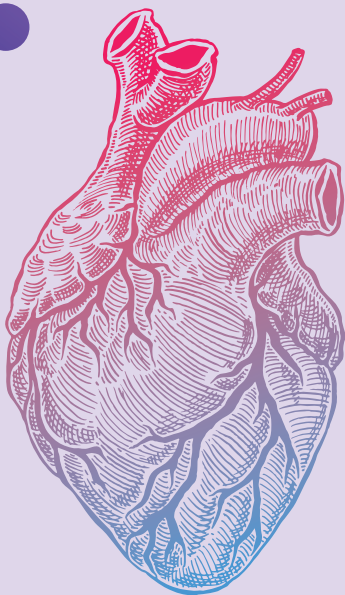




Mbaj
ritmin e
zemrës!



Zemra dhe funksioni i saj

Roli i zemrës është të shpërndajë gjakun në të gjithë trupin e njeriut, si dhe t'i furnizojë organet me oksigjen dhe lëndë ushqyese të domosdoshme.

Zemra e shëndetshme nuk është thjesht organ pa sëmundje, por organ që punon në harmoni me të gjithë trupin.

Kujdesi për shëndetin e zemrës

Kujdesi për shëndetin e zemrës është i mundur dhe i sjell dobi tërë trupit. Ja disa këshilla për kujdes:

♥ Ushqehu shëndetshëm

- Konsumo fruta, perime, drithëra integrale, peshk, vaj ulliri
- Shmang kripën dhe sheqerin e tepërt dhe ushqimet e përpunuara
- Pi ujë mjaftueshëm



♥ **Merru me aktivitet fizik**

- Së paku 30 minuta ecje çdo ditë

♥ **Mos pi duhan dhe alkool**

♥ **Menaxho stresin**

- Stresi është i vështirë të shmanget, por menaxhimi i mirë i tij i bën mirë zemrës. Përpiqu të praktikosh frymëmarrje të thellë dhe planifiko se si të veprosh gjatë situatave stresuese

♥ **Bëj gjumë të mjaftueshëm**

- Shumica e njerëzve kanë nevojë për 7-9 orë gjumë çdo natë për zemër të shëndetshme

♥ **Mat rregullisht nivelin e yndyrave, sheqerit dhe tensionit të gjakut**

- Matjet mund t'i bëni në qendrën e mjekësisë familjare
- Pyete mjekun se çka është normale për ty
- Mbaj shënim vlerat, që të bisedosh rreth tyre me mjekun nëse ato janë të larta

♥ **Terapinë e përshkruar nga mjeku merre me rregull**



Faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet e zemrës

- Yndyrat e rritura në gjak (kolesteroli dhe trigliceridet)
- Sëmundja e sheqerit (diabeti)
- Shtypja e lartë e gjakut
- Duhanpirja dhe alkooli
- Mosaktiviteti fizik, mbipesha/obeziteti
- Moshë
- Faktorët gjenetikë



KOLESTEROLI



DIABETI



**SHTYPJA
E LARTË
E GJAKUT**



**DUHANPIRJA
DHE ALKOOLI**



OBEZITETI



**FAKTORËT
GJENETIK**

Sëmundjet më të shpeshta të zemrës dhe enëve të gjakut

- Sulmi në zemër (infarkti i miokardit)
- Pika në tru (goditja në tru)
- Shtypja e lartë e gjakut (hipertensioni)
- Pamjaftueshmëria e zemrës (insuficienca)
- Çrregullimi i ritmit të zemrës (aritmia)
- Sëmundjet e valvulave të zemrës
- Sëmundjet e perikardit dhe miokardit



Shenjat dhe simptomat e sëmundjeve të zemrës

Sëmundjet e zemrës janë ndër faktorët kryesorë të vdekjeve të parakohshme tek burrat dhe gratë. Diagnostikimi në fazë të hershme ndihmon në parandalimin e sulmeve në zemër, goditjeve në tru dhe vdekjeve të parandalueshme. Shenjat dhe simptomat më të zakonshme janë:

- Dhimbjet e kohëpaskohshme në gjoks në qetësi, kur ke stres apo aktivitet fizik
- Frymëzënia në qetësi dhe/ose gjatë aktivitetit fizik
- Mavijosja e buzëve
- Marramendja
- Palpitacione (ndjesia e rrahjeve të çrregullta ose të shpejta të zemrës)
- Ënjtje në këmbë, kyçe ose bark
- Dhimbja shtrënguese në gjoks, që përcillet në krahun e majtë dhe mes shpatullave mbrapa, shpesh e shoqëruar me ndjesi të vjelljes, djersitje dhe ndjenjë të frikës
- Plogështia dhe lodhja



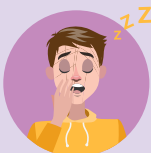
Dhimbje gjoksi



Frymëzënie



Marramendje



Plogështi dhe lodhje



Djersitje

**Nëse ke disa nga këto simptoma,
kërko ndihmë te mjeku familjar**

***Sëmundjet e zemrës mund të jenë të heshtura
në fazat e hershme!***



Këshilla me rëndësi

- Përvetëso mënyrë të shëndetshme të jetesës
- Identifiko dhe shmang faktorët e rrezikut
- Identifiko shenjat paralajmëruese të sëmundjeve të zemrës
- Bëj vizita të rregullta mjekësore
- Ndiq udhëzimet e profesionistëve shëndetësorë



Më skano



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË



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