

# Jetoni mirë edhe nëse keni diabet

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# Çfarë është diabeti?

Diabeti ndodh kur në gjak ka më shumë sheqer se sa duhet. Trupi juaj përdor një hormon të quajtur insulinë për të ndihmuar me kontrollin e sheqerit në gjak. Personat me diabet ose nuk kanë insulinë të mjaftueshme, ose nuk arrijnë ta shfrytëzojnë mirë insulinën.

**Ka dy lloje diabeti:**

**LLOJI 1** Trupi juaj nuk prodhon insulinë.

**LLOJI 2** Trupi juaj nuk prodhoni mjaft insulinë ose nuk e shfrytëzon atë siç duhet për të kontrolluar sheqerin në gjak. Shumica e të rriturve me diabet kanë diabet të Llojit 2.

## Çfarë problemesh shëndetësore mund të shkaktojë diabeti?

Personat me diabet kanë më shumë mundësi për:

- + Sëmundje zemre
- + Hemorragji cerebrale
- + Probleme me sytë dhe verbim
- + Sëmundje veshkash
- + Prerje të gjymtyrëve të poshtme, si gishtat e këmbëve ose këmbët

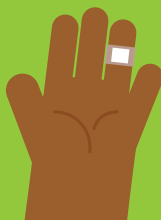
## Cilat janë shenjat ose simptomat e diabetit?

Shumë persona me diabet nuk kanë simptoma. Për të tjerë, simptomat mund të zhvillohen ngadalë me kalimin e kohës ose janë aq të lehta sa nuk vihen re. Disa simptoma të zakonshme përfshijnë:

**NDJESI E LARTË  
LODHJEJE**



**PLAGË OSE PRERJE  
QË SHËROHEN  
NGADALË**



**URINIM I SHPESHTË**



**PICKIME, DHIMBJE  
OSE MPIRJE NË  
DUAR OSE KËMBË**



**SHIKIM I TURBULLT**



**ETJE/URI MË E LARTË  
SE ZAKONISHT**



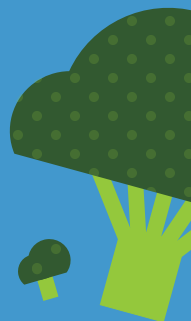
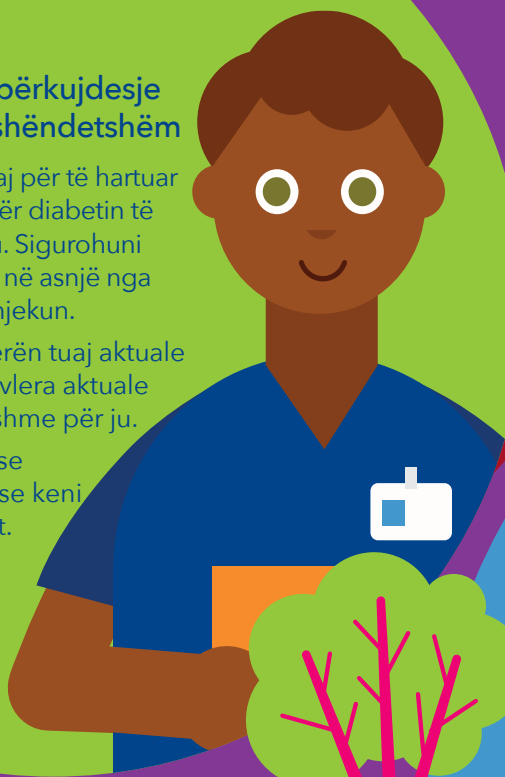
## Çfarë mund të bëj për të kontrolluar diabetin?

Për diabetin nuk ka kurë, por mund të jetoni një jetë të gjatë dhe të shëndetshme edhe nëse keni diabet. Ja tre gjëra që duhet të bëni:

# 1

### Merrni rregullisht përkujdesje për të qëndruar i shëndetshëm

- + Flisni me mjekun tuaj për të hartuar një plan mjekësor për diabetin të përshtatshëm për ju. Sigurohuni që të mos mungoni në asnjë nga takimet që lini me mjekun.
- + Informohuni për vlerën tuaj aktuale A1C dhe cila është vlera aktuale A1C më e shëndetshme për ju.
- + Flisni me mjekun ose infermieren tuaj nëse keni probleme me ilaçet.



# 3

Qëndroni aktiv dhe mbani një peshë të shëndetshme.

Kryeni aktivitet për 30 minuta në ditë gjatë shumicës së ditëve të javës. Gjeni mënyra për të lëvizur më shumë gjatë ditës:

- + Zbritni nga autobusi ose metroja një stacion më parë dhe bëjeni më këmbë pjesën tjetër të rrugës
- + Merrni shkallët në vend të ashensorit
- + Bëni një shëtitje të shkurtër sa herë që të keni mundësi, si p.sh. gjatë pushimit të drekës ose pas darke

# 2

Hani ushqime të shëndetshme

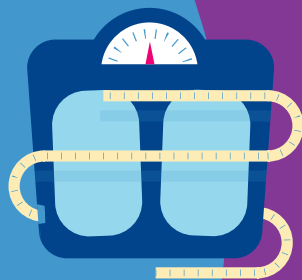
## HANI MË SHUMË:

- + Zarzavate dhe fruta
- + Proteina pa yndyrë, si fasule, pulë, peshk ose vezë
- + Drithëra të plota, si oriz kaf ose bukë me drithëra të plota

## HANI MË PAK:

- + Mishra të përpunuara, salsiçe, pançetë dhe sallame
- + Oriz të bardhë, ëmbëlsira, ushqime të skuqura dhe ushqime me miell të bardhë
- + Pije me sheqer, si pije me gaz, lëngje dhe limonada me xhenxhefil

Flisni me ekipin tuaj mjekësor për të hartuar një plan ushqimor që ju përshtatet sa më mirë.



## Mbajeni diabetin nën kontroll:



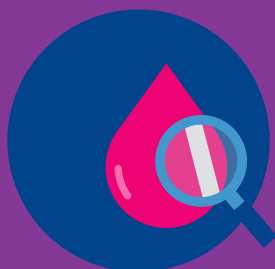
- Mbushni gjysmën e pjatës në drekë dhe në darkë me zrazavate që pëlqeni ose një sallatë të thjeshtë.



- Pini ujë ose seltzer në vend të pijeve me gaz dhe lëngjeve. Shtojni gotës suaj feta limoni ose kastravec për ta bërë më freskuese.



- Nëse merrni ilaçe për të ulur sheqerin në gjak, merrini çdo ditë. Sigurohuni që të flisni me ekipin tuaj mjekësor nëse keni ndonjë pyetje apo shqetësim rreth ilaçit tuaj.



- Kontrolloni sheqerin në gjak. Flisni me ekipin tuaj mjekësor se çfarë kuptimi kanë rezultatet tuaja të sheqerit në gjak. Sillini rezultatet e analizave të sheqerit në gjak në takimet me mjekun.



- Kontrolloni këmbët. Flisni me ekipin tuaj mjekësor se si mund të bini në peshë.



- Kontrolloni sytë. Sytë duhet t'i kontrolloni një herë në vit. Flisni me ekipin tuaj mjekësor se si mund të lini takim për të kontrolluar sytë.

Për të gjetur një mjek në lagje ose për të mësuar më shumë rreth diabetit, vizitoni [nychealthandhospitals.org/diabetes](http://nychealthandhospitals.org/diabetes)

Jeto jetën tënde më  
të shëndetshme.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Telefononi për të lënë takim  
**1-844-NYC-4NYC**



**QËNDRONI TË MIRINFORMUAR. NA NDIQNI.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Albanian**