

## Simptome të hipotermisë:

- ethe, lëkurë të ftohët, të zverdhur
- apati, dezorientim apo sjellje jo adekuate
- letargji apo çrregullim të vetëdijes
- frymëmarrje të ngadalësuar dhe të cekët
- puls të ngadalësuar dhe të dobësuar

## Ngrirje

Të dalluarit::

- paraqitje e mundshme në fillim,
- zverdhje e shoqëruar me shtangie
- forcim i lëkurës
- ndryshim të ngjyrës në sipërfaqe: në fillim është e bardhë, pastaj ngjyrë hiri dhe të mavijosur. Pas shëndoshjes lëkura mund të jetë e kuqe, e nxehtë dhe të ketë paraqitje të fluskave. Nëse paraqitet gangrenë atëherë paraqitet nxirje e indeve për shkak të mungesës së furnizimit me gjak.



Црвен крст на Република Македонија  
Кружј I Куќ I Републикe сe Македониe  
Macedonian Red Cross



МИНИСТЕРСТВО  
ЗА ЗДРАВСТВО  
на Република  
Македонија



Институт за јавно здравство на Република Македонија



# SI KUNDËR KOHËS SË FTOHËT? Rekomandime për mjekët amë

Gjendje të cilat e rrisin rrezikun nga pasojat e dëmshme mbi problemet shëndetësore gjatë valës së nxehtë

Sëmundje	Kreu kryesor
Sëmundje kardiovaskulare, hipertenzi, sëmundje koronare arterike, çrregullime të zemrës	I00–I99
Sëmundje të sistemit respirues, sëmundje më të ulët kronike respiruese (bronhitis)	J00–J99
Dijabetes meletus, çrregullime tjera afatshkurte	E10–E14
Çrregullime organike apo mentale, demencion, sëmundja e Alchajmerit (e lehtë, mesatare, serioze)	F00–F09
Çrregullime mendore dhe çrregulime në sjelljen për shkak të përdorimit të supstancave psikoaktive, alkoolizmi	F10–F19
Shizofrenia, halucinacione	F20–F29
Çrregullime ekstrapiramidale dhe çrregullime në lëvizjen (p.sh. Sëmundja e Parkinsit)	G20–G26
Çrregullime muskulore – skeletore duke kyçur artritisin reumatik (Pienimaki, 2002)	
Shumë sëmundje të lëkurës keqësohen gjatë kohës së ftohët	
Vërejtje. Kjo tabelë ka të bëjë vetëm me sëmundje kronike (gjendje afatgjate), e jo sëmundje akute. Infekcionet respiruese gjithashtu janë faktorë për mortalitetin lidhur me kohën e ftohët (Morcoko & Falagas, 2007).	

## RIKUJTOHUNI!

1. Për mekanizmat e manifestimit të sëmundjeve lidhur me kohën e ftohët, diagnozën dhe trajtimin.
2. Si funksionojnë sistemi për termorregullim dhe qarkullim të gjaut në kohë të ftohët.
3. Si zhvillohen ngricat dhe hipotermia, dhe tek cilët njerëz rritet rreziku për të njëjtat.
4. Rreziku dhe faktorët mbrojtës nga sëmundjet lidhur me kohën e ftohët.
5. Terapi mjekësore dhe konsumim të lëngjeve tek 1) persona të sëmurë, 2) ata me sëmundje të zemrës etj 3) njerëz të cilët shpesh janë të shfaqur në periudha më të gjata në të ftohët.

### EDUKONI, KËSHILLONI DHE INFORMONI PACIENTËT PËR:

1. Rëndësia në përbajtjen e rekomandimeve të dhëna në materialet edukative për popullatën e përgjithshme.
2. Pasojat e mundshme të padëshirueshme nga medikamentet e shkruara dhe nevoja për adaptimin e dozës, nëse ka nevojë, gjatë periudhës së dimrit.
3. Për informacione me të hollësishme t'i kontaktojnë shërbimet mjekësore dhe sociale, linjat për ndihmë dhe shërbimet urgjente mjekësore

**Sjellni vendime në bazë individuale, për shkak se nuk ekzistojnë – sipas njohurive të drejtanishme – standarde apo këshilla formale për adaptimin e medikamenteve në sezonin e dimrit.**