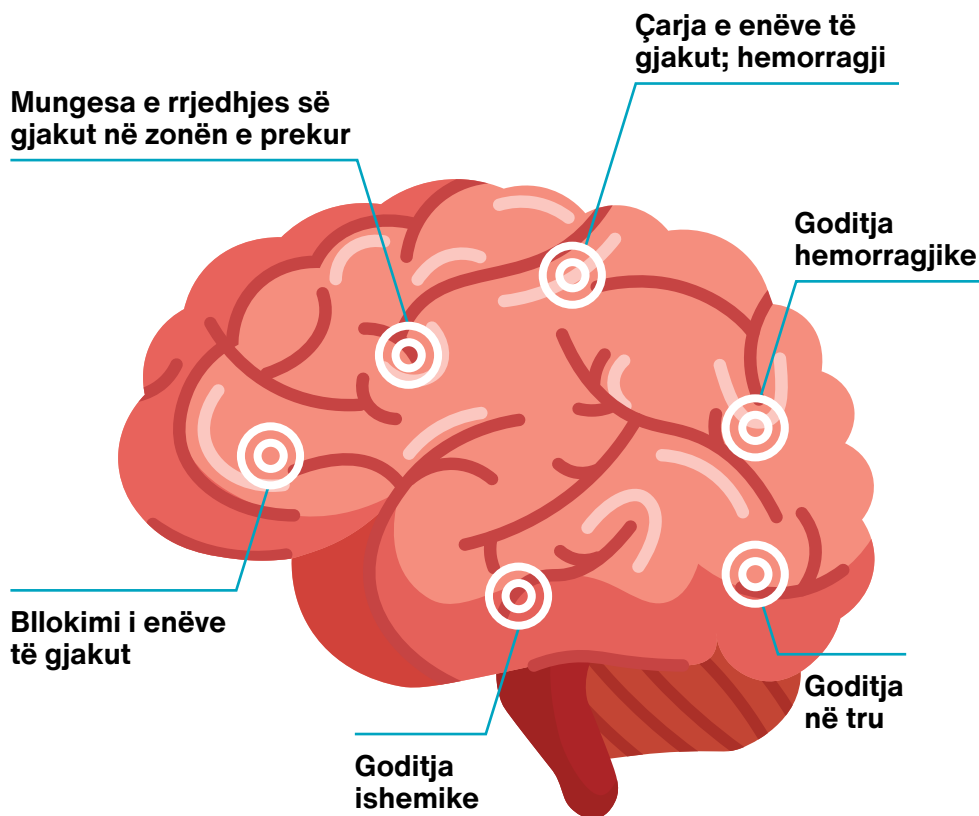
Rëndësia e kontrollit të tensionit të gjakut: Parandalimi i komplikacioneve

Edukimi i pacientit

- Pacientët me hipertension shpesh anashkalojnë mjekimin ose kontrollet e rregullta mjekësore sepse nuk kanë simptoma. Nëse hipertensioni neglizhohet, mund të çojë në sëmundje ose komplikacione më të rënda, si goditje në tru, infarkt miokardi dhe sëmundje kronike të veshkave.
- Për të parandaluar këto komplikacione, rekomandohet kontrolli i vazhdueshëm i tensionit të gjakut.



Komplikacionet: Goditje në tru



Komplikacionet: Goditje në tru

Edukimi i pacientit

- Goditja në tru është një sëmundje cerebrovaskulare që shkaktohet kur ndodh gjakrrjedhje spontane vaskulare (hemorragji cerebrale) ose kur enët e gjakut janë të bllokuara.
- Ka të ngjarë të humbni vetëdijen dhe kjo mund të çojë në paralizë.

Informacion profesional

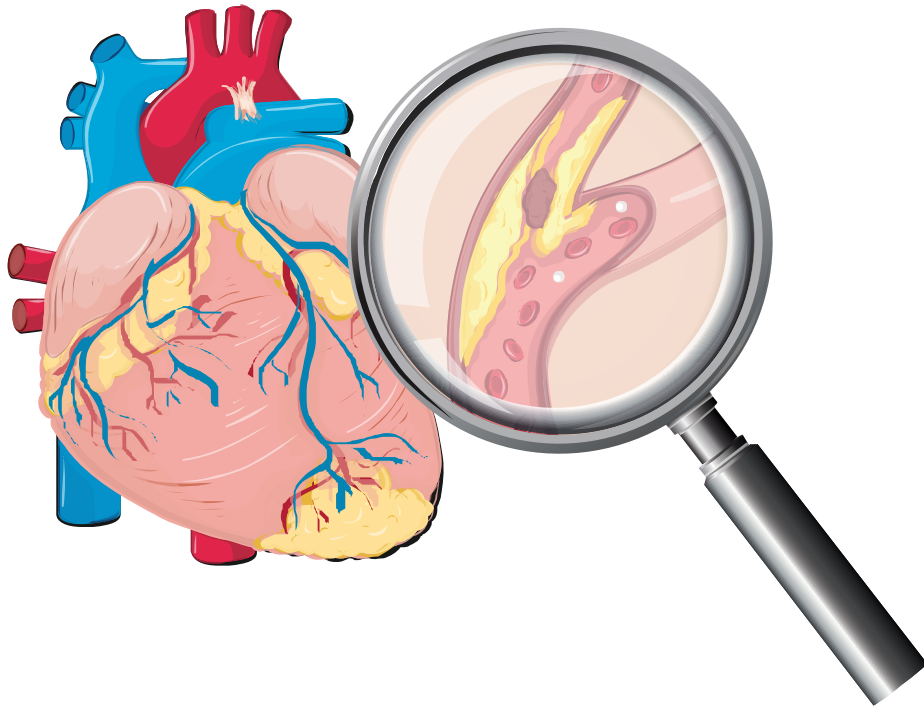
- Shkalla e incidencës së hemorragjisë cerebrale rritet 4.3 herë kur tensioni i gjakut është mbi 160/100 mmHg.
- Nëse pacienti ka një nga simptomat e mëposhtme, është jetike që të lajmërohet urgjenca ose pacienti të shkojë në spital.

Trajtimi brenda tre orëve nga fillimi i simptomave të mëposhtme është kritik:

- Dobësi ose mpirje e papritur në fytyrë, dorë, këmbë ose ndonjë pjesë të trupit;
- Vështirësi e papritur në të folur ose ndjesi konfuze;
- Humbje e papritur e shikimit;
- Vështirësi në ecje, marramendje ose ndjesi e dobët e drejtimit;
- Fillimi i papritur i dhimbjes së fortë të kokës pa arsye.

Komplikacionet: Infarkti i miokardit

- Infarkti miokardial
- Bllokimi i arteries koronare



Komplikacionet: Infarkti i miokardit

Edukimi i pacientit

- Hipertensioni shkakton infarkt të miokardit dhe insuficiencë kardiake.
- Infarkti i miokardit ndodh kur zemra nuk tkurret siç duhet për shkak të bllokimit të enëve që furnizojnë muskulin e zemrës.
- Insuficiencë kardiake do të thotë që organizmi nuk furnizohet mjaftueshëm me gjak për shkak të përkeqësimit të funksionit të zemrës.

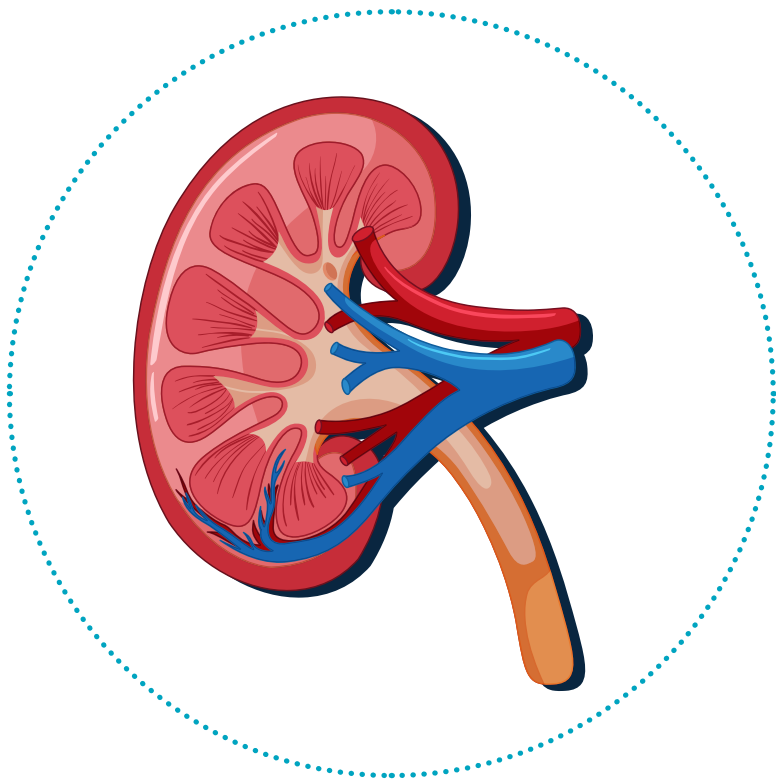
Informacion profesional

- Kur tensioni i gjakut nuk kontrollohet, incidenca e infarktit të miokardit trefishohet dhe insuficienca e zemrës katërfishohet.
- Nëse një pacient shfaq ndonjë nga simptomat e mëposhtme ai duhet të kërkojë menjëherë kujdes mjekësor:
 - Siklet në gjoks, shtrëngim në gjoks ose dhimbje në zonën e krahavorit e cila vazhdon për disa minuta.
 - Dhimbje që përhapet në shpatull, qafë ose krah.
 - Marramendje, vështirësi në frymëmarrje, ethe ose të përziera me dhimbje gjoksi.

Komplikacionet: Sëmundje kronike të veshkave

Përparimi i sëmundjes kronike të veshkave (insuficienca renale)

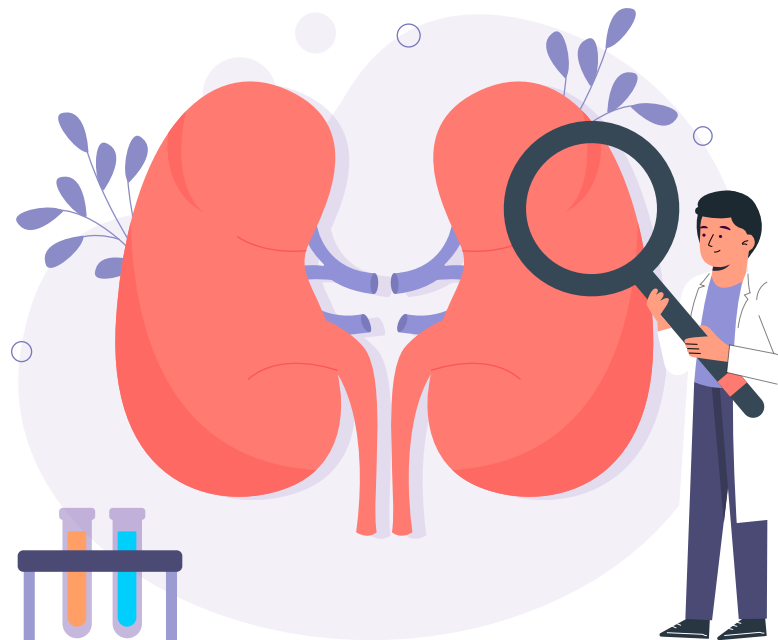
- Proteinuri
- Edemë, anemi
- Rritje e tensionit të gjakut
- Përkeqësim i nefropatisë hipertensive
- Dializë, transplant i veshkave



Komplikacionet: Sëmundje kronike të veshkave

Edukimi i pacientit

- Insuficienca renale është një nga ndërlikimet e hipertensionit.
- Kur kapilarët renalë janë të ekspozuar ndaj tensionit të lartë të gjakut për një kohë të gjatë, ato dëmtohen dhe bëhen më pak efikase në filtrimin e mbetjeve.
- Në fazën e hershme zbulohet proteinuria.
- Më vonë mund të shfaqet anemia dhe edema.
- Nëse funksioni i veshkave përkeqësohet, mund të nevojitet dializë ose transplant i veshkave.



Urgjenca e tensionit të lartë

Shenja alarmi



Dhimbje koke të forta dhe humbje të vetëdijes



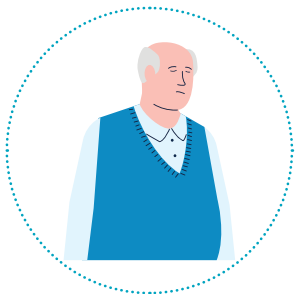
Dhimbje gjoksi



Ndjesi për të vjellë apo të vjella



Marramendje



Çrregullim i shikimit



Rrahje të shpejta të zemrës

Urgjenca hipertensive

Edukimi i pacientit

- Nëse tensioni juaj i gjakut është mbi 180/120 mmHg, keni të bëni me një urgjencë mjekësore që mund të shkaktojë komplikacione të rënda, si hemorragji cerebrale, infarkt akut të miokardit, anginë, diseksion aortal ose sëmundje të veshkave.
- Nëse keni shenja paralajmëruese, duke përfshirë dhimbje koke të forta me humbje të vetëdijes, dhimbje gjoksi, nauze dhe të vjella, marramendje, mosfunksionim të shikimit, takikardi ose kriza, keni nevojë për trajtim urgjent mjekësor.



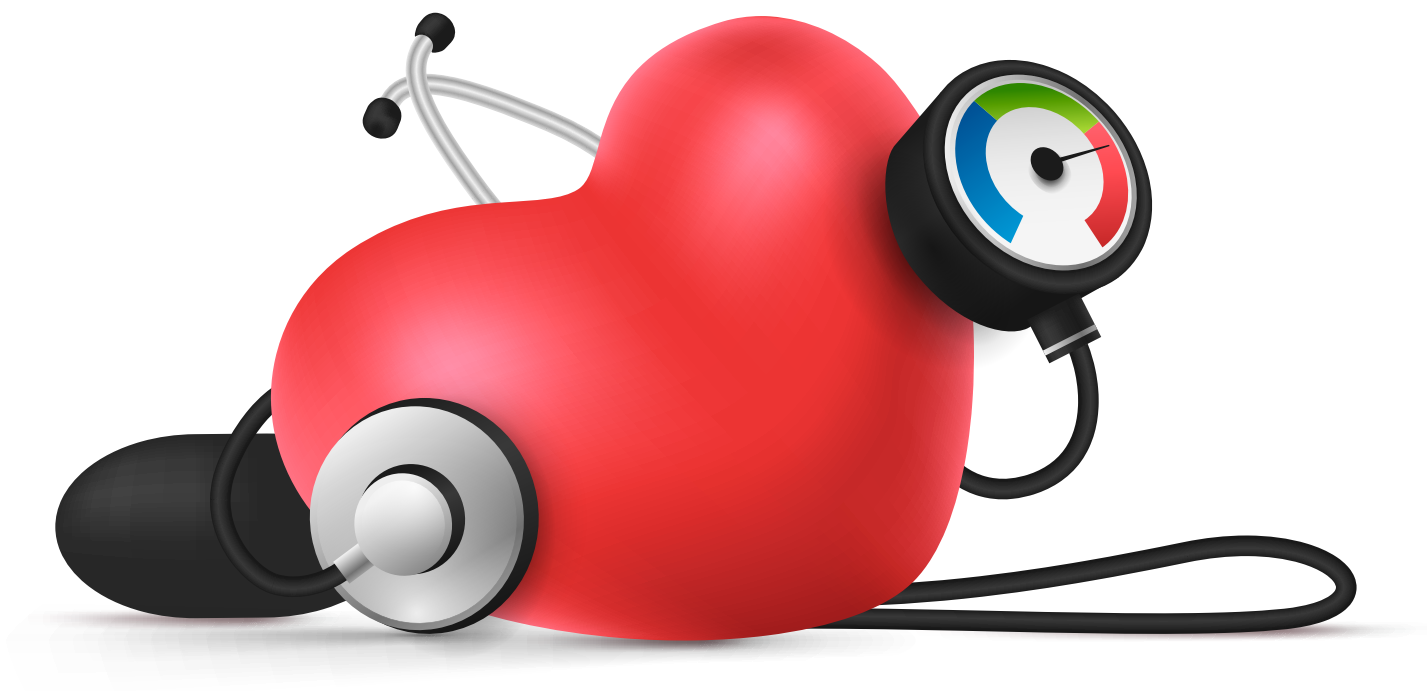
Në rast emergjence

- Mos vononi të telefononi **numrin e urgjencës** mjekësore dhe të shkoni në spital.
- **Lironi rrobat e ngushta** rreth trupit dhe gjoksit.
- Nëse keni të vjella, **kthejeni fytyrën anash** për të mbrojtur rrugët e frymëmarrjes.

Në rast emergjence

Edukimi i pacientit

- Mos vononi të telefononi numrin e urgjencës mjekësore dhe të shkoni në spital.
- Lironi rrobat e ngushta rreth trupit dhe gjoksit.
- Nëse keni të vjella, kthejeni fytyrën anash për të mbrojtur rrugët e frymëmarrjes.



Kontrolle të rregullta për hipertension



Matja e tensionit të gjakut



Matja e sheqerit në gjak (nëse është i disponueshëm)



Testi i elektrokardiogramës (nëse disponohet)



Analiza e urinës (nëse është e disponueshme, dipstik i urinës)

Kontrolle të rregullta për hipertension

Edukimi i pacientit

- Është e rëndësishme të keni një mënyrë jetese të shëndetshme, të kryeni vizita të rregullta mjekësore dhe të merrni rregullisht mjekime për të parandaluar komplikacionet.
- Për të parandaluar komplikacionet nga hipertensioni arterial nevojiten kontrolle të rregullta mjekësore.
- Duhet të kryhen analiza vjetore të gjakut dhe urinës, si dhe analiza të rregullta për të zbuluar çdo dëmtim të syve, zemrës ose veshkave.

Informacion profesional

Testet rutinë për hipertensionin:

- Hemoglobina/hematokriti; natriumi; kaliumi; shkalla e filtrimit glomerular; acidi urik
- Testimi i nivelit të glukozës esëll; profili lipidik esëll
- Testi i funksionit të mëlçisë
- Analiza e urinës (proteinuria, hematuria, raporti albuminë/kreatininë)
- Elektrokardiograma e zemrës

Shkaqet e mundshme të tensionit të pakontrolluar të gjakut

1. Mosmarrja e ilaçeve rregullisht siç është përshkruar nga mjeku
2. Marrja e ilaçeve të tjera që mund të ndërhyjnë në trajtimin tuaj të hipertensionit (medikamente anti-inflamatore josteroidale, steroide, kontraktivë oralë, etj.)
3. Konsumimi i tepruar i kripës
4. Konsumimi i dëmshëm i alkoolit
5. Shtimi i papritur në peshë dhe apnea e gjumit



Shkaqet e mundshme të tensionit të pakontrolluar të gjakut

Edukimi i pacientit

- Kur tensioni i gjakut nuk është nën 140/90 mmHg, duhet të konsultoheni me mjekun tuaj.
- Arsytet e zakonshme përfshijnë matjen e gabuar të tensionit të gjakut, problemet e stilit të jetesës (obeziteti, konsumimi i dëmshëm i alkoolit dhe apnea e gjumit), lëngjet e tepërta trupore për shkak të marrjes së lartë të kripës, mosrespektimi i trajtimit medikamentoz të përshkruar, mjekimi i papërshtatshëm dhe ndërveprimi i medikamenteve (medikamente anti-inflamatore josteroidale, steroid dhe kontraktivët oralë).



Parandalimi i komplikacioneve

Kur tensioni i gjakut kontrollohet rregullisht:

- Rreziku i komplikacioneve (goditje në tru, infarkt miokardi, sëmundje kronike të veshkave) zvogëlohet.
- Shkalla e vdekshmërisë nga komplikacionet zvogëlohet.

Për të menaxhuar siç duhet tensionin e gjakut

Zbulimi i komplikacioneve arrihet me kontrole të rregullta mjekësore, duke përfshirë matjen e vazhdueshme të tensionit të gjakut, analizat e gjakut, urinës dhe ekzaminimin elektrokardiogram.

