



Dita botërore e zemrës

Sëmundjet e qarkullimit të gjakut, një sfidë e madhe për shëndetin publik në shekullin e 21-të



Hyrje

Sëmundje kardiovaskulare (të quajtura dhe sëmundje të zemrës) janë grup i sëmundjeve që përfshijnë zemrën, enët e gjakut (arteriet, venat dhe kapllarët).

Termi sëmundje kardiovaskulare i referohet çdo sëmundjeje që prek sistemin kardiovaskular, kryesisht sëmundjet kardiake, sëmundjet e enëve të gjakut , të trurit , të veshkave dhe sëmundje periferike arteriale.

Shkaqet për çfaqjen e sëmundjeve kardiovaskulare janë të ndryshme por Ateroskleroza dhe Hipertensioni janë më të zakonshme.

Me rritjen e moshës çfaqen një numër i madh i ndryshimeve fiziologjike dhe morfologjike që ndryshojnë funksionin kardiovaskular dhe rrisin rrezikun në çfaqjen e sëmundjeve kardiovaskulare që në raste të shumta mund të jenë dhe asimptomatike.



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Semundjet kardiovaskulare dhe qasja nga aspekti shendetësor publik

Sipas OBSH-se sëmundjet jo ngjithëse janë shkaku kryesor i vdekjeve në gjithë globin me 38 milion të vdekur në nje vit nga të cilat 28 milion të vendet me të ardhura të mesme dhe të ulëta vjetore

Sëmundjet kardiovaskulare janë shkaku kryesor i vdekshmërisë në botë me 17,5 milion vdekje duke pasuar sëmundjet malinje nga të cilat vdesin 8,2 milion njerëz , 4 milion vdekje janë të shkaktuara nga sëmundjet respiratore dhe 1,5 milion raste vdekjeje nga Diabeti

Rreth 82% e të rasteve që rezultojnë me vdekje janë nga të katër grupet e lartpërmendura.

Nga totali i të gjitha vdekjeve nga SKV, 7.3 milion kanë ndodhur si shkak i sëmundjes koronare të zemrës dhe 6.2 milion nga goditja në tru.



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Sipas përlogaritjeve nga të dhënat e deritanishme dhe projekcionet e tyre , besohet se deri në vitin 2030, pothuajse 23.6 milion njerëz do të vdesin nga sëmundjet kardiovaskulare, kryesisht nga sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru.

Mbi 80% e të gjitha vdekjeve globale nga SKV ndodhin në vendet me të ardhura dhe të mesme dhe të ulëta në mënyrë proporcionale të meshkujt dhe femrat.

Sëmundjet Jongjltëse në R. e Maqedonisë, në botë dhe në Evropë janë shkaku kryesor i vdekjeve

Sipas mjettit Europlan per SKV (EHN) dhe shoqatës Europiane të Kardilogjisë (ESC) afër 4 milion njerëz në Evropë dhe 1,5 milion në EU vdesin nga sëmundjet kardiovaskulare.



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Faktoret e rizikut

Pothuajse 60% nga pesha e sëmundjeve në Evropë, llogaritur sipas DALY, ndodhin për shkak të disa faktorëve kryesorë të rizikut:

Presionit të lartë të gjakut (12.8%);

Duhanit (12.3%);

Alkoholit (10.1%);

Nivellit të rritur të kolesterolit në gjak (8.7%);

Obezitetit ose mbipeshës (7.8%);

Konsumimit të mangët të frutave dhe perimeve (4.4%)

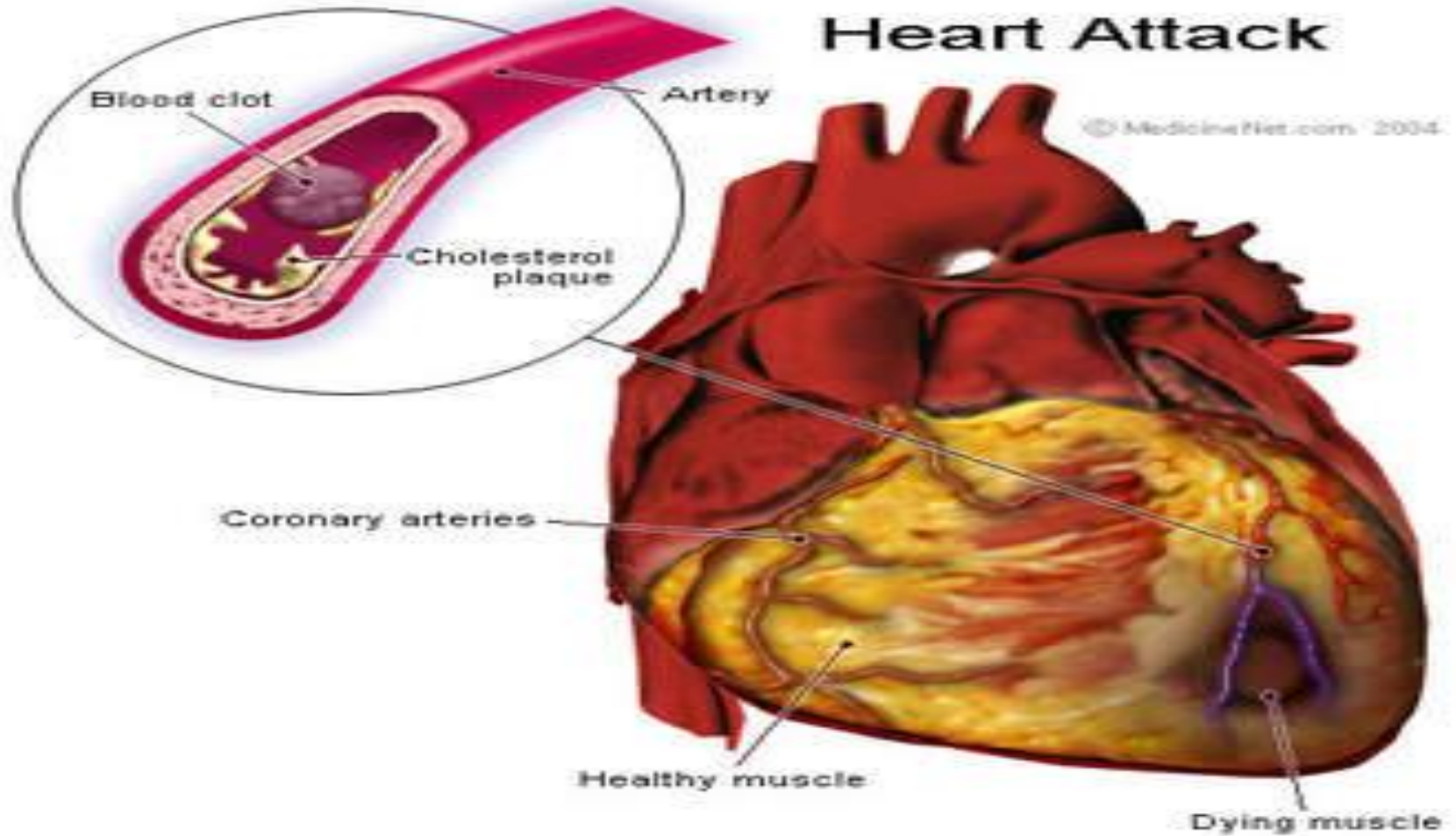
Pasivitetit fizik (3.5%),

Stresit,

Nivellit të lartë të glukozës në gjak, pirjes së duhanit, alkoholit, marrjes së sasive të tepërta të sheqerit, anamnezës familjare, faktorëve psikosocial, ndotjes së mjedisit jetësor etj.

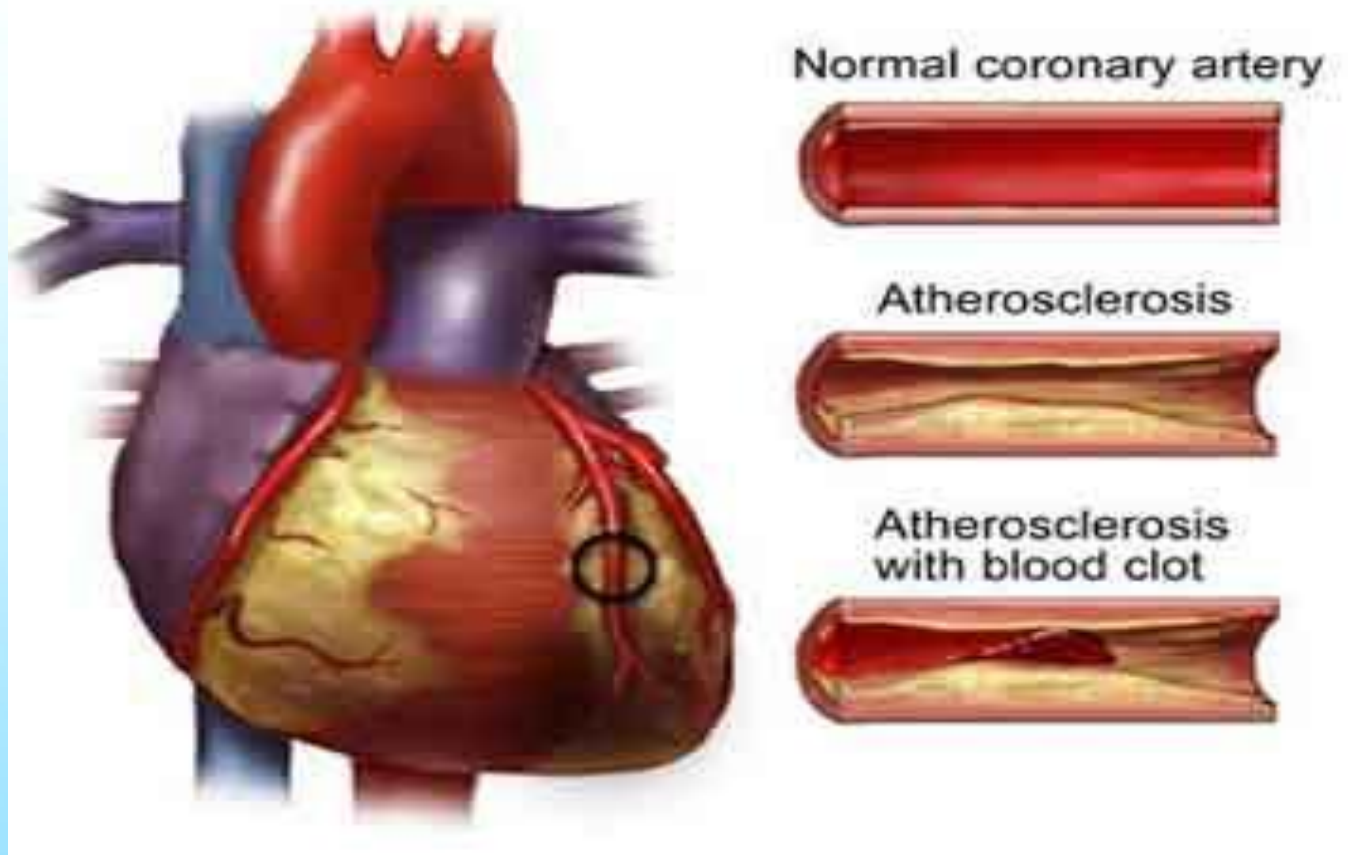


Faktorët e rizikut





Faktoret e rizikut

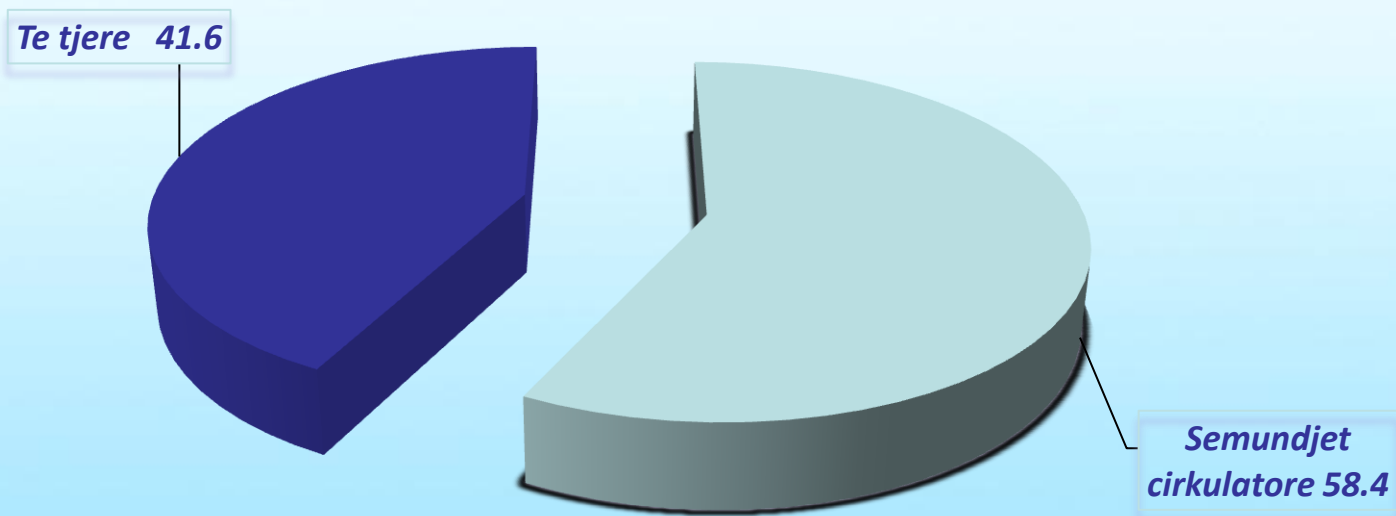




Институт за јавно здравје
Institute of public health
Институту и шëndetit publik

Sëmundjet e qarkullimit të gjakut janë shkaku numër një i vdekjeve në Maqedoni.

Përqindja e të të sëmurëve nga sëmundjet cirkulatore ne total ne republikën e Maqedonisë, në vitin 2015



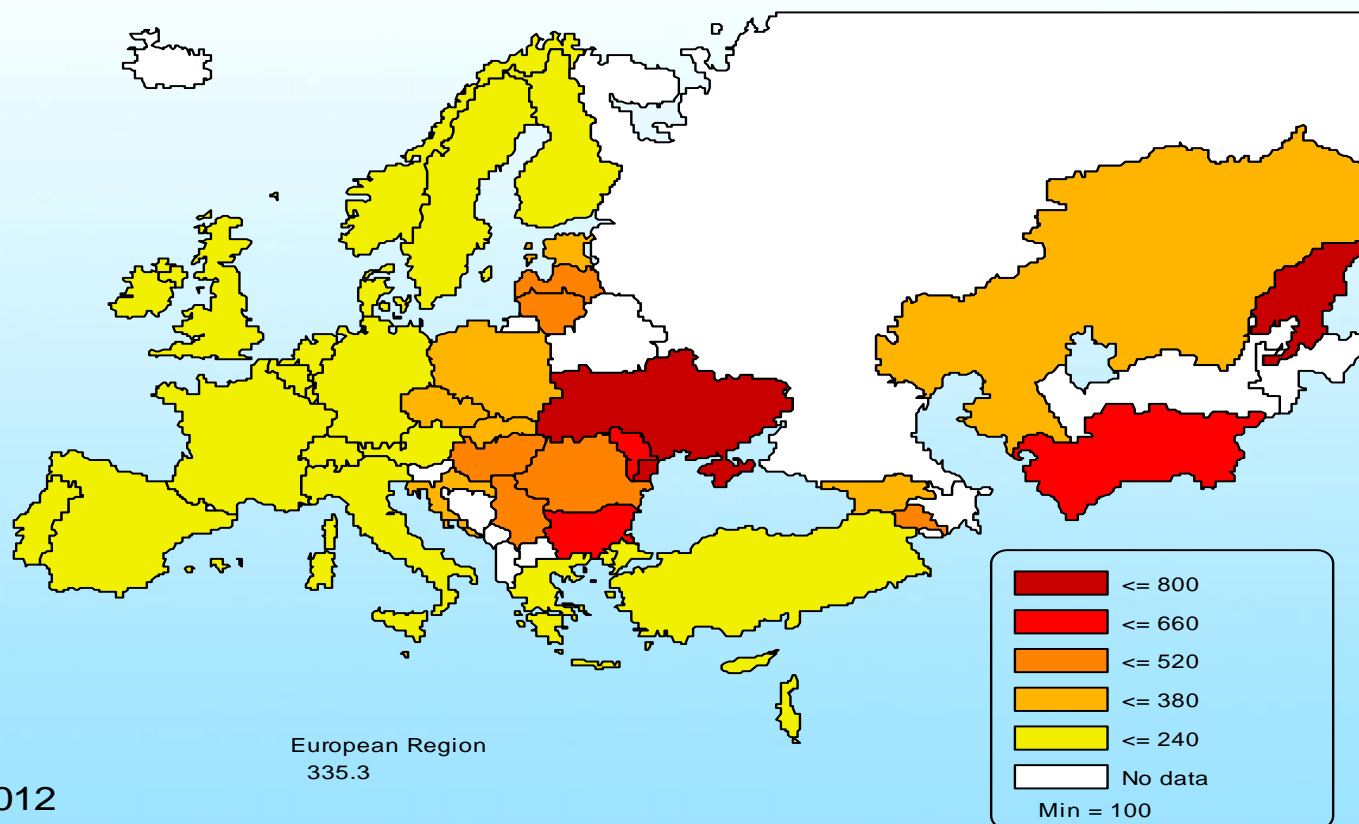


Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Vdekshmëria nga sëmundjet e qarkullimit të gjakut në BE, në vitin 2012

Vdekshmëria nga sëmundjet e qarkullimit të gjakut, shkalla e standardizuar në 100 000 banorë, në vitin 2012

SDR, diseases of circulatory system, all ages, per 100 000



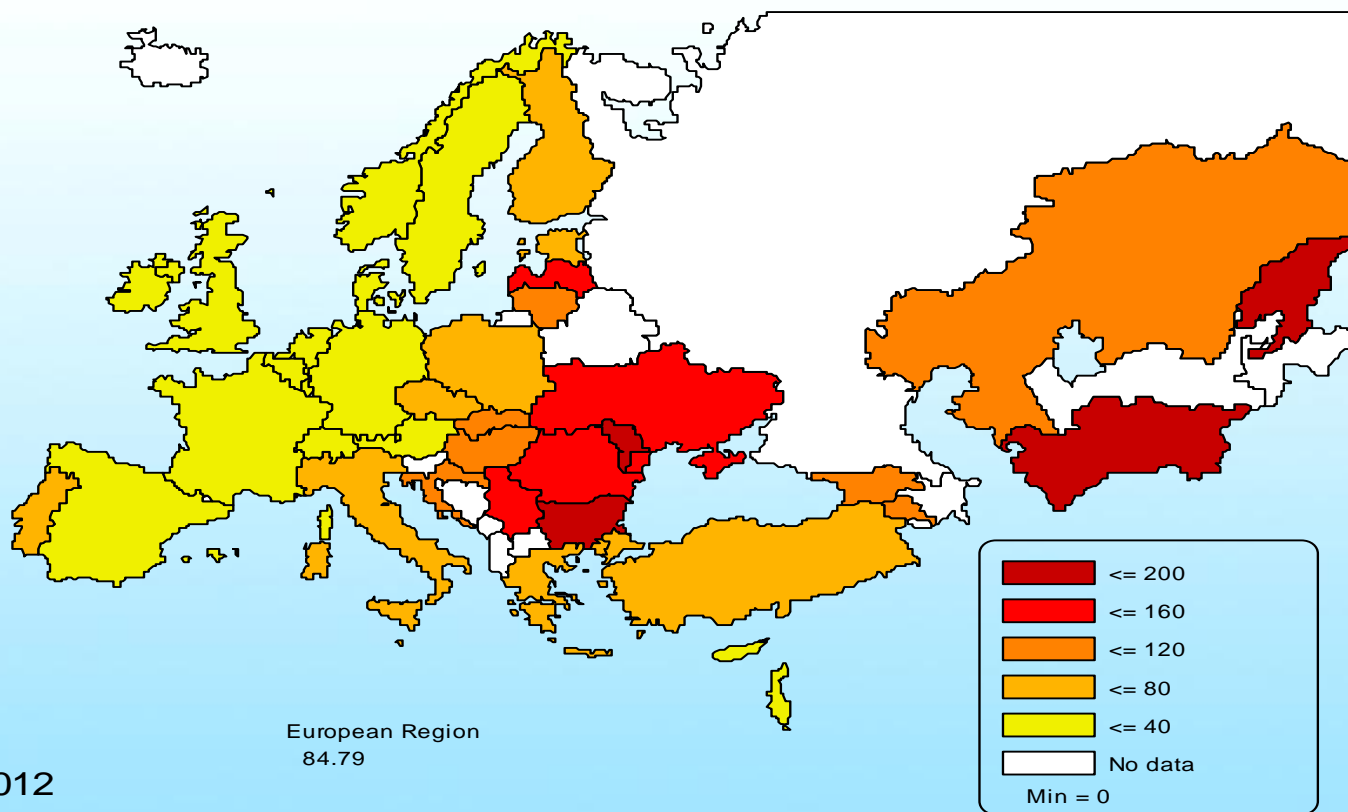
2012



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Vdekshmëria nga sëmundjet cerebrovaskulare të gjakut, shkalla e standardizuar në 100 000 banorë, në vitin 2012

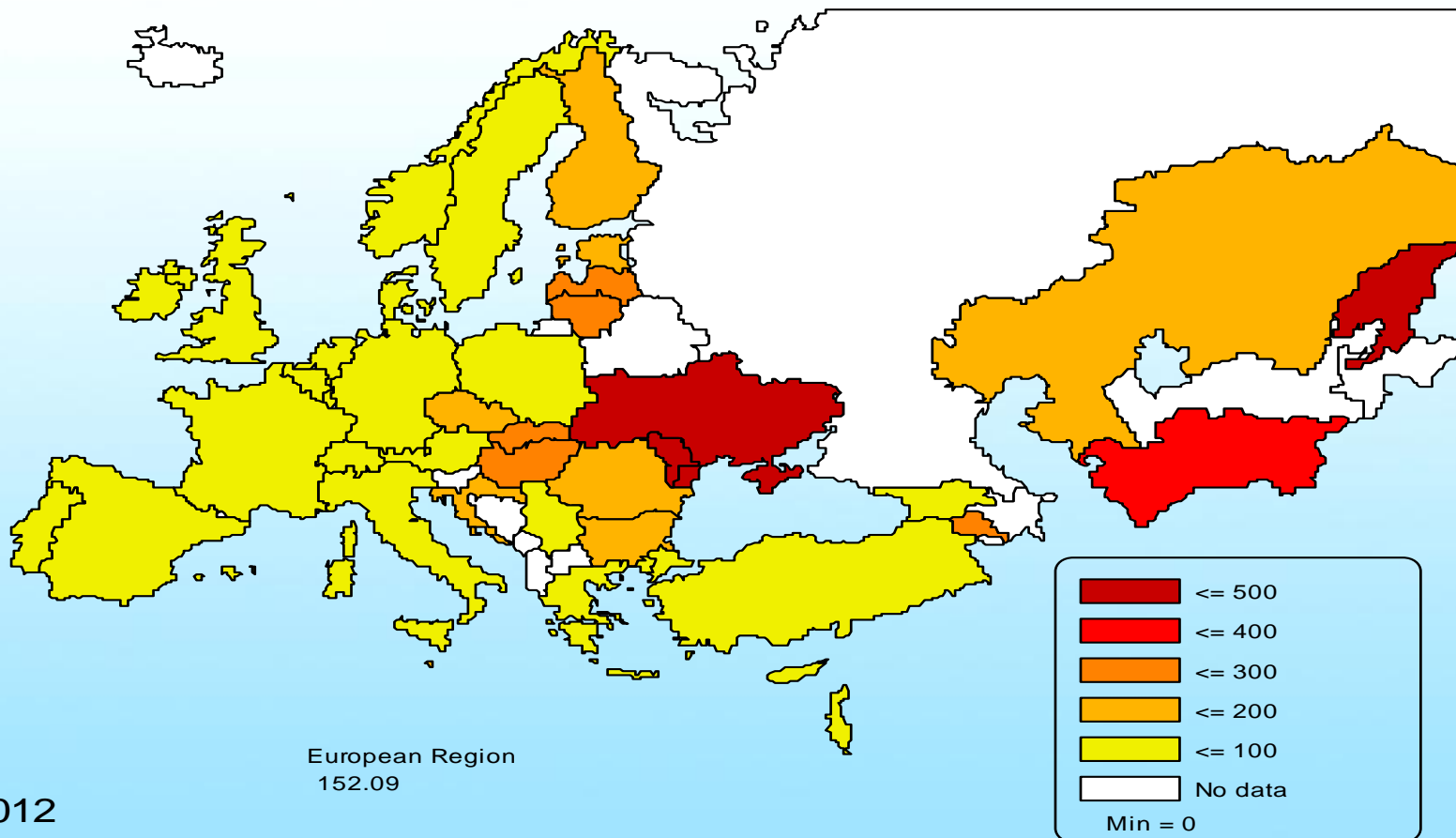
SDR, cerebrovascular diseases, all ages, per 100 000





Vdekshmëria nga sëmundjet kardiovaskulare në BE, në vitin 2012

SDR, ischaemic heart disease, all ages, per 100 000

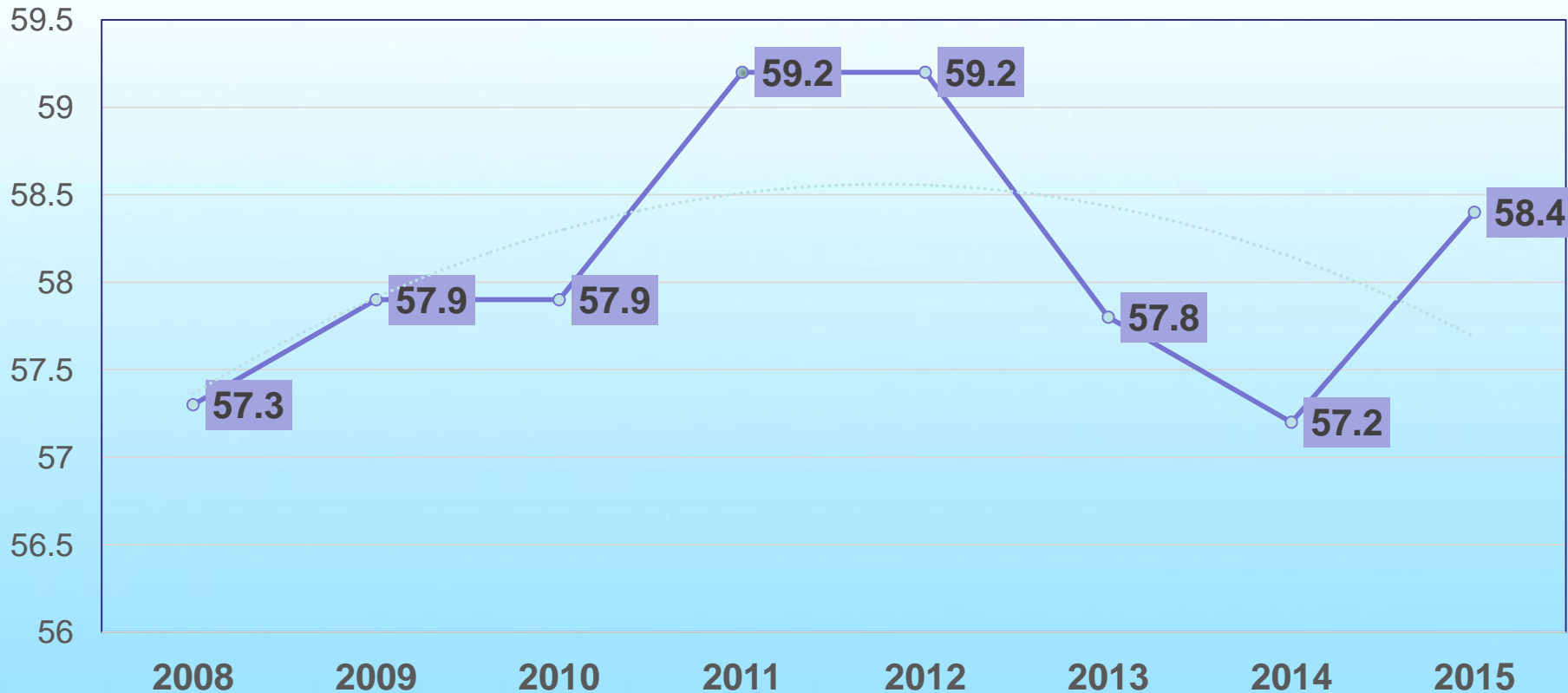




Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Në vitin 2008, vdekshmëria nga sëmundjet e qarkullimit të gjakut sillet nga 57.3% në vitin 2015 deri në 58.4%

Përqindja e të vdekurve në total në Republikën e Maqedonisë, në periudhën 2008-2015,



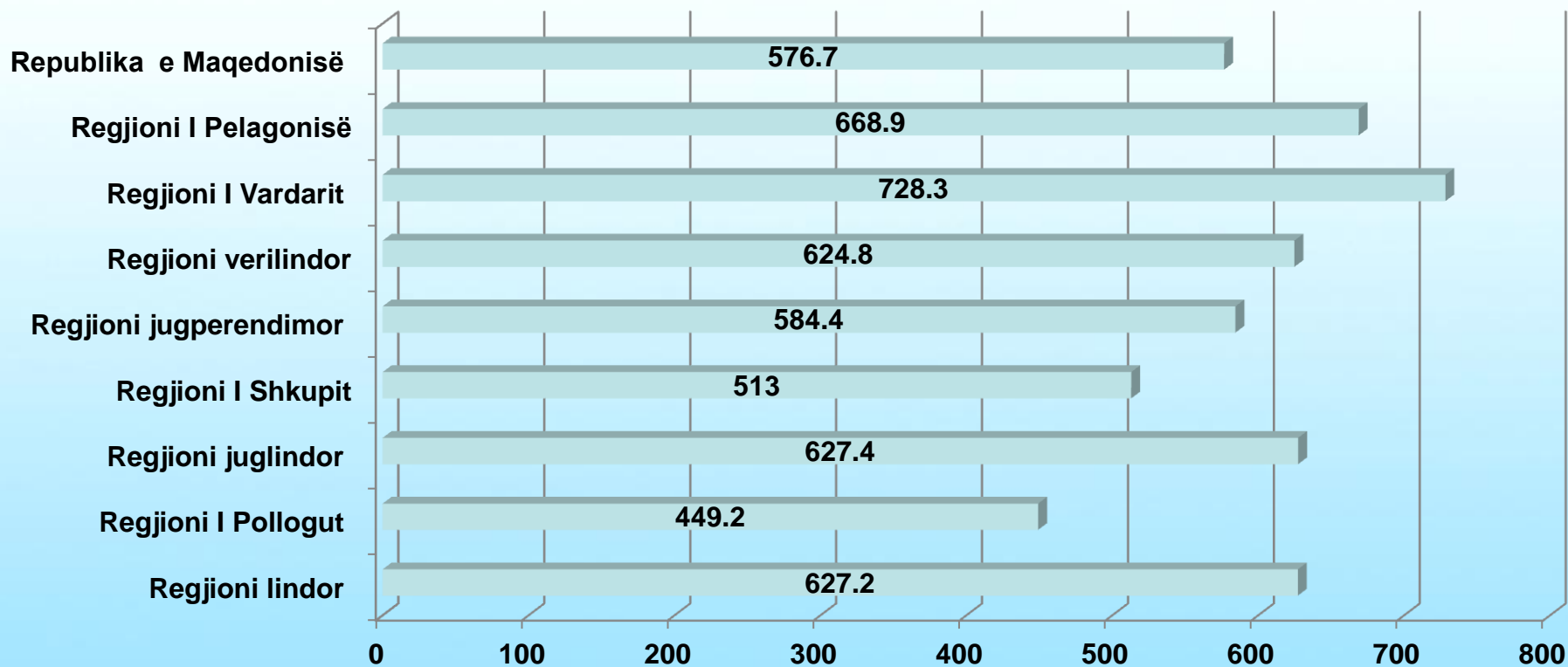


***Mortaliteti nga sëmundjet cirkulatore në total në republikën e
Maqedonisë, në periudhën 2008-2015 shkalla në 100000 banorë***





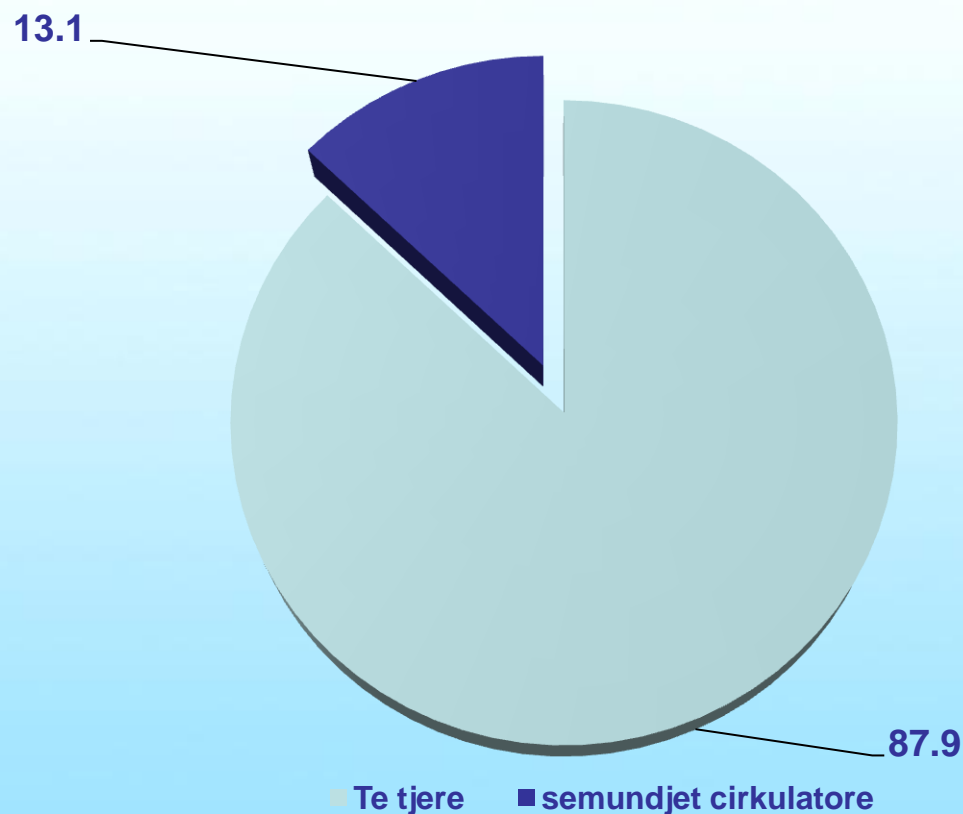
Mortaliteti nga sëmundjet cirkulatore në Republikën e Maqedonisë në total, në vitin 2015 shkalla në 100 000 banorë





Përqindja e pacientëve të trajtuar në spitale nga sëmundjet e qarkullimit të gjakut në vitin 2015 sillet rreth 13,1% nga të gjithë të trajtuarit në spitale

Perqindja e personave te mjekuar nga semundjet cirkulatore ne spitale ne vitin 2015 ne R. Maqedonise

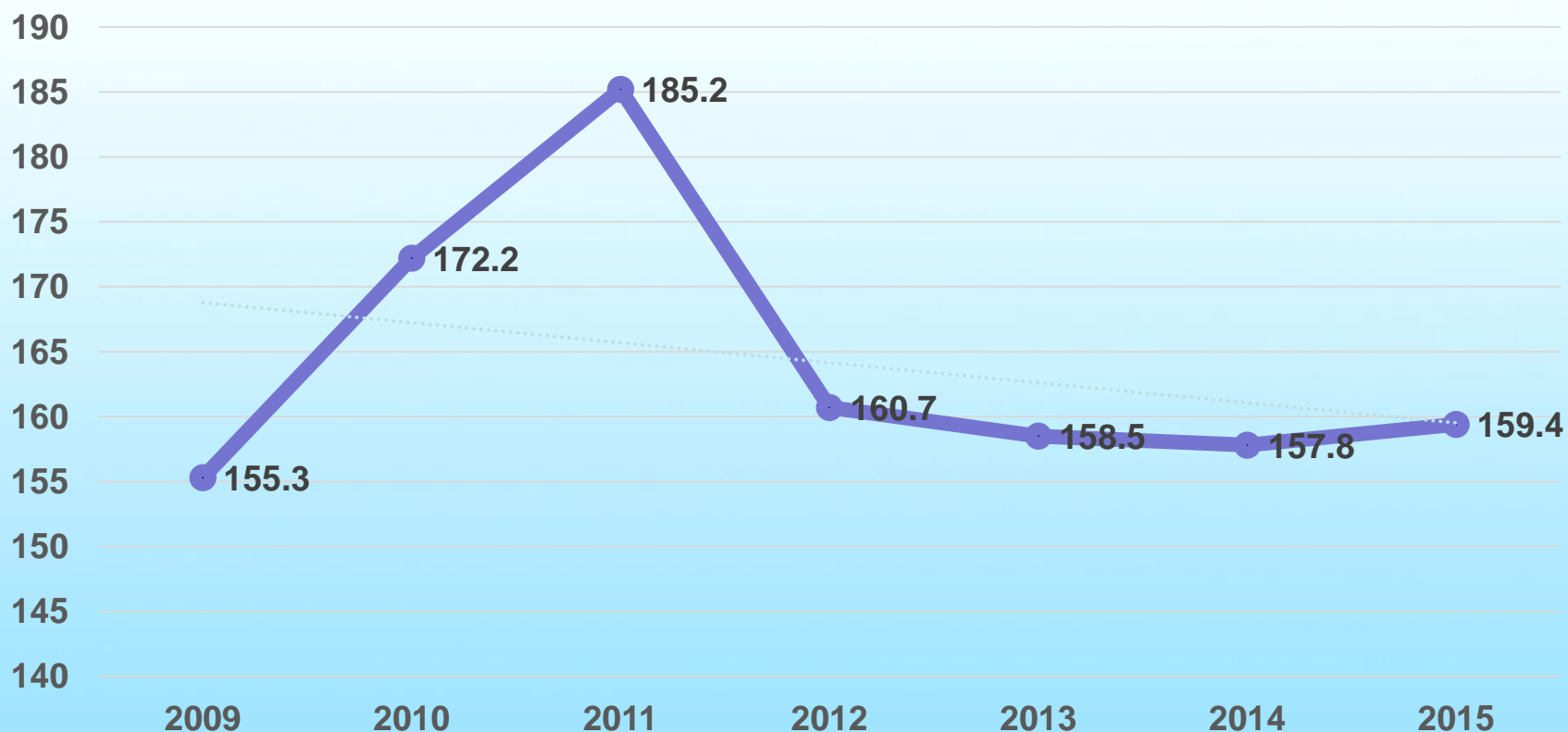




Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Në periudhën 2009-2015 shkalla e sëmundshmërisë varion nga 155,3%oo në vitin 2010 deri në 159,4% oo në vitin 2015

Morbiditeti hospital në 10000 banorë nga sëmundjet cirkulatore në republikën e Maqedonisë, 2009-2015

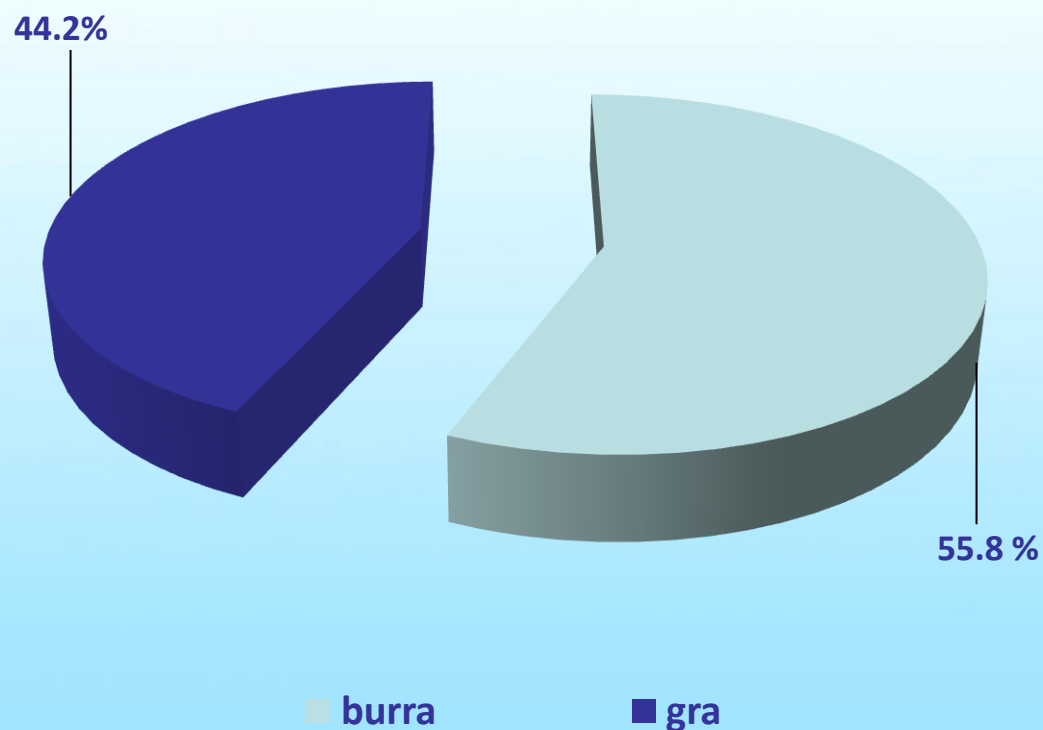




Институт за јавно здравје
Institute of public health
Институту и шëndetit publik

Përqindja e pacientëve meshkuj të trajtuar në spitale ne vitin 2015 ishte 55.8% ndërsa atyre femra 44.2%

Struktura e te mjekuarve nga semundjet cirkulatore ne spitale sipas gjinise ne R.Maqedonise, 2015

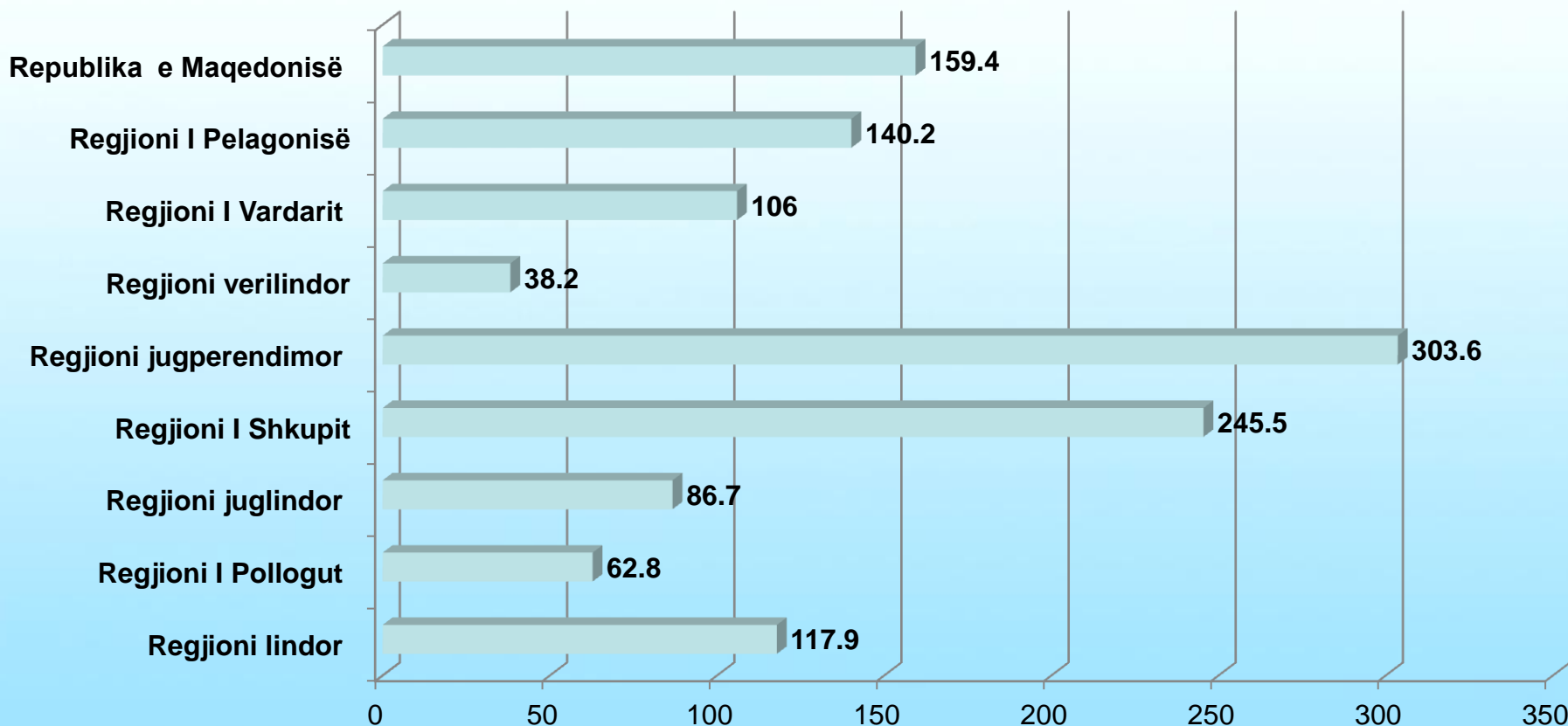




Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Normat më të larta të sëmundshmërisë në vitin 2015 janë regjistruar në rajonin Jugperëndimor (303,6‰) e Shkupit (245,5‰), në dhe rajonin e Pelagonisë (140,2 pacientë të trajtuar në 10.000 njerëz).

Morbiditeti hospital nga sëmundjet cirkulatore sipas regjioneve statistikore në Republikën e Maqedonisë në vitin 2015, shkalla në 10 000 banorë





Институт за јавно здравје
Institute of public health
Instituti i shëndetit publik

Rekomandime (në nivel shoqëror)

Sipas rekomandimeve të OBSH , Maqedonia ka përgatitur një program kombëtar për parandalimin dhe kontrollin e sëmundjeve jo te transmetueshme

Është përgatitur plani i dytë nacional –Plani aksional për ushqimin dhe të ushqyerit në Maqedoni për periudhën 2007-2012 vjeçare

Strategjitë për kontrollin e duhanit (2005-2010);

Strategjinë kombëtare për luftën kundër alkoolizmit, 2008-2012;

Strategjinë për shëndetin, mjedis të shëndetshëm dhe sigurinë në vendin e punës;

Programi nacional për parandalimin, kontrollin dhe trajtimin e diabetit etj.

Në të gjitha këto dokumente strategjike, rekomandimet themelore për parandalimin e sëmundjeve cirkulatore janë :



Rekomandime(në nivel individual)

Ndërpreja e konsumit të duhanit dhe shmangja nga hapësirat ku pihet duhani(thithjes pasive)

- konsumimi i dietave të shëndetshme (ushqim i shëndetshëm) marjen e më paku 400gr në ditë të drithërave, pemëve dhe perimeve

-konsumimin e alkoholit organik (nese jeni i varur nga alkooli), duke e reduktuar në një ose dy gota në ditë

-Duke i rritur të paktën të paktën 30 minuta në ditë aktivitet e moderuara fizike

-kontrollimin e peshës trupore duke shmangur ushqimet me kalori të larta(këshilla për dieta), (shmangjen e ushqimeve me sasi të larta të sheqerit dhe yndyrës), ushqimeve të kripura dhe të konservuara , rritjes së aktivitetit fizik

-duke reduktuar konsumimin e sheqerit industrial

-Duke iu shmangur sa më shumë situatave që shkaktojnë stres dhe duke reduktuar stresin psikosocial



Rekomandime(në nivel individual)

Për të kontrolluar HTA; nivelin e sheqerit, kolesterolit në gjak duhet që

Të meren ilaçe për uljen e nivelit të yndyrës në gjak. Pacientët me nivelin e kolesterolit total në gjak deri në 8mmol t / L duhet të motivohen më shumë për t'iu përmbajtur dietave me qëllim të reduktimit të yndyrës për të ulur rrezikun kardiovaskular

Të meren ilaçe antihipertensive - Pacientët me presion të lartë të gjakut por dhe ata me organe të dëmtuara (zemra, veshkat dhe enët e gjakut) duhet të marrin medikamente për të normalizuar hipertensionin arterial , receta të dhëna nga mjeku i tyre me qëllim të zvogëlimit të rrezikut kardiovaskular dhe të përmirësimit të stilit jetësor

Të meren ilaçe për uljen e nivelit të glukozës në gjak - Pacientët me sasi të larta të glukozës mbi 6,1 mmol / L (79,2-110 mg / dL duhet të marrin medikamente për të normalizuar nivelin e sheqerit në gjak me qëllim të reduktimit të rrezikut kardiovaskular