

PIKA NË TRU

Ta njihni rrezikun- shansat t`i trajtoni me seriozitet

Çfarë mund të parandaloni
Si t`i njihni faktorët e rrezikut
Si të veproni në rast fatkeqësie

Autorizimin per editimin e kësaj broshure në internet, e kanë vetëm WEB faqet shqiptare: www.syri3.com dhe www.sa-kra.ch

Çdo editim i paautorizuar nga faqet tjera te internetit, do të konsiderohet pirateri!

Fondacioni zviceran i zembrës

Botues:

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18

3000 Bern 14

Tel. ++41 31 388 80 80

Fax: ++41 31 388 80 88

E-Mail: info@swissheart.ch

Internet www.swissheart.ch

Schweizerische Herzstiftung

Botimi i dytë, korrik 2000

Parathënja

Pika në tru është një sëmundje dramatike: brenda një minuti mundet që ta ndryshojë thellësisht jetën e të goditurit dhe familjes së tij dhe ta qes para sprovës së re.

Ajo mund t'i godas të gjithë- madje edhe të rinjtë. Në Zvicër për çdo vit pësojnë nga pika në tru rreth 12 500 persona. Pika në tru, pas sëmundjeve të zemrës dhe kancerit, si faktorë vdekjeprurës, qëndron në vendin e tretë dhe njëkohësisht është faktori më i shpeshtë i invaliditetit të parakohshëm.

Shpeshherë goditja në tru krahasohet me vetëtimën në qiell të kthjelltë. Përkundër paragjykitimit egzistues, krejtësisht të gabuar, goditja në tru nuk është megjithatë diç para ndaj së cilës nuk mund të marrim kurrfar masash mrojtëse. Përkundrazi: shumë prej goditjeve nga pika në tru dhe pasojat e saj tragjike, përmes masave paraprake më të mira, përmes njohjes më të sigurtë të shenjave paralajmruese dhe veprimit të shpejtë dhe të duhur në rast rreziku, do të mund të shmangeshin.

Studimet dhe anketat tregojnë se, popullsia di shumë pak për faktorët që ndikojnë në rritjen e rrezikut; shenjat paralajmruese të rrezikut dhe symptomat nuk janë dhe aq të njohura dhe të goditurit shpesh paraqiten në spital me vonesë. Prandaj kemi parollën „Ta njihni rrezikun- shansat t'i trajtoni me seriozitet“ në krye të deklaratës për fushatën tonë, të cilën Fodacioni zviceran për zemër (Schweizerische Herzstiftung) e ka lansuar në bashkëpunim me specialistët e Grupit të Punës Cerbrovaskulare në nivel të Zvicrës, me qëllim që të ndikojë në shpëtimin e qytetarëve nga vdekja dhe invaliditeti i shkallës së rëndë prej pikës në tru.

Shansat t'i trajtoni me seriozitet, d.t.th. parasëgjithash t'i njihni anët e dobëta të stilit të qetë jetësor, ngase gjatë trajtimit pas goditjes në tru, në rast shpëtimit, edhe nëse bëhen hapa prosperimi, nuk do të ketë farë garancioni për jetë të mëtejshme të stilit të qetë, respektivisht nuk mund t'i iket invalidimit. Shmangja është thjeshtë parakusht. Këtë duhet pranuar si fakt. Kështu mund të jeni vetëm fitues!

Prof. Dr. med. Vilhelm Rutishauzer (Wilhelm Rutishauser)
Kryetar i Fondacionit Zviceran për Zemër

Prof. Dr. med. Hajnrih Matle (Heinrich Mattle)
Kryesues i Grupit projektues „Hirnschlag-Kampagne“
Dhe anëtar i Grupit të Punës Cerebrovaskular në nivel të Zvicrës

Truri- krijesa e mrekullueshme

Së bashku me palcën e kurrizit truri përbën sistemin qendror nervor. Ai është organi drejtues për të gjitha funksionet e trupit tonë, si psh. lëvizjes, të folurit, të ndjenjave apo të parit. Secila pjesë e trurit është e specializuar për kryerjen e disa funksioneve të specifikuar. Në rast se truri do të lëndohet, pushon së funksionuari pjesa e prekur e tij.

Në tru mund të dallojmë pjesë qendrore të ndryshme si: truri i madh, truri i vogël dhe pjesa e mesme e tij, e cila shërben si „pjesë funksionale“ që ia përcjell sinjalet palcës kurrizore. Truri mbështillet nga një cipë lëkure dhe këllëf kafke.

„Qendra“ e trurit sidomos te njerëzit është shumë e zhvilluar përmes një ndarjeje të specifikuar në dy pjesë të trurit të madh. Pjesa e tij e majtë është përgjegjëse për aktin e të folurit, ndërsa pjesa e djathtë për kthinat e të menduarit. Është për t`u theksuar fakti se, përkujdesja ndaj pjesës së djathtë të trupit pason nga urdhëresat e pjesës së majtë të trurit, ndërkaq muskulatura e pjesës së majtë të trupit merr impulset nga pjesa e djathtë e trurit.

Që të dy pjesët e vogla të trurit shërbejnë si ndërmjetsues. Ato drejtojnë barazpeshën e trupit, procesin e lëvizjes – ecjen dhe gjendjen e tendosjes së muskujve.

Qendra e trurit përbëhet prej pjesës së mesme të trurit, urëzës dhe palcës së zgjatur. Ai është përpos tjerash edhe qendër për rregullimin e qarkullim (të gjakut) dhe frymëmarrjes. Truri i ndërmjem me hypofizën, një gjëndër përquese hormonale, drejton „paradhomat“ për ndrrimin e materieve.

Çfarë paraqet pika në tru?

Për funksionim të tij të plotë, truri ka nevojë për shumë energji. Megjithkëtë është truri ai organ i trupit që, më së paku ka mundësi të „rezervojë“ energji. Prandaj është parasëgjithash e nevojshme që ai të ushqehet me ajër dhe ushqim të llojllojshëm (sheqer) të mjaftueshëm; prandaj mund të thuhet se truri është i varur prej tyre. Të gjitha këto i përcillen trurit përmes gjakut, që përmes zemrës dhe pompave të saj i përcillen trupit në tërësi. Edhe pse truri, krahasuar me pjesët tjera të trupit është i vogël, ky organ megjithatë ka nevojë pothuajse për ¼ të sasisë së përgjithshme të gjakut, që në gjendje pasive i përcillet përmes zemrës!

Deri te pika në tru vije si rezultat i pengesave në përcjelljen e gjakut në akcilën pjesës të trurit. Qelizat nervore në pjesën e goditur të trurit marrin pak ose nuk marrin fare ajër dhe ushqim. Ato (pjesët) kështu do të dëmtohen dhe në rast se paisja me gjak nuk pason brenda minutash ato dëmtohen në tërësi.

Se cilat funksione të trupit dëmtohen pas goditjes në tru dhe sa të rënda janë pasojat varet prej vëllimit dhe gjendjes së pjesës së prekur: çdo e treta goditje në tru, prej më se 120.500 të tillave të cilat për çdo vit pasojnë në Zvicër, shpije në vdekje. Me që qelizat e trurit nuk mund të ripërtrihen, shumë pacientë – pothuajse çdo i katërti- pas goditjes në tru mbetet invalid i shkallës së rëndë (i hendikepuar) dhe nuk janë më në gjendje të kenë jetë të pavarur.

Format e ndryshme të goditjes në tru

Varësisht nga shkaqet dhe vendi i ngjarjes dallohen disa lloje të godtjeve në tru:

Infarkti i „ishemisë“

Katër nga pesë goditjet në tru shkaktohen, respektivisht pasojnë përmes një tromboze ose embolie. Ato përbëjnë të ashtuquajturin grup kryesor të të ashtuquajturit „infrakt i ishemisë“ (ishemi = i paisur me gjak të pamjaftueshëm).

Mund të flitet për një trombozë cerebrale (cerebral = i përket trurit) kur kemi mpiksje të gjakut (i quajtur edhe trombus), që bllokton përcjelljen e gjakut në ndonjë arterje. Ky lloj i mpiksjes së gjakut pason parasëgjithash në enën e gjakut e cila përmes procesit të sedimentimit të arteriosklerozave ka psuar ngushtim. Regjionet e trurit që gjenden prapa enës

së dëmtuar të gjakut nuk marrin ose marrin fare pak sasi të nevojshme të gjakut. Ky proces mund të pasojë brenda disa minutave apo më pak se brenda një ore.

Shkaktori i dytë që më së shpeshti shkakton të ashtuquajturin infrakt të ishemiës është embolia. Shkaktarët e embolive cerebrale janë më së shumti pengesat, respektivisht çrregullimet e ritmit të zemrës me puls në jo të rregullt (dridhje të të ashtuquajturave paradhoma të zemrës). Pas kësaj tundjeje/dridhjeje pason çrregullimi i spastrimit të gjakut në këtë paradhomë të zemrës. Gjaku „i mbetur“ si rezultat i një çrregullimi të kësaj natyre mund të ngjizet dhe pason ndërkohë fenomeni i mpiksjes së gjakut; nga kjo gjendje bëhet kalimi i tij në tru në trajtën e një embolie dhe atje shkakton mbylljen e enës së gjakut. Ngjizja e gjakut mund të shkaktohet edhe më lartë, psh. në arterie të qafës dhe atje të pasojë prerja, respektivisht zhbërja.

Gjakderdhja në tru

Përgjakja e trurit krahasuar me infraktin e ishemiës është shkaktar shumë më i rrallë i pikës në tru. Për një përgjakje në tru mund të flitet atëherë nëse një enë e gjakut në tru pëlcet dhe shkakton derdhjen e gjakut në ind. Përmes kësaj pason dëmtimi lokal i substancave të trurit. Ndryshimet arterioskleroze të enëve të gjakut, sëmundje e ndryshme të gjakut, trajtimi me medikamente të mangëta, tumori dhe dëmtimet e kafkës janë pasojat më të shpeshta të përgjakjes së trurit.

Gjakderdhja subarahnoidale

Pika në tru mund të shkaktohet edhe prej të ashtuquajturës gjakderdhje në tru. Me këtë rast vije deri te plasja e enës që shpije gjakun në tru. Gjaku derdhet në një hapësirë të mbushur të lëngët në mes arachnoidesë së jashtme dhe cipës së mbrendshme të trurit, por jo edhe në vet trurin. Si shkas, arsye e gjakderdhjes në hapësirën e subarahnoidit më së shpeshti gjenden dalje të mureve arteriale në formë traste – të ashtuquajturat aneurysmen.

P i k a n ë t r u		
15%	80%	5%
Gjakderdhja në tru	Infrakti i ishemiës në tru	Gjakderdhjet subarahnoidale

Të njohurit e rrezikut nga pika në tru dhe parandalimi i saj

Egziston një lajm i mirë. Përkundër pranimin të gjithëmbarshtëm pika në tru megjithatë nuk është fatkeqësi të cilës duhet t'i dorëzohemi pa farë përpjekje për mbrojtje. Dihet se, më se gjysma e të goditurve nga pika në tru do të mund të mënjanoreshin, po që se të goditurit do t'i kishin kushtuar kujdesë mënyrës së jetës. Kush dëshiron të mbrojë veten nga pika në tru do të duhej t'i njihnte faktorët rrezikues. Të shumtit do të mund t'i shmangeshin kësaj fatkeqësie, po t'i kushtonin rëndësi mënyrës së jetës, duke ndrruar edhe stilin e të jetuarit në rast nevojë ose përmes përkujdesit mjekësor. Mirëpo ka edhe faktorë ndaj të cilëve nuk mund të influencohet.

Dy faktorët e rrezikut që janë të painfluencuar

Pleqëria

Në rrafshin teorik secili person do të mund të ishte i goditur nga pika në tru dhe atë prej foshnjeve deri te ata në moshë të thellë të pleqërisë. Pika në tru nuk është thjeshtë „sëmundje e pleqërisë“. Megjithatë është e sakt se, mundësitë për goditje nga pika në tru në moshë të shtyrë janë më të mëdha. Kjo varet edhe prej procesit të pleqërisë së enëve të gjakut dhe me këtë edhe nga rritja e rrezikut si rezultat i shtimit të pengesave gjatë qarkullimit të gjakut. Kundër procesit të pleqërisë fatkeqësisht nuk ka farë procesi të „ripërtrirjes“. Mirëpo përmes mënyrave të reja të të jetuarit, që nënkupton jetë të shëndoshë, mundet të shtyhet procesi i pleqërisë si i enëve të gjakut po edhe të trupit në tërësi, duke mbetur edhe më tej i ri dhe në formë.

Prirjet e trashigimisë

Ashtu si pleqëria edhe prirjet e trashëguara fare pak mund të ndikohen. Për to mund të flitet atëherë kur disa nga të afërmit në vijë gjaku kanë pësuar nga pika në tru ose nga infarkti në zemër dhe posaqërisht nëse këto i kanë pësuar personat e gjinisë femrore të moshës para 55 vjetëve dhe ata të gjinisë mashkullore që shkelin në të 45-tat. Personat që kanë predispozita të trashigojnë ngarkesa të lloit në fjalë është edhe më e rëndësishme që të orjentohej dhe bëjnë mënyrë jete të kontrolluar dhe t`ju shmangen faktorëve me potencial rrezikshmërie.

Dhjetë nga faktorët me ndikim të rrezikshëm

Arsyeja më e shpeshtë e pengesave në qarkullimin e gjakut quhet arteriosklerozë (e quajtur edhe ateriosklerozë). Ky proces tinzar, pra ky proces i pavenerueshëm, vepron me vjet të tëra. I nxitur nga faktorë të shumtë shpërfaqet në pjesën e brendshme të lëmuar të arteries (endotel), si rezultat i „deponimit“ të yndyrërave. Ato pastaj përmes rritjes së qelizave në gjak, respektivisht ngushtimit të enëve të gjakut dhe qelizave muskulore në shndërrim në të ashtuquajturën „plaques“, me ç`rast vije deri te ngushtimi i enëve të gjakut dhe pengesave në qarkullimin e gjakut. Nëse gjatë qarkullimit gjaku hasë në pengesa, atëherë vije deri te ndërpreja e plotë e furnizimit të trurit me gjak. Pasoja me përmasa rrezikshmërie është pika në tru, në rast se kemi të bëjmë me një enë gjaku në tru, ose infarkt në zemër, nëse vije deri te mbyllja e kurorës arteriale në zemër. Gjithashtu është fare e mundshme që të ashtuquajturat plaques-a lëvizin dhe krijojnë në proces e sipër pjesë të ngjizura të gjakut, duke prodhur kështu pasoja të reja me përmasa të ndjeshme rrezikshmërie.

Faktorët e përshkruar në faqen tjetër me rastin e paraqitjes së arteriosklerozës luajnë rol të rëndësishëm. Ndaj tyre, përmes qëndrimit tonë, ka mundësi të ushtrojmë ndikim me peshë ose së paku pjesërisht edhe t`i shmangim.

Shtypja e lartë e gjakut

Për shtypje të lartë të gjakut (ose „hypertoni“) mund të flitet atëherë kur pas disa matjeve radhas vlera e epërme (systolike) arrin 140 mm HG ose më lart dhe/ose vlera e poshtme (diastolike) arrin 90mm Hg ose më lartë. Hypertonia është faktori më i rëndësishëm që shkakton pikën në tru. Në rast se muret arteriale përmes shtypjes së gjakut në vazhdimsi i nënshtrihen një lloj trysnie të theksuar, ato sforcohen dhe ntrashen. Substancat yndyrore sedimentohen dhe me këtë rast arteriosklerozë merr rrugë. Përpos kësaj mund të ndodhë që,

pjesa e brendshme e arterieve (endotheli) të lëndohet ose ndonjë enë gjaku nën trynën e gjakut pëlçet dhe kështu shkakton gjakderdhjen.

Çka mund të bëni:

Me rëndësi është që të bëni matjen e shtypjes së gjakut së paku një herë në vit ashtu që të jeni në dijeni për nivelin e shtypjes së gjakut, ngase shtypjen e lartë të gjakut nuk venerohet vetvetiu. Gratë shtatëzëna dhe ato që „ushqejnë“ veten me pilula (mjete kontraceptive), duhet ta bëjnë matjen e rregullt të shtypjes së gjakut.

Nëse konstatohet shtypja e lartë e gjakut, mundet që përmes një hipertonie të lehtë, nganjëherë qoftë edhe vetëm përmes dobësimit fizik (humbjes së qëllimshme të mbipeshës), të normalizohet gjendja. Te disa njerëz mjafton edhe reduktimi i kripës së kuzhinës (kripa mund të zëvendsohet shumë herë përmes erëzave dhe lakrave, respektivisht barishtave të ndryshme) dhe kufizimi i konsumimit të alkoolit, duke konsumuar më së shumti 2 gota verë në ditë.

Në shtypjen e gjakut ndikojnë pozitivisht gjithësesi edhe lëvizjet e trupit (ecja në natyrë) dhe çastet e shtensionimit.

Këto masa, megjithatë, përherë nuk janë të mjaftueshme. Në raste të këtilla përdorimi i medikamenteve që ndikojnë në uljen e shtypjes së gjakut, me qëllim të rikthimit të saj në vlerat e naormales, është konsekuencë e pashmangshme.

Sëmundja e sheqerit (parasëgjithash Diabetes mellitus Typ II)

Sëmundja e sheqerit në gjak (Diabetes mellitus) shkaktohet nga mungesa ose nga shregullimi i hormonit të insulinës. Trupi ka nevojë për insulinë me qëllim që sheqeri (glykoza) të kalojë nga gjaku në qelizat e trupit. Në fakt ajo (insulina) është çelësi që bënë bartjen e glykozës në qeliza. Në rast se kemi mungesë të insulinës, pason ndjeshëm ngritja e sheqerit në gjak (Typ-I-Diabetes). Edhe pengesat në vlerat e insulinës shpiejnë pashmangshëm në dëmtimin e enëve të gjakut dhe në krijimin e pengesa në procesin e shndërrimit të yndyrnave. Prej Typit II- Diabetes (ose „diabetit të vjetër“) mund të preken njerëzit madje edhe në moshën e mesme. Më të rrezikuar janë parasëgjithash personat me peshë të madhe (mbipeshë).

Çfarë mund të bëni:

Për të parandaluar Typ-II-Diabetes ose për ta mbajtur atë nën kontroll, mjeku do t'ju propozojë ndrim, respektivisht mënyrë të re të të ushqyerit, mbajtje të peshës nën kontroll dhe, në rast nevojë, ulje të peshës, duke i shtuar kësaj aktivitetin e rregullt fizik. Në disa raste medikamentet janë më se të nevojshme.

Sëmundja e zemrës

Sëmundja tashmë e konstatuar e zemrës, si pengesat në ritmin e rregullt të zemrës, pasohen me rritje të faktorit rrezikues – përjetimit të pikës në tru. Në zemër dhe në enët e gjakut që kanë pësuar nga procesi i sedimentimit, përmes enëve/rrugëve të gjakut, ky proces mundet të bartet në tru dhe të shkaktojë ndërprerjen e furnizimit të trurit me gjak.

Çfarë mund të bëni:

Në rast se te ju është konstatuar sëmundja koronare e zemrës (Angina pectoris, infarkti në zemër) ose pengesat në ritmin e zemrës, atëherë duhet t`i keni parasysh faktorët e rrezikshëm dhe të përfillni rreptësisht udhëzimet e mjekut.

Ushqimi i shëndetshëm ka shijen e pushimit!

Sëmundjet e zemrës dhe të qarkullimit të gjakut paraqiten te njerëzit që jetojnë në hapësirën e Mesdheut ndjeshëm më rrallë se sa te ne (në Zvicër – shënim i përkthyesit) dhe më tej te njerëzit që jetojnë në hemisferën perendimore. Shpjegimi më i qartë për këtë dallim merr përgjigje në diferencat që egzistojnë në mënyrën e të ushqyerit në dobi të mesdhetarëve. Diferenca qëndron në atë se mesdhetarët i shmangen përdorimit të tepërt të yndyrërave, mishit, kripës dhe ëmbëlsirave në dobi të tryezës së pasur me pemë, sallatë, perime dhe prodhimeve plotë vlerë të drithrave. Përdorimi me preferencë i yndyrërave në përbërje të elementeve me thartirë (si psh. vajin e ullirit, atë të lulediellit etj.) në vend të yndyrërave vështirë të tretshme (në ushqimin me prejardhje shtazore), dy herë në javë peshk të fërguar dhe për çdo ditë një gotë verë të kuqe, janë shenja të veçanta të një ushqimi të shëndetshëm, por edhe të një kuzhine me plot shije.

Pirja e duhanit

Pirja e duhanit nuk është vetëm faktor që rrezikon paraqitjen e kancerit, por ndikon ndjeshëm edhe në dëmtimin e enëve të gjakut. Materiet e dëmshme që mirren përmes tymit zvoglojnë furnizimin e organeve dhe mureve të enëve të gjakut me oksigjen; ato sforcohen dhe ngushtohen dhe kështu krijon parakushte për t`ndihmuar paraqitjen e arteriosklerozës, e cila, siç e kemi parë ndikon në sedimentimin, me çka pason rritja e shtypjes së gjakut.

Çka mund të bëni:

Në këtë rast egziston vetëm një masë parandaluese: lëreni duhanin! Në procesin e të lënit të duhanit logarisni në mbështetje të dashamirëve, miqëve dhe institucioneve. Pas tri deri pesë vjetësh, varësisht nga numri i cigareve që keni pirë më heret, rreziku i përjetimit të pikës në tru reduktohet në nivelin e normales, si te ata që nuk kanë pirë fare duhan!

Mbipesha

Mbipesha ngarkon dhe pengon procesin normal të qarkullimit të gjakut dhe ngrit shtypjen e gjakut. Vetëm duke ulur peshën mund të ulni ndjeshëm shtypjen e gjakut. Në këtë rast sasia e yndyrës në gjak reagon pozitivisht dhe sumundja e sheqerit (parasëgjithash Diabetes Typ II) mund të mënjanohet.

Çka mund të bëni:

Kush dëshiron të humbas peshë dhe ta mbajë atë në nivelin e ultë do të duhej të respektojë masat e kombinuara: në njërën anë të kontrollojë marrjen e ushqimeve kalorike, por në anën tjetër edhe të lëvizë sa më shumë. Të ushqyerit me ushqim që përmban sa më pak kalori, d.t.th. marrje e ushqimit që ka sa më pak yndyrna, por ushqim të llojllojshëm, që orjentohet në piramidën e ushqimit (shih faqe 13). Dietat e shpejta dhe radikale, në fakt, sjellin deri te

humbja e peshës në rrugë të përshpejtuar, por pothuajse kurr nuk shpiejnë në rezultate afatgjata.

A kam peshë të madhe /mbipeshë?

Masa që aktualisht mirret si më e pranuar është e ashtuquajtura Body Mass Index (BMI). Ajo logaritet si vijon:

P.sh. gjatësia 1.68m, pesha 83 kg
Na jep BMI prej 29, me që $83 : (1.68 \times 1.68) = 29$

BMI 20 deri 25:	Peshë normale
BMI mbi 25 deri 30:	Peshë e lartë /mbipeshë
BMI mbi 30:	Trup i mbushur me yndyrë (Adipositas)

Vlera e ngritur e yndyrëve

Sasia e tepërt (e lartë) e yndyrës në gjak (Hyperlipidemi ose Hyperkolesterinemi) luan rol të madh në paraqitjen e arteriosklerozës. Kolesterolina është element përbërës (guri bazë) për hormone dhe thartirën e vrerit, por edhe element ndërtues i mureve të qelizave.

Një sasi e kolesterolinës mirret përmes ushqimit që ka origjinë shtazore. Pjesën më të madhe trupi vetvetiu e formon në mëlqinë e zezë dhe në traktin e indit tretës. Sasia e tepërt e yndyrës në gjak është e padëshirueshme, parasëgjithash në enët e gjakut e ashtuquajtura LDL-kolesterolinë “e keqe” dhe triglyceride (yndyrë neutrale), meqë këto deponohen në enët e gjakut dhe nxisin/shkaktojnë kështu arteriosklerozën. Nga ana tjetër HDL-kolesterolina e quajtur “e mirë” ka ndikim mbrojtës të enëve të gjakut.

Çka mund të bëni:

Te mjeku Juaj informohuni se a keni vlera të larta të kolesterolinës ose të triglycerinës. Është e këshillueshme të bëhet një kontroll e këtyre vlerave çdo pesë vjetë pas moshës 20 vjeçe. Si ideale mirret sasia/vlera e përgjithshme e kolesterolinës të HDL-kolesterolinës prej 5 ose edhe më pak.

Në rast se vlera e yndyrëve në gjak është e lartë do të ndihmonte ndryshimi rrënjësor i ushqimit. Në këtë rast vëmendje duhet kushtuar në reduktimin e marrjes së yndyrëve dhe konsumit nga materiet ushqyese, të ashtuquajturat ushqim i pangopur me yndyrë (si psh. vaj ulliri, luledielli, bimësh etj) dhe atë në vend të ushqimeve të tejnigopura me yndyrë që kanë prejardhje shtazore (sallamra të ndryshme, mish, gjalp, kajmak).

Nëse nuk ia arrini të riktheni vlerën e yndyrës në gjak në nivelin e dëshirueshëm, atëherë mjeku, duke marr parasysh faktorët rrezikues, do t'ju udhëzojë marrjen e medikamentit përkatës, që do të vinte në lëvizje-do të ulte këtë vlerë në nivlein e duhur.

Piramida e ushqimeve: **vajra, yndyrëra, sheqer, ëmbëlsira**

me nikoqirllëk

qumësht, prodhime të qumshtit, peshk, mish, ve, bishtajore

me masë, duke pas kujdesë në sasinë e yndyrës

prodhime nga drithrat, patate

sipas oreksit, në çdo shujtë

pemë, perime

në sasi të mirë, si jua kërkon zemra

ujë, lëngje jo të ësmbla

në çdo rast

Lëvizja e mangët

Vetëm një e treta e zviceraneve dhe zviceranëve djersitet gjatë javës si rezultat i aktivitetit fizik. Dy të tretat tjera bëjnë shumë rrallë ose kurrë në aktivitet fizik! Lëvizjet e rregullta, aktiviteti fizik i rregullt tashmë është dëshmuar se është njëri prej faktorëve që ndikon në uljen e rrezikut nga sëmundjet koronare të zemrës, nga diabeti i tipit II melitus, nga kanceri në zorrë të trashë dhe nga osteoporoza. Zemra dhe qarkullimi i gjakut do të ishin në gjendjen e dëshirueshme, në formë të mirë dhe i tërë procesi i ndrrimit të materieve të nevojshme, oksigjenit etj. do të aktivizoheshin.

Çka mund të bëni:

Çdo ditë, së paku 30 minuta lëvizje me intenzitet të mesëm (kjo kohë bënë edhe të ndahet në nga 10 minuta), do të kishin ndikim dobiprurës për shëndetin tuaj. Më së lehti arrini të realizoni këtë lëvizje, aktivitet fizik, nëse ju – përherë dhe kudo që mundeni- në jetën tuaj të përditshme integroni edhe lëvizjen. Psh. në rast se ju veni këmbë ose me biçikletë për të blerë gjërat e përditshme, nëse bëni rrugën deri në punë, qoftë pjesërisht ose të tërë në këmbë, ose nëse ktheheni me biçikletë, nëse përdorni shkallët në vend të ashensorit. Edhe kopshti dhe punët e shtëpisë luajnë rol në ruajtjen e trupit.

Alkooli

Më shumë se dy gota verë ose më shumë se dy birra të vogla ose një gotë me përqindje të lartë për çdo ditë (te gratë gjysma e kësaj), ndikon dëmshëm në shtypjen e gjakut. Edhe shumë e çmueshmja vera e kuqe do të duhej të pihej në sasi të arsyeshme, përdryshe vetitë e saj pozitive leht kthehen në ato negative.

Çka mund të bëni:

Gratë do të duhej të kufizonin konsumimin e alkoolit në maksimum 20 gr për çdo ditë (kjo sasi i përgjigjet vlerës prej 2dl verë ose 5 dl birra), ndërkaq burrat në 30 gr alkool për çdo ditë (kjo sasi i përgjigjet vlerës prej 3 dl verë ose 7 dl birra).

Syndromi i gjumit-apnoes

Syndromi i gjumit-apnoesë, që parasëgjithash ka të bëjë me kërrhatje të fortë, shpije shpesh deri në pauza në frymëmarrje, duke sjellë organizmin në gjendje kur i mungojnë sasitë e nevojshme të oksigjenit gjatë gjumit. Ky syndrom pamundëson gjumë të rehatshëm dhe me veti këndellëse për organizëm. Si efekt dytësorë negativ pason ngritja e shtypjes së gjakut dhe njëkohësisht rritet rreziku për paraqitjen e sëmundjeve të enëve të gjakut.

Çka mund të bëni:

Syndromi i gjumit-apnoes është në qendër të mjekësisë për gjumë përmes aparaturave është i vëruar dhe përmes veglave speciale gjatë natës mund të trajtohet.

Stresi

Stresi shpreh rënjen e gadishmërisë së trupit për aksione, rrit shtypjen e gjakut dhe frekuencën e të rrahurave të zemrës. Sot është tashmë e verifikuar se, situatat me stres si psh. gjendja e pa kënaqur në punë, kufizimi i lirisë personale dhe vështërsitë tjera sociale, paraqesin vetvetiu faktorin rrezikues për sëmundjet e enëve të gjakut dhe më tutje, si faktorët tjerë të lartëtheksuar, që i hapin rrugë stresit, si psh. pirja e duhanit, shtypja e lartë e gjakut dhe mbipesha.

Çka mund të bëni:

Mendohuni se çfarë ju ngarkon më së shumti. Hapi i dytë do të ishte, që të kujdeseni për lirim, për çka stilin e jetës rrënjësisht duhet ndryshuar, për çka ju me vetëdije duhet të krijoni nishat (hapësirat kohore) të lirimit (shkarkimit psiçik) për çdo ditë dhe të kërkonit dhe gjeni sa më shumë mundësi për kontakt dhe biseda me njerëz me të cilët e ndjeni veten mirë. Njëkohësisht krijoni një barazbeshë në mes aktivitetit të përditshëm me lëvizjen dhe sportin. Me ndikim në procesin e lirimit nga stresi do të mund të ishin edhe metodat aktive si Jogo, trajnimi autogjen, përmirësimi i teknikës së frymëmarrjes ose relaksimi progresiv i muskujve.

Sinjalet serjoze të paralajmrit të pikës në tru

Pika në tru vije rrallë, ashtu nga qielli i kthjellët! Te shumë raste të pikës në tru paraprakisht paraqiten sinjalet paralajmruar. Të tillë lajmtarë paraqiten si “pikë të vogla” ose “pikëza” dhe konsiderohen, respektivisht shenjohen si sulm kalues (atak ishemik), shkurt “TIA” (sulme kalues përmes gjakderdhjes së brendshme). Shkaktarë të lajmtarëve të tillë është pengesa në njëfarë mase si pasojë e sedimentimit të gjakut në një arterie të trurit. Ky sedimentim redukton përkohësisht furnizimin me gjak, pastaj çanë vet dhe ecë përpara. Mbyllja qoftë edhe e një ene fare të vogël të gjakut mund të ketë pasojë të asaj natyre si TIA.

Ataku ishemik kalues mund të paraqitet përmes symptomeve pasues, të cilët pas pak minutash përsëri zhduken. Nga të prekurit shpesh nuk mirren si lajmtarë serioz:

- Pengesa të çastit në përceptim, ndjenja ose paraliza e njërit krah, njëres dorë apo njëres këmbë
- Pengesa të përkohëshme në të folur

- Pengesa të përkohëshme në shikim (si shikimi i duplikuar ose verbim i shkurtër i njërit sy)
- Marramendje

Nëse ju vëreni sytome të këtilla te vetja apo personi i afërm juaji, do të duhej të njejtën ditë ose më së largu ditën pasuese të paraqiteni te mjeku. Tashti egziston edhe më tej mundësia ta parandaloni pikën në tru!

Kontrulli në rast të paralajmërimeve serioze

Pas një ataku kalues ishemic (TIA) mjeku së pari do ta sqarojë se çfarë faktorë rrezikues janë të mundshëm dhe përmes analizave laboratorike do të kërkojë sëmundjet shoqëruese ose pengesat e metabolizës (si psh. diabeti).

Një monografi kompjuterike ose një tomografi me rezonancë magnetike jep shpejgim përmbyllës, nëse diagnoza për TIA-në është e sakt, nëse tashmë kemi ndonjë blanë. Prej rastit në rast mund të pasojnë analiza tjera, në të cilat do të bëhej përpjekje të venerohet me sy kritik gjendja e enëve të gjakut dhe rrjedha e tij, por edhe pengesat në funksionimin e trurit dhe të zemrës. Kështu psh. kontrolli përmes ultrazërit të dyfishtë i qafës dhe enëve të gjakut në tru, përmes angiografisë cerebrale (prezentimi i kontrastit të qafës dhe enëve të gjakut në tru me ndihmën e një kateterse), përmes ehokardiografisë (kontrolli i zemrës përmes ultrazërit) ose përmes elektrokardiografisë (EKG).

Trajtimi që ka qëllim mënjanimin e pikës në tru orjentohet pas shkaqeve që sjellin TIA-në. Te sëmundjet e rralla si psh sëmundjet e kllapave të zemrës, paradhomave drithruese të saj ose sëmundjet tjera të rralla, mjeku në këto raste do të përshkruaj medikamente për hollimin e gjakut. Këto janë medikamente që më së shumti me thartirë të kalciumit dhe acetilenit (si psh. aspirina), që pengojnë ngjitjen e fletëzave të gjakut dhe përmes kësaj pengojnë ngjizjen e gjakut. Te disa pacientë mund të ndikojnë pozitivisht edhe medikamentet që ulin sasinë e yndyrës në gjak.

Në raste të veçanta masat për mënjanimin e pikës në tru do të ishin kuptimplota, nëse në muret e brendshme të arteries së ngushtuar që vete në tru (kerotis) përmes ndërhyrjes kirurgjikale të mënjanohet yndyra dhe grumbulli i mbledhur i gëlqeres (kerotis-endarterektomi). Ndërhyrja bëhet nga kirurgu i enëve të gjakut ose neurokirugu. Si alternativë përdoret, megjithëse rrallë, edhe e ashtuquajtura teknikë e fryrjes së balonës.

Symtomet e pikës në tru

Në rast se vije deri te pika në tru pa farë simptomi paraprak ose pa shenja paralajmëruese, atëherë nuk kemi një parafytyrim, pamje unike të sëmundjes. Kjo d.t.th. se jo çdo pikë në tru paraqitet në mënyra dhe pamje të njejtë me tjetrën. Megjithatë simptomet e më poshtme mund të thuhet se janë më tipiket:

Paraliza (e pjesëshme)

Dobësimi i çastit, respektivisht paraliza e çastit ose ndjenja e të verbuarit të çastit, më së shumti vetëm në njëren pjesë të trupit (fytyrë, krah ose këmbë);

Pengesat në të parë

Verbimi i çastit, pengesat në të parë nga njëri, pra në të majtin apo në të djathtin ose në që të dy sytë, madje në pamje të dyfishtë;

Pengesat në të folur

Humbja e çastit e të folurit ose vështërsitë në të folur, vështërsia në të kuptuar;

Marramendja

Marramendja në kohë më të gjatë, pasiguria në të ecur;

Dhimbjet e kokës

Paraqitje të çastit të dhimbjeve të kokës, dhimbjeve të pazakonta dhe të forta.

Në rast paraqitjeje të këtyre simptomave vizita te mjeku është më se e domosdoshme dhe urgjente. Gjithësesi edhe atëherë ku i prekuri shenjat nuk i merr me seriozitet dhe gjendjen nuk e gjykon drejt e si duhet.

Si të sillemi në rast fatkeqësie

Pika në tru është fatkeqësi dhe ndjellakeqe për jetën. Çdo minut ka peshën e vet! Gjatë aplikimit të disa terapive si psh. tromboliza, në rastet e përjetimit të pikës në tru, mundësia e terapisë është e kufizuar në kohë. Prandaj çdo minut ka çmimin e vet; pacienti gjithësesi duhet të shtrihet në spital.

Në rast se pacientët te të cilët janë paraqitur shenjat që paralajmrojnë pikën në tru hospitalizohen brenda tri orëve, egzistojnë mundësi (gjasa) të mira, që ai ta lë spitalin pa ndonjë dëm ose i pa hendikepuar.

Veprimi i mirëfillt

Porosia e mësipërme për ndihmë në rast përjetimi të pikës në tru tingëllon: të ruhet qetësia, por shpejt dhe me vendosmëri të veprohet!

- Mos pritni, por menjëherë telefononi ose paraqituni në emergjencë. Mos keni frikë nga alarmi i rrejshëm!
- Përmes telfonit jipni adresën e pacientit, emrin dhe moshën.
- Pacientin shtrijeni në një shtrat ose kanape. Në rast se i godituri (ai ose ajo) janë tepër të rëndë dhe gjendet i/e shtrirë në dysheme, atëherë vendosjani nënkresën dhe mbulesën nën kokë, nën zverc dhe shpinë.
- Hapjani rrobat e ngushta.

- Ndriqojeni banesën dhe shkallët. Lutini fqinjët ta presin dhe ta udhëzojnë ambulancën për orjentim më të shpejtë.
- Rrini te pacienti dhe qetësojeni atë.

Vizitat mjeksore (kontrolli) dhe trajtimi në rastet e pikës në tru

Kontrolli i kujdesshëm

Trajtimi akut ka për qëllim që të përballojë gjendjen akute, të drejtpërdrejtë dhe funksionet e rëndësishme jetësore, si të mbrohen qarkullimi i gjakut dhe frymëmarrja. Si hap i parë pason kontrolli klinik-neurologjik, që të vërtetohet supozimi për pikën në tru dhe të përjashtojë hamendjet për shkaqet tjera të paralizës. Në bazë të një varg analizash, pas matjes së shtypjes së gjakut dhe verifikimit në kemi të bëjmë me farë ngjizje të gjakut, shikimit të pasqyrës së sheqerit në gjak dhe yndyrës në gjak, atëherë pregaditet trajtimi përmes medikamenteve përkatëse.

Përmes teknikës moderne të fotografimit si tomografisë kompjuterike dhe tomografisë së rezonancës magnetike, më tej përcaktohet sakt, në kemi të bëjmë me pikën në tru, me sedimentim të gjakut në ndonjë prej enëve të gjakut në tru, apo me gjakderdhje në tru. Pasi të përjashtohet mundësia se kemi të bëjmë me gjakderdhje në tru dhe pasi të jetë përcaktuar „vatra e pikës në tru“ do të mund të bëhet trajtimi i duhur, përkatës.

Hapat e mëdhenj gjatë trajtimit

Për trajtimin e një të godituri nga pika në tru ka pak vite që aplikohet tromboliza intravenoze (Thrombus = enë gjaku; Lyse = tretje, shpërbërje) me ndihmën e substancës së përfituar përmes teknikës gjenetike rt-PA si metodë që garanton sukses. Gjasat që pacienti të shërohet plotësisht dhe të mbetet pa farë pasojash, janë të mundshme vetëm në rast të trajtimit shumë të shpejtë. *Shumë shpejt d.t.th brenda 3 orëve pas fillimit të syptomave.* Që të bëhet shpërndarja e gjakut të ngjizur mundet, që bari, gjatë dhënjes së trombulozës, përmes një gypti specifik, të përcillet drejtpërdrejtë aty ku ka ndodhur fenomeni i ngjizjes së gjakut (e ashtuquajtura „tromboliza intra-arteriale“).

Po bëhet hulumtimi shkencor për zbulim të medikamentit (neuroprotektiva), i cili do të mund të frenonte dëmtimin e fijeve nervore.

Në rast të përjetimit të pikës në tru ndërhyrja kirurgjike (operacion urgjent) rrall se është i kërkueshëm. Operacioni do të ishte i pashmangshëm në rast se kemi të bëjmë me gjakderdhje, nëse e tërë kjo është e lidhur me ngritjen e shtypjes së gjakut.

„Stroke Units“

Në klinikat e mëdha universitare të Zvicrës egzistojnë ekipe të specializuara për trajtimin e pacientëve të prekur nga pika në tru, të ashtuquajturit „ekipe stroks“ ose „Stroke Units“. Ata posedojnë personel me arsim të lartë - specialist përkatës dhe teknikë të nevojshme për përcaktim të shpejtë të diagnozës dhe trajtim të përshpejtuar me terapinë përkatëse. Përpos kësaj, në këto qendra spitalore, me kohë pasojnë masat për rehabilitim si: gjimnastikë specifike për pacientin, terapi në të folur-gjuhë dhe ergoterapi.

Analizat dëshmojnë se „Stroke Units“ lidhur me rastet e të vdekurve, me pavarësimin e pacientëve pas përjetimit të pikës në tru dhe lidhur me shkurtimin e kohës së hospitalizimit kanë treguar sukses më të madh krahasuar me spitalet pa këto ekipe (Stroke Teams).

Pikëpamje për shërim më të mirë

Statistikat tregojnë se, një numër i madh pacientësh pas goditjes nga pika në tru, arrihet të shpëtohen, mirëpo vetëm çdo i treti shërohet përsëri tërësisht. Në rast të trajtimit të përshpejtuar të pacientit rriten gjasat që ai ta lë spitalin i shëndoshë.

Përmes metodave moderne të trajtimit të pacientëve rriten pikëpamjet dhe mundësitë për kthim në jetë të pahendikepuar. Megjithatë garancione për këtë nuk ka. Kush dëshiron të kursehet nga dhimbjet dhe hendikepimi, përmes përpjekjeve aktive për shmangje të rrezikut për të qenë i prekur nga pika në tru receta do të ishte:

[Mënjano rreziqet,](#)

[Njih simptomat,](#)

[Në rast nevojë reago e vepra shpejt dhe drejt.](#)

Jeta pas përjetimit të pikës në tru

Mu në fazën akute ndërmarren masat për mënjanimin e përsëritjes së pikës në tru (preventivë sekondare): do të kërkohen faktorët rrezikues dhe do bëhet përpjekje për mënjanimin e tyre. Shtypja e lartë e gjakut e panjohur më parë, pasqyra e lartë e prezencës së yndyrës në gjak, sëmundjet e sheqerit dhe pengesat në ritmin normal të zemrës, mund të trajtohen me përparësi. Përpos kësaj, pacientit do t'i ipen medikamente, të cilat do t'i ndihmojnë që t'i shmangët përsëritjes së goditjes së re nga pika në tru. Me të njëjtin qëllim- mënjanimi i faktorëve rrezikues- pacienti do të këshillohet të rifillojë një jetë të re, stil të ri të jetës.

Pas fazës kritike pason ajo e rehabilitimit: të prekurit nga pika në tru mësojnë që funksionet e humbura t'i rikthejnë. Këtu hynë frymëmarrja, të folurit, të ngrënit, të pirët, qetësia, gjumi, lëvizja, përkujdesja ndaj trupit, të veshurit dhe të zhveshurit, marrja pjesë në komunikacion dhe shmangja nga frika, dhimbjet dhe shqetësimi. Në këtë fazë miqtë dhe anëtarët e familjes janë të nxitur të jenë sa më afër të prekurit, po kështu edhe përfaqësuesit e institucioneve përkatëse të enteve shëndetsore (psihiatrisë, ergoterapisë dhe psikoterapisë) dhe infermierisë. Pika në tru ndërron gjithashtu edhe botën e ndjenjave të pacientit.

Periudha e rehabilitimit do të mund të zgjaste muaj dhe vite të tërë. Të jesh stoik dhe të bësh përpjekje të përhershme ia vlenë gjithësesi!

Për shumë pacient që kanë përjetuar pikën në tru ose ndonjë nga të afërmit e tij, pjesëmarrja në grupet për ndihmë vetvetes, jo vetëm që ia vlenë, por është edhe e mirëseardhur. Aty mund të flisni mbi problemet tuaja dhe të shkëmbeni përvojat. Në të shumtën e rasteve grupe të tilla gjenden në lagjen tuaj ose në afërsi të lagjes suaj. Mjeku që ju ka trajtuar do të mund t`ju ndihmojë në gjetjen e adresave të grupeve të kësaj natyre (fjala është për Zvicër – shënim i përkthyesit!).

Prishtinë, tetor 2002

Nga gjermanishtja: Sadri RAMABAJA

Perkthimin dhe editimin e këtij doracaku në internet e përgatiti dhe e autorizoi:

HIDAJET BYTYQI

PARAPSIKOLOGJIA DHE MJEKËSIA ALTERNATIVE JANË NË SHËRBIMIN TUAJ

Pas hulumtimit shumë vjeçar eksperimental tek shumë pacient që vuajnë nga sëmundjet e ndryshme.

HYPNO-AKUSTIKO-TERAPIA përmes ndëgjimit të audiokasetave që kanë bekimin magjik dhe janë formuluar me sugjestionë adekuate verbale, ku me ndihmën e drejtëpërdrejtë në ndërrijen e njeriut, ku edhe realisht është shkaktari kryesor latent i sëmundjes konkrete.

Kjo metodë është origjinale dhe për here të pare zbatohet nga parapsikologu terapeut, HIDAJET BYTYQI duke patur rezultate senzacionale tek shumë sëmundje që në fillim duken gati të pashërueshme për medicinën bashkëkohore. Kjo qendër organizon kurse kualifikuese për bioenergji, hipnozë dhe magjistari. Pas shumë vitesh të suksesshme në Cyrih të Zvicrës, Qendra Parapsikologjike tash vepron në Prizren.

Psikoterapeuti, **HIDAJET BYTYQI**, me medicinën tradicionale kineze me hipnozë, regresion hipnotik, barna popullore.

Mjekon problemet në baza psikike, sëmundjet posttraumatike, neurozat, pagjumësinë, alergjinë, halucinacionet, frikësimet e ndryshme, sterilitetin tek femrat, bashkimin dhe zgjedhjen e fatit, koncentrimin në provime, urinimin në shtrat, belbëzimin etj.

Mundemi t' ju ndihmojmë edhe pa prezencën e pacientit.

QENDRA PARAPSIKOLOGJIKE

HIDAJET BYTYQI

Rr. Iliaz Kuka nr. 24 Prizren

Informatat më të hollësishme përmes

Mob. 044-134-621 dhe

Tel. 038-633-218