

Dita Botërore e Zemrës

29 Shtator 2019

Dita Botërore e Zemrës 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 Zemrës. 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, kolesterolit 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 zemrës 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 kontrolla 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 ushtro 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 shprehi të shëndetshme: aktivitet të rregullt fizik, konsumim i ushqimi 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
-

KOMUNIKATË PËR CILËSINË E UJIT PËR PIJE NË KOMUNËN E RAHOVECIT

Prishtinë, 19 shtator 2019

Pas marrjes së informatës për dyshimin për kontaminimin e ujit në një pjesë të ujësjellësit të Komunës së Rahovecit, të menaxhur nga KRU "Radoniqi", Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike pos kontrollit të rregullt dhe monitorimit të ujit për pije, më datë 19 shtator 2019 ka dalë në terren dhe ka marrë menjëherë mostrat e ujit të cilat po analizohen në laboratorët e IKSHPK dhe posa të kemi rezultatet e para do të njoftojmë opinionin me kohë.

Sipas hulumtimeve të para rezulton se uji është kontaminuar për shkak të kyqjeve ilegale të qytetarëve me puset e ujitjes andaj apelojmë që kjo paraqet rrezik të madh për shpërthim hidrik me përmasa të paparashikuara në dëmtimin e shëndetit të qytetarëve.

Në pritje të analizave dhe gjendjes aktuale, Instituti Kombëtar rekomandon:

1. KRU "Radoniqi" të sa më shpejtë të normalizojë prodhimin e ujit në komunën e Rahovecit dhe të vazhdojë kontrollin e ujit të pijes në tërë territorin e Gjakovës dhe të përforcojë kontrollin.
2. Kompania duhet rregullisht të dezinfektojë ujin, ta

ngritë vigjilencën dhe mbrotjen për siguri të resursit të ujit sipas Ligjeve dhe rregulloreve të MMPH.

3. Furnizimi i banorëve me ujë të ambalazhuar për pije dhe përgaditje të ushqimit.

IKSHPK do të vazhdojë me monitorimin e cilësisë së ujit për pije sipas kompetencave ligjore në fuqi me përgjegjësi të lartë profesionale duke ofruar mështetje profesionale dhe bashkëpunim në vazhdimësi me KRU “Radoniqi”.

Me këto rekomandime kemi parandaluar ndonjë shpërthim eventual hidrik me përmasa të pakontrolluara.

Situata epidemiologjike dhe sanitacioni janë në kontrollë të vazhduar nga ekipet kujdestare të Institutit Kombëtar dhe çdo ndryshim i situatës epidemiologjike do të pasojë me rekomandime të reja.

Konferenca e III-të Rajonale për Promovim dhe Edukim Shëndetësor

Konferenca e III-të Rajonale për Promovim dhe Edukim
Shëndetësor

“MJEDISËT E SHËNDETSHME”

Prishtinë, Kosovë, 14 – 15 Nëntor 2019

Organizator:

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës (IKSHPK)
në bashkëpunim me Asociacionin Kosovar për Promovim dhe Edukim
Shëndetësor (AKPESH)

Vendi: Hotel International Prishtina dhe Instituti Kombëtar i
Shëndetësisë Publike të Kosovës

Data: 14 – 15 Nëntor 2019

Konferenca e Promovimit dhe Edukimit Shëndetësor ofron
platformë për profesionistët, akademikët, studiuesit dhe
studentët që të kontribuojnë me punimet e tyre mbi tema që
lidhen me promovimin dhe edukimin shëndetësor.

Informacione të përgjithshme dhe datat me rëndësi

Gjuha: Gjuhët zyrtare të Konferencës janë shqip dhe anglisht

Data të rëndësishme:

Afati i fundit i dorëzimit të punimit: 20 Tetor 2019

Rezultatet e rishikimit, të shpallura: 31 tetor 2019

Regjistrimi fillon: 1 Tetor 2019

Datat e mbajtjes së konferencës: 14 – 15 Nëntor 2019

Abstrakti: Abstrakti më së shumti 300 fjalë, të dorëzohet në:
konferenca2019@niph-rks.org.

I shkruar në Word, lloji i shkronjave Times New Roman,
madhësia 12, sipas kësaj radhitje: autori (ët), përkatësia,
adresa e-mail, titulli i abstraktit, përmbajtja e abstraktit
(Hyrja, Qëllimi,

Materialet dhe metodat, Rezultatet, Diskutimi dhe Konkluzat),
3-5 fjalë kyçe. Poster ose oral prezantim. Kërkohet gjithashtu
një biografi e shkurtër (deri në 100 fjalë).

Participimi i pjesëmarrjes në Konferencë: 20.00€ (mjek,
stomatolog, farmacist), 10.00€ (infirmierë, fizioterapeutë,
studentë)

Pagesa bëhet në: BKT – Banka Kombëtare Tregtare Nr.
xhirollogarisë: 1903890790031159

Konferenca është e akredituar: 20 pikë pjesëmarrja aktive, 15
pikë pjesëmarrja pasive

Zyra për organizimin e Konferencës:

IKShPK, Departamenti i Mjekësisë Sociale, Rrethi Spitalit
Rruga Nënë Tereza, p.n. Prishtinë
Email: konferenca2019@niph-rks.org,

[HPE Conference 2019](#)

[Informata për Konferencën PESH 2019](#)

Prindër të nderuar! Kujdesuni për fëmijët tuaj!

Prindër të nderuar! Kujdesuni për fëmijët tuaj!

Ruani ushqimet nga minjtë!

Mos përdorni fruta mali të palara sepse mund të sëmureni nga ethet e minjve! KUJDES!

Duke qenë se Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike përcjell situatën epidemiologjike me ethet e minjve, për çdo vit paraqiten raste sporadike, të cilat në Kosovë janë të përhapura, në rajonin e Dukagjinit, rajonin e Karadakut dhe rajonin e Shalës, varësisht nga shumimi i minjve, sot në laboratorët e mikrobiologjisë diagnostikuan rastin e tretë sivjet me ethe të minjve në malësinë e Deçanit!

Burimi i infeksionit janë minjtë. Sëmundja përhapet me ushqim, me aerosole dhe me kontakt. Rastet me ethe hemorragjike me sindromën renale sporadike janë të palidhura mes veti dhe nuk ka ndonjë shpërthim epidemik mes tyre, por pakujdesi gjatë ruajtjes së ushqimit dhe konsumimi i manave të palara mund të shkaktojë sëmundje vdekjepruese.

Në organizmin e njeriut shkaktari hy përmes tri portave hyrëse: trakti respirator, trakti tretës dhe përmes lëkurës.

Trajtimi i sëmundjes bëhet me sukses të plotë në Klinikën Infektive në qoftë se paraqiten me kohë. Poqese të sëmurët kërkojnë ndihmë me vonesë paraqiten komplikime, e që mund të bllokohen veshkat.

Klinika Interne, gjegjësisht repartet e dializës janë të gatshme që të hemodializojnë përkohësisht pacientët. Ndërsa, Instituti Kombëtar me laboratorët e vet, e diagnostikon sëmundjen brenda ditës.

Masat parandaluese

1. Pengimi i futjes së brejtësve në shtëpi dhe stane.
2. Ruajtja e ushqimit nga ekskretet e brejtësve.
3. Përpunimi termik i artikujve ushqimor të dyshimtë
4. Frytet e pyllit mos të konsumohen pa u pastruar
5. Djathit të freskët t'i shtohet kripë dhe mos të konsumohet si i freskët nëse dyshohet se është kontaminuar
6. Gjatë punës në fushë të punohet me maska nëse vërehet shtim të brejtësve
7. Larja e duarve me ujë dhe sapun te kosarët dhe punëtorët tjerë të fushës para ngrënies
8. Mos hidhni mbeturina kudo
9. Të bëhet klorimi i ujit të pijes
10. Zhdukja e vatrave natyrore të brejtësve
11. Dezinfektimi i sipërfaqeve të kontaminuara nga ekskretet e brejtësve.