

## **Zemra dhe sëmundjet kardiovaskulare**

Sëmundje kardiovaskulare (SKV) është një term i gjerë dhe përfshin një sërë sëmundjesh që ndikojnë në zemër dhe në enët e gjakut. Një atak në zemër ose goditje në tru mund të jetë paralajmërimi i parë i një sëmundje kryesore.

Ka shumë lloje të ndryshme të sëmundjeve që mund të japin ose goditje në zemër ose goditje në tru dhe për lehtësi i ndajmë këto sëmundje në tre grupe të mëdha: në sëmundje që ndikojnë drejtpërdrejtë në zemër, në tru dhe në sistemin periferik të qarkullimit të gjakut.

### **Llojet e sëmundjeve kardiovaskulare përfshijnë:**

#### **I.Sëmundjet kardiovaskulare të lidhura me zemrën**

Syndroma koronare akute

Angina

Sëmundje kongjenitale të zemrës

Insuficienca e zemrës

Sëmundja ishemike e zemrës

Sëmundja e valvulës

Kardiomiopatia

Aritmia

Sëmundja koronare e zemrës

Sëmundje inflamatore e zemrës

Sëmundja reumatizmale e zemrës

#### **II.Sëmundjet kardiovaskulare të lidhura me trurin**

1.Sëmundja Cerebrovaskulare (goditja në tru)

Goditja në tru është ekuivalente e një goditje në zemër dhe është vendi ku rrjedhja e gjakut në tru është bllokuar ose ndërprerë.Pjesa e prekur e trurit është e privuar nga oksigjeni dhe ushqyesit që çojnë në vdekjen e qelizave. Ka dy lloje të goditjes:

a.Goditja hemorragjike

b.Goditja ishemike

#### **III. Sëmundjet kardiovaskulare të lidhura me sistemin e qarkullimit**

Tromboza e venave të thella

Sëmundja e arterieve periferike

Sëmundja hipertensive e zemrës

Embolia pulmonare

.

***Përmirësoni jetën tuaj!***

***Zemra juaj i jep fuqi gjithë trupit tuaj,***

***ju lejon të dashuroni, të qeshni dhe të jetoni të plotë jetën tuaj***

Sëmundje kardiovaskulare (SKV) është një term i gjerë dhe përfshin një sërë sëmundjesh që ndikojnë në zemër dhe në enët e gjakut. Një atak në zemër ose goditje në tru mund të jetë paralajmërimi i parë i një sëmundjeje kryesore. Ka shumë lloje sëmundjesh që mund të japin goditje në zemër ose në tru prandaj, për lehtësi, këto sëmundje i ndajmë në tre grupe të mëdha: në sëmundje që ndikojnë drejtpërdrejt në zemër, në tru dhe në sistemin periferik të qarkullimit të gjakut.

## Fakte nga bota

### Sëmundjet kardiovaskulare janë shkaku kryesor i vdekjeve në botë

- Vdekjet nga SKV-të në botë, sot arrijnë në 17 milionë.
- Vdekshmëria globale nga SKV-të është 31%.
- Vendet me të ardhura të pakta dhe të mesme janë më të prekura nga vdekshmëria prej SKV-ve.
- Parashikohet që për vitin 2030 numri i vdekjeve nga SKV-të të arrijë 23 milionë.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë ka vendosur si objektiv për vitin 2025 reduktimin me 25% të vdekjeve të parakohshme të shkaktuara nga sëmundjet kronike, në të cilat SKV-të zënë vendin më të madh.
- Shumë SKV janë të parandalueshme duke adresuar faktorët e rrezikshëm të sjelljes.
- SKV-të dhe goditja në tru (stroke) shkaktojnë 1/3 e të gjitha vdekjeve të grave në mbarë botën.

### Rritja e prevalencës së faktorëve të rrezikut për sëmundjet kardiovaskulare

- Nga viti 1980 – 2008, numri i njerëzve me hipertension të pakontrolluar është rritur nga 600 milionë në 1 miliard.
- Mbipesha te fëmijët në mbarë botën: 1 në 10 fëmijë të moshës shkollore dhe 42 milionë fëmijë të moshës nën 5 vjeç janë mbipeshë.
- Duhanpirja është një faktor rreziku për SKV-të që mund të shmangen totalisht. Aktualisht ka 1 miliard duhanpirës në mbarë botën
- Diabeti është rritur në shumë vende të Evropës me një rritje më shumë se 50% në 10 vitet e fundit.
- Në rang botëror, në vitin 2010 kishim 23% të të rriturve të cilët nuk ishin aktiv.

### **Pse është e domosdoshme të ndërmarrim që tani ndërhyrje për sëmundjet kardiovaskulare?**

1. Vdekjet e parakohshme po vazhdojnë të rriten
  - a. Plakja e popullatës + rritja e urbanizimit + parandalimi i papërshtatshëm = epidemi të sëmundjeve kardiovaskulare.
2. Rritja e pabarazisë
  - a. Vendet me të ardhura të pakta dhe të mesme janë aktualisht më të prekurat, me rreth 80% të vdekjeve nga SKV-të.
3. Ekonomia  
Në botë kostoja e SKV-ve është 863 miliardë \$.

Edhe në vendin tonë, në vitet e fundit ka një rritje të përvitshme të SKV-ve. Sëmundjet

kardiovaskulare në Shqipëri shkaktojnë mbi gjysmën e vdekjeve duke zënë vendin e parë të të gjitha vdekjeve, ndaj mund të konsiderohen si sëmundjet me peshën më të madhe në shoqërinë shqiptare.

Në Shqipëri, në vitin 2010 sëmundjet kronike përbënin rreth 88% të të gjitha vdekjeve, ku 55% kishin shkaktar sëmundjet kardiovaskulare (Raporti Shëndetësor Kombëtar, RSHK 2014). Nëse do të shikonim rastet e vdekjeve, shohim se dy janë sëmundjet që shkaktojnë më shumë vdekje, sëmundjet e arterieve koronare apo sëmundjet ishemike të zemrës dhe goditja në tru (sëmundjet cerebrovaskulare).

***Zemra juaj i jep fuqi gjithë trupit tuaj.  
Ajo ju lejon të dashuroni, të qeshni dhe të jetoni të plotë jetën tuaj.***

Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të kujdesemi për të. Nëse nuk e bëni këtë, ju e vendosni veten tuaj në rrezik për sëmundjet kardiovaskulare (SKV) ku përfshihen sëmundjet e zemrës dhe goditja në tru (stroke). SKV-të janë shkaku kryesor i vdekjeve në botë.

Çdo vit SKV-të janë përgjegjëse për 17.5 milionë vdekje të parakohshme, dhe deri në vitin 2030 pritet të rritet në 23 milionë. Pjesa më e madhe e SKV-ve mund të parandalohen duke bërë disa ndryshime të thjeshta në jetën e përditshme si ngrënia dhe pirja në mënyrë të shëndetshme, kryerja e aktivitetit fizik dhe lënia e duhanit.

**Mbushni zemrën tuaj!**

**Lëvizni zemrën tuaj!**

**Duajeni zemrën tuaj!**

**Përmirësoni jetën tuaj**

**Njihni rrezikun tuaj**

Kujdesi për zemrën tuaj fillon duke kuptuar apo njohur në fillim rrezikun tuaj, ndaj sigurohuni që të njihni (gjendjen tuaj shëndetësore) të gjithë parametrat tuaj shëndetësorë. Vizitoni mjekun tuaj dhe kërkojini disa kontrolle të thjeshta.

**Mbushni zemrën tuaj**

***Ushqyerja dhe marrja e lëngjeve në mënyrë të shëndetshme i jep zemrës tuaj energjinë e nevojshme për të jetuar.***

- Mos u ushqeni me shumë ushqime të përpunuara dhe të parapërgatitura pasi ato kanë shumë sheqer dhe yndyrna.
- Pakësoni pijet me sheqer dhe lëngjet e frutave; në vend të tyre merrni ujë apo lëngje pa sheqer.
- Përpiquni të hani 5 porcione në ditë me fruta dhe zarzavate; ato mund të jenë të

freskëta, të ngrira, të konservuara ose të thata.

- Merrni brenda udhëzimeve të rekomanduara sasinë e alkoolit që përdorni.
- Përgatisni vetë në shtëpi ushqimin për në shkollë apo në punë.

### **Njihni nivelin tuaj të sheqerit apo glukozës në gjak**

Niveli i lartë i sheqerit apo glukozës në gjak mund të jetë tregues i diabetit. SKV-të janë përgjegjëse për 60% të të gjitha vdekjeve të njerëzve me diabet, ndaj nëse ajo nuk diagnostikohet apo nuk trajtohet mund t'ju rrisë rrezikun për SKV dhe goditje në tru.

### **Lëvizni zemrën tuaj**

*Kur qëndroni aktiv, ju mund të reduktoni rrezikun për sëmundje të zemrës dhe të ndiheni mirë.*

- Përpiquni të kryeni të paktën 30 minuta aktivitet të moderuar deri në intensiv 5 herë në javë.
- Të gjitha lëvizjet si loja, ecja, punët e shtëpisë dhe kërcimi kanë rëndësi.
- Ju duhet të jeni më aktiv gjatë ditës si p.sh. duke marrë shkallët në vend të ashensorit, të ecni apo të përdorni biçikletën në vend të makinës.
- Ushtrimet bëjini me shokët dhe familjen, pasi kjo është më argëtuese dhe ju do të ndiheni më të motivuar.
- Para se të vendosni për të filluar ushtrimet, ju duhet të konsultoheni me personelin shëndetësor apo mjekun tuaj të familjes.

### **Njihni presionin tuaj të gjakut**

Presioni i lartë i gjakut është faktori kryesor i rrezikut për sëmundjet e zemrës. Ai është quajtur ndryshe “vrasës i heshtur” pasi zakonisht nuk ka shenja paralajmëruese apo simptoma, dhe shumë njerëz nuk e dinë që e kanë presionin e gjakut të lartë.

### **Duajeni dhe përmirësoni jetën tuaj**

*Lënia e duhanit është një ndër gjërat kryesore që ju mund të bëni për të përmirësuar shëndetin e zemrës tuaj.*

- Brenda dy vjetëve pasi keni lënë duhanin, rreziku për sëmundje koronare të zemrës reduktohet ndjeshëm.
- Pas 15 vjetëve rreziku juaj për të patur SKV është i njëjtë me atë të një personi joduhanpirës.
- Ekspozimi ndaj tymit të duhanit është një shkak për sëmundjet e zemrës të joduhanipirësit.
- Lënia e duhanit do t'ju përmirësojë jo vetëm shëndetin tuaj por edhe atë të njerëzve që ju rrethojnë.
- Nëse ju keni probleme në lënien e duhanit, kërkoni një këshillë profesionale sesi ta lini atë.

## **Njihni kolesterolin tuaj dhe IMT (BMI)**

Niveli i lartë i kolesterolit në gjak është shkak i rreth 4 milionë vdekjeve çdo vit në botë. Prandaj ju duhet të kontaktoni mjekun tuaj të familjes në mënyrë që të masni nivelin tuaj të kolestrolit në gjak, peshën tuaj dhe Indeksën e Masës Trupore (IMT). Në këtë mënyrë mjeku juaj mund t'ju këshillojë për rrezikun që keni për SKV në mënyrë që ju të merrni masa apo veprime për të përmirësuar shëndetin e zemrës tuaj.

***Përmirësoni jetën tuaj!  
Zemra juaj i jep fuqi gjithë trupit tuaj,  
ju lejon të dashuroni, të qeshni dhe të jetoni të plotë jetën tuaj***