



BULETINI I INSTITUTIT TË SHËNDETIT PÙBLIK

Institute of public health bulletin



2-2010

Alban YLLI
Silva BINO
Eduard KAKARRIQI

Arben LUZATTI
Besa BUDO
Gledjona TOLA

Drejtore
Shefe e Dep. te semundjeve infektive
Shef i Dep. Epidemiologjise se
semundjeve kronike
Shef i Dep. Mjedisit dhe shendetit
Shefe e Dep. te botimeve
Koordinator e buletinit

Realizimi përbotan Genë MUSA

Adresa : Institut i Shëndetit Publik
Rr. Aleksandër Moisiu Nr. 80
Tiranë ALBANIA
Tel / Fax. 00355 43 700 58
Email: iphealth@sans.net

Publikimi i Buletinit të LSH.P.
u sponsorizua nga :
Instituti i Shëndetit Publik dhe Ministria e Shëndetësisë

PERMBAJTJA

Andis KARAGJOZI UDHEZUEZ SHENDETIPER TE MOSHUARIT	4
Dr. Artan SIMAKU SURVEJANCA SINDROMIKE “ALERT”	22
Ass. Prof. Dr. Arben LUZATI; Dr. Valbona BARA; Dr. Oltiana PETRI; Luljeta LENO RAPORT MBI SITUATEN HIGJIENO-SANITARE TE UJIT TE PIJSHEM NE QYTETIN E SHKODRES DHE UJESJELLESAVE RURALE GJATE DHE PAS PERIUDHES SE PERMBYTJEVE	27
Mirela SHIJAKU MONITORIMI I ZHURMAVE URBANE	37

UDHEZUEZ SHENDETI PER TE MOSHUARIT

Andis KARAGJOZI

Shoqeria Shqiptare eshte nje shoqeri ne plakje graduale dhe kjo prirje po theksohet.

Numri i te moshuarve dhe i shumë të moshuarve po rritet drastikisht në mjaft popullsi :

Në ShBA aktualisht 15% e popullsisë janë të moshuar, por kjo parashikohet të arrijë ne 22% te popullsisë në 2030.

Ne Shqiperi ka nje rritje te ndjeshme te numrit dhe perqindjes se te moshuarve

vecanerisht grupit te popullates mbi 80 vjec numri i te cileve do te dyfishohet ne 2021.

Të moshuar konsiderohen njerezit > 60 – 65 vjeç (në shumicën e popullsisë) ; ndersa shumë të moshuar konsiderohen njerëzit > 80 vjeç.

Te moshuarit jane te rrezikuar me teper se te rinte per tu semurur .

Kryesisht te moshuarit duhet te kene kujdes dhe duhet te kene njoburi per disa probleme te rendesishme shendetesore qe shfaqen ne kete moshe dhe duke i njobur keto probleme si dhe marrjen e masave parandaluese do bejne qe ata te gezojne nje shendet me te mire .

Problemët shendetesore tek te moshuarit :

- a. Rrëzimet dhe dëmtimet, që i pasojnë;
- b. Efektet anësore të medikamenteve, ndërveprimi dhe mbidozimi;
- c. Ulja e mprehtësisë së shikimit;
- d. Ulja e aftësisë së dëgjimit;
- e. Humbje progresive e tonusit muskular e pasuar me dobësim të ekstremiteteve;
- f. Osteoporoza me rrezik të lartë të frakturave (figura 6.1);
- g. Inkontinencë urinare;
- h. Anomali nutricionale dhe humbje në peshë;
- i. Anemi;
- j. Hipertension – veçanërisht hipertension sistolik;
- k. Humbje e kujtesës dhe demencë 33progresive;

I. Depresion.

Qëllim parësor i kontrollit mjekësor/ndërhyrjes tek të moshuarit ështe ruajtja e aftësisë funksionale

RREZIMET

Rrezimet tek te moshuarit kane tendencë të ndodhin gjatë aktivitetave të jetes se perditshme.

Rrezimet shkaktojne 29% të demtimeve me pasoje vdekjen ne te moshuarit 65+.

Te moshuarit kane pese here me teper predispozicion per tu shtruar ne spital si pasoje e nje rrezimi sesa e nje demtimi nga shkaqe te tjera.

Tek te moshuarit , rrezimet jane shkaku kryesor i demtimeve me pasoje vdekjen.

Tek te moshuarit , pjesa me e madhe e frakturave shkaktohen nga rrezimet.

Cilet faktore ndikojne ne rritjen e numrit te rrezimeve

Medikamentet : rreziku eshtë më i madh nëse merren më shumë se 4 medikamente në ditë;

- Rënia e mprehtësisë së shikimit, sidomos në dallimin e shkallëve, parregullsive në dyshemë, etj.;
- Ndryshimet në mënyrën e të ecurit dhe mbajtjen e ekilibrit – ulet shtrirja e këmbës në çdo hap;
- Dobësim i ekstremiteteve;
- Marrje mendsh, veçanërisht e shkaktuar nga medikamentet;
- Reziqet rrethanore - qilime/rrugica të pafiksuara, hapa të pabarabartë, korridore dhe shkallë të pandriçuara, mungesa e mbajtëseve dhe mbështetëseve, rrëmuja nga fëmijët;
- Sëmundje kronike – artriti, insulti me paralizë të pjesshme, neuropati periferike veçanërisht e shkaktuar nga diabeti, demenza, sëmundjet e zemrës me aritmë;
- Infeksionet akute (pneumonia, gastroenteriti, diarrea, infeksionet urinare akute).

C'pasoja sjellin rrezimet ?

Frakturat e kockave osteoporotike (të kofshës – 1%/rrëzim; kyçit/kockave të tjera – 5%/rrëzim) (figura 6.3);

- Dëmtim i indeve të buta (hematoma, laceracion – 30-50%/rrëzim);
- Vdekje – veçanërisht si komplikacion i frakturës së kofshës;
- Frika progresive në rritje për të dalë jashtë shtëpisë; aktivitet fizik i ulur.

Me shume se 90 % e frakturave te legenit jane si rezultat i rrezimeve dhe me shpesh ndodhin ne personat mbi 70 vjec. Cdo vit rrezohen 1/3 e banoreve te komunitetit te moshes se trete si dhe 60 % e banoreve neper azilet e pleqve . Si faktore rreziku per rrezimet ne moshen e trete perfshihen : rritja ne moshe, perdonimi i ilaceve , demtime te njohura si dhe mungesa e ndjeshmerise. Vleresimi per nje

pacient te pashtuar ne spital qe eshte rrezuar perfshin historine e mjekimit , nje kontroll mjeksor dhe nje test te thjeshte te kontrollit te gjendjes se per gjithshme te funksioneve. Trajtimi eshte i perqendruar kyesisht ne shkakun e renies dhe mund te kthejne te semurin ne piknisjen e funksioneve.(Am Fam Physian 2000; 61: 2159-68,2173 - 4)

- Si mund te parandalohet nje rrezim

Per te parandaluar nje rrezim duhet te kini parasysh disa rregulla te thjeshta per sigurine ne shtepi, brenda dhe jashte saj.

Llista e kontrollit per sigurine ne shtepi:

Heqjen e objekteve te rena pertoke .

Cepat e tapeteve gjithmone te puthitura me dyshemene.

Te mbahet shtepia ne rregull.

Moslenia e kabllove, zgjatuesve ne mes te dhomes.

Ndricimi i mire gjate nates (kryesisht ne koridorin per tek dhoma e gjumit.)

Fiksoni rrugicat e shkallevet me mbajteset e tyre .

Vendosja e parmakeve ne kafazin e shkallevet.

Eliminimi i karrigeve te cilat jane shume te uleta dhe krijojn veshtiresi ne ngritje apo ulje.

Kujdes ,mos perdorni solucione per lucidimin e parketit laminatit apo pllakave .

Sigurohuni qe telefoni te jete vendosur ne vend lehtesish te arritshem.

Vendosni parmak mbajtes ne dush, dhe anash tualetit.

Vendos tapet gome tek pllaka e dushit.

Mos vendosni tapete tek lavamani .

Instaloni nje ndejtese te larte tek tualeti .

Mjediset ejashtme.

Riparoni rrugicat e demtuara.

Instaloni parmak tek shkallet .

Pastroni kalimet ne kopshtet e shtepise nga shkurret.(krasitini)

Vendosni ndricime ne vendkalimet per gjate oborrit.

PROBLEMET E SHIKIMIT

Ju duhet te dini se 70% e te gjithë pacientëve mbi 65 vjeç kanë shikim të ulur.

Cfare pasojash ka nje i moshuar nga shikimi i dobet.

Humbja e shikimit dëmton funksionin - rrit frikën e rrëzimit, ul aftësinë për të lexuar/ punuar (punë shtëpie), ul aftësinë për të drejtuar makinen,sidomos natën,etj.
Shkaqet më të zakonshme të humbjes së shikimit tek të moshuarit

- Presbiopia (humbja e shikimit nëdistançë të afërt prej ngurtësisë së lenteve të syve) (figura 6.4);
- Katarakti (figura 6.5);
- Degjenerimi i makulës;
- Glaukoma (5% e popullsisë);
- Retinopatia diabetike.

Humbja e shikimit mund të përmirësohet nga trajtimi i problemeve ekzistuese

- Heqja e katraraktit dhe implantim i lenteve;
- Korrektim i syzeve për presbiopi;
- Medikamentet për të ulur humbjen progresive në glaucoma
- Kontroll i rreptë i diabetit;
- Vërejtje – trajtim i vazhdueshëm i degjenerimit të makulës;
- 15-45% e të gjithë të moshuarve kanë humbje të shprehur të dëgjimit.

PROBLEMET E DEGJIMIT

Humbja e dëgjimit ul aftësisë për të kuptuar të tjerët dhe për të komunikuar korrekt dhe mund te pasohet me izolim shoqëror dhe depresion.

Shkaqet më të zakonshme të humbjes së dëgjimit te të moshuarit:

- Presbikusis (humbje progresive e frekuencave të larta – shkaku më i zakonshëm)
- Zhurma në vesh dhe humbja e dëgjimit si pasojë e medikamenteve ototoksiqe (psh, furosemidi, aminoglukozidet, antibiotikët, etj.);
- Humbje e dëgjimit e shkaktuar nga zhurmat, ose dërntime të tjera të mëparshme.

Mjetet për korrigjin e dëgjimit mund të ndihmojnë në përmirësimin e komunikimit shoqëror (figura 6.6).

MEDIKAMENTET TEK TË MOSHUARIT

- Shumë të moshuar marrin minimalisht tre medikamente në ditë dhe shpesh më shumë;
 - Ka rrezik të shprehur për të irregulluar dozat e medikamenteve, pa patur njojuri për to, si dhe të lidhura me ndërveprimin me medikamente ose sëmundje të tjera;
 - Ka efekte serioze anësore për shumë medikamente me doza të përaferta, si pasojë e ndryshimeve të përthithjes, metabolizmit dhe të farmakokinetikës tek të moshuarit.

- Rreziku i ndërveprimit të një medikamenti me 4 ose më shumë medikamente është rreth 90%;
- Humbja e shikimit mund të shkaktojë marrje të barnave të gabuara ose në doza të gabuara;
- Humbja e kujtesës, depresioni, demenza mund të shkaktojë harresë në marrjen e medikamenteve
ose të dozave të tyre.

• Ç'problematika hasen gjate marrjes se medikamenteve ?

Ju duhet te komunikoni me mjekun e familjes dhe duhet t'i tregoni atij(mundesisht t'i merrni me vehte) te gjitha ilacet qe ju perdorni.

Mjeku do tju keshilloje per sasine ,dozat e medikamenteve qe ju merrni.

Duhet te dini se marrja e shume medikamenteve nganjehere mund tju mjekoje per nje semundje dhe mund tju shkaktoje nje efekt anesor , si pershembull marrje mendsh ku ju mund te rrezojeni dhe kjo mund te coje deri ne demtime serioze.(shiko rrezimet)

- Përdorni kombinim medikamentesh kur është e mundur të eleminohen një numër tabletash;
- Përdorni medikamentet, që duhet të merren vetëm një ose dy herë në ditë, nëse është e mundur;
- Përdorni një kuti medikamentesh me ndarje për çdo ditë të javës – pacienti ose të afërmittë të vendosin të gjitha medikamentet në vendin e tyre një herë në javë;
- Ju duhet të hedhni poshtë të gjitha medikamentet që nuk ju duhen apo nuk i përdorni.(mos i mbaj për të ardhmen “se një ditë mund të kem nevojë për to”.)

AKTIVITETI FIZIK DHE TONUSI MUSKULAR

- Aktiviteti fizik eshte mjeti baze per permiresimin e shendetit fizik dhe mendor

Siguron :

- Uljen e tensionin e gjakut;
- Ul rrezikun për sëmundje të arterieve koronare; Përmirëson nivelin e lipideve;
- Përmirëson simptomat dhe funksionin tek pacientët me insuficiencë kardiakë;
- Përmirëson kontrollin e diabetit;
- Ul humbjet kockore, tendencën për fraktura osteoporotike dhe zgjeron lëvizshmërinë e kyçeve
- Përmirëson funksionin në pacientët me osteoartrit;
- Përmirëson simptomat e sëmundjeve arteriale periferike;

- Përmirëson cilësinë e gjumit dhe ndjenjën e të qenit mirë;
- Përmirëson funksionin e njohjes dhe kujtesën afatshkurtër;
- Ul rrezikun e depresionit.
- Përfitimet nga ushtrimet e rregullta janë të mëdha, sidomos në pacientë, që kanë qenë joaktivë.
- Ushtrimet efektive në të moshuarit përqëndrohen në tre drejtime, për të marrë përfitm maksimal :
 - Përmirësim i kapacitetit aerobik (gjendja kardiovaskulare);
 - Përmirësim i forcës së muskujve, sidomos në krahë/këmbë;
 - Përmirësim i ekuilibrit/fleksibilitetit.
 - Shumë autoritete rekomandojnë ekzaminime kontrolli për të moshuarit, të cilët fillojnë programe të ushtrimeve, sidomos për ata me sëmundje kronike ose ata - Personave te moshuar, ose qe kane dale ne pension, ju rekomandohet rreth 30 minuta aktivitet fizik me intensitet te moderuar, si e ecura e shpejte, ne te pakten pese dite te javes. Nderrmarrja e te gjitha mundesive te vogla per te qene aktiv ndihmon ne permiresimin Ecja, bicikleta, riparimet ne shtepi, kopeshtaria, perdonimi i shkallevet, kryerja e puneve me dore

Efektet shendetesore qe shoqerohen me aktivitetin fizik

Inaktiviteti fizik eshte bere nje faktor madhor rrisku per semundjet kronike tek popullatat.

Aktiviteti fizik permireson si mireqenien fizike ashtu dhe ate mendore: pakeson rreth 50% te riskut ne shume crregullime te lidhura me inaktivitetin, te tilla si:

- Semundjet e zemres
- Aksidentet cerebrale
- Mbipesha dhe obesiteti
- Kanceri i kolonit
- Kanceri i gjirit
- Depresioni
- Stresi, ankthi dhe vëtmia
- Hipertensioni

Ne te moshuarit , studimet epidemiologjike kane vertetuar se 15-20% e rrezikut te per gjithhem per semundje koronare te zemres, diabet tip 2, kancer te kolonit, kancer te gjirit, dhe fraktura femorale i atribuohen inaktivitetit fizik.

USHQYERJA DHE HUMBJA NË PESHË

Mungesat ushqimore janë të zakonshme tek të moshuarit. Shpesh, ato mund të çojnë në humbje progresive në peshë, status të dobësuar imunologjik dhe vonesë në shërim.

Kush Jane pasojat shendetesore te ushqyerjes jo te mire.

- Anemi e shkaktuar nga mungesa e hekurit;
- Neuropati periferike, si pasojë e mungesës në folate dhe vitaminë B12;
- Lëkurë ekzematoze e thatë, si pasojë e mungesës së vitaminës B.

Shkaqet

- Të ardhura të ulëta ose të pandryshuara;
- Humbje e shijes ose e nuhatjes – neveritje e ushqimit;
- Efektet anësore të medikamenteve – nauze, dhembje abdominale, oreks i humbur;
- Shëndet i ulët i dhëmbëve; pak dhëmbë të mbetur ose të dhembshëm;
- Vështirësi në blerjen e ushqimeve;
- Paaftësi për të gatuar;
- Depresion ose demencë;
- Ndjenja e përhershme e të qenit i sëmurë ose e sëmundjes kronike;
- Mungesa e kënaqësisë si pasojë e të ngrënët vetëm;
- Përqëndrimi në disa ushqime të pëlqyeshme – dietë e ekuilibruar.

AKTIVITETET PARANDALUESE TEK TË MOSHUARIT

Aktivitetet parandaluese, që sipas të dhënave sjellin përfitime për të moshuarit, janë:

- Imunizimi (nëse është i mundshëm):
- DT imunizimi çdo 10 vjet;
- Vaksina e Pneumokokut – të paktën një injekzion pas moshës 65 vjeç dhe të përsëritet në moshën 65 vjeç nëse është kryer më herët;
- Vaksina e influencës – çdo vit.
- Kalçium dhe shtesa me Vitamin D;
- Aspirinë 60 mg/ditë për të ulur rrezikun e insultit ose të infarktit të miokardit; komplikacione shumë të vogla, që lidhen me hemorragjinë vërehen tek shumë të moshuar (> 80 vjeç);
- Ndërprerje e pirjes së duhanit në çdo moshë;
- Lidhja e rripit të sigurimit në makinë ul rrezikun e aëmtimit në çdo lloj aksidenti;
- Përdorimi i sa më shumë fibrave në dietë;

- Doza ideale - 4-8 g ditë produkte me fibra;
- Përfitimet – pakëson konstipacionin, divertikulozën, çrregullimet rektale; përmirëson nivelin e glukzës në diabetikët; ul simptomat e zorrës së irritueshme.
- Ushtrime ditore të paktën 30 minuta, që të përmirësojnë paaftësitë specifike;

ANEMIA

Cfare eshte anemia. ?

Anemia është një ndër çrregullimet e gjakut, që rezulton nga pakësimi, rënia e numrit të rruazave të kuqe të gjakut në organizmin e njeriut. Ky lloj çrregullimi mund të sjellë probleme të pariparueshme shëndetësore, si rezultat i uljes se nivelit të hemoglobinës në rruazat e kuqe, e cila është një ndër komponentët përbërës më të rëndësishëm të rruazave të kuqe të gjakut, që bën transportimin e oksigenit në të gjitha indet e organizmit. Komplikacionet e shkaktuara janë të shumëllojshme.

Shkaktarët e anemisë janë të shumtë, por ndër më të rëndësishmit mund të veçohen si: Shkatërrimi i tejskajshëm i rruazave të kuqe, humbja e gjakut si pasojë e shumë faktorëve, prodhimi dhe rigjenerimi i pamjaftueshëm i rruazave të kuqe të gjakut, etj.

Por anemia rrjedh edhe nga shkaqe të tjera përveç këtyre që përmendëm më lart, siç janë: Çrregullimet e trashëgura në organizmin e njeriut, kequshqyerja, si mungesa e hekurit dhe vitaminave, infeksionet e ndryshme, prezenca e disa kacereve, ekspozimi ndaj medikamenteve toksike.

Anemia shfaqet në disa mënyra, disa prej të cilave pëershkuhen më poshtë. Disa këshilla të nevojshme për anemikët:

- Lodhje, takikardi, zbehje janë simptomat e anemikëve.
- Anemikët duhet të konsumojnë fruta më vitaminë C.
- Anemikët duhet të konsumojnë spinaq dhe barëra jeshile.
- Anemia zakonisht kurohet me metoda të zakonshme, si ilaçet.

-Fiku, shalqiri dhe luleshtrydhja, efikase për të trajtuar aneminë.
-Anemia shkaktohet si pasojë e një ushqimi të keq.
-Anemikët duhet të pinë 150 gram lëng karotash në ditë.
-Çajin, kakaon dhe kafen duhet t'i marrin tri orë përpëra se të hanë, pasi ndryshtë vështirëson tretjen.
OBSH përcakton si vlera kufi për aneminë $Hb < 12 \text{ gm/dl}$ tek gratë dhe $< 13 \text{ gm/dl}$ tek burrat (figura 6.8). Anemia haset shpesh në të moshuar (10-45% e atyre $> 65 \text{ vjeç}$).

Shkaqet më të zakonshme të anemisë tek të moshuarit janë:

• MUNGESA E HEKURIT:

- Eritrocite të vogla, hipokrome;
- Pamjaftueshmëri e marrjes/përthithjes së hekurit – dietë e varfér, gastrit atrofik, oreksi i ulur;
- Humbje e rritur e hekurit – humbje gastrointestinale e gjakut për shkak të ulçerës, tumoreve gastrike osë të kolonit, përdorimit të analgjezikëve jo-steroidë, divertikulit të kolonit ose angiodisplazisë;

Trajtimi

- bëhet me zëvendësim të hekurit nga goja; vetëm rrallë përdoren injeksionet e hekurit

OSTEOPOROZA

Eshte dobesimi i kockave i cili vjen me kalimin e moshes. Kockat behen poroze duke humbur kalciumin dhe si pasojë fortessine e tyre.

Nuk shfaqin asnjë simptome tek te moshuarit deri ne momentin kur ndodh fraktura.

Prevalanca është më e lartë në gratë se burrat (e barabartë midis të dy sekseve mbi 80 vjeç)

Parandalimi

Masat fillestare, që u rekomandohen të gjithë të moshuarve janë :

- Ushtime fizike të rregullta – ecje ose not çdo ditë;
- Ndërprerje e duhanit;
- Marrje e Ca 1 gm ditë dhe Vitaminë D 600 – 800 UI ditë;
- Nëse është në mjekim për HTA, mendohet përdorimi i një diuretiku (për të ruajtur kalçiumin si dhe tensionin arterial).
- Mund të kryehet kontroll për osteoporozë dhe trajtimi të mbështetet në densitometrinë e kockave, nëse është e mundur;
- Vini re se terapia hormonale për osteoporozë tek të moshuarit tashmë nuk përdoret për shkak të riskut të lartë për hiperkoagulim, kancer të gjirit dhe insult;
- Osteoporoza e rëndë mund të trajtohet duke përdorur bifosfonatet, kalc

HIPERTENSIONI

Cfare është hipertensioni?

Nëse interesoheni të dini se a mund të rregulloni tensionin e gjakut pa marrë ilaçë, përgjigja është tepër optimiste. Sipas specialistëve, në disa raste tensioni i lartë i gjakut, d.m.th. hipertensioni jo shumë i lartë mund të përballohet me sukses duke

realizuar disa ndryshime në jetën e përditshme si dhe në regjimin ushqimor. Të njëjtat udhëzime vleinë edhe për rastet e hipertensionit të mesëm dhe atij shumë të lartë, por gjithmonë në kombinim me terapitë- mjekësore për të pasur rezultat më të mirë.

Simptomat

Hipertensioni zakonisht zhvillohet pa shumë ndërlikime, por në raste të tensionit të lartë paraqet simptoma të tillë sikurse:

- * Dhimbje koke
- * Marramendje
- * Dhimbje dhe ndjenje rëndese në gjoks
- * Pagjumësi
- * Urinim i shpeshtë
- * Etje e madhe
- * Dobësi muskulore dhe humbje ekuilibri.

Rreziqet

*40% e të sëmurëve me tension rrezikojnë të pësojnë hemorragji cerebrale. *16% e tyre rrezikojnë të pësojnë infarkte në zemër. * Sëmundja kërcenon organe të trupit sikurse veshkat etj.

Hipertensioni në shifra

* 25-30% e evropianëve të rritur vuajnë nga hipertensioni. *14% e amerikanëve të rritur vuajnë nga hipertensioni.

* 80% e të sëmurëve me hypertension nuk i nënshtrohen udhëzimeve për përmirësimin e tensionin te tyre, fakt që kushtëzohet nga mungesa e përditshme e ilaçeve, kostoja e lartë e tyre, frika nga reaksione të mundshme të terapisë me ilaçe (rënie e shpejtë e tensionit, kollë etj.) si dhe nga mungesa e komunikimit dhe besimit tek i sëmuri dhe mjeku.

* 95% e rasteve me hypertension nuk i dedikohen ndonjë sëmundje tjetër (p.sh. çrrëgullime nervore, probleme hor¬monale).

Humbisni kilogramët e tepërt

Mungesa e peshës është një hap tepër i rëndësishëm në normalizimin e hipertensionit. Madje nuk është e rastit që shpesh personat që vuajnë nga hipertensioni përfshihen në kategorinë e njerëzve me mbipeshë. Rreziku nga kilogramët e tepërt është më i madh kur mbipesha është grumbulluar në disa pjesë të trupit, konkretisht në bark dhe kraharor. Të mirat e mungesës së mbipeshës janë të shumta. Përveç se ajo ndikon në ujen e ten¬sionit të lartë arterial, vepron edhe në rënien e nivelit të kolesterolit etj. Gjithashtu, ndihmon në rregullim e niveleve të sheqerit në gjak në rast diabeti. Mos harroni se kombinimi i tensionit të lartë, i kolesterolit në rritje dhe

diabetit përbën një faktor tepër rëndues për funksionimin normal të sistemit kardiologjik.

Shëtisni

Specialistët ju këshillojnë të sëmurëve me tension të lartë që të ecin të paktën 2-3 herë në javë për 45 minuta (është kjo koha që nevojitet mesatarisht për të përshkuar një distancë prej 4 kilometresh). Përkundrazi, ata ndalojnë ushtrimet me peshë pasi në këtë mënyrë rritet shumë presioni arterial dhe vonon që të vijë në nivele fiziologjike. Ndërkaq, nuk përjashtohet që një i sëmurë me hipertension të kryejë ushtrime me pesha, por kjo do të realizohet vetëm pasi ai të ketë nisur tashmë një program aerobë; obie, sipas këshillave të mjekut të tij dhe në bazë të rezultateve të analizave të domosdoshme (si psh. test i lodhjes etj.).

Ndërprisni duhanin

Duhanin shkakton çarjen e kapilareve dhe ndikon në humbjen e elasticitetit të tyre. Është provuar se akoma edhe një cigare është e aftë të shkaktojë çarje dhe kjo sepse presioni i gjakut, që qarkullon në brendësi të kapilarëve, rritet. Përveç tensionit të gjakut, shpeshtohen edhe rrahjet e zemrës pasi kjo e fundit është e detyruar të punojë më tepër me qëllim që të mbulojë nevojat e organizmit me oksigen. Me ndërprerjen e duhanit muret e kapilareve bëhen më elastike, ndërsa zemra punon me ritëm normal dhe nuk lodhet.

Kontrolloni stresin

Megjithëse kjo këshillë është e vështirë që të zbatohet, pasi stresi është i pranishëm në jetën tonë të përditshme, e vërteta është se nëse dëshironi ta përballoni me sukses hipertensionin duhet të kontrolloni stresin. Me fjale të tjera, stresi funksionon sikurse duhani, duke çuar në rritjen e tensionit të gjakut. Personat e brezit të tretë janë më të prekur nga hipertensioni pasi kapilarët e tyre janë më të fortë, më shumë pak elasticitet, për shkak të moshës.

Kini kujdes regjimin ushqimor

Rekomandohet : Peshk-zarzavate

* Peshqit (si sardelet, salmoni etj.) përbajnjë tre përbërje yndyrore të cilat është provuar se ndihmojnë në uljen e tensionit të gjakut. Studimet rreth kësaj çështje janë realizuar në popuj të cilët konsumojnë shumë peshk, si p.sh. eskimezët. Natyrisht që efekti i këtyre përbërjeve tek ju varet nga shpeshtësia e konsumimit të peshkut. Mirë është që të preferoni të hani peshk dy herë në javë dhe të kufizoni konsumin e mishit të viqit; derrit, pulës etj. deri në një herë në javë.

* Frutat dhe zarzavatet kanë në përbërjen e tyre lëndë të cilat ndihmojnë në ruajtjen e kapilarëve në gjendje sa më të mirë. Pjesa e brendshme e tyre "sulmohet" nga tensioni i lartë i gjakut, kolesteroli dhe diabeti. Në saje të lëndëve të vlefshme që

përbajnë frutat dhe zazavatet, kapilarët qëndrojnë hapur duke lehtësuar qarkullimin sa më norë mal të gjakut. Specialistët propozojnë që vaktet tuaja të kenë në përbërjen e tyre fruta, zazavate dhe pak yndyrë mishi.

Rregulloni temperaturën e shtëpisë

Iftohti është një faktor rëndues për hipertensionin, megjithëse shumë e injorojnë. Nuk është e rastit që në verë kardiologët zvogëlojnë sasinë e ilaçeve kundër hipertensionit, për shkak se nxehësia ul tensionin. Përkundrazi, ndenja në të ftohtë rrit presionin arterial. Ndaj është e rëndësishme që shtëpia juaj të jetë e ngrohtë tensionit sistolik me afersisht 12 mm çon në :

Cfare perfitimesh kemi nga mbajtja ne parametra optimal te tensionit te gjakut.

- Ulje të insultit me 36%;
- Ulje të sëmundjeve të arteries koronare të zemrës me 25%;
- Ulje të insuficiencës kardiake me 54%;
- Ulje të vdekshmërisë me 13%.
- Diuretikët dhe/ose betabllokuesit përdoren zakonisht tek të moshuarit dhe jepin rezultate të mira;

Përdorimi i antihipertensivëve të tjera (Ca + bllokues, ACE inhibitorë) mund të ketë efekt pozitiv të së njejtës shkallë.

SËMUNDJA ARTERIALE KORONARE

Ç'ështe semundja koronare te zemres ?

Nje nga semundjet me te shpeshta te zemres eshte semundja koronare e zemres. Ajo zakonisht shkaktohet nga ateroskleroza, qe eshte një grumbullim i substancave yndyrore brenda mureve te arterieve te zemres.

Ç'ështe semundja koronare e zemres ?

Ne kete semundje arteriet qe ushqejne zemren me oksigen dhe lende ushqyese behen me te ngushta prej aterosklerozes. Kjo kufizon furnizimin me gjak dhe oksigen te zemres, sidomos ne sforcim, kuar asaj i duhet te punoje me shume.

Cilat jane simptomat e semundjes koronare te zemres ?

Shenja kryesore eshte angina e shkaktuar nga reduktimi i sasisë se oksigjenit qe arrin ne muskul, per shkak te pakesimit te fluksit te gjakut. Angina eshte një ndjenje rendese, pickimi, apo dhimbje ne mesin e kraharorit qe mund te perhapet ose te preke edhe krahan e majte, qafen, mjekren, ftyren, shpinen ose barkun.

Ne shumicen e rasteve perjetohet ne sforcim. Nese ju vraponi per te kapur autobusin, ngjisni shkallet, ne te ftohë apo pas nje ngrenie te rende, si edhe kur ndjeheni i stresuar. Mund te ndaloje nese ju ndalon si sforcimin ose merni mjekim.

Këshillat

Mos pini duhan
 Mbani një dietë të shëndetshme
 Mbani në kontroll peshën trupore
 Mbani në kontroll nivelin e kolesterinës
 Bëni të paktën 30 minuta ushtrime fizike në ditë

Elementi kryesor i trajtimit të sëmundjes arteriale koronarete të moshuarit është kontrolli i faktorëve të rizikut: ndërprerja e duhanit; Aspirina ($\frac{1}{2}$ tablete/ditë) është ende efektive në uljen e rizikut të insultit/infarktit të miokardit, megjithëse rreziku i komplikacioneve hemorragjike është lehtësisht i rritur tek të moshuarit. Trajtimi i simptomave anginoze është përgjithësisht simptomatik, duke përdorur nitroglycerinë ose nitrate me efekt të gjatë, Ca bllokues, beta bllokues. Insuficienca kardiake shoqëruese tashmë mund të kontrollohet me ACE inhibitorët ose beta bllokuesit dhe diuretikët.

INKONTINENCA URINARE

Cfare eshte inkontinenca urinare ?

Ndodh në 15-30% të të moshuarve dhe 20-55% të grave të moshuara. Në të sëmurë > 70 vjeç të shtruar nëpër spitale, ky çrregullim ndeshet në 45% të rasteve. Ky çrregullim mund të çojë në izolim të shprehur shoqëror dhe në ulje të ndërveprimt.

Inkontinenca nga streset.

Inkontinenca nga tejmbushja evezikës. Ndodh kur rrjedhja e urinës bëhet nga vezika urinare e tendosur, e mbushur shumë si pasojë e obstruksionit nga hipertrofia e prostatës, stenoza e uretrës, atonia e vezikës, etj.

KANCERI I PROSTATËS

Simptomat janë vështirësi gjatë urinimit; nevojë për të urinuar shpesh; mbajtje me vështirësi e urinës; infeksione të rrugëve urinare dhe gjak në urinë.

Trajtimi.

Trajtimi përfshin trajtimin kirurgjikal;medikamentoz specifik; medikamentoz simptomatik.

Cfare duhet te beni per te parandaluar semundien e prostates?

Mënyra e të ushqyerit ka një rëndësi të veçantë në kurimin e duhur të kësaj sëmundjeje. Kështu është e nevojshme që patientët të cilët vuajnë nga prostatata të bëjnë kujdes më mënyrën e të ushqyerit e sidomos me produkte të cilat mund të acarojnë më shumë gjendjen. Sipas doktorit është e nevojshme që ti vihet fre përdorimit të lëngjeve me gaz. Nëse patientët e sëmurë do të konsumojnë nga këto lëngje sidomos gjatë orarit të darkës do ta kenë shumë të vështirë që të bëjnë një gjumë të rehatshëm,

ndërkohë që këta pacientë gjatë natës ngrihen disa here pasi kanë shqetësim të vazhdueshme. Kjo përfaktin se organizmi ngacmohet dhe nuk kryen funksionin tij siç duhet. Njëkohësisht është e ndaluar dhe përdorimi i kafesë. Këta pacientë nuk duhet të konsumojnë fare kafen, sepse përbajtja e lartë e kafeinës çon në krijimin e problemeve me hormonin e testosteronit. Ndërkohë që dhe përdorimi i alkooli është parë si një ndër rënduesit e kësaj, sëmundjeje. Kjo mbetet pak problematike sepse shumë nga moshat e vjetra konsumojnë në masë alkool dhe e rëndojnë më shumë gjendjen e tyre. Përdorimi i alkoolit mund të çojë në rëndimin e organizmit dhe të shfaqe shenja lodhjeje të pacientit edhe pse në fillim mund të ndodhë që nuk i jep të gjitha shenjat. Ndërsa kombinimi i alkoolit dhe me duhanin çon më tepër në irritimin e organizmit dhe blokimin e punës së tij. Sipas doktorit pacientët duhet të kenë kujdes në përdorimin e ushqimeve të cilat duhet të janë të rekomanduara nga mjeku si dhe të shmangen produktet e yndyrta, të cilat mund te janë të vështira për tu shpërbërë.

Lëvizja

1 orë ecje në ditë bën mirë për sëmundjen

Një tjetër kurë e rëndësishme për shmangjen e pasojave që mund të lërë prostata është lëvizja gjatë ditës. Kështu është e rekomanduar që të paktën 1 orë në ditë pacientët që vuajnë nga prostata duhet të bëjnë ecje, kjo sipas doktorit çon në shtendosjen e organizmit. Por dhe ecja duhet bërë me kufi.

Mjekimi bëhet sipas faktorit etiologjik, përfshirë këtu faktorët stresantë, infeksionet, ilaçet etj. Kujdes duhet bërë në përdorimin e kateterit, i cili rrít infeksionet si dhe për higjienën dhe anën psikologjike të të sémurit të moshuar.

POSTMENOPAUZA

Menopauza është pika e ndalimit të aktivitetit menstrual. Perimenopauzë quhet periudha e pakësimit/paqëndrueshmërisë së fluksit estrogenik, që paraprin menopauzën. Postmenopauza është periudha kohore nga ndalimi i aktivitetit menstrual e deri në fund të jetës.

Menopauza pason ndalimin e prodhimit të estrogeneve dhe progresteronit. Mosprodhimi i tyre në menopauzë shkakton ndalimin e menstruacioneve, humbjen e aftësisë pjellore tek gruaja, si dhe shqetësimet e tjera në këtë periudhë. Ndryshimi i nivelit të estrogenit/progesteronit fillon që në premenopauzë, ku niveli i estrogenit rritet dhe i progresteronit ulet. Gratë, që ekspozohen ndaj stresit, hyjnë në menopauzë më herët. Shkak për menopauzën e hershme është edhe duhanpirja. Efekte afatgjatë

të deficítit estrogenik janë: osteoporozë; rritja e rizikut për sëmundjen Alzheimer; rritja e incidencës së SKV. Ndërpërja e menseve është e vëmja shenjë, që kanë të gjitha gratë.

ÇRREGULLIME NEUROLOGJIKE TEK TË MOSHATARIT

Ankthi dhe depresioni tek i moshuari.

Tek të moshatarit, mund të shfaqen më shpesh ankthi dhe depresioni sidomos nëse gjatë jetës kanë qenë të predispozuar. Jo të gjitha format e ankthit dhe depresionit janë reaktive. *I moshuari mund të ketë frikë të pamotivuar dhe jo në përputhje me realitetin.* Ai mund të jetë indiferent ose i trishtuar dhe nuk preokupohet si më përpara, qan shpesh, Kujtesa mund të kufizhet dhe shfaqen çrregullime të ndryshme, edhe fizike. Asnjëherë nuk duhennëvlerëuar këto çrregullime. Një person me depresion nuk është kurrë i parikuperueshëm, por ka nevojë për ndihmë të përshtatshme. Barnat e dhëna nga mjeku në të moshatarit, kanë aq vlerë sa edhe prania afektive rrëth tij.

Demenca

Me demencë kuptohet humbja e pakthyeshme e kapacitetit intelektual të fituar më parë, e shkaktuar nga një dëmtim cerebral dhe që ndikon në aktivitetin social/profesional. Kësaj i bashkohet gjithnjë një çrregullim i kujtesës.

Sëmundja Alzheimer.

Çfarë është sëmundja e Alzheimer?

Alzheimer është një sëmundje që prek trurin, (neurodegenerative) mosfunkcionim normal i disa qelizave nervore, që shkakton në mënyrë progresive të pariparueshme humbjen e memorjes, duke shkaktuar kështu edhe vështirësi në gjestet e jetës së përditshme.

Shkaqet e sëmundjes

Origjina e kësaj sëmundjeje është akoma e paspjegueshme, e mjekët nuk e dinë akoma si të ndalojnë progresin e kësaj sëmundjeje. Kërkuesit dinë, që kjo sëmundje prek moshat pas 65 vjeç, por ka raste që kjo prek edhe mosha më të reja se 50 vjeç, dinë që kjo sëmundje prek po aq meshkuj sa dhe femra. Dinë gjithashtu, që nuk është sëmundje ngjitime, nuk ka lidhje me problemet arteriale cerebrale e nuk vjen nga stresi. Por kërkuesit nuk shpjegojnë asnje shkak të kësaj sëmundjeje.

Sëmundja Parkinson.

Shenja e dukshme e sëmundjes Parkinson janë dridhjet, sidomos në gjymtyrë; me përparimin e sëmundjes, simptomat shtohen. Vështirësitet, gjatë sëmundjes janë dridhjet, bllokimi imuskujve, ngadalësimi i lëvizjeve, vështirësitet për balance në ecje, humbja e kujtesës për rrëth 20% të pacientëve. Sëmundja fillon kryesisht në moshën 60-65 vjeç; barnat duket se bëjnë efekt në vitet epara të prekjes, por më pas efektet dobjësohen.

Simptomat: Dridhje duarsh (edhe në qetësi); Muskujt e dorës/krahut ngurtësohen; vështirësi në ecje; mosmbajtje ekuilibri (në fazë të rënduara të sëmundjes pacientë rrëzohen shpesh).

Çrregullimet e gjumit. Çrregullimet e gjumit përfshijnë disomnitë dhe parasomnitë.

Në disomnitë, siç janë insomnia (pagjumësia) dhe hipersomnia, simptoma kryesore është çrregullimi i sasisë/cilësisë së gjumit. Ky është çrregullim, që në pjesën më të madhe të rasteve prekin te rriturit,

dhe veçanërisht të moshuarit .

Trajtimi

Përfshin masa të përgjithshme (rregullim i rregjimit te gjumit, aktivitet fizik i përditshëm,mosqëndrim i zgjatur në shtrat, shmangje e kafeinës dhe alkoolit) dhe përdorim i barnave (kur kanë dështuar masat e përgjithshme) 2-5 ditë për çdo cikël; mund të merret Melatonina (200 – 400 mg/natë), Antihistaminë (Difenhidraminë ose prometazinë – 25-50 mg/natë), antidepresantë (imipraminë ose amitriptilinë – 25-50 mg/natë), hipnotikë të tjera (lorezapam 1-2 mg/natë).

DEMENCA

Çfarë është demenca?

Demenca është një problem në trurin e njeriut , problem i cili bën të vështirë mbajtjen mend, të mësuarit, komunikimin. Pas një periudhe, bëhet problem të pasurit kujdes për veten.

Demenca, gjithashtu, mund të ndryshojë gjendjen shpirtërore dhe personalitetin e një personi. Ndër shqetësimet e para të demencës vihet re humbja e memories dhe probleme në të menduarit qartë. Më vonë mund të fillojnë sjellje të çuditshme dhe probleme të tjera. Personi me demencë mund të mos jetë i vetëdijshëm për këto probleme.

Çfarë e shkakton demencën? Demenca shkaktohet nga shkatërrimi i qelizave të trurit. Nëse shkatërrohen qelizat e trurit, ato nuk mund të rriten ose të riparohen me. Një dëmtim në kokë, një insult, një tumor në tru ose një problem i tillë si sëmundja Alzheimer, mund të dëmtojnë qelizat e trurit. Disa njerëz kanë histori familjare për demencë.

Cilat janë disa nga shenjat e përgjithshme të demencës?

Demenca shkakton shumë probleme për personin, që vuan prej saj dhe për personat e familjes. Shumica e problemeve shkaktohen nga humbja e memories. Po rendisim më poshtë disa shenja të përgjithshme të demencës. Jo çdonjeri, që ka demencë duhet të ketë të gjitha këto shenja.

• *Humbje të memorjes për gjëra të ndodhura së afërmë. Të gjithë mund të harrojmë gjëra për një*

moment dhe t'i kujtojmë ato më vonë. Personat me demencë harrojnë gjëra shpesh, por nuk i kujtojnë kurrë ato më vonë. Ata mund t'ju bëjnë të njëjtën pyetje shumë herë, duke harruar çdo herë që ju i jeni përgjigjur asaj pyetje.

- *Vështirësi përtë përbushur detyrat familjare.* Personat me demencë mund të gatuajnë, por të harrojnë t'a servirin. Bile mund të harrojnë edhe të hanë atë që kanë gatuar.
- *Probleme me fjalët.* Personat me demencë mund të harrojnë fjalë të thjeshta ose të përdorin fjalë të gabuara. Kjo e bën të vështirë të kuptohet se çfarë duan.
- *Konfuzion rrreth kohës dhe vendit.* Personat me demencë mund të humbin edhe në rrugën e shtëpisë. Ata mund të harrojnë si shkuan në një vend dhe si të kthehen mbrapsh në shtëpi.
- *Gjykim i varfër.* Edhe një person, i cili nuk ka demencë mund të hutohet për një moment dhe të harrojë të shikojë me vëmendje fëmijën. Personat, të cilët kanë demencë mund të harrojnë gjithshka për fëmijën dhe të largohen gjithë ditën nga shtëpia.
- *Probleme me të menduarit abstrakt.* Çdonjëri mund të ketë vështirësi në vlerësimin e të dhënavës në librezën e pensionit, por personat me demencë mund të harrojnë edhe çfarë janë numrat dhe çfarë duhet të bëhet me ta.
- *Vënia gabim e gjëra.* Personat me demencë mund të venë gjëra në vende të gabuara. Ata mund të vendosin hekurin e hekurosjes në frigorifer ose një orë dore në vazzon e sheqerit. Pastaj ata nuk i gjejnë dot më ku i kanë vënë.
- *Ndryshime të humorit.* Çdonjeri mund të jetë me humor të prishur ndonjëherë, por njerëzit me demencë mund të kenë lëkundje shumë të shpejtë të humorit, duke kaluar nga qetësia në lotë e në zemërim në pak minuta.
- *Ndryshime të personalitetit.* Personat, të cilët kanë demencë mund të kenë ndryshim drastik të personalitetit. Ata mund të irritohen, të bëhen dyshues ose të frikësuar.
- *Humje të iniciativës.* Personat me demencë mund të bëhen pasivë. Ata mund të mos duan të shkojnë në shtëpi ose të takojnë njerëz të tjera.

Çfarë duhet të bëj nëse kam ndonjë nga shenjat e demencës?

Flisni me mjekun tuaj. Mjeku bën prova, që përcaktojnë nëse shenjat shkaktohen nga demena. Sa më shpejt t'a vini re, aq më shpejt duhet të bisedoni me mjekun përmundësítë e trajtimit.

Çfarë duhet të bëj nëse një anëtar i familjes ka shenja të demencës?

Nëse një anëtar i familjes ka disa nga shenjat e demencës vizitojeni tek mjeku. Ju mund të shkonit të bisedoni me mjekun përparrë se t'a çoni për t'a vizituuar familjarin tuaj. Mund t'i tregoni mënyrën se si po sillet, pa e vënë në siklet përparrë mjekut.

SURVEJANCA SINDROMIKE “ALERT”

Dr. Artan Simaku
Nentor, 2010 - Tirane

Survejanca e GRIPIT

Survejanca Sindromike ALERT
(Raportim javor i detyrueshem i Sindromave Infeksioze) ARI

Survejanca Sentinel : ILI (12 Spitalet Rajonale + spitali i rrithit te Lushnjes dhe Sarandes)

Survejanca e SARI (Severe Acute Respiratory Syndrome)

Gjithashtu, Shqiperia merr pjese ne Rrjetin European te Survejances se Gripit Network (EISN) dhe raporton ne baze javore mbi situaten epidemiologjike dhe virologjike

Qellimi i Survejances Sindromike

Survejanca sindromike nenkupton survejancen sindromave te semundjeve (grup shenjash dhe simptomash), ne vend te semundjes specifice, klinike apo e konfirmuar laborator.

Eshte nje sistem i paralajmerimit te hershem, shume sensitiv ne diktimin e shperthimeve potenciale te semundjeve target me heret sesa me diagnozen e bazuar ne sistemin routine te survejances.

Karakterizon madhesine, perhapjen, dhe ritmin e shperthimit, monitoron trendin e semundjeve ne kohe.

Prodhon information per aksion, per hetime ne terren per konfirmim dhe zbatimin e masave te kontrollit dhe parandalimit.

Bazohet tek GP, Kujdesi Shengetesor Paresor dhe repartet e Urgjences ne 36 rrithet e vendit.

Perkufizimi i sindromave dhe semundjet target

Sindroma	Perkufizimi klinik	Semundja dhe shkaketaret
1. Diarre pa gjak	Me teper se 3 te dala jashtje diarreike te ujshme pa gjak ne dite (24 ore)	Salmoneloze, intoksikacion ushqimor, enterit baktejali ose viral, gastroenterit baktejali ose viral
2. Diarre me gjak	Me teper se 3 te dala jashtje diarreike te ujshme me gjak, ne dite (24 ore)	Shigelloza, Dizanteri etj, Shigella, Giardia, Amoeba etj
3. Infeksione respiratore te siperme	Temperature mbi 37.5°C, qe te pakten nje nga shenjet e maposhteme : rrethje te nundave, tsartma, kole skkuaje ose dhimbje tyc	Grip, virusa respiratore etj, Virus i influences paramiluvius, monovirus, adenovirus etj.
4. Infeksione respiratore te poshteme	Temperature mbi 37.5°C qe frymemarrje e shpeshte qe te pakten nje nga shenjet e maposhteme : kolle, veshtileri ne frymemarrje, dhimbje gjoksi	Bronkopneumoni, pneum etj, S.pneumoniae, C.Burnet, Virus i influences etj.
5. Rash me temperature	Exanteme makulopapulare, vezikulare, makulare etj me temeperature	Fruth, Rubeole, Varicelle, Skarlaline etj Streptococcus, Virus i Fruthit, Rubeoles , Parvovirus etj.
6. Verdhez	Zverdhje e sklerave ose edhe e lekures	Hepatit viral, etj Virusi i Hep A, B, C, E ose Epstein Barr, CMV
7. Hemorragji me temperature	Fillim akut dhe i pashpjegueshm i temperatures (> 38.5 C) me hemorrhagi ne lekure, mukoza ose organe	Ethe hemorragjike Kongo Krmese, Ethe hemorragjike me sindrom renal etj, Nairovirus, Hantavirus etc
8. Suspekt Meningit	Mbi 12 muajsh: fillim i menjehershems i temperatures (>38°C) me rigiditet te qafes. Nden 12 muajsh: Temperatur me fryrje te fontanelave	Meningit bakterial, Meningit aseptik N.meningitis, S.Pneumoniae, H.influenzaeMycobacterie, Leptospira, Enterovirus, Coxascie A, etc

Perkufizimi i sindromave dhe semundjet target

Sindroma	Perkufizimi klinik	Semundja dhe shkaketaret
9. Paralize Flakside Akute (PFA)	Raste me paralize flakside me fillim te menjehershems akut te cdo moshe	Poliomielit, neurit traumatik, mielit transvers, Sindrome Guillain Barre etc Poliovirus, enterovirus, toksina
10/1. Temperature e pashpjeguar (>48 ore)	Temperature (> 38° C) per me teper se 48 ore qe nuk i ploteson perkufizimet e mesiperme dhe qe nuk paraqet ndryshime ne ekzaminime	Bruceloze, Tifo abdominal , Grip etc
10/2. Temperature e pashpjeguar e zgjatur (>3jave)	Temperature (> 38° C) per me shume se 3 javje ku ekzaminime te ndryshme nuk arrijne te vendosin nje diagnose	Bruceloze, Tifo Abdominale, Tuberkuloz, Leishmanioze Brucella sp, S.Typhi, Mycobacterium Tuberculosis etj
11. Semundje e rende respiratore, Insuficience respiratore	Temperature mbi 38°C dhe frysma e shpeshte dhe te pakten nje nga shenjet e maposhteme : veshtileri ne frysma e shkurtuar, kolle, cianoze ne lekure etj, konfuzion dhe per gjumesi. Ulje e oksigjenit ne gjak.	AH1N1, Grip i shpendeve ne njerez, SARS etc Virusi AH5N1, H2N7, SARS-CoV etj.
12. Semundje e rende e pashpjeguar dhe vdekje e papritur	Temperature mbi 38.°C . Fillim akut i nje shoku apo kome me ose vdekje e papritur ne urgjencen e pranimit. Fillim i menjehershems i nje semundjeje me temperature, veshtileri ne frysma e shpeshte ose jo qe shoqerohet me vdekje ne urgjencen e pranimit	AH1N1, Grip i shpendeve , SARS, sepsis etj Virusi AH5N1, SARS-CoV, Staphylococcus aureus etj

Raportimi i te dhenave

Pjesemarrja ne survejance dhe aktivitetet parandaluese eshte e detyrueshme per te gjithe mjeket e familjes (GP) dhe ne kontrate me ISSh. Ne fund te çdo jave ata plotesojne formularin me numrin e sindromave sipas grupmoshes (duke peshire raportimin zero).

Keto formulare sipas komunave dergohen ne Sherbimin Epidemiologjik te Rrethit te cilat pasi analizohen nga epidemiologu dergohen ne IShP me e-mail, fax ose poste.

Te dhenat nga rrrethet duhet te vijne ne sektorin e Epidemiologjise ne IShP deri ne diten e merkure te javes pasardhese.

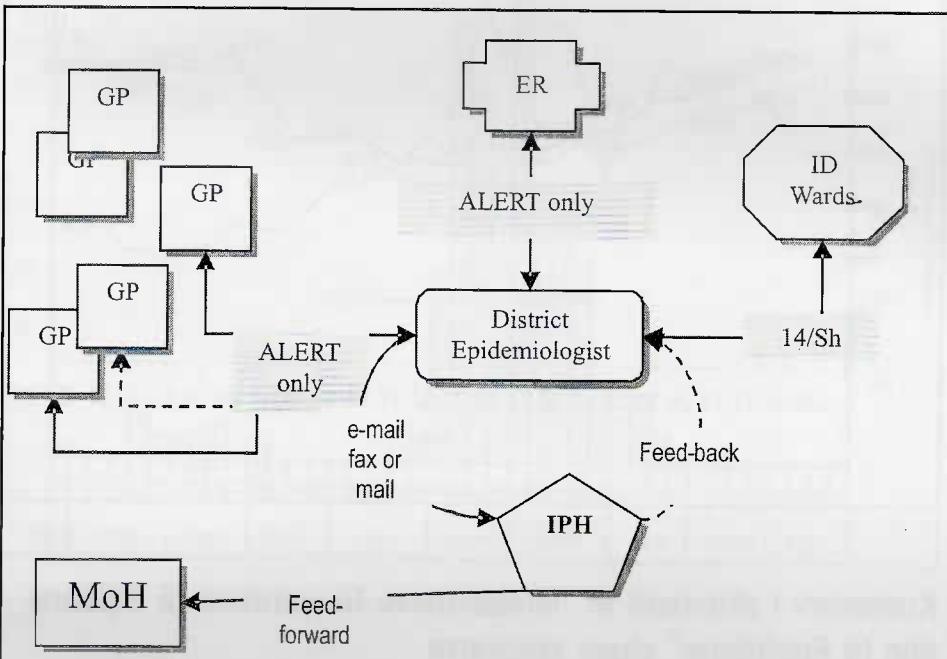
Informacioni nga IShP ne sherbimin Epidemiologjik te rretheve dhe ne MSh shperndahet ne formen e buletinit favor “Alerti” dhe buletineve tre mujore dhe vjetore

Verifikimi i sinjalit te alertit dhe hetimi epidemiologjik kryhet ne nivel rrathi me ndihmen e IShP nese eshte e nevojshme. Sherbimi i epidemiologjise se rrrethit eshte perjegjes per komunikimin e te dhenave tej mjeket e per gjithshem.

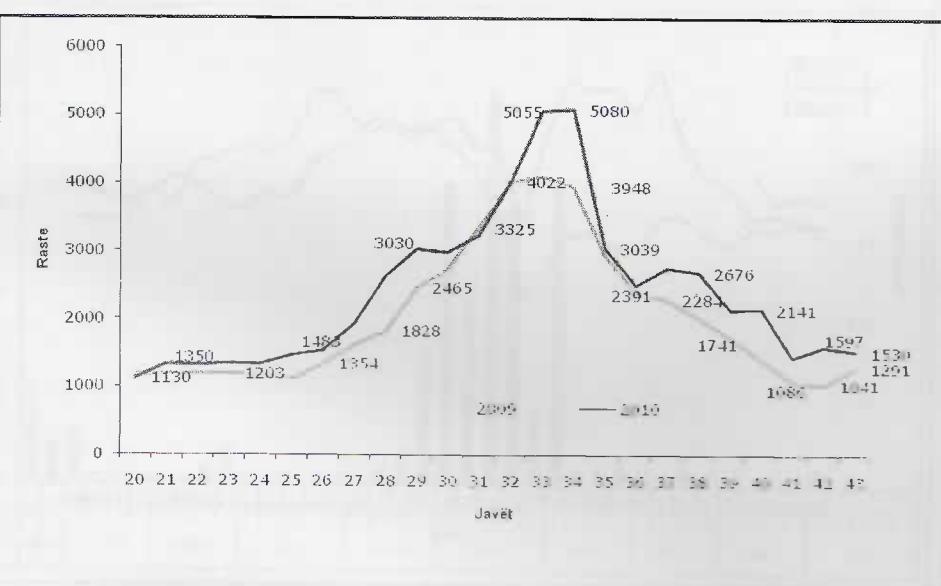
Ne disa raste, mjeket e per gjithshem informohen ne formen e permbledhjeve te te dhenave te ALERT-it gjate takimeve te tyre mujore me administraten e Institutit te Sigurimeve Shendetesore dhe drejtorene e Sherbimit Shendetesor Paresor.

Sistemi ALERT eshte i integruar dhe komplementar me sistemin rutine te detyrueshem te raportimit te semundjeve te diagnostikuara -Sistemi Madhor i Bazuar ne Semundje i Survejances SMBS (ose “14/Sh”) se bashku me sistemet e tjera te bazuara ne rast te survejances si e PFA, e Fruthit dhe Rubeoles, e Hepatitit B etj.

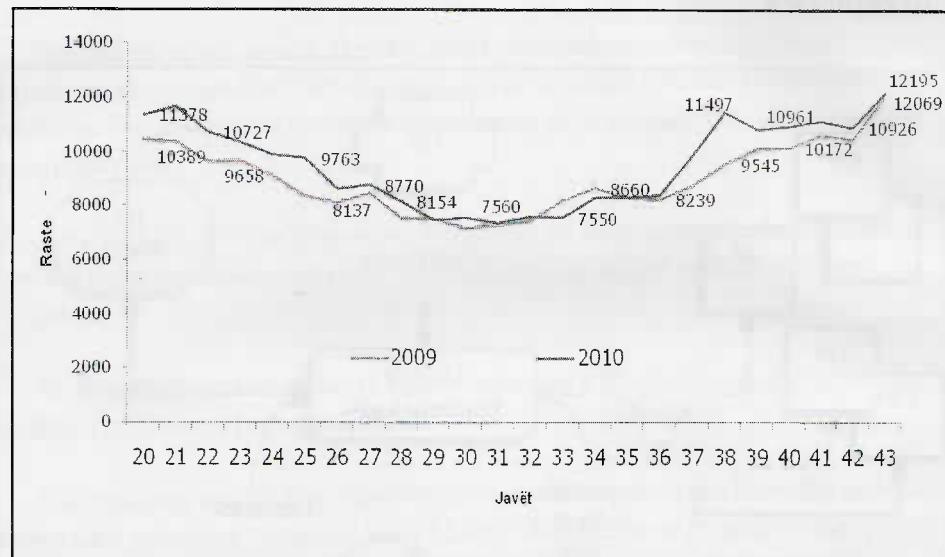
Integrimi i ALERT me 14/Sh dhe sistemet e tjera te survejances



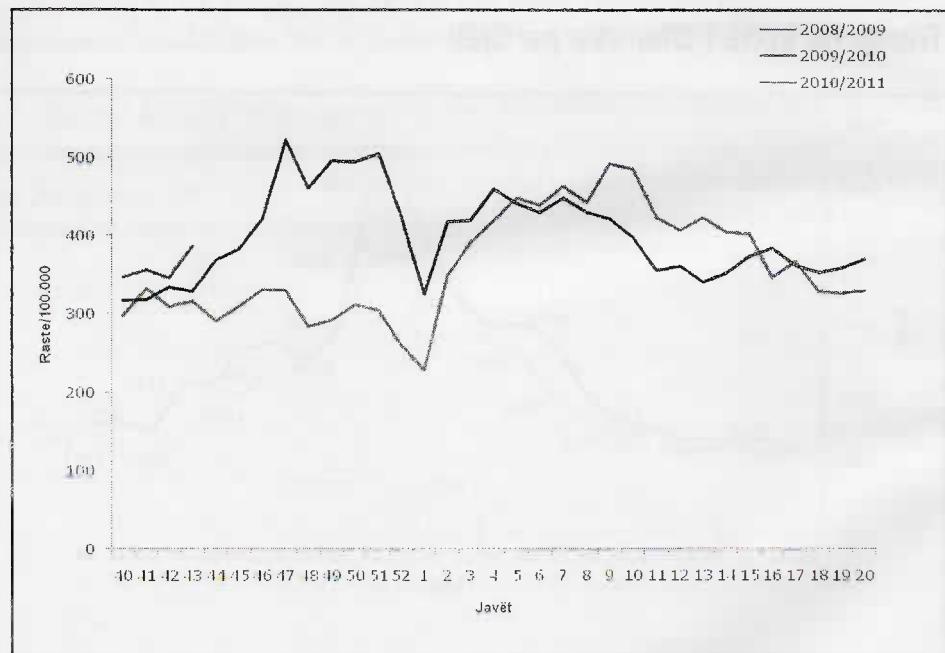
Trendi ne kohe i Diarreve pa Gjak



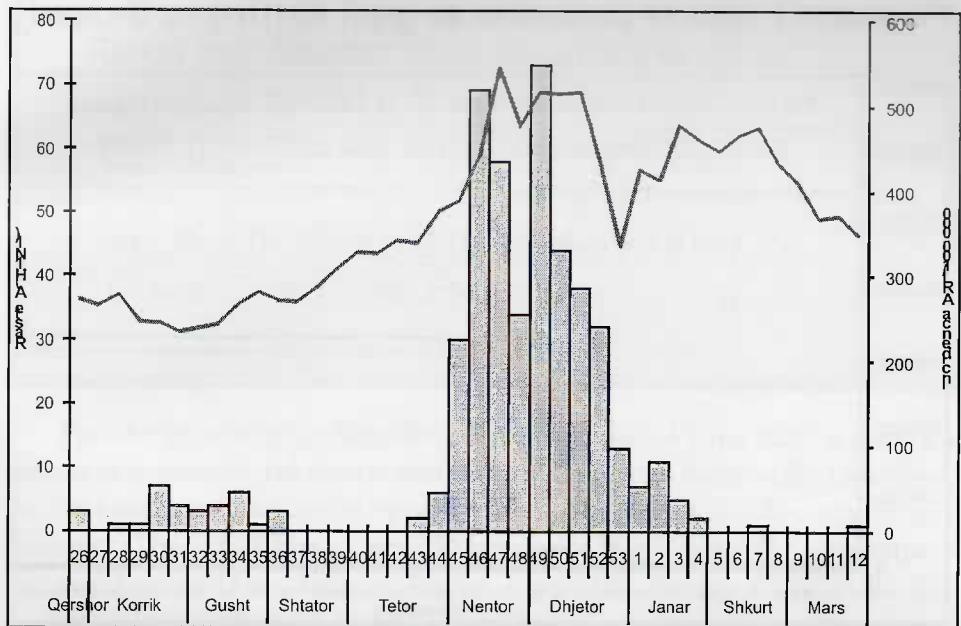
Trendi ne kohe i ARI



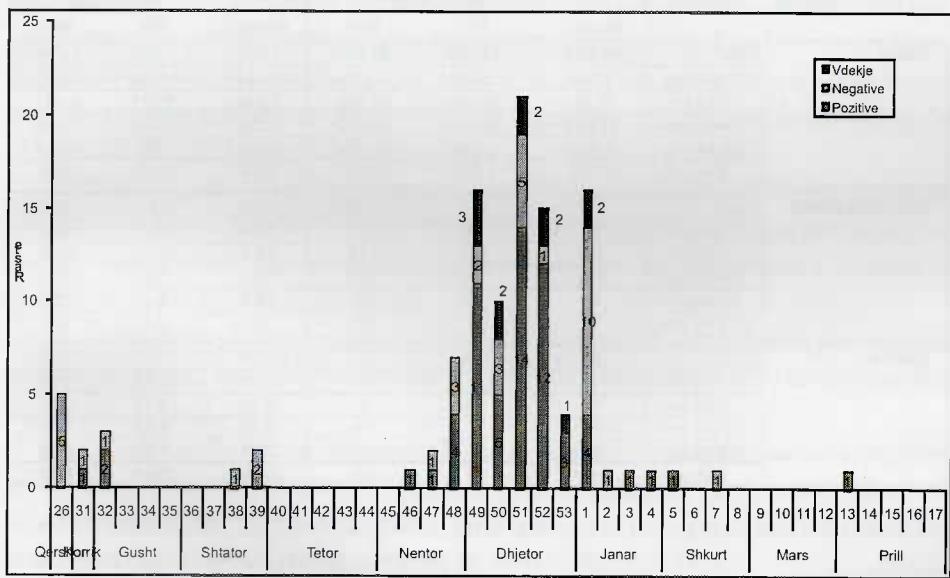
Krahasimi i aktivitetit të “Infeksioneve Respiratore të Sipërme dhe të Poshtëme” sipas sezoneve (javët 40 – 20) dhe Pragu Epidemiik. Raste / 100.000



Kurba epidemike AH1N1 dhe ARI

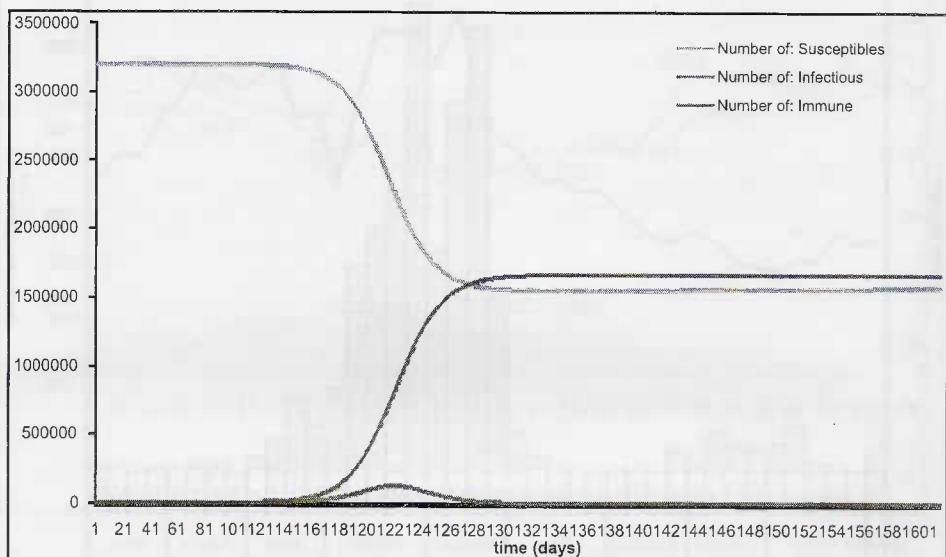


SARI dhe Vdekjet prej virusit AH1N1



Modelimi i Gripit Pandemik A/H1N1

Projeksion i vales se pandemise se gripit A(H1N1) ne Shqiperi



Vleresimi i rasteve ne komunitet sipas grupmoshes

		COUNT			PER 100,000 POPULATION		
		Median	90% Limits Min	Max	Median	90% Limits Min	Max
Cases	Total	42,602	33,564	54,364	1,359	1,071	1,734
	0-4 yrs	3,664	2,886	4,675	1,467	1,156	1,872
	5-24 yrs	20,321	16,010	25,932	1,740	1,371	2,221
	25-49 yrs	12,909	10,170	16,472	1,221	962	1,558
	50-64 yrs	4,005	3,155	5,110	1,002	790	1,279
	65+ yrs	1,704	1,343	2,175	653	515	833
Hospitalizations	Total	732	473	1,150	23.4	15.1	36.7
	0-4 yrs	74	48	116	29.6	19.1	46.5
	5-24 yrs	393	254	616	33.6	21.7	52.8
	25-49 yrs	191	123	300	18.1	11.7	28.4
	50-64 yrs	60	39	94	15.0	9.7	23.6
	65+ yrs	14	9	22	5.3	3.4	8.4
Deaths	Total	23	15	37	0.74	0.48	1.17
	0-4 yrs	0	0	0	0.00	0.00	0.00
	5-24 yrs	3	2	4	0.22	0.14	0.35
	25-49 yrs	10	7	16	0.98	0.63	1.54
	50-64 yrs	10	7	16	2.59	1.67	4.06
	65+ yrs	0	0	0	0.00	0.00	0.00

Raport mbi Situatën higjieno-sanitare te ujit te pijshem ne qytetin e Shkodres dhe ujesjellesave rurale gjate dhe pas periudhes se permbytjeve

Ass. Prof. Dr. Arben LUZATI; Dr. Valbona BARA; Dr. Oltiana PETRI; Luljeta LENO

Permbytjet ne zonen e Shkodres filluan rrith dates 4 Janar 2010, si rezultat i shirave te shumta dhe shkrirjes se debores ne malet perreth liqeneve dhe lumenjeve, te cilet bene te mundur rritjen e prurjeve te ujit dhe per pasoje daljen nga shtrati i lumenjeve Drini, Kiri, Buna, Liqeni i Shkodres dhe Lumi Gjader, dhe permbytjen e shume fshatrave si Dajc, Velipoje, Bushat, Ana e Malit, Berdice, Guri i Zi dhe disa banesa ne lagjet periferike te qytetit Shkoder, ku sasia e ujit arriti ne disa metra lartesi.

Niveli i reshjeve dhe permbytjeve ne kete zone u vleresua e shkalles nr.2 te ashpersise.

Si pasoje e ketij fenomeni natyror pesuan permbytje rrith 2600 familje te cilet u evakuuan ne qendra te strehimit te perkohshem si dhe u permbyten rrith 11 400 ha toke.

Ne kushtet e krijuara, per perballimin e situates se emergjences ne rrethin e Shkodres dhe te perfocmit te masave per mbajtjen nen kontroll te situates se shkaktuar nga permbytjet per parandalimin dhe minimizimin e rriskut ne shendetin e popullates, te prekur nga permbytja, ekipi i specialisteve te ISHP-se, gjate dhe pas periudhes se permbytjeve ka ndjekur nga afer problemet higjieno-sanitare te furnizimit me uje te pijshem, si dhe problemet higjieno-sanitare ne teresi ne keto zona.

Fillimisht puna e ekpitit u perqendrua ne vleresimin dhe masat higjieno-sanitare qe duhet te merren gjate kohes se permbytjeve dhe me pas ne masat pas permbytjeve.

1. Inspektimi dhe ekspertiza higjieno-sanitare ne ujesjellesat e zonave te permbytura dhe qytetin e Shkodres;

2. Ndjekja e situates higjieno-sanitare dhe dhenia e rekondimeve per praktika te mira higjenike, ne vend grumbullimet e perkoheshme te banoreve te shperngulur nga zonat e permbytura.

3. Ndjekja dhe kontrolli i situates higjieno-sanitare te furnizimit me uje te pijshem ne qytetin e Shkodres (kontrolli i procesit te klorifikimit te ujit, nivelet e klorit ne rrjetin ujeselles dhe marrja e mostrave te ujit te pijshem ne te gjithe sistemin ujeselles dhe analizimi i tyre ne laboratoret e ISHP-se dhe DSHP Shkoder.

4. Ndhime teknike dhe te specializuar dhe trajnim per personelin e DSHP-se Shkoder dhe Ndermarrjes se Ujesellesit Shkoder.

5. Dhenia e udhezimeve sipas rekondimeve te OBSH-se, dhe masat qe duhet te merren ne lidhje me demet ambientale te shkaktuara nga permbytjet, pastrimin dhe dezinfektimin e puseve individuale dhe ujesellesave rurale, pas kalimit te fazes se permbytjeve, para se ato te rifuten ne perdom.

6. Vleresimi i sitates higjieno-sanitare te sistemit te ujrate te perdotura ne qytetin e Shkodres;

7. Vleresimi i kapaciteve te laboratoreve mikrobiologjik dhe fiziko-kimik te DSHP-se Shkoder.

Fillimisht u krye inspektimi higjieno-sanitar ne Stacionin e pompimit te Ujesellesit te qytetit te Shkodres, i cili ne kushtet aktuale te krijuara rrezikohej te permbytej nga ujrat e Liqenit te Shkodres.

Per parandalimin e permbytjes se Stacionit te Pompimit u dhane keto rekondime:

- Te merren masa per shtimin e 2 pompave per largimin e ujrate nga territori i stacionit te pompimit;

- Te merren masa per sigurimin e energjise elektrike pa nederprerje ne stacionin e pompimit

- Te merren masa per mbushjen me materiale inerte edhe te zones ne perendim te stacionit te pompimit (ne drejtim te liqenit te Shkodres)

- Te merren masa per Prezencen e Policise se Rendit pa nederprerje 24/24 ore ne Stacion e Pompimit;

- Te merren masa per sigurimin e sasise se klorit shtese qe nevoitet per dyfishimin e sasise se klorit, ne rrjetin e ujesellesit te Shkodres;

- Pas marrjes se ketyre masave, situata tekniko-sanitare ne Stacionin e pompimit, Dobaç ishte e qete dhe pa rrezik per permbytje.

Ndersa, nga inspektimet e kryera ne ujesellesat e zonave rurale, u konstatuan se kishin pesuar permbytje:

- Ujesellesi ne fshatin Mali Hebaj;
- Ujesellesi ne fshatin Oblike Pallate;
- Ujesellesi ne fshatin Oblike Fshat;
- Ujesellesi ne fshatin Zues;

- 2 Ujesellesa ne fshatin Zogaj;
- Ujesellesi ne fshatin Berdice e Siperme;
- Ujesellesi ne fshatin Berdice e madhe;
- Ujesellesi ne fshatin Trush Velipoje (3 Stacione Pompimi)
- Ujesellesi ne fshatin Obot i Ri
- Ujesellesi i Lagjes Bahçallek, Shkoder

Ne kushtet aktuale higjieno-sanitare ne te cilat ndodheshin ujesellesat e mesiperme, u pa e arsyeshme qe te nderpritej furnizimi i popullates me uje te pijshem nga keta ujesellesa, deri ne renien e nivelit te ujrave.

Ne inspektimin higjieno-sanitar ne Stacionin e Pompimit ne Trush, i cili furnizon me uje te pijshem 11 fshatra, u gjeten edhe kafshe te mbytura (shih foto nr. 2).

Pas renies se nivelit te ujrave, para rivenies se ujesellesave ne pune, u rekomanduan masa me karakter-higjieno-sanitar, si pastrimi dhe dezinfektimi i ambienteve perreth burimit, ne stacionet e pompimit, rezervuare, depo dhe rrjetin ujeselles. Pas konfirmimit bakteriologjik dhe kimik per uje te paster, u rekomandua furnizimi me uje nga ujesellesat.

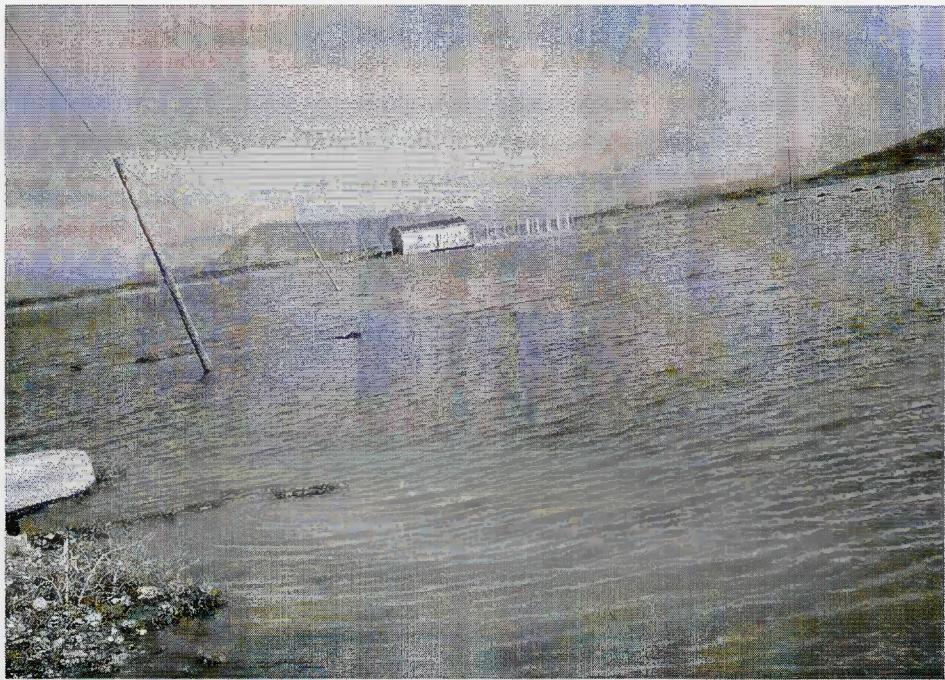


Foto nr. 1: Pamje nga permbytja e burimeve ujore te ujesellesave rurale (Ujesellesi i Trushit)



Foto nr. 2; Kafshe te mytura ne stacionin e pompimit te Ujesellesit Trush.

- Probleme u verejten dhe ne mosrespektimin e rregullave higjieno-sanitare te burimeve ujore te ujesellesave si ne Stacionin e pompimit qe furnizon me uje te pijshem lagjen Bahcallek , ne disa raste u konstatua prania e kafsheve ne burim, brenda rrithimit te zones se pare sanitare, si dhe stacioni i pompimit pa roje dhe i hapur. (shih foton nr. 3)



Foto nr.3: Bageti ne brendesi te rrethimit ne stacionin e pompimit te lagjes Bahcallek

Ne inspektimet e vazhdueshme higjeno-sanitare te kryera ne stacionin e pompimit ne Dobrac te Ujesellesit te qytetit te Shkodres situata vazhdoi te ishte e qete.

Probleme u verejten ne sistemin e klorifikimit te ujit te pijshem. Klorifikimi kryhej ne stacion me lende dezinfektante (gelqere e kloruar, pluhur i bardhe). Nga analiza klori aktiv ne kete lende rezultoi ne vlerat 31.2 % klor aktiv (norma e perdorimit te lendes deri ne 20 %).

Sistemit aktual i klorifikimit eshte sistem primitiv manual. Ne stacion ekzistojne dy dhoma ne te cilen kryhet klorifimimi. Ne cdo dhome ekzistojne tre vaska, ku ne secilen prej tyre uji vjen nga puset nepermjet cezmave dhe njekohesisht aty hidhet direkt lenda dezinfektante, ku behet dhe tretja e saj. Direkt ne keto kushte lenda dezinfektante e perzier me ujin kalon ne 2 rezervuare perkatesisht 200 m^3 dhe 400 m^3 te pa komunikueshem ndermjet tyre, nepermjet nje vrime, e cila shpeshhere bllokohet nga llumrat e krijuara gjate tretjes se lendes dezifikante, duke penguar shpesh kalimin e solucionit dezinfektues ne rezervuaret e ujit.

Lenda dezinfektante, ne te dy dhomat ekzistuese, sipas rekomandimeve te dhena nga specialistet e ujesellesit hidhej cdo 1 ore, por gjate kryerjes se ketij procesi, u verejten mangesi, pasi shpeshhere punonjesit e ngarkuar per kete qellim nuk e zbatonin me korrektesi kete grafik, keshtu shpeshhere uji qarkullonte ne rrjete i paklorifikuar, gje e cila u konstatua edhe nga ana jone gjate matjeve te klorit ne rrjetin ujeselles.



Foto nr.4: Pamje nga sistemi manual i klorifikimit te ujit ne stacionin e pompimit Dobraç, ujesellet Shkoder.

- Ne ndonje rast ndodhete qe ne stacion te pompimit te kishte nderprerje te energjise elektrike;
- Rrjeti ujeselles i brendshem ne per gjithesi eshte i nje shkalle amortizimi te konsiderueshme, rikonstruksionet jane ne nje pjesa te tij, sidomos ne pjesen e Unazes se qytetit.
- Furnizimi me uje te pijshtem i popullates eshte ne vazhdimesi gjate 24 oreve, pra, sistemi ujeselles eshte nen presion te vazhdueshem me uje, favorit per garantimin e cilesise se ujit.
- Duke pare dhe probleme te skemes se monitorimit te pikave fikse ne rrjetin ujeselles, te qytetit te Shkodres, skeme e cila ishte jo shume funksionale , nga ana jone u pa e arsyeshme te rishikohet dhe te rivleresohet edhe nje here kjo skeme. Se bashku me sherbinin e higjiene Shkoder dhe specialiste te Ndermarries e Ujesellesit , u vendos skeme e re e pikave fikse te monitorimit te ujit te pijshtem, te cilat u hodhen ne harten e azhornimit te rrjetit ujeselles te qytetit.
- Persa i perket sanitetit te ujrate te perdorura u verejten probleme, sidomos ne lagjen Xhabiej, situate kjo e shkaktuar nga rritja e prurjeve te ujave siperfaqesore, te cilat inonduan kanalet e ujrate urbane dhe si rezultat i mbi ngarkeses se ketyre te fundit , bere qe ujrat e zeza (urbane) te dalin ne siperfaqe dhe te perhapeshin ne lagje te qytetit, ne kushtet edhe te mosfunkcionimit te plote te stacionit te pompave te shkarkimeve urbane (nga 5 pompa gjithsej funksiononin vetem dy per arsy se kishte nje kosto te madhe energjje).

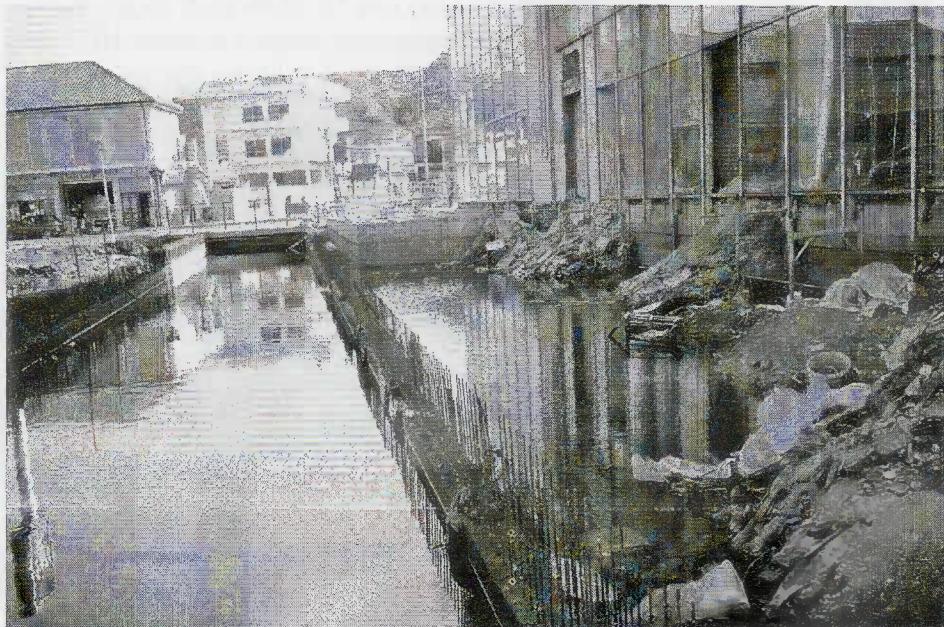


Foto nr. 5: Grumbullime te ujrate te zeza te hapura ne natyre, ne mes pallatesh, ne lagjen Pazari i Vjetër.

Grumbullimi dhe prania e ujrale te zeza ne ambient te hapur ne zona te banuara te qytetit , perben nje faktor rrisku te larte, per perhapjen e semundjeve infektive ne popullate, prandaj rekomanduan te merren menjehere masat e meposhteme:

1. Te vihet ne pune me kapacitet te plote , stacioni i pompave te ujrale urbane;
2. Te dezinfektohen ne menyre te vazhdueshme pusetat e ujrale te zeza ne lagjen Xhabiej, duke vendosur konteniere (thase psh) me lende dezinfektante, ne menyre te tille qe te emetoje ne menyre te vazhdueshme ne pusete;
3. Te vazhdoje pastrimi dhe lirimi i pusetave te ujrale te zeza dhe gropave septike, me qellim rritjen e kapaciteve thithese te tyre dhe permiresimin e situate higjieno-sanitare ;
4. Me renien e nivelit te ujrale siperfaqesore te pusetave te ujrale te zeza dhe gropave septike, duhet te kryhet menjehere pastrimi dhe dezinfektimi i pusetave te ujrale te zeza dhe territoret perreth tyre.

- Nga matjet e kryera ne vend, per nivelet e klorit rezidual ne te gjithe sistemin ujeselles (nga stacioni i pompave deri ne pikat fundore te rrjetit ujeselles) u konstatua se ne daten 13.01.2010 nivel i klorit rezidual ishte ne vlera te uleta (0.1-0.2 mg/l), ndersa ne nje pjese te konsiderueshme te pikave fundoredhe ne disa raste edhe ne vendklorinimin e ujit, nivel i klorit rezidual ishte ne vleren 0 mg/l. E njeja situate e niveleve te klorit u has edhe ne monitorimin e kryer ne daten 15.01.2010 e ne vazhdim, ndonese ne ditet me pas numri i pikave te konstatuara pa klor u ul ne numer.

- Nga analizat mikrobiologjike, te mostrave te ujit te marra gjate periudhes se monitorimit nga ana jone, me perjashtim te pak rasteve te konstatimit te ndotjes mikrobiologjike ne pika te vecanta te rrjetit ujeselles te qytetit, nuk u konstatua prania e ndotjes bakteriale. Ndersa ne daten 26.01.2010 nga analiza bakteriologjike e mostres se uji te marre ne stacionin e pompimit, Berdice u konstatua ndotja bakteriale, per te cilen nga ana jone u komunikua me DSHP-Shkoder dhe u dhane rekomandimet e nevojshme nga ana jone. Me poshte po paraqesim vetem rastet e konstatuara me ndotje bakteriale :

Nr	Vendi i marijes se mostres	Koliforme totale	Koliforme fekale	Str. fekale
1	<i>Data 10.01.2010</i> Ujesjellesi i qytetit Shkoder - Bar Drini	-	2	1
2	<i>Data 11.01.2010</i> Ujesjellesi i qytetit Shkoder - Bar Drini - Stacioni i pompave(para klorinimit)	- -	0 1	1 0
3	<i>Data 26.01.2010</i> - Stacioni i pompave Berdice	46	8	1
4	<i>Data 04.02.2010</i> [Kartuza]	48	25	5

- Nga analizat fiziko-kimike te mostrave te ujit gjate periudhes se monitorimit nga ana jone per treguesit e ndotjes (amonjak, nitrite, nitrate) ne ujesjellesin e qytetit te Shkodres, vlerat e amonjakut ne te shumten e rasteve analitike kane rezultuar ne per gjithesi ne vlerat nga 0.03 – 0.05 mg/l.

§ U inspektuan per kushtet higjieno-sanitare vend grumbullimet e perkoheshme te banoreve te evakuar nga permbytjet. U be inspektimi ne qendrat e grumbullimit te banoreve te zonave te permbytura;

1. Ne Hotel-Turizmin “Rozafa” ne te cilin ishin akomoduar rreth 100 persona, kryesisht nga zonat periferike te qytetit te Shkodres , Bregu i Liqenit .

Gjendja shendetesore e banoreve ishte e mire, kryhej sherbim shendetesor i rregullt , 2 here ne dite. Furnizimi me uje te pijsphem ishte i rregullt , 24 ore. Sigurohej uje i ngrohte, sapun si dhe kryhej dezinfektimi i banjove ne menyre te rregullt. Dezinfektimi kryhej me lende dezinfektante hipoklorit Na.

2. Ne konviktin e shkolles se mesme industiale “Arben Brozi” ishin akomoduar rreth 240 persona. Nga inspektimi i kryer u konstatua: ne hyrje te cdo kati ishte prezente era e klorit qe perdorej rregullisht. Dezinfektimi kryhej me hipoklorit Na ne te gjithe anekset e konviktit si ne guzhine, ne dhomat e akomodimit te familjareve, korridore dhe ne banjo (tualet).

Furnizimi me uje te pijsphem ishte pa nederprerje 24 ore, gjithashtu ishte i siguruar ne menyre te vazhdueshme uji i ngrohte , sapuni etj.

Sherbimi shendetesor edhe ketu ishte organizuar 24 oresh. Te gjithe personat menjehere pas akomodimit ishin depistuar per temperature dhe semundje te tjera si infektive dhe jo infektive.

Seksioni i Ujit & Sanitetit,
ISHP , Tirane

MONITORIMI I ZHURMAVE URBANE

Mirela SHIJAKU

Perkufizime

Ndotje nga Zhurma:

- hyrje e zhurmes ne ambientet e banuara e brendeshme ose ambientet e jashtme, e tille qe te provokoje bezdi apo shqetesim ndaj pushimit dhe aktiviteteve te tjera njerzore,

Shkakton:

- rrezik per shendetin e njeriut,
- prishje te ekosistemit,
- prishje te te mirave materiale e monumente
- interferon ne perberjen normale ambientit.

Cfare eshte zhurma?

Zhurma eshte tingull i padeshiruar.

WHO 1980

Zhurma eshte paturpesia me e madhe e te gjitha menyrave te nderprerjeve sepse nderpret apo thyen dhe vete mendimet tona.

Schopenhauer 1840

Te degjosh zhurme do te thote te marresh pjese ne nje jete te pakuptimte.

Tucholsky 1926

Burimet e zhurmës

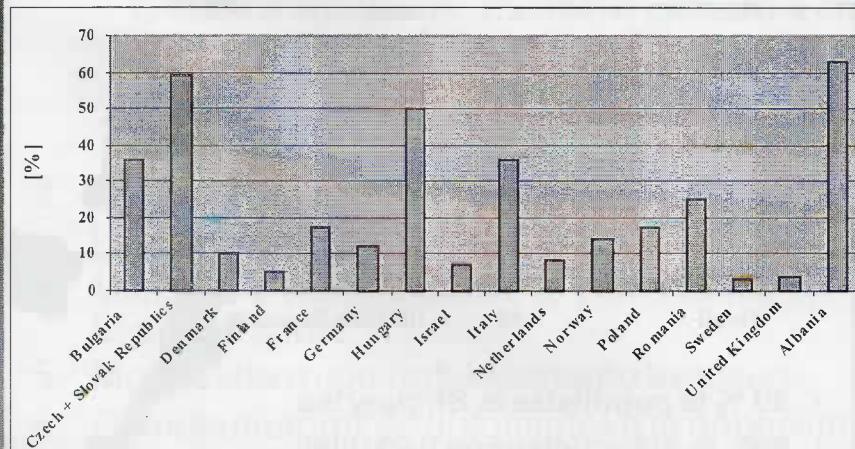
- Trafiku (zhurmat Urbane)
 - trafiku rrugor
 - trafiku hekurudhor, trena nentokesore
 - trafiku ajror
- Industri (zhurmat profesionale dhe mjedisore)
- Tregetia (zhurmat profesionale dhe mjedisore)
- Ndertimi dhe zhurma ne godinat e sherbimit
- Fqinjet prane shtepise
- Aktivitete argetuse
 - Koncertet e hapura
 - Diskoteka
 - Lokale dite apo nate
 - Te tjera

Zhurmat Urbane

Zhurma ambientale perbehet nga bashkesia e zhurmave rretheperqark si dhe nga ato te produara nga burime specifike shqetesuese, me perjashtimi e rigjtarjeve akustike te identikuara te vecanta, me natyre te jashtezakonshme, kahasuar me vlerat ambientale te zones.

Niveli i zhurmave Urbane (L_{aeq}) : eshte niveli i vazhduar ekuivalent i presionit akustik te ponderuar (A⁰), te prodhuar nga te gjithe burimet e zhurmave qe ekzistojne ne nje vend te caktuar dhe gjate nje kohe te caktuar.

Perqindja e popullates e ekspozuar
ndaj zhurmave urbane ne vendet
europiane (2004)



Metodologjia e Monitorimit xxxx

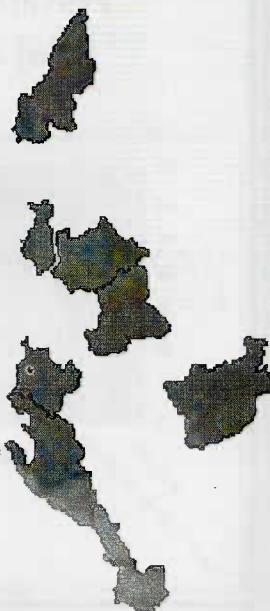
Duke qene se trafiku rrugor eshte nje fenomen i karakterit te rastesishem ose pseudo te rastesishem,

Mikrofoni vendoset ne vendet perceptues sensibel.

Matjet duhet te behen ne kushte klimaterike te pershtateshme konform standartit CEI 29-10 dhe EN 60804/1994.

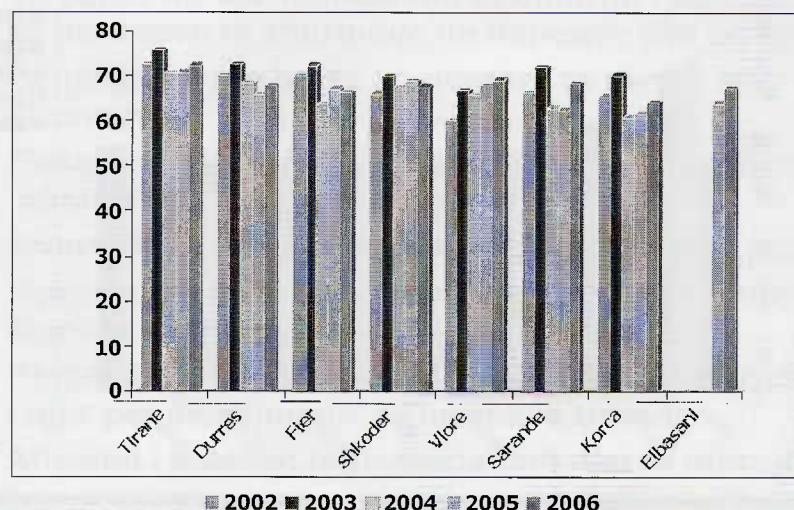
Qytetet ne Monitorim

1	Tiranë	15	436016
2	Fier	4	80183
3	Korçë	4	79528
4	Sarandë	4	31032
5	Shkodër	4	104667
6	Durrës	6	142511
7	Vlorë	4	103426
8	Elbasan	4	116466
	Totali	45	1093829 Banore



- 30 % te popullsise te Shqiperise
- 60% te automjeteve ne qarkullim.

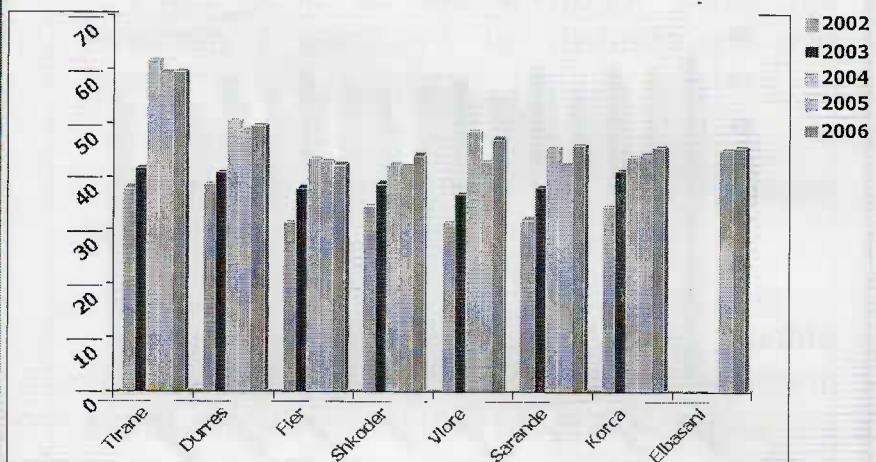
Krahasimet e Niveleve Ld (dite), sipas Qyteteve



Problematikat

1. Situata renduar ne kryqezime
 1. Rritja e niveleve te zhurmave gjate dites dhe nates eshte kontribut ky i nje fluksi ne ritje te automjeteve.
 2. si nga sasia e madhe e automjeteve dhe nga mos funksionimi i sinjalistikes
2. Levizja e mjeteve te renda.
3. Levizjet parazite.
4. Mungesa e vendparkimeve te perkozhshme apo te perhershme.
5. Mungesae rrulevedytesore apo tretesore,
6. Gjendjamotorrikee automjeteve ne qarkullim
7. Mbivendosja e burimeve urbane me ato artificiale(gjeneratorëtj)

Krahasimet e Niveleve Ln (nate), sipas Qyteteve



Impakti ne Shendet

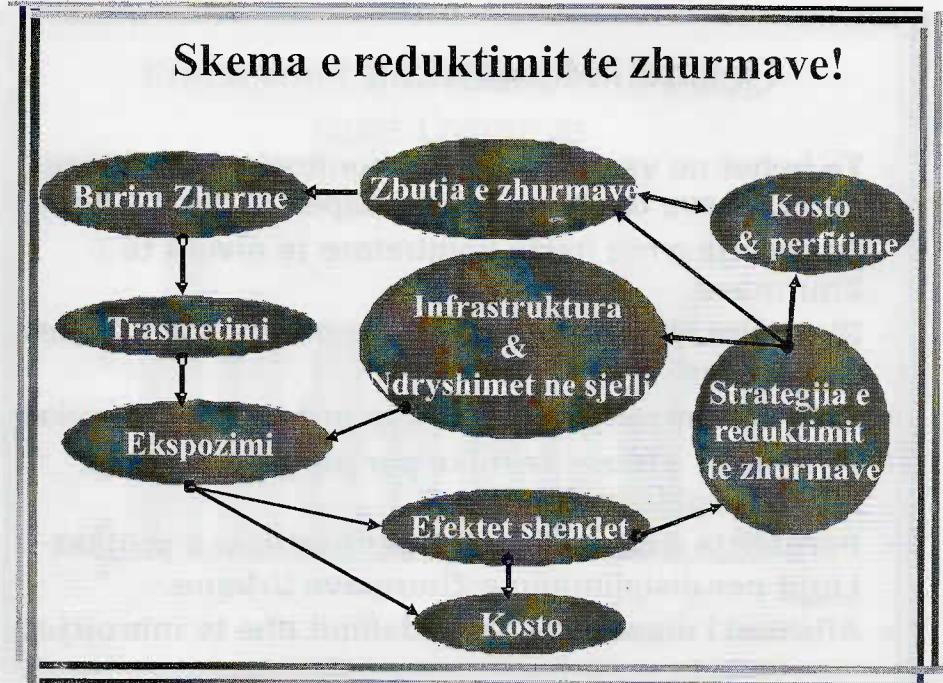
1. deficiti auditiv shkaktuar nga zhurma!
2. interferencat me transmetimin e fjalet!
3. prishja e gjumit dhe gjendjeve te pushimit!
4. efektet psikofiziologjike!
5. efektet mbi shendetin mendor dhe efektet mbi performansat!
6. efektet mbi sjelljen me fqinjet dhe reagime patologjike!
7. interferenca me aktivitetet e tjera!

Qellimi i Monitorimit

- Te behet ne vazhdimesi nje monitorim i struktures se burimeve te zhurmave ne hapesire dhe ne kohe.
- Pergatitja e nje harte kombetare te nivelit te Zhurmave.
- Plotesimi i bazes se te dhenave per nje vazhdimesi monitorimi.
- Identifikimi i kontigjenteve te popullates qe preken.
- Pergatitja e bazes teknike per pergatitjen e nje studimi epidemiologjik.
- Pergatitja e Bazes Teknike per hartimin e projekt Ligjit per disiplinimin e Zhurmave Urbane.
- Afishimi i masave te parandalimit dhe te mbrojtjes.

Reduktimi i zhurmave = Legjislacion Historik

- Romen e lashte.
- Europen mesjetare.
- Ne vitin 1858 ne Nurenberg Gjermani.
- Direktiva 2002/49
- Po ne ku qendrojme



Hapat e metejshem:

- Te filloje survejanca e ekspozimeve humane ne zhurme.
- Te arrihet reduktimi i emisionit te zhurmave ne:
 - Mjedise specifike (shkollat, banesat, spitalet, etj).
 - Periudha kohore te ndjeshme te tilla si mbremje, pushime, etj.
 - Tek grupe te riskuara si : femije apo personel me degjim te demtuar
 - Planifikimin e sistemeve te transportit ose ne perdonimin e hapesirave urbane.
- Vleresimi i efikasitetit te politikave te zhurmave ne reduktimin e efekteve ndotese dhe ekspozimin, dhe duke permiresuar pamjen (pejsazhin) zanor.
- Te pershtaten direktivat e tashme per zhurmat ne rrugen e permiresimit te shendetit human.
- Pershatja e masave mbrojtese per nje zhvillim jetegjate te mjediseve akustike.

