

Dita Botërore e Zembrës

Çdo vit Organizata Botërore e Shëndetësisë në bashkëpunim me Federatën Botërore të zembrës organizojnë ditën botërore të zembrës.

Dita Botërore e zembrës mbahen në nivel global çdo vit të dielën e fundit të muajit shtator për të informuar njerëzit në lidhje me sëmundjet kardiovaskulare, të cilat janë shkaku më i madh i vdekjeve në të gjithë botën. Dita Botërore e zembrës gjithashtu synon të promovojë masa parandaluese që zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve 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 zembrën

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Syndroma koronare akute | Kardiomiopatia |
| Angina | Aritmia |
| Sëmundje kongjenitale të zembrës | Sëmundja koronare e zembrës |
| Insuficienca e zembrës | Sëmundje inflamatore e zembrës |
| Sëmundja ishemike e zembrës | Sëmundja reumatizmale e zembrës |
| Sëmundja e valvulës | |

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

Fakte

Sëmundjet kardiovaskulare shkaktojnë vdekje të parakohëshme. Në fakt, në botë SKV shkaktojnë çdo vit 17.3 milion vdekje dhe shifrat janë në rritje. Deri në vitin 2030, pritet që çdo vit, 23 milion njerëz në botë do të vdesin nga SKV.

Sëmundjet kardiovaskulare shkaktohen në përgjithësi nga kombinimi i një sërë shkaqesh të përbashkëta e të shumta, duke filluar me karakteristikat social-biologjike, si presioni i lartë i gjakut, kolesterolit i lartë, mbipeshja e obeziteti, diabeti, apo faktorët e mënyrës së jetesës, si dieta jo e shëndetëshme, duhanpirja, mungesa e aktivitetit fizik, konsum i shtuar i alkoolit, të cilat rrisin probabilitetin për të pësuar një problem të enëve koronare apo cerebrovaskulare.

Përsa i përket barrës së vdekjeve, faktor kryesor rreziku i SKV është presioni i lartë i gjakut, të cilit i atribuohet 13 % e vdekjeve globale, e ndjekur nga përdorimi i duhanit 9 %, sheqeri i ngritur i gjakut 6%, pasiviteti fizik 6 % dhe mbipeshja e obeziteti 5%.

Parë në këtë kënd vështrim shumica e sëmundjeve kardiovaskulare (SKV) janë shkaktuar nga faktorë të rrezikut që mund të kontrollohen, trajtohen ose të modifikohen.

Të gjithë ekspertët e shëndetësisë sot në botë, besojnë se sëmundjet kardiovaskulare janë dukshëm të parandalueshme, duke evituar një numër të madh vdekjesh të parakohëshme.

OBSH-ja përlogarit se, të marra së bashku, uljet modeste të tensionit të gjakut, obezitetit , të kolesterolit dhe të përdorimit të duhanit në të gjithë popullsinë, mund të përgjysojnë incidencën e sëmundjes kardiovaskulare.

SKV kanë pësuar një luhajtje me pamjen e një epidemie në kohë; në fillim të shekullit deri nga gjysma e dytë e shekullit të 20-të ,SKV janë rritur shumë në vendet e industrializuara, ndërkohë që pas viteve 70 është vërejtur një prirje për ulje në këto vende e cila vazhdon edhe sot.

Në shumicën e vendeve të Europës veriore, perëndimore e jugore, vdekshmëria nga sëmundja kardiovaskulare dhe incidenca e ndërlikimet janë ulur. Faktorët madhorë të këtij ndryshimi raportohen se janë, ndryshimi i mënyrës së jetesës, si ushqyerja me më shumë fruta e perime, më pak yndyrna shtazore dhe kalori, ulje të nivelit të duhanpirjes, etj si edhe përmirësimi të sistemit të shërbimeve shëndetësore, si kapje e hershme dhe trajtim i përshtatshëm i faktorëve të rrezikut sidomos hipertensionit, trajtim më i mirë i urgjencës dhe ndërhyrjet fizike në enët koronare, etj.

Ndërsa në vendet e Europës Qendrore e Lindore, SKV jo vetëm nuk janë ulur por edhe janë rritur. SKV janë duke u rritur në vendet që po kalojnë fazën e zhvillimit të tyre social-ekonomik, dhe ku mënyra e jetesës po i afrohet asaj të quajtur “amerikane”, ushqyerje me shumë kalori, shumë yndyrna, pak aktivitet fizik,etj.

Është një mit që sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru prekin vetëm të moshuarit, meshkujt si dhe popullatat e pasura. SKV prekin sa gratë po aq dhe burrat megjithatë, rreziku i SKV tek gratë është nënvlerësuar seriozisht. Në fakt, sëmundjet e zemrës janë vrasësi numri një i grave në botë, duke shkaktuar vdekje 1 në 3 femra: është shokuese ka një vdekje për minutë!

Edhe pse Sëmundjet kardiovaskulare si të gjitha sëmundjet kronike rriten me moshën apo takohen më shpesh në moshat e larta, por ato nuk duhen konsideruar si një problem vetëm i të moshuarve.

Fëmijët janë gjithashtu shumë të prekshëm: rreziku për SKV mund të fillojë para lindjes,që gjatë zhvillimit të fetusit, dhe rritet më tej gjatë fëmijërisë me ekspozimin ndaj dietave jo të shëndetëshme, mungesës së aktivitetit fizik dhe pirjes së duhanit.

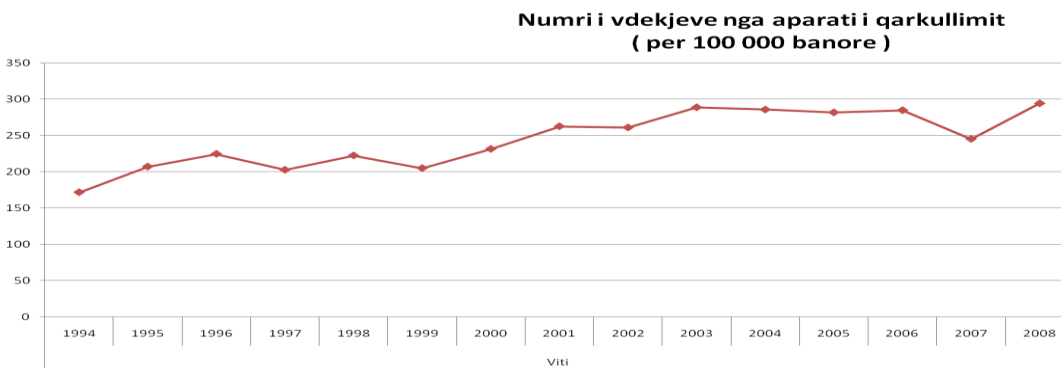
Sëmundjet kardiovaskulare ,si të gjitha sëmundjet kronike,fillojnë që në barkun e nënës dhe shtohen me moshën, për shëmbull është provuar se pesha e ulët në lindje është e lidhur me një risk të shtuar për hipertension, sëmundje zemre, cerebrovaskulare dhe diabet në jetën adulte.

Fakte nga vendi

Në vendin tonë ka një rritje të sëmundjeve kardiovaskulare të përvitëshme në 20 vitet e fundit.

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

Në Shqipëri vdekjet nga sëmundjet kardiovaskulare janë duke u rritur në numër absolut; nga 200 vdekje në vitin 1991 nga SKV në 286.2 raste vdekje në vitin 2009, duke zënë rreth 60% të të gjitha vdekjeve(15.662 vdekjet në total nga këto 9.143 nga SKV).Dhe nëse do të shikonim rastet e vdekjeve ,shohim se 2 janë sëmundjet që shkaktojnë më shumë vdekje sëmundjet e arterieve koronare apo infarkti I zemrës dhe goditja në tru.



Edhe për vendin tonë pavarësisht se kjo rritje i dedikohet në rradhë të parë rritjes së moshës mesatare të popullatës, apo rritjes së numurit të të moshuarve, e theksojmë se 61% e shkaktarëve janë faktorët që i kemi në vetë në dorë, si kontrolli apo trajtimi i rregullt i hipertensionit, shmangia e duhanpirjes, ushqyerja me fruta e perime, të qënit më aktiv, etj.

Në vendit tonë, përsa i përket barrës së vdekjeve, faktor kryesor rreziku i SKV është presioni i lartë i gjakut 17.2%, Duhanpirja 10,8%; Mbipeshja e obeziteti 6,7%; Inaktiviteti fizik 6,6%; Alkoolpirja 6,4%; Sheqeri i lartë në gjak 6,3%; Kolesterolin i lartë në gjak 5,2%; Marja e pakët e fruta-perimeve 3.9%, etj.

Sëmundjet kardiovaskulare edhe tek ne nuk janë problem vetëm i burrave por janë problem edhe i grave, të dyja gjinitë sëmurën dhe vdesin njëloj nga sëmundjet kardiovaskulare. Sidomos gratë mbas menopauzës sëmurën dhe vdesin më shumë se burrat dhe vdekjet nga SKV janë pothuajse gjysëm për gjysëm midis të dyja gjinive. Ka një veçanti të të vdekjeve tek ne, sepse gratë vdesin më shumë nga sëmundjet e enëve të gjakut të trurit në masën 38.3%; ndërsa burrat vdesin më shumë nga sëmundja ishemi e zemrës në masën 32.4% .

Pasojat ekonomike të sëmundjeve kardiovaskulare janë makroekonomike se ndikojnë në GDP e vendit ,por janë edhe pasoja mikroekonomike me ndikim të drejtëpërdrejtë tek individët dhe familjet e tyre. Me këto pasoja janë të lidhura invaliditeti i personave, pensionet e parakohëshme, ditët e humbura në punë, produktiviteti në punë, pra kemi më pak persona të aftë për punë, rritje e shpenzimeve shëndetësore, konsum medikamentesh, aparaturash, ulje rroge dhe ulje e të ardhurave individuale e familjare.

Duke qënë se sëmundjet kardiovaskulare, në shumicën e tyre, lidhen ngushtësisht me faktorët e stilit të jetesës të cilët janë të modifikueshëm, të trajtueshëm dhe të kontrollueshëm , atëherë apeli bëhet për të nxitur marrjen e masave për të shpëtuar njerëzit jetën e tyre, duke bërë vetëm disa ndryshime, të cilat mund të ndihmojnë për të zvogëluar rrezikun e sëmundjeve të zemrës dhe goditjes në tru: ,si inkurajim për ushqim të shëndetshëm, inkurajim për kryerje të aktivitetit fizik, shmangien e përdorimit të duhanit dhe kontrollin e rregullt të presionit të gjakut.

Nuk duhet harrur shpesh herë ndryshime të vogla sjellin përfitime të mëdha.

Për më shumë informacion mbi sëmundjet kardiovaskulare kërkoni në adresat e mëposhtëme:

- www.who.int/topics/cardiovascular_diseases
- www.world-heart-federation.org
- www.cdc.gov/DiseasesConditions

Përgatiti:

Jeta Lakrori

Departamenti i Promocinit