

JYTE

Qendra shëndetësore e
e zonës së [veprimit të përbashkët](#)
të Jyväskylä

SHËROHU ME METODA SHTËPIAKE

Udhëzues për vet-trajtim



Në këtë udhëzues janë paraqitur udhëzime për vet-trajtim të sëmundjeve të zakonshme si dhe të simptomave të tyre dhe aksidenteve në shtëpi. Në fillim të simptomave, ato mund të zbuten me metoda shtëpiake dhe shpesh simptomat mund të lehtësohen / lehtësohen me trajtim shtëpiak. Udhëzuesi përmban edhe udhëzimet në lidhje me atë, se kur duhet të kontaktoni me profesionistët shëndetësorë.

Informacione të mira në lidhje me simptomat dhe sëmundjet e ndryshme si dhe për trajtimin e tyre mund të gjeni edhe nëpërmes internetit nga Biblioteka shëndetësore (www.terveyskirjasto.fi). Sëmundjet dhe simptomat e tyre megjithatë janë individuale, nëse je i pasigurt për gjendjen tënde, mund të kontaktosh me profesionistët shëndetësorë sikur për shembull me infermieren e stacionit tuaj shëndetësor. **Në raste urgjente thirrni drejtpërdrejt në numrin e përgjithshëm të emergjencës 112!**

Në shtëpi të shëndetit gjatë orarit të punës ofrohet edhe mjekim urgjent e edhe i pangutshëm. Për vlerësimin e ngutshmërisë së sëmundjes/simptomave të ndihmojnë personeli profesional i shtëpisë tuaj të shëndetit.

Në rend të parë kontakto me tuaj të shëndetit.

Mbrëmjeve dhe në fundjavë mund të thirrni në telefonin kujdestar për këshilla të Spitalit Qendror, nëse keni nevojë për këshilla rreth trajtimit fillestar të sëmurjes së përnjëhershme ose në rast aksidenti ose keni nevojë për këshilla rreth zgjedhjes së vendit të përshtatshëm për mjekim. Numri i telefonit këshillues i kujdestarisë së Spitalit Qendror është 0100 84 884.

Fëmijët e vegjël dhe pleqtë duhet të çohen për trajtim më shpejt!

Në barnatore mund të merrni barna të përshtatshme për vet-trajtim. Personeli i barnatores ju udhëzojnë me gjithë dëshirë për zgjedhjen e barnave/prodhimeve medicinale më të mira për ju. Barnat duhet përdorur sipas udhëzimeve në paketim. Personeli i barnatores ju udhëzon gjithashtu edhe për përdorimin e drejtë dhe të sigurt të barnave.

Ky udhëzues është punuar si pjesë e projektit RAMPE, Profesionistë të hekurt në kujdesin themelor shëndetësorë, të krahinës Pohjois-Karjala. Përmbajtja e këtij udhëzuesi bazohet në të dhënat e sakta dhe bashkëkohore të portit shëndetësor dhe bibliotekës shëndetësore (www.terveysportti.fi dhe www.terveyskirjasto.fi) në lidhje me simptomat dhe sëmundjet e ndryshme. Brendia e këtij udhëzuesi është punuar në bashkëpunim me personelin shëndetësor të krahinës Pohjois-Karjala dhe komentet në lidhje me këtë udhëzues i kanë bërë banorët e asaj krahine.

PËRMBAJTJA :

GRIPI, FLAMA	7
GRIPI TE FËMIJËT	8
PLAGËT	9
PICKIMET DHE KAFSHIMET E INSEKTEVE	10
SIMPTOMAT E LËKURËS	11
INFLUENCA SEZONALE	12
KRIMBAT EBARDHË	14
DHIMBJA E VESHIT	15
DUQI NGA DYLLI NË KORRIDORIN E VESHIT	16
DHIMBJA E FYTIT	17
ETHET (TEMPERATURA)	18
PEZMATIMI I MURIT TË THOIT	19
KALLOT	20
LYTHAT E FËMIJËVE	21
KORJA E LAGËT	22
GJAKDERDHJA NGA HUNDA	23
PLAGËT NGA ZJARRI	24
SINUSËT	25
RRIQËRAT	26
MORRAT	27
PEZMATIMI I SYRIT	28
SËMUNDJET GJENITALE	29
ZGJEBA	30
LYTHAT	31
KAPSSLËKU	32
SËMUNDJET E BARKUT	33
MUNDIMI / VJELLJA	33
BARKQITJA	34
PËRDREDHJA (PËRKNYERJA)	35
LIA E UJIT	36
PEZMATIMI I KANALEVE TË URINËS	37

GRUPI, FLAMA

Simptomat

- Bllokimi i hundës
- Rrjedhja e hundës
- Dhimbje të fytit
- Drithma nga ethet dhe temperatura
- Kollitja fillon brenda dy ditësh dhe është mjaft e zakonshme që kollitja të vazhdojë edhe pas kalimit të simptomave tjerë
- Gripi zakonisht zgjatë më shumë se një javë

Vet-trajtimi

- Kushtoji kujdes pirjes së mjaftueshme!
- Pushimi dhe çlodhja janë të rëndësishme.
- Duart duhet larë shumë shpesh. (që mos t'ua ngjitësh gripin tjerëve).
- Kollitu dhe teshtij në fauletë të letrës ose në pjesën e epërme të mëngës!
- Gjendjen mund ta lehtësosh me barna të dhimbjeve nga inflamacioni (ibuprofen) ose me barna të dhimbjeve të cilat ulin temperaturën (paracetamol)
- Bllokimin e hundës mund ta lehtësosh me anë të pikave/vrushkujve që blihen në barnatore. Për më shumë pyetni në barnatore.
- Ndhima e fituar nga barnat për kollë zakonisht është shumë e vogël. Barnat për kollë mund të jenë të dobishme sidomos në rastet kur kollitja e vështirëson fjetjen. As barnat për kollitje që merren me recetë nuk janë më efikase sesa ato që blihen pa recetë.
- Dhimbjet e fytit mund t'i lehtësoni me anë të tabletave thithëse qetësuese të grykës / vrushkujve. Për më shumë pyetni në barnatore.
- Sa i përket zërit të ngjizur (pezmatimit të fytit), trajtimi më i mirë është shmangia e të folurit. Pëshpëritja i lodhë kordat e zërit më shumë sesa të folurit me zë të ulët.
- Thithja e avullit, pra thithja e përsëritur për një kohë të shkurtë e avujve të temperaturës 40-44 shkallë, mund të zbusë simptomat e flamës. Nëse kjo formë e trajtimit ju duket e pakëndshme, atë nuk duhet vazhduar.
- Rrallë është e nevojshme që për shkak të gripit të shkohet te mjeku. Antibiotikët nuk ndihmojnë te infeksionet virusale dhe ato as që përdoren për trajtim të gripit.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- gjendja e përgjithshme të dobësohet
- simptomat për zgjaten dhe trajtimi shtëpiak nuk ndihmon
- kollitja zgjatë më shumë se tri javë dhe është ngacmuese

GRIPI TE FËMIJËT

Simptomat

- Bllokimi i hundës
- Rrjedhja e hundës
- Dhimbje të fytit
- Drithma nga ethet dhe temperatura
- Kollitja fillon brenda dy ditësh dhe është mjaft e zakonshme që kollitja të vazhdojë edhe pas kalimit të simptomave tjerë
- Gripi zakonisht zgjatë më shumë se një javë

Vet-trajtimi

- Kujdesu që fëmija të merr mjaft lëngje!
- Barnat e dhimbjeve të inflamacionit (ibuprofeni) dhe barnat e temperaturës (paracetamoli) janë efikase në uljen e temperaturës dhe përmirësimin e gjendjes së përgjithshme. **Dozimi duhet bërë sipas moshës dhe peshës së fëmijës!** Për më shumë pyetni në barnatore. **Mos përdorni acetosalisyl (aspirinë) te fëmijët!**
- Për shkuarje të hundës trajtimi më i mirë është faculeta. Përdor faculeta të letrës për një përdorim.
- Kur hunda e fëmijës është e bllokuar, atë më së lehti e hapni/lironi me pika/vrushkuj që merren në barnatore ose me pika të kripës së kuzhinës.
- Pjesën e kokës të shtratit të fëmijës me flamë është mirë që ta ngritni më lart me jastëk ose duke futur p.sh. libra nën këmbë të shtratit.
- Thithja e avullit, pra thithja e përsëritur për një kohë të shkurtë e avujve të temperaturës 40-44 shkallë, mund të zbusë simptomat e flamës. Nëse kjo formë e trajtimit ju duket e pakëndshme, atë nuk duhet vazhduar.
- Dobia nga barnat për kollë zakonisht është shumë e vogël. Pyetni në barnatore për udhëzimet e përdorimit të barnave për kollë.
- Antibiotikët nuk ndihmojnë te infeksionet virusale dhe ato as që përdoren për trajtim të gripit.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- fëmija ka temperaturë të lartë dhe është i rraskapitur.
- frymëmarrja e fëmijës i bëhet shumë e shpeshtë ose e hovshme.
- nëse frymëmarrja e fëmijës është me gumëzhimë.
- fëmija ka dhimbje dhe barnat e dhimbjeve nuk ndihmojnë.
- temperatura zgjatë më shumë se pesë ditë.
- temperatura zbritet por ngritet përsëri pas disa ditësh.
- sytë e fëmijës fillojnë t'i mbushën me sklepë (dyll).
- flama zgjatë më shumë se dy javë ditë.

Me rëndësi është gjendja e përgjithshme e fëmijës. Nëse fëmija duket tepër i molisur, atë duhet sjellë te profesionistët shëndetësorë për ta vlerësuar gjendjen.

PLAGËT

Plagët sipërfaqësore mund të trajtohen në shtëpi.

Simptomat

- Plagët mund të jenë plasaritje, gërvishtje, çjerrje, shqyerje, prerje ose therje

Trajtimi

- Laj duart
- Pastroje plagën dhe rrethinën e saj me ujë të rrjedhshëm dhe me sapun/materie dezinfektuese. Njëkohësisht heqim lehtëzi pjesët/objektet e huaja që janë futur në plagë, si p.sh. rëra ose grimca të qelqit.
- Shtyp plagën me një vatë të pastër për disa minuta, që të ndalet gjakderdhja.
- Mbuloje pastaj plagën duke e lidhur me fashë ose me shirit për lëkurë. Fllasteri mund të jetë tepër ngulfatës dhe të pengojë shërimin e plagës.
- Fashën, me të cilën e keni lidhur plagën duhet ta ndërroni së paku një herë në ditë ose edhe më shpesh, nëse plaga rrjedhë sekrecion nëpërmjet fashës. (Fashën duhet hequr me kujdes. Nëse fasha është ngjitur për plage, atë mund ta lagni pak që të hiqet më lehtë.)
- Nëse plaga rrjedhë sekrecion (“kullon”), pastroje dy herë në ditë me vrushkuj uji.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- Plaga rrjedhë shumë gjak dhe gjakderdhja nuk ndalet as pas 20 minutash duke e shtypur.
- Plaga është e madhe, e shqyer dhe e ndotur.
- Plaga është plagë e kafshimit ose ndonjë plagë tjetër e thellë.
- Në plagë ka mbetur ndonjë objekt i huaj, p.sh. grimcë qelqi të cilën nuk mund ta hiqni vet.
- Nuk mund ta pastroni plagën.
- Plaga fillon të dhembë, nxehet ose skuqet.
- Plaga fillon të “kullojë” ose të rrjedhë sekrecion.
- Të ngritet temperatura.

Në rast nevojë, plaga duhet të qepet brenda gjashtë orësh nga ngjarja.

Shikoni se a është në fuqi vaksina kundër tetanusit. Vaksina duhet të merret çdo dhjetë vjet.

PICKIMET DHE KAFSHIMET E INSEKTEVE

Pjesa më e madhe e insekteve në Finlandë janë të parrezikshme dhe pickimet/kafshimet e tyre shërohen vetvetiu. Pickimi i një ënxe ose një blete nuk është i rrezikshëm për një njeri të shëndoshë.

Simptomat

- Pickimi/kafshimi mund të shkaktojë në lëkurë një gungë me dhimbje, skuqje dhe kuarje.

Trajtimi

- Pastroje vendin e pickuar/kafshuar, mos e ndrydh ose kruaj.
- Kundër të ënjturit dhe dhimbjeve mund të provosh mbështjellje/paketim të ftohtë dhe në rast nevoje mund të marrësh edhe barna kundër dhimbjeve. Mos e vendosni paketimin e ftohtë drejtpërdrejt mbi lëkurë!
- Kundër kuarjes mund të përdorni krem të lehtë kortizoni që blihet në barnatore.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- Më parë ke pasur simptoma alergjie nga pickimi/kafshimi.
- Shtohen dhimbjet e mëdha dhe të ënjturit dhe vështirësohet frymëmarrja.
- Nëse të ngritet temperatura, ke mundim ose çrregullim në vetëdije.
- Pickime të ënzave ka shumë ose pickimi ka ndodhur në gojë, fyt, ose në sy dhe ty të paraqiten simptoma të lartpërmendur.

Në barnatore mund të blini pa recetë (është mirë t'i keni në shtëpi):

- Kremë të butë kortizoni (hydrocortison 1%), me të cilën mund ta lyeni vendin e pickuar.
- Pakon kundër kafshimit të gjarprit ("Kyypakkaus") për të zbutur simptomat (mund ta përdorni si ndihmë të parë nëse keni reaksion alergjik).
- Tableta antihistamine për të trajtuar kuarjen.
- Barna kundër dhimbjeve.

Nëse të ënjturit shtohet shpejt dhe frymëmarrja vështirësohet, duhet shkuar te mjeku menjëherë!

SIMPTOMAT E LËKURËS

Tharjen e lëkurës e shkaktojnë ajri i thatë, larja e shpeshtë dhe ndryshimet termike (dimri/vera). Ekzemë mund të shkaktojnë alergjia, infeksioni bakterial, viral ose këpurdhor, ngacmimi kimik, trashëgimia ose ndonjë shkaktar tjetër. Kruarjen e përkeqësojnë djersitja, kremat me yndyrë të tepërt, stresi ose rrobat e vrazhd' ta.

Simptomat

- Ashpërsia e lëkurës, formimi i zbokthit, çarjet e lëkurës, skuqja dhe kruarja
- Lëkura e pezmatuar skuqet, është e ndjeshme dhe ose shkakton nxehje
- Në lëkurë mund të shfaqen cista/puçrra të lëngëta

Trajtimi

- Mbaj lëkurën të pastër, zakonisht mjafton larja me ujë të vakët dhe me sapun të butë sipas nevojës.
- Laj dhe thaj mirë pjesët mes gishtave të këmbëve, në rast nevojë mund të përdorësh edhe fashë ose copa nga leshi për pjesët mes gishtave nëse ato qëndrojnë të lagështa.
- Lëkura e thatë dhe ekzemat e lehta mund të trajtohen me kremë bazike ose krema që e mbajnë lëkurën të lagtë, të cilat mund të blihen në barnatore dhe të cilat mund të pakësojnë edhe kruarjen.
- Në lëkurë të irrituar mund të përdoret kremë e butë kortizoni, të cilën mund ta bleni në barnatore.
- Shmang kruarjen! Prej thonjtë shkurt ose në rast nevojë përdor dorëza pambuku që ta pengosh kruarjen.
- Shmang shkaktarët e irritimit të lëkurës (sapuni, pelenat e lagëta, ose djersitja).
- Mbaj kremat në frigorifer, kështu ato njëkohësisht edhe e flladitin lëkurën.
- Mbaj ndërresa të gjera nga pambuku.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- Zona e ekzemës është e gjerë, e lëngët ose lëshon sekrecione.
- Kruarja është e padurueshme përkundër masave të trajtimit shtëpiak.
- Ekzema përcillet me simptoma të përgjithshëm si p.sh. temperaturë dhe mundim.
- Ekzema nuk shërohet me trajtim shtëpiak.

INFLUENCA SEZONALE

Influenca është infeksion i rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, i shkaktuar nga viruset e influencës. Epidemi shfaqen për çdo dimër. Të rriturit e shëndoshë këndellen nga sëmundja zakonisht me pushim prej 1-2 javësh. Te pleqtë dhe fëmijët e vegjël si dhe te personat që lëngojnë nga disa sëmundje bazike, influenza mund të shkaktojë sëmundje tjera (pezmatim të veshit, ndezje të mushkërive) dhe trajtim spitalor. Personit që i është ngjitur influenza, mund ta bartë atë e dhe te personat tjerë, madje një ditë para se të fillojnë të shfaqen simptomat si edhe 3-7 ditë pas kësaj. Periudha e i inkubacionit të sëmundjes, nga ngjitja deri në shfaqjen e simptomave, është zakonisht 2-3 ditë.

Simptomat

- Temperatura lartë e përnjëhershme
- Dhimbje e fytit, kollitje dhe rrufë (bllokimi i hundës)
- Simptoma tjerë janë dhimbjet e gjymtyrëve, dhimbja e kokës, drithmat dhe lodhja, ndonjëherë vjellja dhe barkqitja (diarreja). Te fëmijët mund të shfaqen edhe dhimbje të barkut.

Trajtimi

- Nëse simptomat janë të buta dhe nuk bën pjesë në grupin e të rrezikuarve, zakonisht nuk ka nevojë për diagnozë mjekësore ose për mjekim viral, por sëmundjen mund ta lëngoni në shtëpi. Shmangu kontakteve të afërta me të tjerët dhe qëndro në shtëpi për kohën sa të zgjatin simptomat.
- Me rëndësi është pushimi si dhe konsumimi i mjaftueshëm i lëngjeve.
- Temperaturën dhe dhimbjet mund t'i lehtësosh me barnat që merren nga barnatorja. Shih udhëzimet për vet-trajtimin e gripit!

Nëse ti ke ndonjë sëmundje bazike ose bën pjesë në grupin e të rrezikuarve dhe nëse simptomat janë të rëndë dhe zgjasin shumë, drejtohu pa ngurruar te mjeku!

Simptomat e fëmijëve, që kërkojnë mjekim të menjëhershëm

- Fëmija nuk zgjohet ose nuk reagon në asgjë
- Vështirësitë në frymëmarrje
- Lëkura është me ngjyrë të murrme ose gri
- Fëmija nuk pi mjaft
- Fëmija vjellë shumë ose vazhdimisht
- Fëmija është aq i irrituar sa që nuk rri as në prehër
- Simptomat e influencës largohen por kthehen përsëri

Simptomat e të rriturve, që kërkojnë mjekim të menjëhershëm

- Vështirësitë në frymëmarrje
- Dhimbje ose shtrëngim në gjoks
- Marramendje e përnjëhershme ose konfuzion
- Vjellje e shumtë ose e vazhdueshme
- Simptomat e influencës largohen por kthehen përsëri

Rreziku nga bartja e sëmundjes të tjerët mund të zvogëlohet me këto masa

- Mbroj gojën dhe hundën me faculetë kur të kollitesh ose kur të teshtish. Faculetën e letrës hidhe në shportë. Nëse nuk ke faculetë, kollitu ose teshtij në pjesën e epërme të mëngës, jo në shuplaka të duarve!
- Laj duart me ujë dhe sapun ose përdor preparate me përmbajtje alkoolike për dezinfektim të duarve sa herë që të vish brenda si dhe para se të ushqehesh si dhe sidomos kur të kollitesh ose të teshtish. Shmangu prekjes së syve, hundës ose gojës nëse nuk i ke larë duart.

VAKSINAT KUNDËR INFLUENCËS JANË METODA MË E RËNDËSISHME PËR TË SHMANGUR INFLUENCËN !

KRIMBAT E BARDHË

Krimbat e bardhë shfaqen zakonisht te fëmijët 3 – 10 vjeçar por edhe fëmijët më të mëdhenj e edhe të rriturit mund të kenë krimba të bardhë. Krimbi i bardhë është nja një milimetër i gjerë dhe një centimetër i gjatë, me ngjyrë të bardhë në formë elipse. Përhapja bëhet nëpërmes të veve të krimbave, të cilat nëpërmes të duarve të papastra arrijnë në gojë. Edhe nëpërmjet sipërfaqeve të ndryshme mund të ngjiten krimbat: nga lëkura e vrimës anale në duar – nga duart në sipërfaqe – nga sipërfaqet në duar – nga duart në gojë.

Simptomat

- Në rrethinë të vrimës anale ka kruarje, sidomos natën
- Krimbat vërehen në sipërfaqe të jashtëqitjes
- Pos kësaj mund të shfaqen humbje e oreksit ose irritim
- Nga kruarja mund të pasojë infektim bakterial i lëkurës

Trajtimi

- Zhdukja e krimbave bëhet me anë të barnave kundër krimbave të bardhë, duke i përdorur dy herë brenda tri javësh (barnat kundër krimbave të bardhë blihen në barnatore pa recetë). Për më shumë informacione pyetni në barnatore!
- Një ditë pas marrjes së dozës së barnave duhet të lahen çarçafët, pixhamat, lodrat e gjumit dhe duhet të pastrohen dhomat me thithëse elektrike të pluhurit. Vezët e krimbave nga dyshekët dhe jorganët mund t'i zhdukni duke i futur në saunë në ajër të nxehtë ose dimrit duke i qitur jashtë në acar.
- **HIGJIENA PERSONALE DHE E TOALETIT DUHET TË INTENSIFIKOHET!**
- Thonjtë duhet shkurtuar.
- Është mirë që e tërë familja të trajtohet me barna njëkohësisht, edhe bartësit pa simptoma të krimbave.
- Nëse në grupin e çerdhes konstatohet se një e treta e fëmijëve kanë krimba, atëherë i tërë grupi duhet të mjekohet me barna. Krimbat nuk janë pengesë për të shkuar në çerdhe, pra nuk ka nevojë të qëndrohet në shtëpi për këtë shkak.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- Simptomat nuk hiqen pas dy herëve të trajtimit me barna.
- Në rrethinë të vrimës anale shfaqet ekzemë.

LAJMËRO NË ÇERDHE DHE NË SHKOLLË !

Te rasti i fëmijëve të moshës shkollore duhet të kontaktoni infermieren e shkollës!

DHIMBJA E VESHIT

Shkaku më i zakonshëm është infeksioni i veshit, i cili është mjaft i përhapur te fëmijët nën moshën shkollore. Në prapavijë mund të jetë infeksion viral ose bakterial.

Simptomat që i referohen infektimit të veshit

- Dhimbja, “dhimbje shpuese”
- Rrufë, kollë, temperaturë
- Zvogëlim i dëgjimit
- Veshi fillon të kullojë sekrecion
- Parehati natën
- Shqetësim
- Humbje e oreksit
- Flama te fëmija i vogël zgjatet për më shumë se dy javë
- Formimi i sklepës në sy vazhdon përkundër trajtimit

Trajtimi

- Nëse dhimbja fillon natën dhe është e durueshme, mund të pritet deri në mëngjes, në rastet e lehta mund të pritet deri në ditën e ardhshme të punës.
- Si ndihmë të parë ndaj dhimbjeve mund të përdoren barna të dhimbjeve të infeksionit (ibuprofen) barna të dhimbjeve dhe temperaturës (paracetamol). **Dozimi bëhet në bazë të moshës dhe peshës së fëmijës!**
- Pika veshi mpirëse mund të përdoren, nëse veshi nuk kullon.
- Pjesën e koka e krevatit është mirë ta ngremë më lart me jastëk ose me libra që vendosen nën këmbët e krevatit.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- dhimbja e veshit nuk kalon me barna kundër dhimbjeve brenda 1-2 ditësh.
- lapra e veshit ose zona rreth veshit është skuqur.
- veshi kullon/ rrjedhë (qelb/gjak).
- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak

DUQI I DYLLIT NË KORRIDORIN E VESHIT

Dylli i veshit e mbron lëkurën e korridorit të veshit duke formuar një cipë në sipërfaqe të tij. Duqi i dyllit bëhet kur dyll të veshit formohet shumë dhe ata thahet shpejt. Gjatë gërryerjes së veshit, dylli mund të shtyhet dhe të bëhet duq i ngjeshur. Nëse në vesh hyn ujë, i cili futet në dyll, ai mund të shkaktojë ënjtjen e korridorit të veshit dhe ta mbyllë atë.

Simptomat

- Keqësimi i dëgjimit
- Ushtimë në vesh
- Dhimbje
- Marramendje
- Ndjenjë e rëndimit në vesh

Trajtimi dhe parandalimi i duqeve të dyllit

- Nëse shkaktar i qartë i bllokimit të veshit është duqi i dyllit, për trajtimin e tij mund të përdorni – sipas udhëzimeve - pika zbutëse që blihen në barnatore.
- Dylli mund të zbutet edhe duke përdorur për disa ditë vaj lëkure. Pyetni në barnatore për udhëzime të më tutjeshme!

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- veshi bllokohet përnjëherë dhe shfaqen dhimbje të veshit
- bllokimi i veshit përcillet me marramendje
- veshi kullon.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak.

Shpëlarja e veshëve nga ana e mjekut/infermieres është e nevojshme vetëm në rastin kur trajtimi shtëpiak i veshit për ndonjë arsye është i pasuksesshëm.

DHIMBJA E FYTIT

Shkaktarë më të shpeshtë të dhimbjes së fytit janë pezmatimet e laringut (grykës) si dhe tharja e grykës e cila shkakton bllokim të hundës. Dhimbje të fytit mund të shkaktojë kushdo faktor që irriton membranat, më së shpeshti duhani, por edhe pluhurat dhe materiet kimike. Pezmatimi i grykës ose i bajameve mund të jetë i shkaktuar nga bakteret ose nga viruset.

Simptomat

- Dhimbje gjatë gëlltitjes
- Gryka e thatë, e vrazhdët
- Skuqje/shtresa në grykë
- Dhimbja e fytit shpesh reflekton në veshë, pa pasur fare pezmatim të veshëve

Trajtimi

- Dhimbja e fytit e shkaktuar nga virusi shpeshherë është simptomë e parë e gripit, i cili kalon vetvetiu.
- Dhimbjen mund ta zbutni me barna kundër dhimbjeve dhe infeksionit (ibuprofen) ose me barna kundër temperaturës (paracetamol).
- Grykën mund ta qetësoni me tableta thithëse ose me vrushkuj që blihen në barnatore.
- Pi mjaft!

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- dhimbja e fytit vazhdon 1-2 javë për shkaqe të panjohura dhe pa temperaturë.
- dhimbja e fortë e fytit përcillet me temperaturë të lartë, është e nevojshme që të shkoni te mjeku brenda ditës.
- ndonjë të afërmit tuaj i është konstatuar angjina e streptokokut, gryka është e skuqur dhe ke temperaturë.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak.

Nëse dhimbja e fytit përcillet me pështjellim në të folur ose vështirësi në frymëmarrje, nuk mund të gëlltitësh ose goja nuk hapet mirë, duhet të shkoni menjëherë te mjeku!

ETHET (TEMPERATURA)

Me ethe nënkuptojmë gjendjen kur temperatura e trupit është më e lartë se normalisht. Shumë sëmundje të ndryshme shkaktojnë ethe. Shkaktari më i shpeshtë është flama e shkaktuar nga virusi, në fillim të së cilës temperatura mund të ngritet shumë lart dhe mund të zgjatë disa ditë. Temperatura prej 40 gradësh zakonisht nuk është e rrezikshme por të lodhë e të rraskapit duke avulluar njëkohësisht shumë lëngje nga trupi. Ngritja e shpejtë e temperaturës shfaqet shpesh edhe te shumë sëmundje tjera me infeksion. Edhe te infeksionet e zorrëve të shkaktuara nga viruset e të cilat përcillen me barkqitje dhe vjellje, shfaqen shpesh edhe ethe. Te infeksionet lokale (p.sh. i thati, ose i ashtuquajturit trëndafil i lëkurës) përpos etheve aty bëjnë pjesë edhe simptoma të infeksionit lokal sikur për shembull njerje dhe skuqje. Ethe mund të shfaqen edhe te infeksionet tjera pos atyre të shkaktuara nga viruset ose bakteret.

Simptomat

- Drithmat, dhimbjet e muskujve
- Kokëdhimbje
- Lodhje

Trajtimi

- Pi lëngje shumë!
- Shmang lodhjen/ngarkesën.
- Pushimi, përcjellja e gjendjes.
- Ulja e temperaturës me ajër të freskët të dhomës, me rroba të lehta dhe me barna kundër etheve dhe kundër infeksionit, sipas udhëzimeve.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- gjendja e përgjithshme dobësohet shpejt.
- përpos etheve shfaqen edhe dhimbje të qafës, mundim dhe vjellje.
- përpos etheve ka edhe skuqje ose njerje të një ose më shumë nyjeve.
- ethet përcillen me dhimbje të pjesë së poshtme të barkut/shpinës ose simptoma të infektimit të kanaleve të urinës.
- ethet kanë zgjatur 3-4 ditë dhe shihet qartë se nuk është në pyetje flamë e zakonshme.
- temperatura ngritet përsëri pas dy tri ditësh.
- lëkura është e skuqur.

PEZMATIMI I MURIT TË THOIT

Te pezmatimi i murit të thoit, muri i thoit pezmatohet, ënjtet, dhe ndahet nga thoi. Prerja e thonjve tepër shkurt, mund të shkaktojë atë që thoi të futet brenda në mur të thoit. Pezmatimi i murit të thoit mund të jetë në murin anësor që është pjesët anësore të thoit ose në shiritin mbrojtës të thoit, i cili gjendet te rrënja e thoit. Shkaktarë të shtrembërimit të thonjve të këmbës dhe hyrjes së tyre në mish, mund të jenë të mbathurat e ngushta ose ndonjë presion tjetër i drejtuar ndaj gishtave të këmbës.

Simptomat

- Dhimbja dhe nxerja në gisht të dorës ose këmbës
- Muri i thoit është skuqur goxha fort
- Nën murin e thoit ka sekrecion të lagët
- Te pezmatimi kronik i murit të thoit, muri ënjtet dhe ndahet nga thoi. Në thonj shfaqen gropa dhe në muret e thonjve ndihet një dhimbje e vazhdueshme

Trajtimi

- Prerja e thonjve në formë të drejtë, kujdesi ndaj pastërtisë.
- Shmangja e shkuljes së shiritave të thonjve.
- Shiritat e thonjve nuk duhet hequr nga thonjtë.
- Ndaj dhimbjeve, në rast nevoje mund të përdorni barna kundër dhimbjeve dhe infeksionit/temperaturës.
- Mënyra më e rëndësishme e trajtimit të pezmatimit kronik të murit të thoit është mbrojtja nga sekretimi i lagët
 - Në rast nevoje duhet bartur dorëza mbrojtëse së bashku e dorëzat e brendshme
 - Thonjtë e dorës/këmbës i lajmë një herë në ditë
 - Në mbrëmje muret e thonjve duhet lyster me kremë antiseptike derisa të qetësohet pezmatimi
- Për të parandaluar hyrjen e thonjve të këmbës në mish, duhet përdorur të mbathura të gjera, jo të ngushta.
- Mos i “ziej” këmbët për kohë të gjatë në lagështi (për shembull çizmet/këpucët e gomës, atletet e lagëta).
- Mbroji këmbët dhe duart nga të ftohtit.

Në rast nevoje mund të kontaktosh ekspertin e pedikurës.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak
- muri i thoit është skuqur, vjen të nxehtë, dhemb dhe rrjedhë sekrecion të lagët.

KALLOT, shih gjithashtu lythat

Kalloja është masë e ngjeshur brinjore, të cilën lëkura e formon për t'u mbrojtur nga gërvishtjet dhe ndrydhjet.

Simptomat

- Në fillim vendi të kalloja ndjehet si i trashur. Kur të zgjerohet përbrenda, shkakton trysni dhe kalloja fillon të dhemb.

Trajtimi

- Kallon mund ta hiqni brenda disa javësh me fllaster kalloje (fllaster salisili), të cilin e presim aq sa madhësia e kallos dhe e vendosim mbi të duke e forcuar me ngjitës shirit për lëkurë. Fllasterin e kallos e ndërrojmë çdo të dytën ditë derisa kalloja të hiqet me gjithë "rrënjë". Trajtimi me fllaster kalloje është i suksesshëm zakonisht për 2-4 javë.
- Shërimin e Kallos mund ta shpejtojmë duke e holluar me limë për këmbë, e cila blihet në barnatore. Hollimin e kallos duhet bërë pa e dëmtuar lëkurën e shëndoshë!
- Formimin e sërishëm të kallos e parandalojmë duke ndërruar këpucët në më të gjera / më të përshtatshme dhe duke mbajtur unazë nga leshi përreth kallos. Gjithashtu shtrojsat e dizajnuara për këpucë ose shtrojsat nga xheli mund të korrigojnë gjendjen.
- Trajtimet me ftohje ose pikat për lytha nuk kanë efekt të kallot.
- Te profesionistët e pedikurës mund të drejtoheni nëse kallot ju pengojnë në ecje dhe nëse nuk ia keni dalë ta hiqni kallon vet. Infermierja e pedikurës e hollon kallon me brisk.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak dhe vizitës të pedikura.
- kalloja ka shenja të infektimit: dhimbje, skuqje dhe ndjenjë të nxehtë.

LYTHAT E FËMIJËVE

Lythat janë puçrra që shkaktohen nga virusi i lythit bosh, e që shfaqen zakonisht te fëmijët e më rrallë te të rriturit. Lythat janë të përhapura sidomos te fëmijët që vuajnë nga lëkura e thatë atopike. Periudha e inkubacionit ndryshon nga dy javë deri në gjashtë muaj. Lythat zgjasin zakonisht nga disa muaj, nganjëherë madje edhe nga disa vite, por zhduken pa lënë gjurmë. Nuk ka arsye që të kufizohen kontaktet me fëmijën për shkak të këtij virusi të parrezikshëm, sikurse që nuk ka kurrfarë arsye për ndalesë të çerdhes ose të shkollës. Lythat zakonisht shërohen me kohë, edhe pa ndonjë tretman të veçantë.

Simptomat

- Lythi është një puçërr me diametër prej nja dy milimetrash, me ngjyrë lëkure, në mes të të cilit mund të vërehet një gropë, “kërthizë”
- Lytha nganjëherë mund të ketë vetëm disa por zakonisht ato janë me dhjetëra e madje edhe me qindra
- Lythat më së shpeshti shfaqen në pjesët e holla të lëkurës, sikur p.sh. në bërryla, në kofshë ose nën sqetulla
- Rastet individuale të lythave mund të jetë e vështirë të identifkohen

Trajtimi

- Shmang gërvishtjet.
- Mos i kruaj lythat.
- Lyerja e lëkurës me pomadë bazë ose me krem që përmban hidrokortizon mund ta lehtësojë gjendjen e pacientit.
- Me rëndësi është që t’i kushtohet kujdes higjienës së duarve!

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- lythat janë të mëdha dhe të shumta.
- në pjesët me lytha shfaqet skuqje, nxehje dhe sekretim të lëngët.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër mjekimit shtëpiak.

KORJA E LAGËT

Korja e lagët është infeksion që shkaktohet nga bakteri stafilokok ose nga bakteri streptokok dhe i cili ngjitet lehtë nga fëmija në fëmijë, rrallë u ngjitet të rriturve. Korja e lagët zakonisht përhapet me prekje me anë të duarve.

Simptomat

- Zakonisht pranë zgavrës së gojës ose te vrimat e hundës shfaqet një çistë me mure të holla, e cila arrin të shpërthejë para se të vërehet
- Nga fundi i cistës kullohet sekrecion indesh e i cili thahet si kore ose dyll i zverdhur. Cistat dhe koret përhapen në sipërfaqe të gjerë brenda dy-tri ditësh
- Gjëndrat limfatike mund të ënjten dhe të dhembin
- Përpos simptomave në pjesë të gjera të lëkurës mund të shfaqet edhe temperaturë e lartë

Trajtimi

- Kushtoni kujdes të madh higjienës së duarve.
- Sipërfaqen me kore të lagëta lani me ujë dhe sapun dhe pastaj thani atë dy herë në ditë
- Pastroni lëkurën me preparate pastrimi antiseptike.
- Përdorni kremë antibakteriale në sipërfaqen e koreve të lagëta dy herë në ditë për një javë.
- Nëse infeksioni përsëritet, burimi i infeksionit është ose në hundën e pacientit ose në hundën e ndonjë anëtari tjetër të familjes. Infeksioni mund të jetë edhe në shtazë, për shembull në veshët e qenit vesh-llapush. Atëherë, është mirë që në vrimat e hundës të gjithë anëtarëve të familjes të përdoret kremë antibakteriale dhe në veshë të qenit të përdoret pluhur antibakterial, pesë mbrëmje rresht. Për më shumë pyetni në barnatore!

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- simptomat e kores së lagët nuk zhduken pas një jave trajtimi shtëpiak.
- zona e koreve të lagëta është e gjerë ose zgjerohet përkundër trajtimit.
- korja e lagët shfaqet te fëmija i porsalindur.
- simptomat e lëkurës përcillen me temperaturë të lartë.
- korja e lagët është në fytyrë ose në zonë të mjekrës ose të kafkës.

LAJMËRO NË ÇERDHE DHE NË SHKOLLË !

Te rasti i fëmijëve të moshës shkollore duhet të kontaktoni infermieren e shkollës

Dy ditë pas fillimit të mjekimit lokal ose një ditë pas fillimit të mjekimit me antibiotikë, nuk ka më rrezik nga përhapja e sëmundjes.

GJAKDERDHJA NGA HUNDA

Gjakderdhja nga hunda mund të fillojë vetvetiu ose atë mund ta shkaktojë për shembull gripi, nëse shfryn hundën me hov të madh, gërryerja e hundës, dëmtimi ose tensioni i lartë i gjakut.

Simptomat

- Gjakderdhja nga hunda mund të jetë e llojllojshme, nga pikimi deri te rrjedhja e vrullshme

Trajtimi

- Shfryj hundën dhe liroje nga grumbujt e gjakut të tharë.
- Shtrëngo hundën pandërprerë për 15 – 30 minuta.
- Pusho në pozitë gjysmë të ulur të mbështetur përpara.
- Vendos një peshqir të ftohtë / qese me akull mbi hundë dhe mbi qafë (jo drejtpërdrejt mbi lëkurë).
- Copa akulli në gojë, të cilat e ftohin edhe zonës e hundës dhe të grykës.
- Për disa ditë shmangu nga gërryerja e hundës, kërcimi, ushqimet dhe pijet e nxehta, dushi i nxehtë dhe sauna si dhe nga alkooli.
- Si masë parandaluese mund të lagen membranat e hundës me vaj susami, me pika hunde që përmbajnë vitaminë A ose me vrushkuj për lagien e hundës, të cilat mund të blihen në barnatore. Për më shumë, pyetni në barnatore!
- Në barnatore mund të blini rezervë tamponë për hundë, me të cilët mund të ndalni gjakderdhjen.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- gjakderdhja nuk ndalet brenda 2-3 orësh.
- gjakderdhje shfaqet shpesh.
- gjakderdhja është e shumtë.

PLAGËT NGA ZJARRI (DJEGIET)

Djegia e shkallës së parë është sipërfaqësore, me ç' rast lëkura skuqet dhe dhemb. Ajo ka dhimbje djegëse por nuk cista. Atë mund ta shkaktojë për shembull dielli ose ndonjë lëng i nxehtë. Djegien e vogël mund ta trajtoni në shtëpi.

Djegia e shkallës së dytë depërton thellë në lëkurë. Atë mund ta shkaktojë për shembull ndonjë lëng i valë, avulli i ujit ose vaji. Zona e dëmtuar është e skuqur, e ënjtur, dhemb shumë dhe aty ka cista.

Trajtimi

- Ftohe zonën e djegur, me ujë të ftohtë menjëherë për nja 15-30 minuta, që zona e dëmtuar të kufizohet dhe dhimbja të lehtësohet.
- Hiq gjësendet e lëvizshme, për shembull unazat nga gishtat, sa më shpejt para se duart të ënjtën dhe pastaj është e vështirë të hiqen.
- Mos i shpërthe cistat (“ushlat”).
- Për dhimbje mund të përdorni barna kundër dhimbjeve (paracetamol, ibuprofen).
- Vendos së pari mbi lëkurë një mbështjellë të yndyrshme që fasha të mos ngjitet për lëkure. Mbi mbështjellën e yndyrshme vendos mjaft fasha, të cilat duhet ndërruar çdo 2 - 3 ditë sipas nevojës.
- Zona e dëmtuar duhet mbrojtur nga gërvishtjet ose lëvizjet e panevojshme.
- Fashat duhet të hiqen me kujdes, nëse fasha është ngjitur për lëkure, lagni atë mirë me ujë para se ta hiqni.
- Pastroni plagën me ujë të pijshëm dhe mbroni mirë atë. Pasi që të shërohet lëkura, atë mund ta lyeni me pomadë të zakonshme.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- plaga e djegies është më e madhe se shuplaka dhe ka cista (“ushla”) ose dëmtime tjera.
- plaga është në fytyrë, në organe gjenitale ose në nyje.
- plaga e pezmatuar, pra zona e djegur fillon të dhemb më shumë, të nxehet, të kundërmojë erë të keqe ose nëse të ngritet temperatura.
- plaga e shkaktuar nga djegia nuk shërohet brenda dy javësh.

PEZMATIMI I SINUSËVE (SINUITI)

Simptomat

- Formimi i shumtë i qyrrave dhe rrjedhja e tyre në grykë
- Dhimbje e fortë dhe ndjenjë e shtrëngimit në mollëzat e faqeve, sidomos gjatë përkuljes, është simptomë e zakonshme por jo e domosdoshme
- Gjithashtu mund të shfaqen edhe dhimbje të dhëmbëve të epërm ose ndjenjë e ndrydhjes në fundus (nën sy)
- Gripi i zakonshëm shpesh përcillet me dhimbje ose me ndjenjë shtrëngimi në mollëzat e faqeve

Këto simptoma të lehta nuk mjekohen me antibiotikë, por mjafton mjekimi normal sipas simptomave të gripit. Simptomat e lehta zakonisht kalojnë brenda disa ditësh.

Trajtimi

- Vrushkujt për tkurrjen e membranave të hundës dhe barnat antihistamine mund të lehtësojnë simptomat.
- Shpëlarja e hundës me “ibrikun e hundës” (rinoqeront)
- Pirja e shumtë.
- Barnat kundër temperaturës dhe dhimbjeve nga pezmatimi (paracetamol, ibuprofen), sipas udhëzimeve.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- dhimbja është e fortë.
- temperatura vazhdon edhe pas pesë ditësh.
- gjendja e përgjithshme dobësohet.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër trajtimit shtëpiak.

Pezmatimi i sinuseve, i cili ka nevojë për mjekim, zakonisht zhvillohet pas një jave nga fillimi i gripit. Dhimbja e lehtë e mollëzave të faqeve e cila zgjatë më pak se një javë nuk kërkon mjekim dhe nuk duhet të mjekohet kot me antibiotikë. Pjesa dërmuese e pezmatimeve të sinuseve kalon pa mjekim me antibiotikë.

RRIQRAT

Kur lëvizni nëpër barë fushave e pyjeve përdorni çizme dhe pantallona të gjatë. Pantallonat fusni në çorapë. Përdorni rroba të bardha/ të ndritshme, ashtu rriqrat dallohen më lehtë. Para se të hyni brenda shkundni rrobat mirë e mirë. Kontrolloni lëkurën dhe hiqni rriqrat e ngjitur për lëkure. Rriqrat mund të ngjiten te njerëzit edhe nga gëzofi i shtazëve shtëpiake.

Trajtimi

- Hiqni rriqrat duke i kapur ata me gishta sa më afër lëkure dhe tërhiqni. Kini kujdes të mos i ndrydhni rriqrat në pjesën e pasme të trupit të tyre. Në barnatore mund të blini dara për heqjen e rriqrave.
- Pastroni me preparat antiseptik vendin e kafshuar nga rriqra.
- Ndaj të ënjturit dhe dhimbjes mund të përdorni mbështjellë të ftohtë dhe në rast nevoje barna kundër dhimbjeve.
- Përcillni simptomat që shfaqen në lëkurë. Skuqja në të njëjtën ditë e vendit të kafshuar nga rriqra, është një reaksion irritues kalimtar.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- përreth kafshimit të rriqrës ose në pjesë tjera të trupit shfaqen ekzema rritëse, me madhësi së paku 5 cm, në formë rrote. Ekzema mund të jetë edhe me ngjyrë konstante.
- pas kafshimit të rriqrës ju ngritet temperatura, shfaqet mundim, kokëdhimbje ose keni simptoma të nyjeve ose të paralizimit.

MORRAT

Është vështirë që morrat të dallohen me sy. Mund të përdorim krehër të shpeshtë, të ashtuquajtur krehër të morrave, me të cilin krehim flokët mbi letër të bardhë. Në letër, morrat mund të shihen lehtë. Për të konstatuar praninë e morrave mjafton edhe nëse shihni vezë të tyre. Krehër të morrave mund të blini në barnatore.

Simptomat

- Morrat kafshojnë te rrënjët e flokëve dha kafshimet shkaktojnë kruarje.
- Gjatë gërvishtjes, në lëkurë të kokës lehtë mund të formohet infektim bakterial, kore e lagët

Trajtimi

- Shampon për morra
 - Gjatë larjes së flokëve me shampon për morra, shamponi duhet të lihet të ndikojë për 10 minuta.
 - E njëjta përsëritet pas një jave.
 - “Permetrini” është i përshtatshëm për fëmijët mbi gjashtë muajsh.
 - “Malationi” është i përshtatshëm për personat mbi dy vjeç.
 - Për trajtim mund të përdoret edhe tretje e malationit, me të cilën i fërkojmë flokët dhe pastaj i lajmë me shampon të zakonshëm pas 12 orësh. Kufizimet për përdorim janë të njëjta sikur te shamponi “malation”.
- Tretjet
 - Tretja fërkohet për flokësh dhe lëkurë të kokës dhe lihet për të ndikuar sipas udhëzimeve në paketim, pas së cilës larja me shampon të zakonshëm.
 - Trajtimi përsëritet në rast nevojë pas 7 – 10 ditësh.
 - Efekti i bashkëdyzimeve të silikonit që i përmban tretja bazohet në vetinë e tyre për të bllokuar zgavrat e frymëmarrjes të morrave dhe vezëve të tyre, ashtu që ato ngordhin.
 - Bashkëdyzimet e silikonit janë të përshtatshme për të gjitha moshat si dhe gjatë kohës së shtatzënisë dhe dhënies gji foshnjës.
- Për heqjen e vezëve të morrave përdoret krehër i morrave i shpeshtë.
- Kapelat dhe çarçafët duhet larë në 60 gradë me deterxhent rrobash.
- Rrobat dhe gjësendet që nuk mund të lahen, i mbyllim në qese plastike hermetike për dy javë. Gjatë asaj kohe morrat ngordhin. Tjetër mundësi është që rrobat që nuk i qëndrojnë larjes, të futen në friz (ngrirës) për 24 orë.
- Edhe pse morrat e njerëzve zakonisht nuk qëndrojnë në gëzof të shtazëve, qeni i familjes duhet të lahet me shampon për morra të paraparë për larje të qenve.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- në lëkurë të kokës shfaqen ekzema.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër trajtimit shtëpiak.

LAJMËRO NË ÇERDHE DHE NË SHKOLLË!

Te rasti i fëmijëve të moshës shkollore duhet të kontaktoni infermieren e shkollës!

PEZMATIMI I SYRIT (pezmatimi i konjunktivës)

Pezmatimi i syrit mund të shkaktohet nga faktorë të ndryshëm. Pezmatimi i konjunktivës (membranës së të bardhit të syrit) që shfaqet me rastin e gripit (skuqje, sklepë, djegie) mund të kalojë vetvetiu pas disa ditësh me kalimin e gripit dhe në këso rastesh nuk ka nevojë për vizitë mjekësore.

Simptomat

- Skuqja dhe/ose djegia e syrit
- Sekretion i qëndrueshëm, elastik dhe i lagët
- Ngjitja e qepallave të syrit, mbyllja e syrit
- Lotimi i syrit

Trajtimi

- Pezmatimi i lehtë i konjunktivës mund të kalojë vet brenda disa ditësh pa përdorur antibiotikë.
- Sekretioni eventual i lagët duhet hequr nga syri.
 - Për pastrim përdorni ujë të vluar, të ftohur dhe fasha/pambuk.
 - Pasi keni larë mirë duart, syrin duhet pastruar me lëvizje fshirëse nga ana e jashtme në drejtim të hundës. Për secilën fshirje duhet marrë fashën / pambukun e ri.
- Pastrimi i kujdesshëm duhet bërë së paku tri herë në ditë.
- Heqja e sekretionit të lagët pakëson rritjen dhe përhapjen e baktereve.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- syri dhemb ose është i ndjeshëm ndaj dritës.
- zona rreth syrit është ënjtur.
- shikimi dobësohet.
- infeksioni nuk shërohet brenda tri-katër ditësh.

SËMUNDJET GJENITALE

Sëmundjet gjenitale ngjiten zakonisht nëpërmjet kontakteve seksuale. Sëmundje gjenitale janë:

- klamidia
- kondiloma
- sifilisi
- gonorrea (“picajzllat”)
- herpesi gjenital
- infektimi HIV, AIDS (sida)

Nganjëherë edhe pezmatimi këpurdhor i vagjinës, zgjeba dhe hepatiti B klasifikohen në sëmundje seksuale.

Simptomat

- Secila sëmundje gjenitale në fillim mund të jetë pa simptoma fare. Koha pa simptoma mund të zgjasë me vite.
- Djegie gjatë urinimit dhe/ose dhimbje të fundit të barkut
- Shkarkesë (rrjedhje) e lagët nga gypi i urinës
- Plagët (çarjet) në membranat e organeve gjenitale

Trajtimi

- Sa më herët që të vërehet sëmundja, aq rezultate më të mira arrihen. Me antibiotikë mund të shërohen ndër të tjera edhe klamidia, sifilizi dhe gonorrea. Kundër infektimit HIV nuk ka tretman shërues por me barnat moderne mund të ngadalësohet përparimi i infektimit dhe të zgjatet koha pa simptoma e personit të infektuar.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- ke djegie gjatë urinimit, rrjedhje të lagët nga gypi i urinës ose plagë në membranat e organeve gjenitale. Këta simptoma kërkojnë hulumtime me analiza brenda dy ditësh!
- ke pasur kontakt seksual të pambrojtur dhe dyshon që ke fituar sëmundje gjenitale. Mjafton që të shkosh në hulumtim mjekësor brenda dy javësh.

Nëse dyshon se ke fituar sëmundje që ngjitet përmes organeve gjenitale, përdor kondom me qëllim të parandalimit të përhapjes së mëtejme të sëmundjes. Përdor kondom gjithashtu çdoherë në marrëdhënie me partner të përkohshëm! Nëse përdoret drejt, kondomi parandalon përhapjen e sëmundjeve gjenitale. Sëmundjet gjenitale mund të përhapen edhe me anë të seksit oral dhe atij anal.

ZGJEBA

Zghebën e shkakton morri i zgjebes i cili bën pjesë në familjen e shtazëve merimangë dhe ka gjatësi prej 0,3-0,5 mm. Zgjeba përhapet nga njeriu në tjetrin me anë të prekjes. Për ngjitje të sëmundjes mjafton një morr femër. Shtrëngimi i dorës ose ndonjë prekje tjetër e shkurtë nuk mjafton për të bartur morrat e zgjebës nga një person te tjetri. Është e mundur që zgjeba të ngjitet edhe nëpërmjet rrobave ose çarçafëve të personit me zgjebe sepse morri i zgjebës mund të jetojë 1-2 ditë jashtë lëkure. Shtazëve nuk iu ngjitet morri i zgjebes së njerëzve e as njerëzve nuk iu ngjiten morrat e shtazëve. Morri femër jeton në lëkurë një muaj, gjatë së cilës kohë ai bën 60-90 vezë në korridoret që i ka mihur nën shtresat lëkurore. Kruajtja nga zgjeba fillon 3 – 6 javë pas ngjitjes, kur organizmi ka arritur të formojë antitropa kundër morrit dhe sekrecioneve të tij.

Simptomat

- Kruajtje në mbrëmje
- Pas vazhimit të kruajtjes, sidomos në mes gishtërinjve, në shuplaka dhe në llëra, te fëmijët e vegjël edhe në tabanët e këmbëve, shfaqen korridore me gjatësi 0,5-1 cm të cilat i ka gërryer morri femër, e ku mund të dallohen morrat si pikë e vogël e përhimtë.

Trajtimi

- Nëse dikush në familje, në çerdhe ose në shkollë ka zgjebe të konstatuar nga mjeku dhe simptomat në familje i përgjigjen sëmundjes, mjekimi mund të fillohet pa shkuar te mjeku fare.
- Në barnatore mund të blihet pa recetë krem që përmban permetrinë. Një tubë 30 gramësh mjafton për trajtimin e një të rrituri një herë. Për fëmijën në 10 vjeç mjafton ½ tube.
 - Pas larjes në mbrëmje duhet lyer me krem tërë trupi, prej qafe deri te gishtat e këmbës, pa i harruar organet gjenitale dhe ndërmjetëzat e gishtërinjve.
 - Membranat nuk lyhen me krem.
- Lëkura duhet të pastrohet mirë në mëngjes dhe të ndërrohen çarçafët dhe ndërresat.
- Anëtarët e familjes që kanë kruarje trajtohen sërish pas një jave.
- Për anëtarët e familjes, të cilët nuk kanë simptoma, mjafton një trajtim.
- Është me rëndësi që personat që banojnë në të njëjtën amvisëri të trajtohen në të njëjtën kohë, pavarësisht se a kruhen a jo. Në këtë mënyrë parandalohet e ashtuquajtura “zgjeba pingpong”, ku personi i patrajtuar dhe i pa simptoma ua ngjet përsëri pas disa javësh morrat e zgjebes anëtarëve tjerë të trajtuar.
- Nuk është e nevojshme që për shkak të zgjebes të fillohen veprime masive të pastrimit ose të dezinfektimit të shtëpisë. Rrobat që lahen lehtë, si p.sh. kostumet mbrojtëse të fëmijëve, është mirë të lahen sipas programit normal të larjes në makinë. Mjafton që rrobat që përdoren zakonisht, të mos përdoren për një dy-tri ditë ose ato të përshkohen me nxehtësi, sipas udhëzimit në paqetën e barnave.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- kruajtja nuk përfundon brenda dy-tri javësh pas trajtimit (mjekimit) ose nëse kruajtja fillon përsëri pas dy-tri javësh.

LAJMËRO NË ÇERDHE DHE NË SHKOLLË!

Te rasti i fëmijëve të moshës shkollë duhet të kontaktoni infermieren e shkollës!

LYTHAT, shih edhe kallot dhe gungat

Lythat janë tumore të parrezikshme në lëkurë ose në membrana. Zakonisht lythat shfaqen në duar ose në shputa të këmbëve dhe ngriten nga lëkura në formë gjysmësferë.

Simptomat

- Në fillim lytha është një gungë me ngjyrë të lëkurës, e cila rritet dhe bëhet e vrazhdët. Lythat më të moçme dhe më të mëdha çahen dhe ato mund të dhembin.
- Lythat e shputave ndahen në dy grupe kryesore: në lytha që ngriten nga lëkura, individuale, dhe lytha të vogla që rriten përbrenda pranë njëra tjetrës madje edhe në zonë të gjerë disa centimetra.
- Në duar, lythat shpesh zgjerohen në indet pranë thonjve.
- Kafshimi i thonjve dhe ndukja e mureve të thonjve ndihmojnë zhvillimin e lythave pranë thonjve.
- Pranë gojës, në qepalla të syve dhe në vrima të hundës lythat shpesh janë si të penjëzuara.

Trajtimi

- Shumicës së njerëzve lythat iu zhduken vetvetiu brenda dy vitesh.
- Preparatet për trajtimin e lythave përmbajnë acid salicilik, shpesh edhe acid laktik. Ato mund të blihen në barnatore si fllaster (fllaster salicili ose fllaster kallosh), si pika, si xhel dhe si krem.
- Fllasterin e presim një copë në madhësi të lythit dhe e ngjisim mbi lyth me fllaster ngjitës. Fllasteri salicilik ndërrohet pas dy-tri ditësh (udhëzimet e sakta mund t'i shihni në paketim).
- Pikat, xhelin dhe kremin duhet përdorur përditë.
- Aerosoli për ngrirje që mund të blihet në barnatore, mund të përshejtojë shërimin e lythave të duarve por ndaj lythave të shputave ai nuk ka kurrfarë efekti.
- Nganjëherë edhe një copë e shiritit izolues ("izolirit") e vendosur mbi lyth, mjafton për trajtim të lythit.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- lythat e shputave pengojnë ecjen dhe lëvizjen ose lythat e duarve dhembin.

KAPSLLEKU

Kapsllëku është një mundim shumë i rëndomtë. Te të rriturit, kapsllëkun mund ta shkaktojë për shembull pirja e pamjaftueshme e lëngjeve, barnat, ushqimi me pak fibra si dhe mungesa e lëvizjes (fizkulturës).

Simptomat

- Funksionimi normal i zorrëve rrallohet dhe/ose vështirësohet në krahasim me funksionimin individual të zorrëve.

Trajtimi

- Pi në mëngjes dhe para racioneve 1-2 gota ujë në bark të zbrastë. Sasia e madhe e lëngjeve, së paku dy litra në ditë, e zbutë përmbajtjen e zorrëve.
- Ha me rregull dhe përtyq ushqimin me përkushtim.
- Përdor ushqim me fibra, si p.sh. prodhime nga drithi me farë komplete si dhe perime. Pos këtyre edhe kumbullat, fiqat dhe ashuret ndihmojnë kundër kapsllëkut.
- Lëviz, që ta përmirësosh funksionimin e zorrëve.
- Shko rregullisht në wc.
- Për trajtim të kapsllëkut mund të përdorni produkte që blihen pa recetë në barnatore si p.sh. pluhur, kokrra, tretësira ose vrushkuj të vegjël që ndikojnë në zbutjen e përmbajtjes. Në barnatore mund t'ju udhëzojnë për përdorimin e drejtë dhe të sigurt të preparateve mjekësore.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- kapsllëku ka filluar papandehur dhe gjatë kryerjes së nevojës ke dhimbje të konsiderueshme dhe jashtëqitja është me gjak.
- pos kapsllëkut kenë edhe simptoma tjera, për shembull lodhje të vazhdueshme, dhimbje të çuditshme të barkut, mundim, vjellje ose barkqitje (diarre).
- simptomat përzgaten dhe mjekimi shtëpiak nuk ndihmon.

SËMUNDJET E BARKUT

MUNDIMI/VJELLJA

Mundimi (tugu) dhe vjellja e ndërlidhur me të, janë simptoma të zakonshëm të cilat secili prej nesh i ka ndonjëherë. Pothuajse të gjitha sëmundjet e vjelljes/barkqitjes kalojnë vetvetiu pas 1-3 ditësh.

Simptomat

- Shkaktari më i shpeshtë i vjelljeve është infeksioni i përnjëhershëm i zorrëve. Vjelljet fillojnë papandehur, shpesh janë të shumta dhe përbëhen nga përmbajtja e zakonshme e stomakut ose nga lëng i gjelbër i përzier me vrer. Në të njëjtën kohë zakonisht ka edhe barkqitje të hollë si ujë, ngërçe të barkut si edhe temperaturë.
- Shenja të mungesës së lëngjeve: sasia e urinës është zvogëluar, gjuha dhe lëkura janë të thata, gjendja e përgjithshme e dobët si dhe sytë bien në gropa.

Trajtimi

- Pirja e mjaftueshme (për shembull lëng të zbutur), në doza të vogla (nga një decilitër ose më pak) dhe mjaft shpesh, për shembull nga një lugë në 10 minuta. Lëngu është mirë të jetë i ftohtë/i freskët.
- Nëse vjellja shtohet, atëherë presim nja dy orë dhe provojmë përsëri.
- Te të rriturit vjellja për dy ditë nuk çon në humbjen e rrezikshme të lëngjeve, edhe nëse lëngjet nuk i rrinë brenda.
- Thithja e copave të akullit, lëng i akullit.
- Gjatë vjelljes është me rëndësi që të përcillet ekuilibri i lëngjeve.
- Mund të kompensosh humbjen e lëngjeve me anë të pluhurave të ndryshëm për mbarim të pijeve, të cilat mund të blihen në barnatore. Ato përmbajnë minerale të nevojshme për ruajtjen e ekuilibrit të lëngjeve në organizëm si dhe e qetësojnë funksionimin e zorrëve. Për më shumë pyetni në barnatore!

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- vjellja është rrjedhojë e ndonjë aksidenti.
- si pasojë e vjelljes shfaqet dobësim i gjendjes së përgjithshme.
- nuk pi mjaft lëngje ose i vjell ato vazhdimisht dhe të shfaqen simptoma të mungesës së lëngjeve.
- ke shumë dhimbje.
- ti e ke ndonjë sëmundje themelore, për shembull diabetin (sëmundjen e sheqerit) dhe vlerat e sheqerit nuk qëndrojnë brenda kufijve racionalë.
- simptomat përzgjaten dhe mjekimi shtëpiak nuk ka efekt.

Në rastet e fëmijëve të vegjël dhe personave të moshuar duhet shkuar më shpejt te mjeku!

BARKQITJA

Më së shpeshti kemi të bëjmë me sëmundje virusale dhe ajo shërohet vetvetiu. Shkaktar mund të jetë edhe kurimi me antibiotikë, me ç' rast baza bakteriologjike nuk është në ekuilibër, për këtë arsye gjatë përdorimit të antibiotikëve është mirë të përdoren edhe produkte që përmbajnë baktere të acidit laktik.

Simptomat

- Tipike për barkqitjen janë jashtëqitjet e shpeshta e të holla
- Dhimbjet e përkohshme të barkut, mundimi dhe vjellja
- Shenja të mungesës së lëngjeve: sasia e urinës është zvogëluar, gjuha dhe lëkura janë të thata, gjendja e përgjithshme e dobët si dhe sytë bien në gropa.

Trajtimi

- Kushtoni kujdes higjienës së duarve!
- Kujdesu që të pish mjaft, shmang pije të ëmbla. Kur ka sëmundje të barkut, njeriut i nevojiten mbi tri litra lëngje në ditë.
- Pi lëng të zbutur, ujë, ujë mineral, çaj, supë të manave ose supë me mish e perime.
- Nëse asgjë nuk të rri në stomak, pi nga një lugë ujë të ftohtë çdo 5-10 minuta.
- Mund të kompensosh humbjen e lëngjeve me anë të pluhurave të ndryshëm për mbarim të pijeve, të cilat mund të blihen në barnatore. Ato përmbajnë minerale të nevojshme për ruajtjen e ekuilibrit të lëngjeve në organizëm si dhe e qetësojnë funksionimin e zorrëve.
- Rekomandohet përdorimi i produkteve që përmbajnë baktere me acid laktik e të cilat mund të blihen në barnatore.
- Përpiqu të hash ushqim që tretet mirë dhe të lehtë, ndër të tjera sallatë, pulë ose peshk, peksimadhe, bukë të thatë.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- fëmija ose i moshuari ka barkqitje të shumtë. Atyre barkqitja (diarreja) mund t'iu shkaktojë shumë shpejt humbje të lëngjeve, që mund të jetë e rrezikshme për jetë. Përcillni gjendjen e përgjithshme!
- gjendja e përgjithshme dobësohet.
- barkqitja është me gjak.
- ke dhimbje të forta.
- ti e ke ndonjë sëmundje themelore, për shembull diabetin (sëmundjen e sheqerit) dhe vlerat e sheqerit nuk qëndrojnë brenda kufijve racionalë.
- nuk pi mjaft dhe të shfaqen simptoma të humbjes së lëngjeve.
- ke qenë kohëve të fundit për pushime jashtë vendit.
- barkqitja ka zgjatur më shumë se një javë.
- ke pasur kohëve të fundit kurim me antibiotikë, pas së cilit të janë shfaqur temperaturë dhe barkqitje.

Në rastet e fëmijëve të vegjël dhe personave të moshuar duhet shkuar më shpejt te mjeku!

PËRDREDHJA (Përknyerja)

Te përknyerja, ligamentet që e rrethojnë nyjen përdredhohen ose shqyhen pjesërisht. Me rëndësi të veçantë është ndihma e parë. Zona e përdredhur mund të ënjtet dhe të ketë dhimbje të mëdha në fillim.

Trajtimi:

- Vendos një paketim të ftohtë te pjesa e dëmtuar por jo drejt mbi lëkurë, që të evitohet mërdirja.
- Mbështete gjymtyrën në pozitë të ngritur lart me qëllim të zvogëlimit të ënjtjes.
- Kompresimi (shtypja) – Lidh zonën e dëmtuar me fashë ideale për nja dy ditë. Mos e shtrëngo tepër fashën.

Trajtimi i mëtejshëm

- Kundër dhimbjeve përdor në rast nevojë barna të dhimbjeve dhe infeksionit, sipas udhëzimeve.
- Ushtrimet e lëvizjeve duhet të fillohen sa më parë që është e mundur, kur mund të lëshohesh (të peshosh) mbi gjymtyrë pa dhimbje (1-3 javë pas lëndimit).

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- dhimbja është e madhe dhe nuk kalon.
- peshimi mbi gjymtyrë ose mbështetja në të nuk ka sukses.
- në gjymtyrë ka të ënjtur të theksueshëm.
- simptomat përzgjaten dhe trajtimi në shtëpi nuk ka efekt.

LIA E UJIT (Lia e dhenve)

Lia e ujit është një sëmundje e etheve që është shumë ngjitëse e të cilën e shkakton virusi i lisë së ujit, i cili bën pjesë në viruset e herpesit. Virusi ngjitet shumë lehtë si pikë madje një ditë para shprushjes së ekzemave dhe 5 ditë mbasandej. Koha e inkubacionit pas ngjitjes është 14-21 ditë. Sëmundja zakonisht fillon të shfaqet me ekzema, me ç' rast në lëkurë shfaqen gunga të skuqura të cilat kruhen. Disa prej tyre shpejt shndërrohen në puçrra, të cilat ngrysen, shpesh plasariten ose mbyllen në mes dhe pas dy-tri ditësh bëhen vrragë. Gunga të reja shfaqen zakonisht për nja 3-4 ditë. (Shumica e fëmijëve kanë gjithashtu edhe simptoma të përgjithshëm, si temperaturë, kollitje, nuk u hahet ushqimi dhe janë të lodhur kur t'iu shfaqen ekzemat ose që në ditën paraprake të ekzemave). Simptomat e lisë së ujit mund të mbeten edhe shumë të lehtë, pra sëmundja shfaqet vetëm me disa puçrra. Kur të thahen puçrrat, sëmundja më nuk ngjitet. Për parandalimin e kësaj sëmundjeje ekziston një vaksinë shumë efikase.

Simptomat

- Temperaturë në fillim të ekzemave
- Puçrra të lagëta që kruhen
- Puçrra të lagëta mund të ketë edhe në membrana të gojës
- Kokëdhembje
- Kollitje
- Oreks jo i mirë
- Lodhje gjatë shprushjes së ekzemave ose një ditë më parë

Trajtimi

- Lia e ujit kalon vetvetiu zakonisht brenda 1 – 2 javësh.
- Fëmija duhet të mbahet në shtëpi nja 5-6 ditë, pra derisa puçrrat të thahen.
- Temperaturën mund t'ia zbritni me barna të temperaturës dhe dhimbjeve, me rroba më të lehta dhe me dhomë të freskët (flad).
- Mos i kruaj puçrrat, në rast nevojë prit thonjtë shkurt dhe natën përdor dorëza.
- Kundër kruarjes mund të përdorni barna antihistamine që jepen nëpërmjet gojës.
- Krem për li të ujit, për të lehtësuar kruarjen, mund të blini në barnatore, pa recetë. Krem që përmban kortizon nuk bën të përdoret.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore (në radhë të parë kontaktimi me telefon) nëse

- je shtatzënë dhe nuk e ke kryer (dertur) linë e ujit kur ke qenë e vogël dhe tani ke qenë në kontakt me li të ujit.
- posa ke lindur dhe ti/ose foshnja keni simptoma të lisë së ujit.
- simptomat e kruarjes janë të vështira dhe kremi për li të ujit nuk ndihmon. Në rast nevojë mjeku mund të shkruajë barna për zbutjen e kruarjeve.
- puçrrat në lëkurë duken të pezmatuara, pra janë shumë të skuqura, djegin dhe/ose kullojnë.
- temperatura ngritet përsëri.
- simptomat nuk lehtësohen përkundër trajtimit shtëpiak.

INFEKTIMI I KANALEVE TË URINËS TE TË RRITURIT

Infektimet e kanaleve të urinës (infeksionet e urinës) janë infektimet më të zakonshme. Më së shpeshti infektimet e kanaleve të urinës paraqiten te femrat dhe te pleqtë.

Simptomat

- Nevojë e shpeshtuar për urinim
- Djegie gjatë urinimit
- Temperaturë
- Dhimbje të fundit të shpinës dhe fundit të barkut
- Mundim dhe vjellje
- Gjak në urinë

Trajtimi

- Pi shumë lëngje, për shembull lëng boronice ose lëng frutash të malit ose ujë.
- Në rast nevojë merr barna kundër dhimbjeve.
- Zbrazja e fshikëzës së urinës (në 3-4 orë dhe çdoherë pas aktit seksual).
- Mbaj mirë higjienën personale.

Drejtohu në kujdestari ose në shtëpinë tuaj shëndetësore nëse

- simptomat janë me temperaturë, dhimbje të fundit të shpinës dhe keqësim të gjendjes së përgjithshme.
- simptomat janë me mundim (tug) dhe vjellje.
- je duke marrë terapi me rrezatim ose kimoterapi
- lëngon nga diabeti, je shtatzënë ose i jep gji fëmijës
- te i moshuari ka filluar konfuziteti përnjëherë
- ke gjak në urinë.
- simptoma të infektimit të kanaleve të urinës ka fëmija ose mashkulli.
- përkundër mjekimit me antibiotikë simptomat vazhdojnë.
- simptomat e kanaleve të urinës nuk pushojnë përkundër trajtimit shtëpiak.

Nëse je shtatzënë, kontakto me këshillimoren për lehonë, gjatë orarit të punës!



JYTE