



Viti XXII i botimit  
Nr. 41, Tiranë  
Nëntor-Dhjetor 2019

# Për ju diabetikë

Revistë periodike  
Organ i Shoqatës së Diabetit në Shqipëri

**Gëzuar 2020**



# Galvus, GalvusMet – Efikasitet i fuqishëm ndaj HbA1c së pakontrolluar në diabetin tip 2



**Galvus**<sup>®</sup>  
vildagliptin

 **NOVARTIS**  
PHARMACEUTICALS



**Galvus**<sup>®</sup> **Met**  
vildagliptin/metformin

Efikasitet i dukshëm



# Për ju diabetikë

Revistë periodike  
Organ i Shoqatës së Diabetit në Shqipëri

Revista "Për ju diabetikë" është organ  
i Shoqatës së Diabetit në Shqipëri  
me adresën P.O.BOX 8275 Tiranë

President i shoqatës: **Florian Toti**  
Sekretare/Koordinatorë: **Ornela Laze**  
e-mail: [shoqata.diabeti@gmail.com](mailto:shoqata.diabeti@gmail.com)  
Tel/Fax: +355 44 804 342

Kryeredaktor i revistës: **Denisa Canameti**

Bordi i revistës: **Sulejman Budo, Isuf Kalo,  
Florian Toti, Luljeta Çakërri, Luftime Bruka,  
Denisa Canameti, Alketa Koroshi,  
Mimoza Mici, Rajmonda Tare**

Redaktore letrare: **Ornela Laze**

Në përpilimin e këtij numri kanë ndihmuar:  
**Sulejman Budo, Florian Toti,  
Luljeta Çakërri-Karafili, Alketa Koroshi,  
Birkenë Qirjazi, Luftime Bruka, Viktoria Xega,  
Roza Hilaj, Mimoza Dollënga, Mimoza Ismaili,  
Eni Çelo, Bariola Kalari, Adriana Lapardhaja,  
Blerina Bombaj, Rolina Naço, Rajmonda Tare  
Ema Lumi, Denisa Canameti, Ornela Laze**

Konceptimi grafik dhe realizimi "Studio SIENA"

Viti i XXII i botimit Nr. 41  
Tiranë, Nëntor-Dhjetor 2019

Çmimi i revistës 200 Lekë

Revista FALAS për anëtarët e  
Shoqatës së Diabetit në Shqipëri

## Editorial

- ● ● Shoqata dhe personat me diabet (faqe 5)

## Shoqata

- ● ● Aktivitetet e Shoqatës (faqe 6)
- ● ● Aktivitete të ardhshme ndërkombëtare (faqe 17)

## Mjeku i familjes

- ● ● Ulja e dëgjimit dhe Diabeti (faqe 9)
- ● ● Disa gjëra të rëndësishme që duhet të dini në  
transplantimet e qelizave beta për diabetin  
(faqe 10)

## Të reja shkencore

- ● ● Studimi i IDF: Sëmundjet e zemrës tek  
personat me Diabet tip 2 (faqe 15)
- ● ● Kuriozitete shkencore (faqe 19)
- ● ● Të reja shkencore (faqe 29)

## Këndi dietës

- ● ● A është sushi një ushqim i shëndetshëm? (faqe 21)
- ● ● Dobia e arrave për shëndetin tuaj (faqe 25)
- ● ● Ushqimet që kanë më shumë sheqer  
sesa mendojmë (faqe 27)
- ● ● Persona të njohur me diabet (faqe 29)

# OneTouch Select<sup>®</sup> Plus

Numri i tyre. Diapazoni i tyre. Shumë thjeshtë.



## Po ju prezantojmë OneTouch Select<sup>®</sup> Plus të ri

Treguesi i diapazonit 3-ngjyrësh, ia bën më të lehtë pacientëve të kuptojnë se çfarë tregojnë numrat e tyre.

- I thjeshtë për t'u mësuar. I lehtë për t'u përdorur
- I personalizuar për të vendosur diapazonin që i përshtatet atyre\*
- Cilësimi i vakteve vendos rezultatet në kontekst
- Përbush kërkesat e ISO 15197:2013



\*ISO 15197:2013, sistemet e testimit të diagnostikimit In vitro – standardet e kërkuara për sistemet e monitorimit të glukozës në gjak për vetë-testim në menaxhimin e diabetit mëlltus.  
\*Kur krahasohet me shiritat e testimit OneTouch Vita™.  
© LifeScan, Division of Cilag GmbH International 2015 – CO/O5P/1114/0110



**MEDICAMENTA**



Shpërndarës dhe Përfaqësues Zyrtar

Autostrada Tiranë - Durrës, Km 6, Kashar Tiranë, Tel: 042407071/2/3

Shërbimi ndaj klientit 042 376 502

ONETOUCH<sup>®</sup>

## “Mos mendoni se çfarë mund të bëjë vendi juaj për ju, por çfarë mund të bëni ju për vendin tuaj”

John F. Kennedy 20 Janar 1961

Shpesh kur ju flas personave me diabet për Shoqatën e Diabetit nga një pjesë e tyre më drejtohet pyetja: Çfarë përfitoj unë duke u bërë anëtar i Shoqatës? A jepni ju fije falas? Po ndihmë financiare? Të njëjtën gjë më thonë edhe kolegët e mi mjekë, apo personeli i Shoqatës.

Të mendosh se zyra e Shoqatës është e hapur çdo ditë, nga e hëna në të premte, dimër –verë, në diell e në shi. Ku personeli i gatshëm i mirëpret dhe ju ofron matje falas të glicemisë, përgjigje pyetjeve dhe paqartësive në telefon, i ndihmon të ndërrojnë bateritë e aparateve, aparatën që nuk punon, apo që nuk i gjenden me fije në treg. Deri edhe duke injektuar insulinën për ata që nuk mundën ta bëjnë vetë... Ku mjekët endokrinologë çdo pasdite nga e hëna në të enjte, ofrojnë falas konsultime për pacientët me diabet, anëtarë ose jo të shoqatës. Ku fillohen mjekime, ndryshohen e falen medikamente për ata që nuk mundën, ose fillojnë për herë të parë mjekimin. Vetëm gjatë një periudhe prej gjashtë muajsh në zyrën e Shoqatës janë bërë mbi 300 konsultime falas, afërsisht 450 përgjigje telefonike dhe mbi 1200 matje glicemie falas.

Për të vazhduar me konsultimet falas për pacientët me risk për plagë ose me neuropati diabetike, të afruar me shumë kënaqësi dhe devocion nga Dr. Sokol Hasho. Ose kontrollet falas të Fundus Oculi ofruar falë një bashkëpunimi me Kompaninë farmaceutike Bayer Healthcare dhe mjekët okulistë në disa prej klinikave private në qytetin e Tiranës, nga e cila përfituan më tepër se 250 pacientë me diabet.

Pa kujtuar këtu fijet e glicemive, apo të acetonit, si dhe agjet e insulinës, të dhuruara rregullisht për pacientët me Diabet, në Qendrën Spitalore Universitare “Nënë Tereza” Tiranë. Apo fushatat e depistimeve në qytete të ndryshme gjatë gjithë vitit, por sidomos gjatë muajit nëntor, ku për preiudhën 2014-2018 janë bërë më shumë se 10 000 mijë depistime, pa asnjë ndihmë nga ana e shtetit apo e Ministrisë së Shëndetësisë.

Sigurisht nuk është vendi këtu për t’i përmendur

apo për t’u mburrur me këto përpjekje tonat, por prapë se prapë, mendoj se personat me Diabet nuk duhet vetëm të mendojnë për të përfituar, por edhe për të ndihmuar veten dhe të tjerët. Për të perifrashuar atë që Presidenti i SHBA-së, Xhon Kenedi tha në fjalimin e tij inaugural të Presidencës së tij në 20 Janar 1961: “Mos mendoni se çfarë mund të bëjë vendi juaj për ju, por çfarë mund të bëni ju për vendin tuaj”, pra si dhe çfarë ndihme mund të jepni ju dhe të afërmit tuaj për çështjen e Diabetit.

Mundësitë janë. Sa për të përmendur dhe falënderuar disa nga këta anëtarë që janë vërtet ndihmë për Shoqatën: Adi që prej vitesh faqos dhe boton me çmime të reduktuara të gjitha materialet e Shoqatës, Bardha që menaxhon të gjitha aspektet financiare të Shoqatës, Ardita dhe Meti gjithmonë të gatshëm për të ndihmuar në nevojat e mobilimit të Shoqatës, Mithati që ka vënë në dispozicion të Shoqatës makinën e tij kur kemi patur nevojë etj.

Në këtë listë do të doja të shtoja edhe Z. Ram Geci pronarin dhe Znj. Brunilda Londo, menaxheren e palodhur të Tirana International Hotel, për gatishmërinë dhe ndihmën e vazhdueshme gjatë gjithë këtyre viteve në aktivitetet e zhvilluara dhe fushatat e sensibilizimit të Shoqatës. Mjekët endokrinologë – që nga më të vjetrit Dr. Sulën, Prof. Lulin, Dr. Gjinalin, për të vazhduar me të tjerët Dr. Valin, Dr. Lulen e pothuaj gjithë mjekët e poliklinikave të Tiranës, kolegët në Durrës, Lezhë, Elbasan, Fier, Laç ku Shoqata ka degë dhe anëtarë të saj. Pa harruar Vasian, Erin, Eraldën, Denisën, Ornelën, Bajamen dhe së fundmi Marildën – personelin dhe zemrën e vërtetë të Shoqatës, portën e parë ku gjejnë mbështetje dhe marrin përgjigje pjesa më e madhe e personave me diabet.

Një FALEMINDERIT të madh të gjithë juve që keni kontribuar e vazhdoni të kontriboni që Shoqata e Diabetit në Shqipëri të jetë gjithmonë pranë e në shërbim të personave me Diabet dhe problemeve të tyre.

**Prof. Florian Toti President i Shoqatës**

# Aktivitetet e Shoqatës

Gjatë periudhës Qershor - Dhjetor 2019, Shoqata e Diabetit në Shqipëri, vazhdoi rritjen e saj. Sot Shoqata ka mbi 4700 anëtarë, me degë të saj në Tiranë, Krujë, Berat, Fier, Laç, Lezhë, Durrës, Elbasan, Shkodër, Korçë, Kavajë, Pogradec, Lushnjë, Rrogozhinë, duke shpresuar që së shpejti të hapen degë të saj edhe në rrethe ose qytete të tjera si: Burrel, Peshkopi, Kukës, Kamëz dhe Vlorë.

Në ambientet e Shoqatës, çdo ditë nga e hëna në të premte, nga ora 9.00-13.00 dhe nga ora 17.00-20.00 ka mjekë endokrinologë dhe personel mjekësor që mund t'ju përgjigjen pyetjeve dhe nevojave të personave me diabet. Në ambientet e Shoqatës gjatë gjithë vitit 2019 janë kryer mbi 2500 konsultime dhe matje falas të glicemisë, mbi 900 konsulta telefonike. Shoqata gjatë gjashtëmujorit të dytë të vitit ka vazhduar me programet e ndërgjegjësimit për personat me diabet: konsulta dhe këshilla për kujdesin e këmbës me Dr. Sokol Hashon, program parandalues për retinopatinë diabetike, anketa telefonike të ndryshme me persona me diabet.



Gjate këtyre gjashtë muajve Shoqata ka vazhduar organizimin e një numri të madh aktivitetesh trajnuese me personelin mjekësor. Gjatë periudhës korrik-dhjetor janë organizuar mbi 12 seanca trajnimi me mjekun e familjes, ku kanë marrë pjesë mbi 500 mjekë familje. Gjithashtu Shoqata e Diabetit, në bashkëpunim me Shërbimin e Nefrologjisë, Endokrinologjisë, Okulistikës dhe Kardiologjisë organizoi Konferencën Kombëtare Shkencore, në 23 Nëntor 2019 me temë: Diabeti dhe komplikacionet kronike të tij, e akredituar nga QKEV dhe ku morën pjesë mbi 150 mjekë endokrinologë e specialistë të fushave përkatëse.

Aktivitetet e organizuara në kuadrin e Ditës Botërore të Diabetit u shtrinë në gati dy javë, me depistime në dhjetë qytete të vendit. Gjatë

KONFERENCA KOMBETARE E DIABETIT

**Komplikacionet kronike të Diabetit**

Ftesë

23 NENTOR 2019 ora 10.00 - HOTEL HILTON GARDEN INN TIRANA



ditëve të depistimit u kryen mbi 2200 matje glicemie. Shoqata e Diabetit ishte nismëtare dhe pjesëmarrëse aktive e Ditës Botërore të Diabetit në bashkëpunim me Ministrinë e Shëndetësisë, ISHP, Health for All Project, Kryqin e Kuq Shqiptar dhe Bashkinë Tiranës ku u realizua edhe rrethi blu, kurse instalacioni Reja u ngjyros me ngjyrën blu, simbol i Ditës Botërore të Diabetit. E veçanta e këtij viti ishte vendosja e rrethit blu jo vetëm në ndërtesën e Ministrisë së Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale, por edhe në Hotel Tirana International, që vazhdimisht na ka mbështetur në organizimin e aktiviteteve të këtylla sensibilizuese. Në aktivitetin e organizuar në Sheshin Skënderbej ishte e pranishme edhe Ministrja e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale Znj. Ogerta Manastirliu e cila dha lajmin e mirë për përfshirjen në skemën e përfitimit të fijeve falas jo vetëm të fëmijëve, por edhe të rinjve deri në moshën 25 vjeç, duke shpresuar që në vitet në vazhdim kjo fashë të shtohet edhe më tepër.

Aktiviteti i fundit për vitin 2019 u zhvillua në datë 24 Dhjetor me një grup fëmijësh me Diabet dhe familjarë të tyre. Diabeti nuk duhet të jetë pengesë për askënd për të bërë një jetë sa më aktive dhe përfshirje në aktivitete shoqërore. Pikërisht ky ishte qëllimi i këtij eventi që u zhvillua në qendrën e argëtimit LATITUDE. Shpresojmë që



fëmijët të kenë kaluar një pasdite të këndshme dhe që aktivitete të këtylla të përsëriten më shpesh në të ardhmen. Falënderojmë Bankën Credins për mbështetjen që na dha në realizimin me sukses të këtij eventi argëtues në prag të festave të Krishtlindjes dhe Vitit të Ri.

Sa kemi mundur të realizojmë gjatë gjithë këtyre viteve, një falënderim i veçantë shkon për kolegët endokrinologë që ofrojnë shërbim e konsulta falas për personat me diabet në ambientet e Shoqatës dhe për vetë personat me diabet që na kanë besuar e mbështetur në punën tonë.

**Përgatitën Prof. Luljeta Çakërri-Karafili,  
Prof. Assoc. Sulejman Budo**





SHOQATA E DIABETIT  
NË SHQIPËRI

Bulevardi " Gjergj Fishta"  
Kulla II-te e Firmes Gora, Kati i pare  
P.O. BOX 8275 Tirane / SHQIPËRI  
Tel/ Fax: +355 44 804 342  
E-mail: shoqata.diabeti@gmail.com  
www.diabeti-albania.org

# NË NDIHMË TË PERSONAVE ME DIABET



**SHOQATA E DIABETIT NË SHQIPËRI KA SI ROL KRYESOR TË SAJ INFORMIMIN, KËSHILLIMIN DHE EDUKIMIN E PERSONAVE ME DIABET DHE FAMILJARËVE TË TYRE. NË AMBIENTET E SHOQATËS JU DO TË KENI MUNDËSI TË BËNI PYETJE DHE TË MERRNI PËRGJIGJE NGA MJEKË ENDOKRINOLOGË, INFIERMIERE DHE DIETOLOGE ME PËRVOJË.**

## ME ANË TË ANËTARESIMIT NË SHOQATË JU MUND TË PËRFITONI :

1. APARATE DHE DITAR GLICEMIE FALAS,
2. MATJE FALAS E GLICEMISË NË AMBIENTET E SHOQATËS.
3. VIZITË FALAS FUNDUS OCULI (RETINOPATIA DIABETIKE)
4. ANALIZË URINE (FALAS)
5. 2 HbA1C (Analiza tremujore e Diabetit).
6. 1 LIPIDOGRAMË
7. VIZITË - KONSULTA MUJORE PËR NEUROPATINË DIABETIKE (KËMBA DIABETIKE)
8. MEDIKAMENTE FALAS PËR PERSONAT ME TË ARDHURA TË PAKTA.
9. ÇMIME MË TË LIRA (ZBRITJE NGA 25-50 %) NË KRYERJEN E ANALIZAVE NË DISA LABORATORË PRIVATË ANALIZASH NË TIRANË.
10. SHKËMBIM APARATI FALAS, NDËRRIM BATERISH, ASISTENCË
11. MATERIALE FALAS ( REVISTA , FLETËPALOSJE) NË LIDHJE ME PROBLEME TË NDRYSHME TË DIABETIT SI : DIETA, RËNIA NE PESHË, VETËKONTROLLI, KUJDESI PËR KËMBËT, INSULINAT E MJEKIME TË REJA ETJ.
12. PJESËMARRJE FALAS NË KURSE EDUKIMI ME MJEKË ENDOKRINOLOGË, DIETOLOGE DHE INFIERMIERE PËR PROBLEME TË NDRYSHME TË DIABETIT.

Gjykata  Ekspozita

Bulevardi "Gjergj Fishta"

Lana

Bulevardi "Bajram Curri"

**Adresa : Bulevardi Gjergj Fishta , Kulla 3 , Kati I Tel/ Fax: 044 804342**  
**E-mail: shoqata.diabeti@gmail.com Website: www.diabeti-albania.org**  
**ora 09:00 – 13:00 paradite dhe 17:00 – 20:00 pasdite**



# ULJA E DËGJIMIT DHE DIABETI

Lidhja mes diabetit dhe uljes së dëgjimit është një çështje e debatuar prej kohësh. Studimet e fundit tregojnë se te personat me diabet ulja e dëgjimit haset dy herë më shpesh se te personat normalë. Po kështu personat pre-diabetikë kanë 30% më shumë gjasa që të zhvillojnë më pas ulje degjimi. Zona më e prekur janë frekuencat e mesme në audiogramë. Sa më sipër janë konkluzione të dy studimeve të gjera, ai i National Institute of Health USA i 2008, si dhe një studim tjetër i 2012, botuar në Journal of Endocrinology and Metabolism.

Nuk është ende e sqaruar, plotësisht, se cili është mekanizmi me të cilin diabeti dëmton dëgjimin. Disa studiues mendojnë se diabeti dëmton nervin e dëgjimit. Niveli i lartë i sheqerit në gjak dëmton nervat në të gjithë organizmin (neuropatia diabetike) edhe pse më shumë prek gjymtyrët e poshtme. Ky mund të dëmtojë edhe nervin e dëgjimit.

Një teori tjetër supozon se diabeti dëmton enët e vogla të gjakut, të cilat e ushqejnë veshin e brendshëm (njëlloj sikurse ndodh me veshkat apo syrin), duke çuar kështu në ulje dëgjimi senso-neurale.

Pavarësisht se cili është mekanizmi dëmtues, është e këshillueshme se personat me diabet, herë pas here të bëjnë një kontroll të dëgjimit.

Shenjat e uljes së dëgjimit janë;

- Kërkon shpesh që të tjerët të përsërisin çka thanë;
- Vështirësi për të kuptuar biseda me tri a më shumë persona;
- Duket sikur njerëzit pëshpërisin;
- Vështirësi në të dëgjuar në vende me zhurmë (restorante, kafe etj);
- Vështirësi për të dëgjuar bisedat e grave dhe të fëmijëve;
- Ngritja e zërit të TV për të kuptuar.

Në të dy rastet emëruesi i përbashkët është niveli i lartë i sheqerit në gjak, rrjedhimisht sa më mirë të kontrollohet glicemia, aq më pak gjasa ka për dëmtim të dëgjimit. Po kështu rol në parandalimin e dëmtimit të dëgjimit luan dhe dieta dhe mjekimi i kujdesshëm i diabetit.

**Por cili është mjekimi, në rast të uljes së dëgjimit?**

Në rastet kur ulja e dëgjimit ka ndodhur (shpesh e shtuar edhe nga rritja e moshës), ajo çka vendos se çfarë do të bëhet me pacientin është shkalla e vështirësisë që ai percepton në komunikim, si dhe shkalla e uljes së dëgjimit e matur në audiogramë (ideale do të ishte vlerësimi përmes audiometrisë vokale).

Në rastet kur ulja e dëgjimit është e vogël (20-40dB), mund të mjaftojnë vetëm disa strategji në

komunikim (afërsia me folësin, veshi me dëgjim më të mirë nga ana e burimit të zërit, etj). Kur kemi ulje të dëgjimit të moderuar ose të rëndë dhe pacienti ka vështirësi, të konsiderueshme, në komunikimin verbal, proteza akustike mbetet e vetmja zgjidhje.

**Përgatiti : Prof. Asoc.  
Birkena Qirjazi  
Mjeko ORL**



# DISA GJËRA TË RËNDËSISHME QË DUHET TË DINI NË LIDHJE ME TRANSPLANTIMET E QELIZAVE BETA PËR DIABETIN

Ideja e implantimit të qelizave të reja të shëndetshme prodhuese të insulinës në pankreasit tingëllon si rregullimi i përsosur, për personat me Diabet tip 1.

Si veprohet! Merren qelizat tuaja të reja Beta, të cilat prodhojnë insulinë, e cila është e besuara sot...

Fatkeqësisht, nuk është aq e thjeshtë. Le të shohim më nga afër se çfarë përfshin ky lloj transplantimi, për sa i përket kohës, kostos, rreziqeve dhe efekteve anësore. Më poshtë janë paraqitur 7 gjëra të rëndësishme, të cilat duhet t'i dini rreth transplantimit të qelizave për diabet:

## 1. Ju nuk mund të transplantoni vetëm qelizat beta

Çdo qelizë e ishullit, e cila gjendet atje përmban qelizat: alfa, beta dhe delta. "Por nuk mund të heqësh qelizat beta për një transplant. Është mjaft

e vështirë vetëm për të izoluar qelizat e ishullit. Në vend të kësaj, ju duhet të pastroni qelizat e ishujve, duke tretur qelizën delta dhe atë alfa", shpjegon



Pamje të procedurës, të nxjerra nga Universiteti Louisville.

endokrinologu i njohur Dr George Grunberger, themeluesi i Institutit të Diabetit Grunberger në Michigan. Qelizat alfa menaxhojnë nevojat tuaja të glukagonit, për të parandaluar sheqerin e ulët në gjak, të cilat kanë provuar në studim të jenë jofunksionale te ata persona me Diabet tip 1. Qelizat Delta sekretojnë somatostatin, një hormon tjetër, i cili është i përfshirë kryesisht me funksionin e sistemit tuaj tretës dhe atë nervor.

Së fundmi, qelizat beta janë përgjegjëse për prodhimin e insulinës dhe një hormon i quajtur amylin. Insulina, siç ka të ngjarë të dini, ndihmon trupin tuaj të përdorë glukozën në rrjedhën e gjakut për energji të menjëhershme ose të ruajtur.

Amylina punon në tri mënyra, të cilat

ndihmojnë në menaxhimin e sheqerit në gjak gjatë dhe pas ngrënies: ajo shtyp lëshimin e sheqerit të ruajtur në mëlçinë tuaj, vonon sheqerin, atë që shpejt stomaku juaj lëshon në rrjedhën tuaj të gjakut, si dhe ju ndihmon të ndjeheni më të kënaqur pas një vakti.

E vetmja gjë që sulmohet nga sistemi juaj imunitar si një person me Diabet tip 1 janë qelizat beta, që do të thotë se një transplantim duhet të përqendrohet në mënyrë ideale në qelizat e ishujve që përmbajnë vetëm qelizat beta. Kjo është sfida që studiuesit po përballen. “Dhe qelizat beta nuk mund të riprodhohen - ato mund të rriten vetëm në fetus ose menjëherë pasi të keni lindur,” shpjegon Grunberger.

## 2. Transplantet e qelizave ishull të pankreasit nuk janë të miratuara ende nga FDA (Food & Drug Administration)

Aktualisht, nëse dëshironi të jeni marrësi i transplantit të qelizave të ishullit, duhet të merrni pjesë në një nga shumë provat klinike në vazhdim. “FDA ende e quan transplantimin e qelizave të ishullit si “eksperimentale”, shpjegon

Grunberger. “Këto studime kërkimore. Burimi i besueshëm kanë vazhduar për dekada, dhe ka prova klinike në të gjithë globin dhe Shtetet e Bashkuara.”

## 3. Transplantet janë të kushtueshme, por ende nuk mund të blini një

«Transplantimi vetë kushton 20,000 dollarë, por ju duhet të shtoni edhe në koston e pastrimit të qelizës ishullore para transplantimit, si dhe qëndrimit në spital pas transplantimit, i cili mund të shkojë afërsisht 138,000 dollarë,» thotë Grunberger. Meqenëse ky lloj transplanti është

i disponueshëm vetëm përmes provave klinike, pacientët në ato gjykime nuk u kërkohet të paguajnë për procedurën. Por nëse dhe kur procedura bëhet më e disponueshme, kostoja do të jetë e përballueshme për shumë pacientë.

## 4. Frenimi i sistemit imunitar mbetet pengesa më e madhe

Studiuesit kanë përsosur mjaft mirë procedurën e implantimit, e cila përfshin këto hapa kryesorë:

1. Sigurimi i një burimi të qelizave izoluese plotësisht funksionale të insulinës nga një pankreas i “freskët” që nënkupton pankreasin e një dhuruesi që nuk ka kohë që ka ndërruar jetë.

2. Ekstraktioni, izoloni dhe pastroni qelizat e ishullit në mënyrë që ato të përmbajnë vetëm qeliza beta.

3. Infuzoni qelizat përmes gravitetit përmes një vene portal ku qelizat e ishullit vendosen në mëlçi.

4. Mbroni qelizat e transplantuara nga

sulmet nga sistemi imunitar, duke futur ilaçe imunosupresuese ose kapsulim - që është ajo që teknologjia më e re si ViaCyte përpiqet të bëjë.

5. Pacienti duhet të fillojë prodhimin e insulinës, me sukses, brenda disa javësh pas transplantimit, por për disa mund të zgjasë deri në 3 muaj.

Transplantimet e qelizave të ishulli të parë u kryen në vitin 1989 dhe shkalla e suksesit ishte shumë e ulët, me vetëm 8 përqind e pacientëve që mbetën jashtë insulinës deri në fund të vitit të parë.

Përpyekja themelore “Edmonton Protocol” u botua në vitin 2000 në New England Journal

of Medicine. Ky protokoll eliminoi përdorimin e steroideve dhe është bërë standardi për procedurat e transplantimit të qelizave në ishuj sot. Ajo përfshin imunosupresion “të lokalizuar” sesa “imunosupresion në tërë trupin”. Por nevoja për imunosupresion për të shmangur sulmin e sistemit imunitar në qelizat e transplantuara mbetet lidhja më e dobët në

të gjithë këtë, shpjegon Grunberger. Kjo për shkak se efektet anësore, që vijnë me shtypjen e imunitetit mund të jenë të rrezikshme dhe të përjetshme. Universiteti i Kalifornisë, San Francisko (UCSF) po punon me një medikament të quajtur efalizumab dhe raporton se është një nga opsionet më efektive për shtypjen e qelizave specifike të sistemit imunitar.

## 5. Qelizat e ishullit transplantohen në mëlçi

Në rast se ju pyesni se ku mjekët vendosin qelizat, kjo do të jetë vena porta, e vendosur në kuadratin e sipërm të djathtë të barkut tuaj, që furnizon me gjak mëlçinë tuaj. “Është përdorur për shumë procedura të tjera, që do të thotë se procesi i transplantimit në këtë venë është i siguar mirë, shpjegon Grunberger.

“Vena porta është vendi më i lehtë për t’u arritur sepse është e madhe dhe siguron

furnizim adekuat të gjakut. Pasi transplantohen, qelizat e ishullit kanë nevojë për oksigjen dhe glukozë për mbijetesë, që do të thotë ekspozimi i qelizave në gjak të shëndetshëm është thelbësore për mbijetesën e tyre (ose) qelizat mund të shkatërrohen ... Nuk ka ndryshim kur i vendosni ato qeliza për aq kohë sa ka një furnizim adekuat të gjakut”.

## 6. Matja e suksesit është e ndërlikuar

Së pari, është e rëndësishme të kuptosh që një transplantim standard i qelizave të ishullit nuk është një procedurë “një dhe e kryer”. Sistemi juaj imunitar do të vazhdojë të sulmojë dhe shkatërrojë qelizat e ishujve pavarësisht imunosupresionit, që do të thotë se do t’ju duhet të përsërisni transplantime çdo disa vjet bazuar në shkallën e suksesit personal të trupit tuaj.

Teknologjia në zhvillim si kapsula e qelizave të ishullit të ViaCyte synon ta ndryshojë këtë, por është të paktën një dekadë larg nga të qenurit në dispozicion gjerësisht. Megjithë nevojën për të përsëritur transplantime, nivelet e sotme të suksesit janë të larta, thotë Grunberger, “por si e matni suksesin?”. Ai mendon se sukses i bazohet në atë nëse një pacient duhet të vazhdojë të marrë injeksione me insulinë përmes pompës, stilolapsit ose shiringës, por shumë studime e bazojnë suksesin në arritjen e një HbA1C nën 7.0 përqind.

Shumë pacientë mund të jenë dyshues në këtë përkufizim të suksesit, pasi teknologjia e sotme e menaxhimit të diabetit dhe insulina po bën që arritja e një HbA1C nën 7.0 përqind të bëhet e arsyeshme. Grunberger raporton si më poshtë rezultatet tipike të transplantimit të qelizave të ishullit:

- Në 1 vit pas transplantimit, afro 75 përqind e pacientëve janë ende “pa insulinë”.
- Në 2 vjet pas transplantimit, afërsisht 40 deri 50 përqind e pacientëve janë ende “pa insulinë”.
- Në 3 vjet pas transplantimit, afërsisht 10 deri 30 përqind e pacientëve janë ende “pa insulinë”.

Përfundimisht, do t’ju duhet një transplantim, i mundshëm brenda 3 viteve. Për sa kohë që vazhdoni të kualifikoheni në provën klinike, mund të vazhdoni të merrni transplantime. «Fillimisht, po, shkalla e suksesit është praktikisht 100 përqind, por shkalla e shkatërrimit të qelizave të ishullit pas një transplantimi ndryshon nga pacienti në pacient,» shton Dr. Grunberger. «Kam pasur një paciente që ka kaluar tre transplantime radhazi, dhe ajo ishte me Diabet tip 1 për më shumë se 40 vjet. Ajo fillimisht ishte «pa insulinë» pas çdo transplantimi»

Në një rast të rrallë në UCSF, një paciente duhej të hiqte terapinë imunosupresive pas transplantimit të saj për shkak të zhvillimit të virusit latent Epstein-Barr. Mjaft e çuditshme, ajo u shërua plotësisht dhe vazhdoi të ishte «pa insulinë» pa imunosupresion për një vit të tërë.

## 7. Efektet anësore variojnë nga të buta në të këqija

Efektet anësore të një transplantit vijnë vërtet në efektet anësore të ilaçeve të imunosupresionit. Transplantimet e sotme përdorin më shumë imunosupresion të lokalizuar për të prekur thjesht sistemin imunitar sesa të gjithë trupin tuaj, rreziqet dhe efektet anësore që vijnë me këtë varg janë nga i butë në të rëndësishëm. "Të gjithë pacientët u ankuan nga nauze menjëherë pas infuzionit të qelizave të ishullit, të cilat u zgjidhën gjatë 24 deri në 36 orë," tregon një studim i vitit 2011 i botuar nga American Journal of Transplantation Trusted Source, i cili u përqëndrua në një lloj të veçantë të ilaçit imunosupresion, efalizumab, i cili përdoret më shpesh në transplantet e qelizave në ishuj.

Efektet e tjera anësore të vërejtura variojnë nga më të lehtëta deri te më të rëndat, të cilat përfshijnë:

- skuqje në lëkurë në vendin e injektimit pas dozës së parë;
- diarre;
- shtypje aksidentale e mëlçisë, e cila zgjidhet më vete;
- trombozë e pjesshme e venave të portalit, që zgjidhet me hollues gjaku;
- nivele të ngritura të virusit Epstein-Barr (EBV), duke treguar infeksion;
- neutropenia (numër i ulët i neutrofileve, gjë që rrit rrezikun e infeksionit);
- trombocitopeni (numër i ulët i trombociteve të gjakut, i cili parandalon koagulimin e shëndetshëm të gjakut);
- ulçera simptomatike orale, të cilat janë ulçera të dhimbshme në gojë.

### Pika e fundit

Pra, a duhet të regjistrohesh për një provë klinike për transplantim të qelizave të ishullit, nëse keni mundësi? Nëse jeni një individ relativisht i shëndetshëm, i cili i plotëson kriteret e pranueshmërisë, mund t'ju vlejë për kohën tuaj. Vetëm duhet të dini se nuk është një rregullim i lehtë për Diabetin tip 1. Përkundrazi, ai mund të sigurojë ndjeshëm nivele më të qëndrueshme të sheqerit në gjak, por gjithashtu shoqërohet në

mënyrë të pashmangshme me rreziqe të tjera dhe çështje mjekësore. Kjo për shkak se shtypja e sistemit imunitar në mënyrë të pashmangshme mbart rrezik të konsiderueshëm dhe është pengesa më e madhe që mjekësia moderne po punon për ta kapërcyer, kur bëhet fjalë për transplantimin, me sukses, të çdo gjëje, përfshirë edhe qelizat ishullore.

**Përgatitën Dr. Eni Çelo dhe Dr. Bariola Kalari**



# Gjërat që duhet të dini për pandeminë e diabetit

**382 MILION**

NJERËZ SOT JANË ME DIABET<sup>1</sup>

NGA VITI 2035, KJO SHIFËR MUND TË RRITET NË

**592 MILION**<sup>1</sup>

**177**  
MILION  
NJERËZ  
2000<sup>2</sup>

**382**  
MILION  
NJERËZ  
2013

**592**  
MILION  
NJERËZ  
2035



**1 në 12**

TË RRITUR ËSHTË ME DIABET<sup>3</sup>

**1 në 2** PERSONA ME DIABET NUK E DINË QË JANË ME DIABET<sup>4</sup>

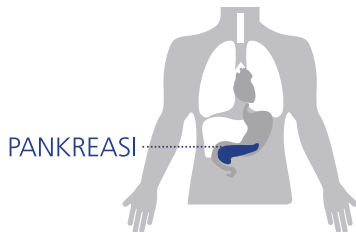


## ÇFARË ËSHTË DIABETI?

Diabeti është një kushtëzim kronik i shkaktuar nga paaftësia e trupit për të prodhuar ose përdorur insulinë.

Insulina është një hormon i prodhuar nga pankreasi. Ai vepron si një çelës, duke ç'kycur qelizat në mënyrë që glukozja në gjak të hyjë dhe të prodhojë energji.

Pa insulinë, niveli i glukozës në gjak rritet dhe në afate kohore të gjata, mund të shkaktojë dëmtim të organeve dhe të indeve të trupit.<sup>5</sup>



PANKREASI

## DIABETI TIP 1

Trupi prodhon shumë pak ose pothuajse fare insulinë. Diabeti Tip 1 shfaqet më shumë tek fëmijët ose në moshë të saporritur.

**79,000** fëmijë shfaqin diabet tip 1 çdo vit.<sup>1</sup>

## DIABETI TIP 2

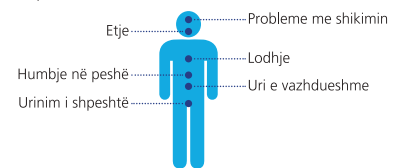
Trupi nuk prodhon mjaftueshëm insulinë, ose qelizat nuk përgjigjen.

**90%** e njerëzve me diabet kanë diabet tip 2.<sup>6</sup>

**80%** e atyre me diabet tip 2 mund t'a ndalojnë nëpërmjet një diete të shëndetshme dhe ushtrimeve të rregullta fizike.<sup>7</sup>

## SIMPTOMAT

Simptomat e diabetit:<sup>8</sup>



## KOMPLIKACIONET

Nëse nuk trajtohet, diabeti mund të shkaktojë komplikime të tilla si:<sup>9</sup>



## NDIKIMI PSIKOSOCIAL I DIABETIT

**DAWN2™** është studimi që ka përfshirë 15.000 persona në rreth 17 vende të botës në ndikimin e të jetuarit me diabet!<sup>10</sup>



e njerëzve me diabet ndihen të diskriminuar për shkak të kushtëzimit të tyre.<sup>11</sup>



e anëtarëve të familjeve ndihen të zhgënjyer sepse nuk dinë si mundet të ndihmojnë më mirë të afërmit e tyre me diabet.<sup>12</sup>



e njerëzve me diabet përjetojnë ankth emocional për shkak të diabetit të tyre.<sup>11</sup>

1. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Atlas i Diabetit, edicioni i gjashtë, 2013.

2. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Atlas i Diabetit, edicioni i dytë, 2003-9. Gjetend në [idf.org/sites/default/files/IDF\\_DiabetesAtlas\\_2ndEd.pdf](http://idf.org/sites/default/files/IDF_DiabetesAtlas_2ndEd.pdf). I përdorshëm: Gusht 2013.

3. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Atlas i Diabetit, edicioni i gjashtë, 2013. Përflogaritje bazuar mbi vlerësimet e IDF që 8.4% e të rriturve janë me diabet.

4. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Postera të Ditës Botërore të Diabetit. Gjetend në [idf.org/sites/default/files/attachments/WDD\\_13-poster-1-in-2.pdf](http://idf.org/sites/default/files/attachments/WDD_13-poster-1-in-2.pdf). I përdorshëm: Tetor 2013.

5. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Mbi diabetin. Gjetend në [idf.org/about-diabetes](http://idf.org/about-diabetes). I përdorshëm: Gusht 2013.

6. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Tipet e diabetit. Gjetend në [idf.org/types-diabetes](http://idf.org/types-diabetes). I përdorshëm: Tetor 2013.

7. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Mjetet e Ditës Botërore të Diabetit. Keqkuptimet mbi Diabetin. Gjetend në [idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/diabetes-misconceptions](http://idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/diabetes-misconceptions). I përdorshëm: Tetor 2013.

8. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Shenjat dhe simptomat. Gjetend në [idf.org/signs-and-symptoms-diabetes](http://idf.org/signs-and-symptoms-diabetes). I përdorshëm: Gusht 2013.

9. Federata Ndërkombëtare e Diabetit. Komplikacionet. Gjetend në [idf.org/complications-diabetes](http://idf.org/complications-diabetes). I përdorshëm: Gusht 2013.

10. Peyrot M, et al. Diabeti Qëndrimet Dëshirat dhe Nevojat 2 (DAWN2™): Një studim shumëkombësh, shumëpalësh i çështjeve psikosociale në diabet dhe përkujdesje ndaj personave me diabet. Kërkimi dhe Klinika Praktike për Diabetin. 2013; 99:174-184.

11. Nicolucci A, et al. Diabeti Qëndrimet, Dëshirat dhe Nevojat studimi i dytë (DAWN2™): Studim bazë në nivel kombëtar i pasojave psikosociale që shkaktohen nga diabeti tek njerëzit me diabet. Diabet Med. 2013;30:767-77.

12. Kovacs Burns K, et al. Diabeti Qëndrimet, Dëshirat dhe Nevojat studimi i dytë (DAWN2™): Treguesit e studimit bazë në nivel kombëtar për anëtarët e familjeve të njerëzve me diabet. Diabet Med. 2013;30:778-88.

## STUDIMI IDF: SËMUNDJET E ZEMRËS TEK PERSONAT ME DIABET TIP 2

- Studimi i parë botëror ka si qëllim të shohë se ku është niveli i ndërgjegjësimit për sëmundjet kardiovaskulare (CVD) tek personat që kanë Diabet tip 2 (T2D).
- 12.695 persona iu përgjigjën kësaj ankete në mbi 130 vende.
- *Shoqata e Diabetit në Shqipëri ishte pjesëtare e këtij projekti, duke kontribuar me pyetësorë të plotësuar nga gati 200 persona me Diabet tip 2.*

Sëmundjet kardiovaskulare (CVD) tek personat me Diabet tip 2 (T2D)

- Sëmundjet kardiovaskulare janë shkaku kryesor i paaftësisë dhe i vdekjeve te personat me Diabet tip 2 (T2D).
  - Personat me diabet janë 2-6 herë më të rrezikuar për infarkt miokardi ose iskemi se personat pa diabet.
  - Diabeti tip 2 (T2D) llogarit rreth 90% të 425 milionë rasteve me diabet në mbarë botën.
- Rezultatet kryesore nga pjesëmarrësit e sondazhit, që ishin me Diabet tip 2

**2 në 3 persona kanë faktorë të riskut kardiovaskular dhe/ose kanë pasur një ndodhi me CVD.**

**1 në 4 persona kurrë nuk ka diskutuar ose të ketë marrë në telefon personelin mjekësor për të folur rreth riskut kardiovaskular CVD.**

**1 në 4 persona e quajnë veten që nuk kanë risk ose kanë një risk të ulët për Sëmundje kardiovaskulare**

**3 në 4 persona mbështeten në informacione nga mjeku dhe personeli mjekësor për rrezikun e tyre për sëmundje kardiovaskulare**



## Kryesoret

- Të dhënat treguan se pjesëmarrësit e anketës, të cilët ishin me T2D nënvlerësonin rrezikun e tyre për sëmundje kardiovaskulare (CVD), pavarësisht nga një incidencë e lartë e ngjarjeve të sëmundjeve kardiovaskulare.
- Pjesëmarrësit mbështeteshin, fuqimisht, tek mjeku dhe personeli i tyre mjekësor për informacion dhe këshilla në lidhje me sëmundjet kardiovaskulare.



- Megjithatë duket se ka një dialog të pamjaftueshëm mes disa pjesëmarrësve dhe personelit mjekësor lidhur me rrezikun për sëmundje kardiovaskulare.
- Prevalenca botërore e diabetit parashikohet të arrijë 629 milionë njerëz deri në vitin 2045 - kjo paraqet një kërcënim të madh shëndetësor.
- Këto të dhëna do të ndihmojnë në informimin e përpjekjeve për të përmirësuar vetëdijen për rrezikun për sëmundjet kardiovaskulare dhe ndikimin e tij tek njerëzit që jetojnë me Diabet tip2, si dhe për të ndihmuar në arritjen e rezultateve më të mira shëndetësore.

Përgatitën Prof. Florian Toti, Ornela Laze

# AKTIVITETE TË ARDHSHME NDËRKOMBËTARE

## Konferenca e XIII-të Ndërkombëtare e ATTD Madrid/ SPANJË 19-22 shkurt 2020



Kjo Konferencë e organizuar në mënyrë të përvitshme, mbledh mjekë specialistë endokrinologë, okulistë, edukatorë të diabetit, por edhe informaticienë, për t'i njohur me të rejtat më të fundit të teknologjisë në fushën e monitorimit, pompave të insulinës dhe metodat më inovative në fushën e diabetit. Shkencëtarë nga mbarë bota do të paraqesin punime dhe mundësi futuriste në fushën e diabetologjisë, komunikimit dhe të edukimit.



## Kongresi i përvitshëm i Shoqatës Frankofone të Diabetit Bruksel/Belgjikë 17-20 Mars 2020

Kongresi i përvitshëm i Shoqatës Frankofone të Diabetit (SFD), në vitin 2020 rikthehet pas 12 vjetësh në Bruksel. Aktiviteti më i madh i vitit për të gjithë vendet frankofone. Të rejtat më të fundit në fushën e diabetologjisë, obezitetit, sëmundjeve metabolike etj. E veçanta e këtij Kongresi është prania në të e infermiereve me tema dhe sesione në ditë të caktuara. Me interes jo vetëm për endokrinologët, por edhe për dietologët, infermierët, psikologët e podologët, sidomos frankofonë, pasi çdo prezantim apo seancë është vetëm në frëngjisht.

## Kongresi Ndërkombëtar dhe European i Obezitetit Dublin/Irlandë 17-20 Maj 2020



Këtë rradhë Kongresi i obezitetit organizohet në mënyrë të përbashkët nga ICO dhe EASO dhe do të zhvillohet në Dublin. Temat më interesante dhe të rejtat më të fundit mbi epidemiologjinë, mekanizmat fiz-patologjikë të obezitetit, rezistencës insulinike e diabetit tip 2, në adultë e fëmijë. Si mund ta parandalojmë dhe metodat më të reja në trajtimin e tij, përfshirë edhe kirurgjinë bariatrike. Me interes jo vetëm për endokrinologët, por edhe për mjekun e familjes e shëndetin publik.



## Kongresi i XXII-të European i Endokrinologjisë Pragë/Çeki 23-26 Maj 2020

Kongresi i përvitshëm i Shoqatës Evropiane të Endokrinologjisë (ESE) për vitin 2020 do të organizohet në Çeki. Praga do të ketë fatin të presë endokrinologët nga gjithë Evropa dhe nga shumë vende të botës. Temat dhe të rejtat më të fundit në fushën e endokrinologjisë, duke përfshirë studime mbi tiroiden, hipofizën, mbiveshkoren, pa lënë jashtë vëmendjes Diabetin, obezitetin dhe Sindromën Metabolike. Me interes të veçantë për endokrinologët e rinj dhe mjekët internistë.

## Kongresi i 80-të i ADA Çikago/SHBA 12-16 qershor 2020



Kongresi i përvitshëm i ADA- Shoqata Amerikane e Diabetit, sivjet do të jetë në krahun lindor, në qytetin e Çikagos. Kongresi më i rëndësishëm i vitit në fushën e Diabetologjisë, ku shkencëtarët më të shquar nga gjithë bota, paraqesin të rejtat shkencore, rezultate të studimeve shumë vjeçare dhe majën e sukseseve në diabetologji. Pjesëmarrje masive nga të katër anët e globit. Në këtë aktivitet pritet të marrin pjesë mbi 15 000 pjesëmarrës.

Përgatitën Dr. Viktoria Xega dhe Dr. Roza Hilaj



# Siofor<sup>®</sup>

M E T F O R M I N

Zgjedhja e

**1**-rë

ADA/EASD<sup>1</sup>

*Themelor në trajtimin medikamentoz të DM tipi 2<sup>1</sup>*



<sup>1</sup> Inzucchi, SE. Diabetes Care 2012; 55 (6): 1577-96



**BERLIN-CHEMIE**  
**MENARINI**

## DREJT KRIJIMIT TË TABLETËS SË INSULINËS PËR DIABETIN! NË TË ARDHMEN MUND TË ZËVËNDËSOJË INJEKSIONET

Më afër krijimit të tabletës së insulinës për diabetin. Është krijuar, në fakt, një formulë orale e insulinës që në të ardhmen mund të zëvendësojë injeksionet që duhet të bëjnë çdo ditë ata që vuajnë nga diabeti për të rregulluar gliceminë (nivele të sheqerit në gjak).

Kjo bëhet e ditur nga revista Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA që sjell rezultatet e punës së Samir Mitragotri të "Harvard University". Ndërkohë në një intervistë për ANSA-n Mitragotri thotë se eksperimentet klinike me insulinën që merret nga goja mund të nisnin në një hark kohor 3-5 vite.

Produkti deri tani ka rezultuar i qendrueshëm si në temperaturën e mjedisit, ashtu edhe në frigorifer. Ndër të tjera eksperimentet me kaviet kanë dëshmuar uljen e nivelit të glicemisë në harkun kohor të 12 orëve deri në nivelin 45 %.

"Qasja është shumë interesante, por ende jemi larg përdorimit të mundshëm nga njeriu", shpjegon për ANSA-n Lorenzo Piemonti, drejtor i Institutit të Kërkimeve për Diabetin i Universitetit "Vita-Salute San Raffaele" i Milanos.

Në të shkuarën ka pasur shumë përpjekje për të arritur në një formulim oral të insulinës për



faktin se në shumicën e rasteve pilula e insulinës shpërbëhet në traktin tretës, duke mos arritur të futej në qarkullimin e gjakut.

"Teknologjia jonë i përgjigjet këtij problemi sepse përmirëson në mënyrë domethënëse biodisponibilitetin e insulinës së marrë nga goja; e cila lehtëson aplikimin e saj në mjediset klinike" shprehet Mitragotri. Hapi i radhës do të jetë testimi te kafshët, të cila janë më të ngjashme me njeriun e nëse rezultatet do të jenë pozitive mund të ndërmerren edhe studime klinike.

Nëse do të mundësohej marrja e insulinës me kokrra përmes gojës, atëherë kjo do të ndihmonte pacientët që të manaxhojnë më mirë sëmundjen e tyre.

## A MUND TË NDIHMOJNË KROMI DHE VANADIL SULFATI NË RREGULLIMIN E NIVELEVE TË GLICEMISË?

Rregullimi i niveleve të sheqerit në gjak mund të jetë i ndërlikuar, veçanërisht për diabetikët. Niveli i ulët dhe i lartë i glukozës në gjak mund të shkaktojë komplikacione mjekësore. Minerale të tilla si: kromi dhe Vanadil Sulfati mund të ndihmojnë në promovimin e sintezës së glukozës.

### **Pse është e rëndësishme glukozja në gjak?**

Glukoza është një formë e sheqerit që futet në qarkullimin e gjakut dhe përdoret si energji. Çdo organ dhe qelizë në trup ka nevojë për sheqer për të funksionuar. Kur nivelet e glukozës së gjakut bien, gjendja njihet si hipoglicemi. Kjo gjendje sjell lodhje, nervozizëm, shikim të turbullt, si

dhe rrahje të çrregullta të zemrës, të cilat njihen si simptoma të hipoglicemisë.

Nëse do kemi nivele të glukozës në gjak shumë të larta, atëherë gjendja njihet si hiperglicemi. Hiperglicemia është më e zakonshme te pacientët me diabet. Kur nivelet e sheqerit në gjak janë shumë të larta, i gjithë organizmi preket. Simptomat e sheqerit të lartë në gjak janë të ngjashme me simptomat e sheqerit të ulët në gjak, por kemi dhe shtim të etjes dhe urinim të shpeshtë. Nëse niveli i sheqerit në gjak shkon shumë lart, individit mund të shkojë në gjendje ketoacidoze, e cila nëse nuk kontrollohet shkon në pasojë vdekjeprurëse.

## **Cilat duhet të jenë nivelet e sheqerit në gjak?**

Nivelet e sheqerit në gjak do të luhaten në varësi të kohës së ditës, në pushim dhe me vakt. Sheqeri në gjak pritet të rritet pas ngrënies dhe të bjerë brenda disa orësh pasi trupi përpunon glukozën. Për diabetikët, niveli i sheqerit në gjak mund të jetë i lartë për orë të tëra. Insulina prodhohet në pankreas, e cila përdoret për të ndihmuar në rregullimin e niveleve të sheqerit në gjak.

### **Kromi**

Kromi është një mineral natyral që përdoret nga pacientët me Diabet tip 1 dhe 2. Minerali funksionon, duke përmirësuar mënyrën se si trupi sintetizon glukozën. Kromi shpesh merret në kombinim me biotinën. Kromi është i dobishëm për hipo dhe hipergliceminë, si dhe për rezistencën ndaj insulinës.

### **Vanadil Sulfati**

Vanadil Sulfati është një mineral, i cili përdoret për të trajtuar rezistencën ndaj insulinës, tek personat me Prediabet dhe Diabet. Provat tregojnë se Vanadil Sulfati ka veprim të ngjashëm me insulinën në uljen e nivelit të sheqerit në gjak. Vanadil Sulfati, gjithashtu, përmirëson veprimin e insulinës brenda trupit.

## **A mund të ndihmojnë suplementet në rregullimin e niveleve të glukozës në gjak?**

Përveç kromit dhe Vanadil Sulfatit, suplementet e tjera si: acidi alfa lipoik (ALA), biotina dhe cinnulin, shërbejnë për rregullimin e glicemisë. ALA ndihmon në shndërrimin e glukozës në energji dhe largimin e radikalëve të lirë nga rrjedha e gjakut. Biotina rrit qelizat beta në pankreas për të përmirësuar përpunimin e glukozës. Cinnulina përmirëson nivelet e tolerancës ndaj glukozës dhe ndjeshmërinë ndaj insulinës. Cinnulina, gjithashtu, shërben mirë edhe në rregullimin shpejt të niveleve të sheqerit në gjak.

### **Kontrolloni nivelet e glukozës në gjak**

Nivelet e glukozës së pakontrolluar ose të rritura në gjak mund të sjellin pasoja serioze për shëndetin. Nivelet e sheqerit në gjak do të luhaten gjatë gjithë ditës, por ato duhet të kthehen në gjendjen normale. Diabetikët kanë probleme në rregullimin e niveleve të sheqerit në gjak, si dhe janë të prirur për gjendje hipo ose hiperglicemie. Kromi, Vanadil Sulfati dhe suplementet e ndryshme, mund të ndihmojnë në rregullimin e prodhimit të glukozës, marrjes dhe përthithjes ndaj insulinës.

**Përgatitën Dr. Mimoza Ismaili dhe  
Dr. Luftime Bruka**



## A është sushi një ushqim i shëndetshëm?

Shqiptarët e kanë njohur sushin vitet e fundit dhe është kthyer në një ushqim të preferuar për ta. Mund të themi se është një nga ushqimet më të famshëm të momentit.

*Por, sa i shëndetshëm është sushi?* Në fakt, është i shëndetshëm sidomos kur është i mbushur me perime, me omega 3 që vjen nga salmoni apo toni, si dhe nga pjesëzat e avokados. Sigurisht, nuk ka problem nëse i konsumoni një herë në disa kohë, por kujdes. Nëse nuk e ruani masën, do të shtoni në peshë!

*Po ndikime negative në shëndet, a ka?* Sushi përmban prodhime deti të skuqura, majonezë



Përgatiti Dietologe Rolina Naço



japoneze dhe krem djathi, të cilat japin kalori dhe yndyrna jo të shëndetshme. Prandaj dietologët thonë se ka disa lloje sushi që janë pothuaj njësoj si patatet e skuqura përse i përket vlerave ushqimore.

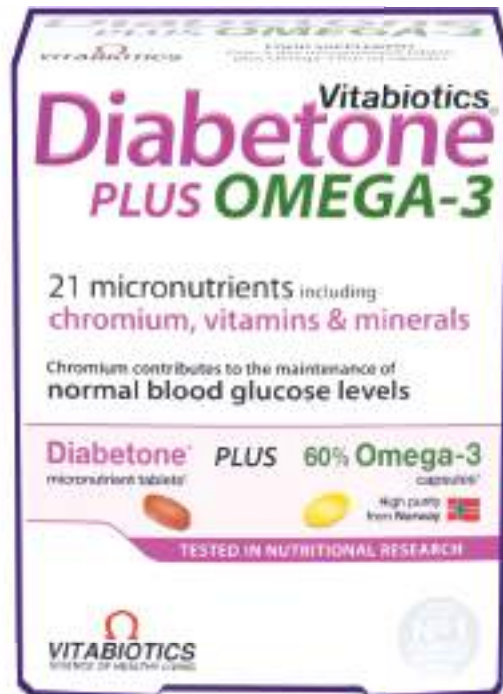
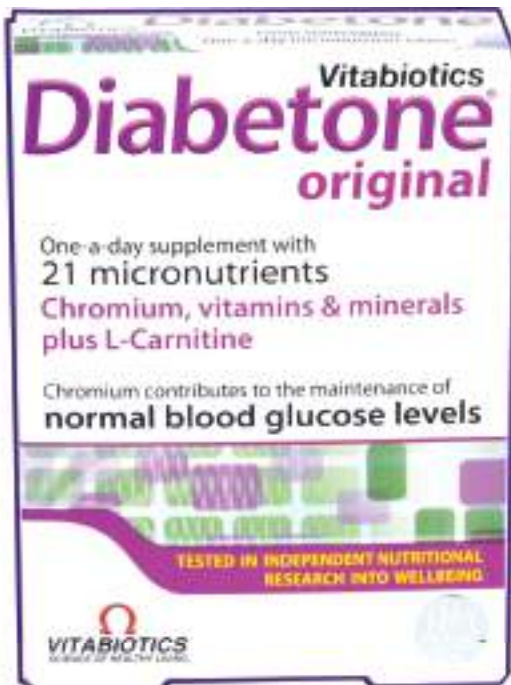
Kini kujdes nga ajo çfarë porosisni kur shkoni në restorante. Opsionet më të shëndetshme janë sushit që kanë në përbërje të tyre avokado, karkaleca, perime apo oriz të zi. Nëse jeni shtatzënë apo keni probleme në sistemin imunitar, këshillohet të mos rrezikoni duke përdorur këto lloj prodhimesh deti të përpunuara.

## Si të motivohemi për një jetë të shëndetshme?

Në fakt, të gjithë e kemi nga një shok/shoqe që është “e fiksuar” me ushqimin, palestrën dhe stërvitjen, që pavarësisht se e vëmë në lojë për “fiksimin” e tij/saj (që unë nuk do t’a quaja fiksion, por dedikim ndaj një stili jetese të shëndetshëm), thellë brenda vetes çdo njeri e dëshiron atë vullnet dhe motivim për veten e tij.

Por lajmi i mirë është që të gjithë mund të bëhen të dedikuar ndaj ushqyerjes së shëndetshme dhe stërvitjes. Në këtë material dua të shkruaj mbi

motivimin që duhet t’ju bëjë të çoheni nga divani apo krevati dhe të stëviteni apo për motivimin që duhet t’ju bëjë çdo ditë të ushqeheni shëndetshëm. Absolutisht, edhe pse mund të përpiqeni në maksimum, nuk mund të kontrolloni çdo gjë. Jeta ndodh, gjëra të këqija ndodhin, pavarësisht se sa mund të kujdesesh për trupin. E di që mund të ndodhë edhe të inatosesh me trupin kur nuk është në gjendje të bëjë një ushtrim të caktuar apo kur tundohehet nga ndonjë ushqim i dëmshëm dhe



## Diabetone Original

**Diabetone, për një mbrojtje ushqimore të sigurtë. Një herë në ditë**

Përzgjedhja e ushqimeve dhe mënyra e të ushqyerit mund të ndikojnë direkt në mirëqenien e trupit tuaj. Të njëjtin efekt kanë edhe dieta e balancuar, kontrolli i peshës trupore dhe një stil i shëndetshëm jetese. Përveç këtyre, marrja e një shtese ushqimore si Diabetone, ndihmon në ruajtjen e rezervave ditore të mikroelementeve kaq të domosdoshëm.

### Formulë e përzgjedhur me kujdes nga profesionistët

Formula e Diabetonë përmban 21 ushqyes që plotësojnë nevojat ditore të trupit. Në këta ushqyes përfshihet kromi i cili ndihmon normalizimin e nivelit të glukozën në gjak, vitaminë B6 e cila ndihmon normalizimin e metabolizmit të glikogjenit dhe proteinave, tiaminë (vitaminë B1) e cila ndihmon funksionin normal të sistemit nervor. Kjo formulë përmban edhe Zink i cili ndihmon metabolizimin e makroushqyesve. Ky metabolizëm është procesi nëpërmjet të cilit organizmi shpërbën karbohidratet (sheqernat), yndyrnat dhe proteinat që merren me ushqimin për të siguruar energjinë e nevojshme për qelizat e trupit.

E provuar dhe testuar në kërkime shkencore të pavarura Diabetone është formula e parë në llojin e saj, e cila është provuar në studime shkencore të publikuara.

### Shtesë ushqimore

Diabeton është një përbërje vitaminash dhe shtesash minerale për të gjithë ata që duan të sigurojnë një dietë të pasur me vitaminat dhe mineralet thelbësore. Ajo ndihmon normalizimin e sheqerit në gjak dhe ka si qëllim që të ndihmojë arritjen e mirëqenies së organizmit për një shëndet më të mirë.

Nuk përmban sheqerna, medikamente apo hormone. Diabetone duhet përdorur sipas udhëzimeve të farmacistit, mjekut apo profesionistëve të shëndetit.

### EkUILIBRO DIETËN TËNDE

Përzgjedhja e ushqimeve dhe mënyra e të ushqyerit mund të ndikojnë direkt në mirëqenien e trupit tuaj. Të njëjtin efekt kanë edhe dieta e balancuar, kontrolli i peshës trupore dhe një stil i shëndetshëm jetese. Përveç këtyre, marrja e një shtese ushqimore si Diabetone Plus Omega - 3, ndihmon në ruajtjen e rezervave ditore të mikroelementeve kaq të domosdoshëm.

Diabetone është formula e parë në llojin e saj, e cila është provuar në studime shkencore të publikuara

### Formulë e përzgjedhur me kujdes nga profesionistët

Diabetone Plus Omega-3 përmban tableta vitaminash Diabetone Original, plus kapsula me pastërti të lartë Omega-3, në një pako të dyfishtë.

Formula e Diabetone përmban 22 ushqyes që plotësojnë nevojat ditore të trupit. Në këta ushqyes përfshihet kromi i cili ndihmon normalizimin e nivelit të glukozën në gjak, vitaminë B6 e cila ndihmon normalizimin e metabolizmit të glikogjenit dhe proteinave, tiaminë (vitaminë B1) e cila ndihmon funksionin normal të sistemit nervor. Kjo formulë përmban edhe Zink i cili ndihmon metabolizimin e makroushqyesve. Ky metabolizëm është procesi nëpërmjet të cilit organizmi shpërbën karbohidratet (sheqernat), yndyrnat dhe proteinat që merren me ushqimin për të siguruar energjinë e nevojshme për qelizat e trupit.

### Përbajtja e Diabetone Plus

Diabeton është një përbërje vitaminash dhe shtesash minerale për të gjithë ata që duan të sigurojnë një dietë të pasur me vitaminat dhe mineralet thelbësore. Ajo ndihmon normalizimin e sheqerit në gjak dhe ka si qëllim që të ndihmojë arritjen e mirëqenies së organizmit për një shëndet më të mirë.

Nuk përmban sheqerna, medikamente apo hormone. Diabetone duhet përdorur sipas udhëzimeve të farmacistit, mjekut apo profesionistëve të shëndetit.

### Super Fuqi e Omega – 3 kapsulë

Shumë njerëz e marrin Omega – 3 si shtesë të dietës së tyre. Tani Diabetone Plus Omega – 3 ju garanton cilësinë maksimale të Omega – 3 kapsulë në një paketim të dyfishtë. Kapsula e Omega – 3 përmban mbi 60% Omega – 3 e testuar dhe çertifikuar sipas standarteve Europiane dhe të OSH për cilësi të garantuar dhe pastërti të lartë.



Depo FLORIFARMA Shpk  
Bulevardi ZOGU I-rë  
Tiranë 1001, Albania,

Tel + 355 42 267703, +355 42 271643

Email: info@florifarma.com, Web: www.florifarma.com



menjëherë shkurajohesh duke u tunduar për të hequr dorë, por jo! Nuk po bëjmë sprint, ky është një stil jetese që do e mbash gjatë gjithë jetës. Dhe nëse vendos të heqësh dorë, është edhe më keq! Jo vetëm do të humbë vetëbesimi, por do të ndihesh keq fizikisht dhe psikologjikisht.

Pavarësisht se çfarë na ndodh në jetë, nuk ka arsye pse të mos e sfidojmë veten çdo ditë për të jetuar shëndetshëm dhe për të qenë të lumtur. Prandaj me anë të këtyre rreshtave dua të motivoj çdokënd që takoj, has rastësisht, bisedoj apo çdokënd që do të lexojë këto këshilla të mos fiksohet thjesht tek dobësimi, barku i sheshtë apo muskuj të zhvilluar, qëllimi është të kemi një shëndet të mirë! Sepse sinqerisht, jo vetëm që është një motivues shumë i mirë, por një shëndet i mirë, një trup i shëndetshëm domosdoshmërisht do të të çojë të arrish objektivat e tu fizik. Trupi yt do të të shpërblejë! Kur bëhet fjalë pastaj për Diabetin kjo merr edhe më shumë vlerë....

Ja disa këshilla motivuese:

1. Fillo me hapa të vegjël: psh - sot filloje me 3 racione fruta dhe 2 racione perime, 1 litër ujë, 10 minuta stërvitje. Nesër shto 1 racion më shumë fruta dhe perime dhe 5 minuta më shumë stërvitje.



2. Mund të mbash një ditë ushqimi dhe stërvitje: me shkrim dore ose me anë të ndonjë aplikacioni në smartphone. Kjo është pak subjektive në fakt, sepse jo të gjithë kanë kohën apo përqendrimin për t'a bërë, por do të ishte një mënyrë shumë e mirë për të kontrolluar veten në hapat e parë.

3. Zhduk nga lista jote ushqimet e përpunuara dhe përdor sa më shumë ushqime të shëndetshme dhe të plota.

4. Provo ushqime të reja: duke ngrënë çdo ditë brokoli të zier në avull mund të bëhet e mërzitshme, prandaj kërko për receta të ndryshme gatimi që ushqyerja e shëndetshme të jetë argëtuese dhe jo depresive dhe e detyrueshme.



5. Kërko mbështetje nga miqtë dhe familja: të gjithë e kemi nga një ose më shumë persona kritikues në jetën tonë dhe që janë gjithmonë aty për të të motivuar dhe mbështetur në objektivat e tu. Ky dikush mund të jetë mami, apo vëllai/motra që sa herë të shpërqendroheni në të ushqyer, ata vihen në aksion për të të kthyer në rrugën e duhur.

6. Ha diçka çdo 2-3 orë: kjo e mban metabolizmin në lëvizje dhe nuk të bën të të errësohen sytë nga uria dhe të hash ç'të të dali përpara!



7. Mbjaj ushqime të shëndetshme me vete dhe gati për t'i ngrënë: përgatitja është çelësi i suksesit në ushqyerjen e shëndetshme! Duke pasur fruta të freskëta, mollë, banane apo bajame me vete në çantë, sa herë të të kapë uria nuk ka nevojë të shkosh në marketin e parë që shikon për të blerë biskota apo ushqime të tjera të shpejta. Apo edhe gjatë javës në shtëpi, mbaj gjithmonë orizin kaf, fasulet apo filetot e pulës gati për t'i ngrënë edhe në ato momente që jeni me nxitim në orarin e drekës.

8. Mbjaj larg ushqimet tunduëse: ndodh shpesh në fakt që dikush në shtëpi të blejë diçka që nuk duhet t'a hani. Por duke e pasur përpara syve kushdo të ishte do të tundohej. Ajo që duhet bërë është t'i kërkoni atij që e ka blerë t'a fshehë në ndonjë sirtar që ju të mos e dini. Larg syrit, larg zemrës!!!

9. Ha dhe shijoji ushqimet e preferuara me kufi: privimi ndonjëherë të kthehet kundra, prandaj nëse do të hash diçka, haje. Është më keq të të rrijë mendja aty dhe t'i kthehesh me më shumë neps më vonë.

10. Mos lejo që një "rrëshkitje" të të largojë nga objektivat e tu: mos u shqetëso nëse një ditë apo një fundjavë "rrëshkitem" nga ushqyerja e pastër, por kthehu sërish në vaktin tjetër të hash mirë. Jemi njerëz dhe tundohe mi shpejt, por kjo s'do të thotë se duhet edhe të mbetemi pre e tundimeve.

11. Nëse ndihesh e mërëzitur, dije se stërvitja të ndihmon (në fakt studimet kanë treguar se aktiviteti fizik shërben si anti-depresiv pa efekte negative). Pjesa më e vështirë është të fillosh, pastaj e ndjen menjëherë efektin.

12. Kupto se nuk është një garë. Kjo është

diçka që do e bësh për gjithë jetën. Mësohu! Kjo vlen më shumë për fillimin në fakt, sepse kur arrin t'a kuptosh sa mirë ndihesh, pyet veten si ke jetuar deri tani pa të!

13. Sigurohu që të fillosh me hapa të vegjël dhe jo me vrull të madh, sepse mund të dëmtohesh fizikisht duke bërë ushtrime të niveleve më të avancuara.

14. Fokusohu më mirë tek ushqimet që do të hash dhe jo tek ato që s'mund të hash.

15. Lër takim me veten për t'u stërvitur dhe mos e anullo. Bëj gati rrobat, bëj një nxehje 5 minuta para dhe do e shikosh që trupi do kërkojë më shumë.

16. Bashkohu me të tjerë që kanë të njëjtat objektiva: psh një aktivitet i përbashkët me persona të tjerë me Diabet do të ishte zgjedhja perfekte. Kështu motivojmë njëri tjetrin për të jetuar shëndetshëm.



Shpresoj që kjo listë e shkurtër t'ju japë disa ide se si të jetosh i/e motivuar. Sigurisht, të gjithë kemi ditët tona që duam të hamë akullore dhe çokollata por nëse në 80-90% të kohës ju i zbatoni këto që përmendëm më sipër, është ajo që vlen më shumë.

**Përgatiti Dietologe Rolina Naço**

# DOBIA E ARRAVE PËR SHËNDETIN TUAJ



Arrat janë ndër arrorët më të mirë për shëndetin e njeriut. Ato përmbajnë yndyrna të shëndetshme, vitamina, minerale, antioksidantë dhe enzima, të cilat kanë vlera të fuqishme mjekësore. Arrat njihen, kryesisht, për rëndësinë e tyre në mbrojtjen e shëndetit mendor. Forma e tyre e ngjashme me atë të trurit tregon për lidhjen e ngushtë që ato kanë. Jo më kot konsumimi rregullisht i arrave forcon kujtesën dhe përshpejton përcimin e sinjaleve nervore. Nëse arrat janë ndër arrorët tuaj të preferuar zbuloni 3 përfitimet më të mëdha që ofrojnë ato për shëndetin tuaj.

## 1. Arrat ndihmojnë në traktin tretës

Mirëmbajtja e shëndetit të stomakut dhe të aparatit tretës, në përgjithësi, është hapi më i mirë që mund të ndërmerreni për organizmin. Mikrobioma e stomakut ka nevojë për probiotikë dhe prebiotikë që të ruajë balancat e bakteve të mira dhe të këqija. Ekspertët thonë se arrat shërbejnë si prebiotikë dhe rrisin volumin e bakteve të mira në stomak. Ngrënia e rregullt e arrave parandalon inflamacionin, isheminë dhe kancerin e zorrës së trashë.

## 2. Arrat ndihmojnë për rënien nga pesha

Arrat përmbajnë kalori, e megjithatë janë të pasura me fibra, të cilat ju mbajnë të ngopur për kohë shumë gjatë, si dhe përshpejtojnë metabolizmin. Studimet thonë se arrat janë ideale për rënien nga pesha nëse konsumohen me masë. Ato përshpejtojnë djegien e yndyrnave dhjamore dhe frenojnë oreksin.

## 3. Arrat ripërtërijnë trurin

Siç e thamë edhe më lart, arrat quhen si një prej ushqimeve më të mira për shëndetin e trurit, sepse janë të pasura me acide yndyrore omega-3. Konsumi i 10 gramë arrave në ditë përmirëson aftësitë reaguese të trurit, përpunimin e informacionit, kujtesën dhe përqëndrimin. Duke qenë se ato janë të pasura me antioksidantë dhe acide yndyrore polio-të-pangopura dhe substanca që luftojnë inflamacionin, ekspertët thonë se duhen konsumuar çdo ditë në të mirë të trurit. Ato ngadalësojnë dhe pengojnë plakjen e parakohshme të trurit dhe ulin rrezikun e sëmundjeve nervore në fazat e mëvonshme të jetës.

**Përgatiti Prof. Alket Koroshi**



iHealth



Health Solutions  
Albania

Kontrolli i shëndetit tuaj



[www.healthsolutions.al](http://www.healthsolutions.al)

# USHQIMET QË KANË MË SHUMË SHEQER SESA MENDOJMË



Përgatiti Dietologe Blerina Bombaj

Ushqimet me sheqer të ulët kombinohen me proteinat, fibrat dhe yndyrnat e mira, pa u ngarkuar në sheqerin e shtuar, i cili gjendet në shumë ushqime të përpunuara dhe ëmbëlsira. Ne jemi siguruar që secila prej këtyre zgjedhjeve të jetë në kufijtë e shifrave për sheqerin e shtuar - asnjë nuk përmban më shumë se 8 gram për shërbim.

## **Çfarë duhet të keni parasysh kur blini në supermarkete?**

Së pari, kontrolloni përqindjen e sheqerit në gjithçka që hani. Kontrolloni gjithmonë etiketat e ushqimeve për të parë sa sheqer përmbajnë. Në përgjithësi, 22.5% në 100 gram quhet prag që nuk duhet tejkaluar.

## **Bëni kujdes nga përshkrimi “energjike”**

Në përgjithësi, kjo fjalë, tregon për një produkt me prag të lartë sheqeri. Për shembull, të ashtuquajturit pije energjike, shpesh janë të pasura me sheqerna dhe kalori, pikërisht sepse duhet të sigurojnë energji kur trupi e konsumon shpejt glukozën. Për shembull, pas një seance fitnesi. Nëse konsumoni një pije energjike, kur nuk keni bërë sforcë të mëdha, atëherë po merrni karbohidrate “të padobishme”, sepse nuk po bëni sforcë fizike dhe trupi do t’i ruajë ato për t’i kthyer në yndyra.

**Mos u mashtroni nga pretendimet “pa sheqer të rafinuar” dhe “pa sheqer të shtuar”**  
Këto formulime mund të jenë mashtruese.

Edhe pse burimet natyrale të sheqerit preferohet të jenë “jo të rafinuara”, sepse përmbajnë më shumë fibra dhe lëndë ushqyese, por nuk do të thotë që nuk kanë sheqerna. Shpesh, ushqimet pa “sheqerna të shtuara” përmbajnë më shumë ndoshta sepse vërtet nuk kanë sheqer, por ama ëmbëlsues natyralë, po. Rezultati këtu nuk ndryshon.

## **Kushtojuni vëmendje ushqimeve “natyrale”**

Natyrale nuk do të thotë, domosdoshmërisht, dietike ose pa sheqerna. Edhe ushqimet jo natyrale, domethënë të përgatitura me përbërës natyralë nuk janë, domosdoshmërisht, të shëndetshme. Sheqeri i kallamit përshembull, mund të jetë një sheqer natyral.

## **Kontrolloni tipin dhe cilësinë e sheqerit**

Sasia e karbohidrateve, sigurisht është e rëndësishme, por cilësia e tyre ka gjithashtu rëndësi, sepse ka të bëjë me aftësinë e saj për t’u shpërndarë dhe për të hyrë në rrjedhën e gjakut. Më mirë zgjidhni ato me indeks të ulët glicemik, që shpërbëhen më ngadalë. Përshembull, sheqeri i tavolinës ka një indeks që është rreth 60-70, ku maksimumi është 100. Shumë snacks për shembull, përgatiten me glukozë, e cila përmban një indeks që është rreth 98.

## **Kujdes nga frutat**

Ka fruta me sasi të lartë sheqeri. Për shembull, hurmat arabe përbëhen nga 60-80% sheqerna. Është mirë të preferoni frutat me indeks të ulët

glicemik siç janë qershitë, manaferrat, frutat e pyllit dhe kumbullat e thata, të cilat përmbajnë 40% më pak sheqer se hurmat arabe dhe janë të pasura me antioksidantë.

Tjetra, sigurohuni që ushqimet që blini të jenë sa më pak të jetë e mundur me sheqer, si dhe sheqeri të mos jetë përbërësi i parë ose i dytë.

Prodhimet e freskëta, janë gjithmonë një zgjedhje e shkëlqyer, veçanërisht kur kombinohen me arra, fara dhe bishtajore për t'ju dhënë një vlerë si proteinave dhe fibrave, të cilat do t'ju ndihmojnë të qëndroni të kënaqur dhe energjik, për një kohë më të gjatë.

Organizata Botërore e Shëndetit rekomandon të rriturit se maksimumi i sheqerit gjatë një dite është 25 gram (ose 6 lugë çaji). Amerikanët, në përgjithësi marrin më shumë se 19 lugë çaji në ditë. Specialistët janë të sigurt se shumica nga ne konsumojnë shumë më tepër sheqer gjatë vakteve sesa sasia e rekomanduar për një ditë. "Limiti i rekomanduar nuk është shumë, por përgjatë vakteve, shumica nga ne konsumojnë gati tri herë më tepër nga sasia që rekomandohet" - thotë dietologja Julie Upton.

**Cilat janë disa nga ushqimet që janë çdo ditë në tavolinën tonë, që janë të pasura me sheqer më shumë sesa mendojmë?**

### **Kosi**

Kur bëhet fjalë për sheqerin, kosi është një ndër produktet që mendohet si pa sheqer, por disa lloj kosi kanë sasi më të madhe sheqeri. Zakonisht, kosi i lopës ka më shumë sheqer se të tjerët. Sasia shkon deri në 29 gram në një gotë prej 500 ml. Kjo nuk do të thotë që ta heqësh kosin nga përdorimi ditor, por këshillohet shmangia e kosit të lopës. Ose duke parë etiketën, sigurohu që sasia e sheqerit të jetë në nivele minimale.

### **Pijet energjike dhe lëngjet e frutave**

Mendo dy herë para se të marrësh një pije energjike pas disa minutave ushtrime. Vetëm një kanaçe mund të përmbajnë 5 lugë çaji sheqer, sipas Universitetit të Harvardit. Lëngjet e frutave janë edhe më keq, sidomos lëngu i portokallit, në

të cilin gjenden rreth 10 lugë çaji sheqer. E njëjta gjë mund të thuhet edhe për pijet e gazuara. Shmangi këto lloj pijesh herën tjetër që do të shkosh në palestër, në mënyrë që të mos e shtosh sasinë e sheqerit në organizëm.



### **Sallatat e përgatitura (të gatshme)**

Sallata, në vetvete mund të jetë mjaft e shëndetshme, megjithatë vazhdimisht asaj mund t'i rritet përmbajtja në karbohidrate nga përbërësit e shtuar në të. Zakonisht, për sallata rekomandohen gjethet jeshile, pa suplemente shtesë, por edhe perime apo fruta të freskëta, gjithmonë në sasi të pakta. Zakonisht nëpër etiketa të sallatave të ndryshme në markete, ndiq ato që janë pa yndyrë ose me yndyrë të ulët.

### **Ketchup**

Në fakt nuk është një ushqim i shëndetshëm dhe shumë i rekomanduar, sepse të shtosh ketchup në ushqime është më e rrezikshme nga ç'mund të mendosh, kjo edhe për shkak të sasisë së madhe të sheqerit që përmban. Vetëm një lugë gjelle ketchup përmban një lugë çaji sheqer. Kjo është arsye e mjaftueshme për ta shmangur nëpër ushqime.

Megjithatë, rekomandimet që vijnë nga specialistët nuk do të thonë që të krijohet panik me këtë pjesë. Të gjithë e teprojnë me sasinë e sheqerit që përdorin. Nutricionistët në të gjithë botën rekomandojnë që të tregohet më shumë kujdes me ushqimet e skuqura, të cilat përmbajnë shumë yndyrë dhe shumë sheqer. Sa më shumë produkte natyrale është gjithmonë zgjidhja më e mirë, sepse sasia e sheqerit që ato përmbajnë është e nevojshme për organizmin.

**Përgatiti Dietologe Blerina Bombaj**

## Të reja nga Kongresi EASD Barcelonë/Spanjë SEMAGLUTIDI ORAL – The PIONEER Program Trials

Semaglutide është formulimi i parë i tabletave të një agonisti të peptidit-1 të ngjashëm me glukagonin (GLP1-RA). Në përgjithësi preparatet e këtij grupi janë me rrugë injektabel si dhe insulina. Përjashtim bën Semaglutidi, që është i pari preparat i kësaj klase që përdoret me rrugë orale. Seria e studimeve PIONEER vlerësoi efikasitetin dhe sigurinë e saj te disa pacientë dhe kundrejt disa klasave të tjera të terapive në trajtimin e Diabetit.

Pioneer 1: monoterapi vs placebo. Pioneer 2: vs empagliflozin. Pioneer 3: vs sitagliptin. Pioneer 4: vs liraglutide. Pioneer 5: dëmtim i moderuar i veshkave. Pioneer 6: gjykim i rezultateve kardiovaskulare.

Pioneer 1 Objektivat dhe modeli i studimit: Të krahasohet efikasiteti dhe siguria e semaglutidit oral si monoterapi me placebo në pacientët me Diabet tip 2. Ky ishte një studim 26-javor, i rastit, dyfish i verbër, i kontrolluar nga placebo, i kontrolluar nga grupi paralel, ku u përfshinë 703 pacientë të rastit.

Rezultatet: Semaglutide uli ndjeshëm HbA1c (ndryshimet e trajtimit të krahasuar me placebo në javën 26: -0.6% [3 mg], -0.9% [7 mg], -1.1% [14 mg]; P <0.001 për të gjithë). Semaglutid ul peshën e trupit (-0,1 kg [3 mg], -0.9 kg [7 mg], -2.3 kg [14 mg]; P <0.001).

Përfundimi: Monoterapia orale semaglutide demonstroi përmirësime superiore dhe klinike të rëndësishme në HbA1c (të gjitha dozat) dhe humbjen e peshës trupore (doza 14 mg) kundrejt placebo-s, me një profil sigurie në përputhje me GLP-1 agonistët e tjerë.

Pioneer 6 Objektivat dhe modeli i studimit Të hetojë efektet kardiovaskulare të semaglutidit një herë në ditë për një gjykim të drejtuar nga rasti, në një studim të dyfishtë, të kontrolluar nga placebo. Kriteret e përfshirjes ishin prania e rrezikut të lartë kardiovaskular (mosha prej ≥50 vjeç me sëmundje kardiovaskulare prezent, ose sëmundje kronike të veshkave, ose mosha prej ≥60 vjeç vetëm me faktorë risku kardiovaskular. 3,183 pacientë u caktuan në mënyrë të rastësishme për të marrë semaglutide orale ose placebo. Rezultati kryesor në këtë analizë nga koha që ndodhi ishte shfaqja e parë e një ngjarje të madhe kardiovaskulare (vdekja nga shkaqet kardiovaskulare - infarkti jofatal i miokardit ose goditja jo-fatale).

Rezultatet Koha mesatare e studimit ishte 15.9 muaj. Evente të mëdha kardiovaskulare kanë ndodhur në 61 nga 1,591 pacientë (3.8%) në grupin oral semaglutid dhe 76 nga 1,592 (4.8%) në grupin e placebo. Rezultatet për përbërësit e rezultatit parësor ishin si më poshtë: vdekja nga shkaqe kardiovaskulare në 15 nga 1,591 pacientë (0.9%) në grupin semaglutide dhe 30 prej 1,592 (1.9%) në grupin e placebo; infarkt jofatal i miokardit, 37 nga 1,591 pacientë (2.3%) dhe 31 nga 1,592 (1.9%), përkatësisht; dhe goditje jofatale cerebrale, 12 nga 1,591 pacientë (0.8%) dhe 16 nga 1,592 (1.0%), përkatësisht.

Përfundimi Profili i riskut kardiovaskular të semaglutidit oral nuk ishte inferior ndaj atij të placebo.

## STUDIMI CONCLUDE (COmparing the efficacy aNd safety of insulin degLUDEc and insulin glargine 300 units/mL in subjects with type 2 diabetes mellitus inadequately treated with basal insulin and oral antidiabetic drugs)

Në këtë studim u krahasua efikasiteti dhe siguria e insulinës Degludec kundrejt insulinës Glarginë 300 units/mL në subjektet me diabet mellitus tip 2 që trajtohen në mënyrë jo adekuate me insulinë bazale dhe me antidiabetikë oralë.

Studim i rastësishëm, i hapur, trajtim-drejt-objektivit, shumëkombësh. 1609 pjesëmarrës u studiuan 1: 1 në Degludec U200 (n = 805) ose Glargine U300 (n = 804). Kriteret kryesore të përfshirjes mosha ≥18 vjeç me diabet tip 2, HbA1c <9.5%, BMI kg 45 kg / m<sup>2</sup> dhe trajtim me insulinë bazale me ose pa ndonjë kombinim të metforminës, frenuesit DPP-4, frenuesit α-glukozidazë, TZD dhe SGLT -2 frenues në doza të qëndrueshme ≥90 ditë para shqyrtimit. Një periudhë titrimi prej 16-javësh u pasua nga një periudhë 36-javore e ndjekjes.

Rezultati final ishte numri i episodeve të rënda të hipoglicemisë me shenja dhe të konfirmuara nga

glukoza në gjak, gjatë periudhës së trajtimit.

Gjatë periudhës së trajtimit, Glargina U300 u shoqërua me ngjarje hipoglicemike dukshëm më të rënda sesa Degludec U200 (P = 0.0027), por jo me numrin e episodeve të përgjithshme simptomatike (P = 0.17). Analizat post-hoc treguan nivele më të ulëta të glicemisë esëll dhe të HbA1c në fund të trajtimit për Degludec U200 dhe më pak shtim në peshë për Glargine U300. Doza më të ulëta u përdorën për Degludec U200 në krahasim me Glargine U300.

Nuk kishte ndryshime në hipoglicemi gjatë periudhës së titrimit, dhe nuk ka dallime në profilet e përgjithshme të sigurisë. Interpretimi i rezultateve duhet të shihet brenda një konteksti më të gjerë të tërësisë së rezultateve të gjykitimit.

Përgatitën: Dr. Rajmonda Tare,  
Dr. Adriana Lapardhaja, Dr. Ema Lumi

# José Ignacio Fernández Iglesias



José Ignacio Fernández Iglesias, i njohur si Nacho, është një futbollist profesionist Spanjoll që luan si mbrojtës për Real Madrid dhe Kombëtaren Spanjolle. I lindur më 18 janar 1990, ai e ka kaluar tërë karrierën e tij me Real Madrid, pasi bëri debutimin e tij me skuadrën e parë në vitin 2011, duke fituar gjatë këtyre viteve disa trofe, përfshirë katër Liga të Kampioneve. Ndeshjen e parë me Kombëtaren spanjolle e ka zhvilluar në vitin 2013 dhe ishte pjesë e skuadrës "së kuqe" në Kupën e Botës FIFA 2018. Ajo që ndoshta nuk e dini është se Nacho është një person i diagnostikuar me diabet tip 1.

"Isha vetëm 12 vjeç kur zbulova se isha me diabet. Unë luaja me fëmijët e Real Madrid prej dy vjetësh dhe padyshim që ishte një periudhë e vështirë. Mbaj mend që vajta në spital - ndërkohë që duhej të shkoja në një turne me Real Madridin, por m'u desh ta humbisja - dhe atje u vizitova nga një mjeke, jo endokrinologe. Ajo më tha

që ditët e mia të futbollit kishin mbaruar. Kam kaluar ditë vërtet të zymta atë fundjavë. Tre ditë më vonë u konsultova me Dr Ramírez, i cili do të bëhej endokrinologu im i rregullt dhe me të cilin jam lidhur shumë. Ai më tha krejt të kundërtën: në asnjë mënyrë nuk kishte mbaruar futbolla për mua. Në fakt, ishte thelbësore që unë të vazhdoja të luaja sepse ushtrimi fizik është shumë i rëndësishëm. Atë të hënë, jeta ime filloi përsëri."

"Nuk kam kufizime. Jam mjaft me fat që luaj futboll në nivel të lartë dhe më pëlqen të merrem me të gjitha llojet e sportit, sepse është shumë e rëndësishme të bëj ushtrime fizike. Unë bëj pak nga gjithçka. Kur jemi me pushime më pëlqen të lëviz me biçikletë, not, triatlon... Diabeti nuk më pengon të bëj atë që unë dua".- thotë ai në një intervistë për UEFA Channel në vitin 2018.



Ka lloje ushqimesh për të cilat duhet të jem pak më i kujdesshëm, por unë ha gjithçka. Jam me fat që Diabeti është nën kontroll dhe vazhdoj të merrem vesh shumë mirë me mjekun. Siç thashë, Diabeti ju bën një person më të përgjegjshëm dhe ju kujdeseni shumë më tepër për veten tuaj. E di se Diabeti do të jetë gjithmonë pjesë e jetës sime - përveç nëse mjekët dhe shkencëtarët gjejnë një kurë. Është si të kesh një shok skuadre nga ana ime.

Asnjë dëmtim serioz gjatë gjithë këtyre viteve. Që nga hyrja në akademinë e Realit, Nacho ka arritur të shmangë dëmtimet serioze, duke ia atribuar suksesin zakoneve të tij të ngrënies dhe përgatitjes.

**Përgatiti Znj. Ornela Laze**

# 3 FAKTE për atakun kardiak<sup>1-7</sup>

## KUR JENI TË KËRCËNUAR?

Kur keni tension të lartë, mosha mbi 45 vjeç, stresi, duhanpirja, kolesteroli i lartë, diabeti, mbipesha.

## ÇFARË E SHKAKTON?

Formimi i trombeve të cilat pengojnë rrjedhjen e gjakut në enët koronare.

## ÇFARË TË BËJ PËR T'U MBROJTUR?

Marrja e rregullt e Aspirin protect pengon formimin e trombeve të gjakut duke zvogëluar kështu riskun e atakut të parë kardiak, si edhe atakeve të tjera që mund ta pasojnë.



Pa përshkrim mjekësor!  
Substanca aktive:  
acid acetilsalicilik

Bayer d.o.o Zyre Perfaqesie Tirane  
Rrg Elbasanit, nr 60, Pall Gerard-A. 1, shk 1/1, Tirane  
+355 4 224 57 55 • Cel: +355 69 848 3030

**Referenca:** **1.**International Diabetes Federation. <http://www.eatlas.idf.org/index2983.html> **2.**Gorelick PB, Weisman SM. Risk of hemorrhagic stroke with aspirin use: and update. Stroke. 2005;36: 1801-7. **3.**Kurth T, Kase CS, Berger K, et al. Smoking and the risk of hemorrhagic stroke in men. Stroke. 2011;34: 1151-5. **4.**Stamler et al. Is Relationship Between Serum Cholesterol and Risk of Premature Death From Coronary Heart Disease Continuous and Graded Findings in 356 222 Primary Screeners of the Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT). JAMA 1986;256:2823-2828 **5.**USPSTF guideline, Ann Intern Med. 2009;150:396-404 **6.**Yusuf S. Two decades of progress in preventing vascular disease. The Lancet 2002, 360:3-4. **7.** Përmbledhja e Karakteristikave të Produktit.

**Përpara përdorimit lexoni udhëzimet. Për kundërvendimet, përkujdesjet gjatë përdorimit dhe efektet e padëshiruara, konsultohuni me mjekun ose farmacistin tuaj.**  
PP-PF-CAR-AL-0001-1 02.05.2019

# Smart Chek®

Blood Glucose Monitoring System

Lifetime  
Warranty



Seconds  
Quick Reaction

\*\*\*\*\*  
**euromED**  
\*\*\*\*\*