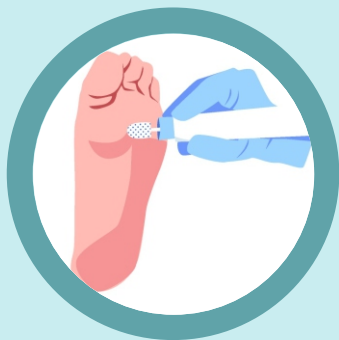


Sëmundja e sheqerit (diabeti)

Kujdesi pas daljes
nga spitali për
personat me diabet

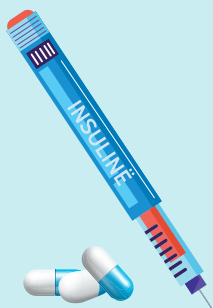


Jeta me
diabet

Çfarë duhet
bërë pas
daljes
nga spitali?

Vazhdo me konsulta të rregullta te mjeku familjar

- Përcill nivelin e sheqerit në mëngjes esëll dhe 2 orë pas vakteve
- Mbaj shënime për rezultatet dhe simptomat
- Dallo shenjat:
 - ▶ nivel i ulët i sheqerit: djersitje, dridhje, hutim
 - ▶ nivel i lartë i sheqerit: etje, urinim i shpeshtë, lodhje



Barnat dhe insulina

- Merr barnat ose insulinën në orarin e caktuar
- Mos e ndrysho dozën pa u konsultuar me mjekun
- Ruajtja e insulinës:
 - ▶ e pahapur, në frigorifer (2–8°C)
 - ▶ e hapur, në temperaturë dhome deri në 30 ditë

Ushqyerja e shëndetshme

Tre vakte kryesore dhe dy deri në tre mesvakte të lehta gjatë ditës

- Konsumo më shumë:
 - ▶ Perime të gjelbra (*spinaq, lakër, specë*)
 - ▶ Drithëra të plota (*oriz integral, quinoa, tërshërë, thekër, hikërror*)
 - ▶ Proteina të shëndetshme (*vezë, pulë, qurë, peshk, bishtajore, kërpudha*)
 - ▶ Antioksidantë dhe vitamina (*mollë e gjelbër, shegë, kivi, portokall, fruta mali*)
 - ▶ Yndyra të shëndetshme (*arvore, fara, avokado, vaj ulliri*)
 - ▶ Ujë në sasi të mjaftueshme (*1,5 deri 2 litra*)
- Kufizo ose shmang
 - ▶ Pije me sheqer (*pije me gaz, çaj i ëmbëlsuar*)
 - ▶ Karbohidrate të rafinuara (*bukë e bardhë, ëmbëlsira*)
 - ▶ Ushqime të përpunuara, të skuqura
 - ▶ Produkte qumështi me yndyrë të lartë
 - ▶ Pirjen e duhanit

Aktiviteti fizik

- Ec 30 minuta çdo ditë ose 150 minuta gjatë javës në shtigje të rrafshëta
- Mos ushtro nëse niveli i sheqerit është më pak se 3.8 ose më shumë se 16.6 mmol/L

Kujdesi për këmbët

- Kontrolllo çdo ditë për plagë, skuqje ose shenja infeksioni
- Pastro këmbët çdo ditë dhe thaji mirë, sidomos mes gishtave
- Vish çorape pambuku dhe këpucë të rehatshme

Vizita të rregullta mjekësore

- Kontroll çdo 3–6 muaj me analiza gjaku, urine dhe HbA_{1C}
- Vizita te oftalmologu, stomatologu, këshillimorja për diabet

Kontakto menjëherë mjekun familjar nëse

- Niveli i sheqerit është shumë i lartë apo i ulët
- Ke temperaturë, infeksione apo plagë që nuk shërohen
- Ndjen dhembje, mpirje apo djegie në këmbë

Kujdesi psikologjik

- Bisedo me mjekun ose psikologun nëse ndihesh i/e stresuar
- Kërko dhe prano ndihmë nga familja dhe miqtë

Tabela e vlerave të sheqerit në gjak

mmol/L	Glikemia esëll	Dy orë pas ushqimit	Glikemia e rastit	HbA _{1C}
Normal	3.9-5.5	<7.8	----	<5.7%
Prediabet	5.6-6.9	7.8-11.0	----	5.7%-6.4%
Diabet	≥7.0	≤11.1	≥11.1	≥6.5%

Faktorët e rrezikut

- Trashëgimia
- Mbipesha
- Vlerat e larta të yndyrave në gjak
- Mungesa e aktivitetit fizik
- Shtypja e lartë e gjakut

Shenjat dhe simptomat

- Etje e shtuar
- Uri e shtuar
- Urinim i shpeshtë
- Humbje peshe
- Lodhje ekstreme
- Probleme me ereksion (impotencë)
- Plagë që shërohen ngadalë
- Infeksione të shpeshta

Komplikimet

- Goditje në tru
- Sëmundje të zemrës
- Dëmtim i veshkave dhe i syve
- Probleme në jetën seksuale
- Dëmtime nervore

KUJDES: Shenjat e nivelit të ulët të sheqerit (hipoglikemisë)

- Djersitje
- Marramendje
- Rrahje të shpejta të zemrës
- Ndjesi e theksuar urie
- Lodhje e papritur
- Shikim i mjegulluar
- Vetëdije e turbulluar



Masat e sigurisë të hipoglikemia

- Ndalo nëse je duke drejtuar automjetin
- Konsumo njërën nga këto: 1 pije të ëmbël, 2–3 karamela, 1 lugë gjelle mjaltë apo sheqer, 1 gotë lëng frutash
- Mat nivelin e sheqerit pas 15 minutash
- Nëse ende është i ulët, merr sërish ndonjërin nga ushqimet e cekura më lart
- Mbaj me vete një shënim që vuan nga diabeti

**Nëse nuk ndihesh mirë,
thirr mjekun familjar**

**Përfshi familjarët dhe
miqtë në rrugëtimin
tënd!**

Kontakto numrin e telefonit të emergjencës



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDËTËSISË



Aktiviteti është mbështetur me asistencë teknike nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) në Kosovë përmes projektit Shërbimet Shëndetësore të Integruara (IHS)

Më skano

