

Dita Botërore e Zembrës

29 Shtator 2019

Dita Botërore e Zembrës mbahet në nivel global çdo vit, në datën 29 shtator, kjo është një ngjarje që organizohet nga Organizata Botërore e Shëndetësisë në bashkëpunim me Federatën Botërore të Zembrës. Qëllimi kryesor i shënimit të kësaj dite është informimi i popullatës për faktorët që ndikojnë në paraqitjen e sëmundjeve të zemrës, si dhe masat parandaluese që zvogëlojnë rrezikun e këtyre sëmundjeve.

Sëmundjet e zemrës shkaktohen në përgjithësi nga kombinimi i një sërë faktoresh të përbashkëta e të shumta, duke filluar me karakteristikat social-biologjike si: presioni i lartë i gjakut, kolesteroli i lartë, mbipesha dhe obeziteti, diabeti apo faktorët e mënyrës së jetesës si dieta jo e shëndetshme, duhanpirja, mungesa e aktivitetit fizik, konsumi i shtuar i alkoolit, të cilat rrisin probabilitetin për të pasur një problem të enëve koronare apo cerebrovaskulare.

Duhet cekur se sëmundjet e zembrës radhitet në grupin e sëmundjeve socialo mjekësore që shkaktojnë probleme serioze edhe në aspektin ekonomik. Pasojat ekonomike të sëmundjeve kardiovaskulare janë makroekonomike se ndikojnë në GDP e vendit, por janë edhe pasoja mikroekonomike me ndikim të drejtpërdrejtë tek individët dhe familjet e tyre. Me këto pasoja janë të lidhura hospitalizimi i shpeshtë, invaliditeti i personave, ditët e humbura në punë, produktiviteti në punë, pra kemi më pak persona të aftë për punë, pensionimi i parakohshëm, ulje e të ardhurave individuale e familjare si dhe rritje enorme e shpenzimeve shëndetësore në nivel shtetëror .

Fakte nga bota

Sëmundjet e zemrës janë shkaku kryesor i vdekjeve në botë

- Çdo vit, 17.5 milion njerëz vdesin nga sëmundjet e zemrës, përfshirë edhe goditjen në tru.
- Vdekshmëria globale nga këto sëmundje është 31%.
- Vendet e zhvilluara dhe ato në zhvillim janë më të prekura nga vdekshmëria prej sëmundjeve të zemrës.
- Parashikohet që për vitin 2030 numri i vdekjeve nga sëmundjet e zemrës të arrijë në 23 milionë.
- Organizata Botërore e Shëndetësisë ka vendosur si objektiv për vitin 2025 reduktimin me 25% të vdekjeve të parakohshme të shkaktuara nga sëmundjet kronike, në të cilat Sëmundjet e zemrës zënë vendin më të madh.
- Të paktën 80% e vdekjeve të parakohshme nga sëmundjet e zemrës mund të parandalohen apo shmangen, duke mbajtur nën kontroll faktorët e rrezikut të këtyre sëmundjeve siç janë përdorimi i duhanit, alkoolit, kripës, inaktiviteti fizik apo sedentarizmi, si dhe rritja e presionit të gjakut.
- Sëmundjet e zemrës dhe goditja në tru shkaktojnë 1/3 e të gjitha vdekjeve të grave në mbarë botën.

Edhe në vendin tonë, në vitet e fundit ka një rritje të përvitshme të sëmundjeve të zemrës.

Këto sëmundje në Kosovë shkaktojnë mbi gjysmën e vdekjeve duke zënë vendin e parë të të gjitha vdekjeve, ndaj mund të konsiderohen si sëmundjet me peshën më të madhe në shoqërinë tonë.

Prevalenca e grupit të sëmundjeve kardiovaskulare, në Kosovë është 10.4% në raport me të gjitha grupet e sëmundjeve tjera ku diagnoza e hipertensionit si faktor i rrezikut në total grupin e sëmundjeve kardiovaskulare merr pjesë me 78.9%. dhe sëmundjet ishemike të zemrës 4.9%.

Sipas gjinise më të atakuara janë femrat me hipertension 59.8% derisa sëmundjet ishemike të zemrës më tepër paraqiten tek meshkujt me 60%. Sipas moshës personat mbi 65 vjet janë më të atkuar.

Motoja e Ditës Botërore të Zemrës për këtë vit është:

“Një premtim ... për zemrën time, për zemrën tënde, për të gjithë zemrat tona”. në mënyrë që të kuptohet se çka duhet ndërmarrë për të reduktuar faktorët e rrezikut dhe për të pasur një zemër të shëndoshë.

Kujdesi për zemrën tuaj fillon duke kuptuar apo njohur në fillim rrezikun tuaj, ndaj sigurohuni që të njihni gjendjen tuaj shëndetësore si dhe të gjithë parametrat tuaj shëndetësorë. Vizitoni mjekun tuaj dhe konsultohuni për të bërë disa kontrollo rutinore.

Porosia e Ditës botërore është me qëllim pozitive që të theksohet rëndësia e stilit të jetës me një zemër të shëndoshë që udhëheq drejt jetës më kualitative dhe jetëgjatësisë në përgjithësi.

Në këtë ditë ne dëshirojmë që çdo njeri të kuptojë se çfarë duhet të bëjë për të fuqizuar zemrën dhe shëndetin e vet. Zemra juaj është në qendër të shëndetit dhe është lehtë të kujdesemi për të vetëm nëse zotohemi!

Fushata e sivjetme do të organizohet me moton:

” Zotohu për një zemër të shëndoshë ”

Zotohu se do të ushqehesh shëndetshëm

Ngrënia e ushqimit të shëndetshëm është një nga mënyrat kryesore për të mbajtur zemrën dhe trupin në gjendje më të shëndoshë.

- Një dietë e shëndetshme ndihmon zvogëlimin e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve të zemrës
- Konsumo sa më shumë ushqim të freskët
- Kontrolllo sasinë e racioneve
- Konsumo sa më shumë pemë dhe perime, të paktën 400 g në ditë
- Mos konsumo ushqim të yndyrshëm dhe me shumë kalori
- Zvogëlo marrjen e kripës në më pak se pesë gram në ditë
- Zvogëlo konsumimin e sheqerit në më pak se tridhjetë gram në ditë

Zotohu se do të merreni me aktivitet fizik

Aktiviteti fizik me efektet e veta të dobishme ndikon në zvogëlimin e rrezikut nga sëmundjet e zemrës.

Disa rekomandime për aktivitet fizik dhe shëndet të mirë:

- Ruaj peshën normale
- Bëj ushtrime të lehta të paktën 30 minuta 5 herë në javë
- Lëviz sa më tepër në vendin e punës ose bëj ushtrime gjatë pushimit të drekës
- Qëndro në ajër të pastër jashtë vendeve urbane
- Nëse nuk mund të dalësh jashtë shtëpisë, lëviz dhe ushtrro brenda saj me dritare të hapura
- Shëtit – ec në grup, është më relaksuese
- Konsultohu rregullisht me mjekun

Zotohu se nuk do të përdorësh duhan dhe alkool

Përdorimi i duhanit dhe alkoolit janë faktor shumë të rrezikshëm për shumë sëmundje, veçanërisht për sëmundjet e zemrës

- Motivimi është faktori kyç për ta lënë e duhanit dhe alkoolit.
- Bëj listën e arsyeve pse je i motivuar për të lënë duhanin dhe alkoolin
- Shmang vendet ku pihet duhani dhe alkooli
- Konsumo më tepër pemë dhe perime të freskëta
- Nëse nuk pi duhan dhe alkool, mos e fillo. Është shumë më lehtë të mos fillohet, sesa të ndërprehet pirja e duhanit dhe alkoolit
- Nëse pi, ndërpreje! Kjo është gjëja më e mirë që mund të bëni për veten tuaj!

Zotohu se do të menaxhosh stresin

Stresi është i pashmangshëm në jetë, por ajo që ne mund të bëjmë është përpjekja për ta menaxhuar atë. Menaxhimi i stresit ka të bëjë me mbajtjen nën kontroll të shkallës së stresit në të cilën ndodhemi si dhe përpjekja drejt zvogëlimit të tij.

Këshillat për të menaxhuar stresin:

- Gjej kohë çdo ditë për t'u relaksuar
- Krijë shprehje të shëndetshme: aktivitet të rregullt fizik, konsumim i ushqimit të shëndetshëm, pijeve pa kafeinë dhe gjumë të mjaftueshëm
- Planifiko punët me prioritet dhe që mund t'i realizosh
- Shmang mendimet negative
- Prano faktin që disa gjëra ju nuk mund t'i ndryshoni
- Kërko ndihmë për problemet shëndetësore

Zotohu se do të bësh vizita të rregullta te mjeku!

Kontrollo rregullisht:

- Shtypjen e gjakut
- Nivelin e kolesterolit në gjak
- Nivelin e sheqerit në gjak