

# Shëndet



Botimi Nr. 58, Viti 2014, 22 Dhjetor 2014

Website: [www.shendeti.com.al](http://www.shendeti.com.al)

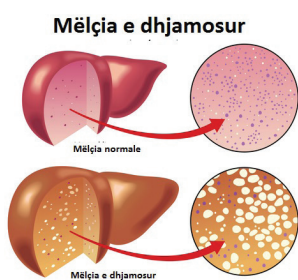
Çmimi: 50 lek Në Kosovë, 0.5 Euro

## Mëlçia e dhjamosur, kurimi

**Arbër Veliaj**, mjek gastro-hepatolog flet lidhur me trajtimin e problemeve të mëlçisë



Janë një mori faktorësh që shkaktojnë dhjamosje të mëlçisë. Më së shpeshti dhjamosja paraqitet tek personat me obezitet dhe diabet tip 2. Disa medikamente mund të nxisin dhjamosjen



Nëse individët mbipeshë zvogëlojnë peshën trupore ose alkoolistët kronikë zvogëlojnë sasinë e alkoolit, për një kohë dhjamosja mund të tërhiqet dhe mëlçia rikthen funksionin e saj normal fq. 3

### PATOLOGJI

#### MBROJTJA E SYVE NGA DËMTIMET E DIABETIT

Diabeti dëmton muret e kapilarëve, duke lejuar daljen prej tyre të elementeve përbërëse të gjakut. Retina jonë është e pasur me enë gjaku, kjo e bën... fq.24

### USHQIMI

#### SËMUNDJA E ZORRËS SË HOLLË, DIETAT SHËRUESE

Sëmundja celiake mund të çojë në anemi, osteoporozë si dhe rrit rrezikun e limfomës. Tek fëmijët, sëmundja celiake mund të ngadalësojë rritjen dhe të dobësojë kockat fq. 10,11



### JETA SEKSUALE

#### KUSH NUK MUND TA PËRDORË VIAGRËN fq.16



### FESTAT

#### TRYEZA E VITIT TË RI, ÇFARË (NUK) DUHET TË HANI fq.4,5



## Alketa Koroshi: Si të mbroni veshkat dhe të shpëtoni zemrën

Sëmundjet e zemrës janë shkaku kryesor i vdekjes në sëmundjet terminale të veshkave. Kjo lidhet me atherosklerozën si dhe me faktorë të tjerë rrisht të rrezikut që gjenden në insuficiencën renale ...

fq. 6

### MOS HUMBISNI



Kolla te fëmijët, si të veprojmë 18



Gështenja e egër, zgjidhja për kollën dhe shiatikun 22



Të gjitha kurat popullore për rënien e flokëve 23

### SHËNDETI MENDOR



#### Skizofrenia, të sëmurët që ecin mes nesh

Nëse kemi një depresion dhe më pas kalon në skizofreni, në të vërtetë nuk ka kaluar depresioni... fq. 14,15

### IRONIA

#### Mjekët marrin kredite, por jo njohuri!

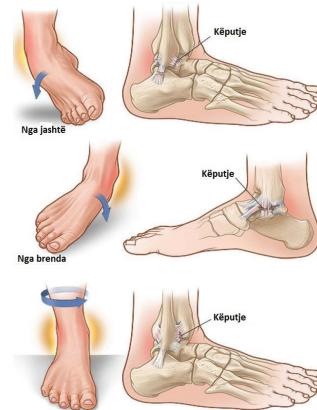


Mjekët shkojnë nëpër konferenca, regjistrohen dhe pastaj largohen. Në fund marrin kredite, por nuk kanë marrë asnjë njohuri të re lidhur me profesionin e tyre... fq 2

### KOCKAT

#### ÇFARË TË BËJMË NËSE NDRYDHIM KAVILJEN

24 deri 72 orë pas traumës së kaviljes këshillohet të aplikohen bursa akull disa herë në ditë, regjim qetësie duke mos e vendosur anësinë në tokë, fashim i kujdesshëm kompresiv i kaviljes, si dhe elevacion (ngritja e këmbës)... fq.17



### DËGJIMI

#### INFEKSIONET E VESHIT, Ç'DUHET TË BËJMË

Përdorimi i mjeteve të mprehta për të pastruar veshin është një ves që dëmton mjaft veshin e individit. Është ves edhe shkak. Duke tentuar... fq12

