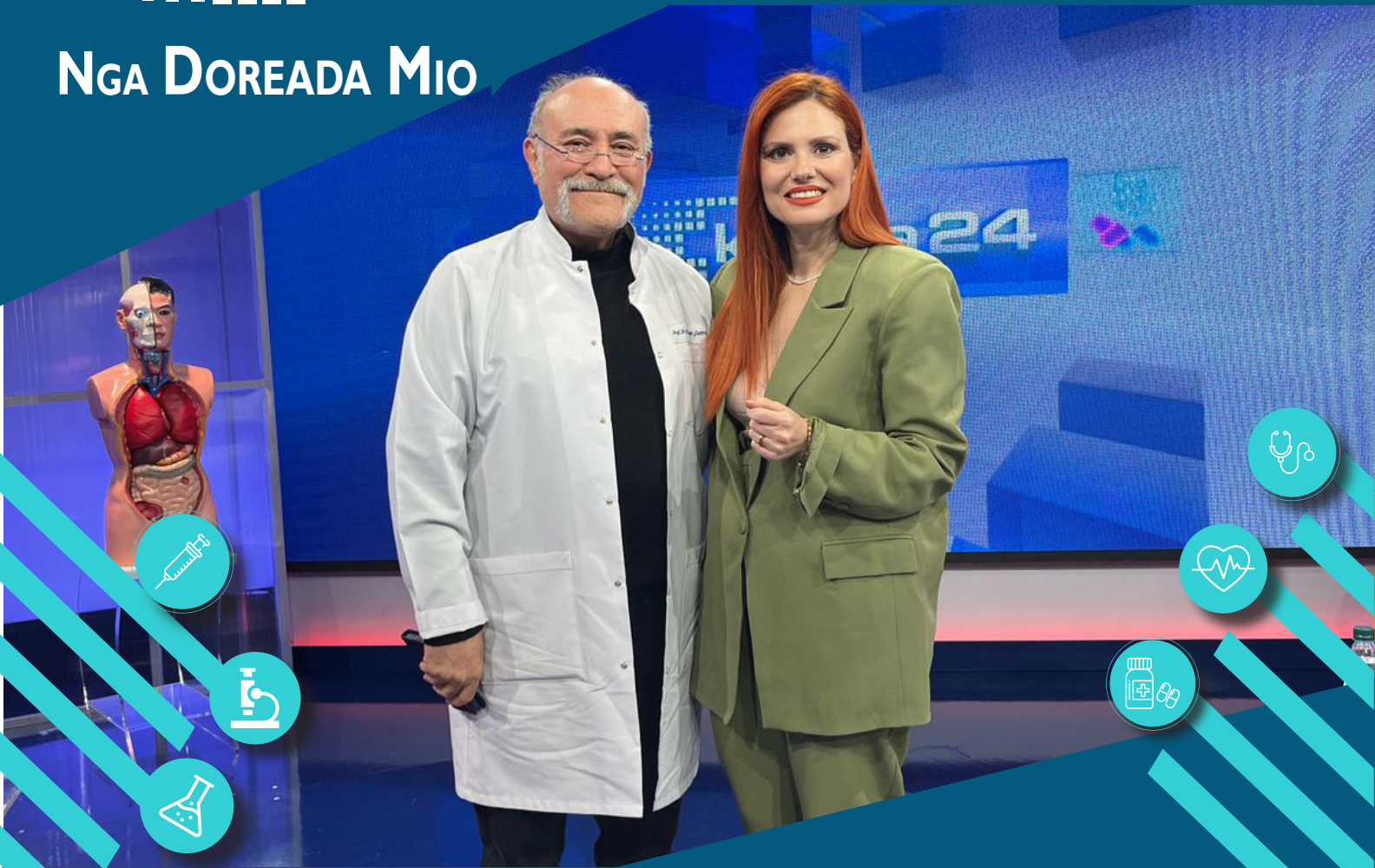


klinika 24

REPORT TV

E shtunë 22 Mars 2025

NGA DOREADA MIO



REVISTA E SHËNDETIT

Këndi i autores

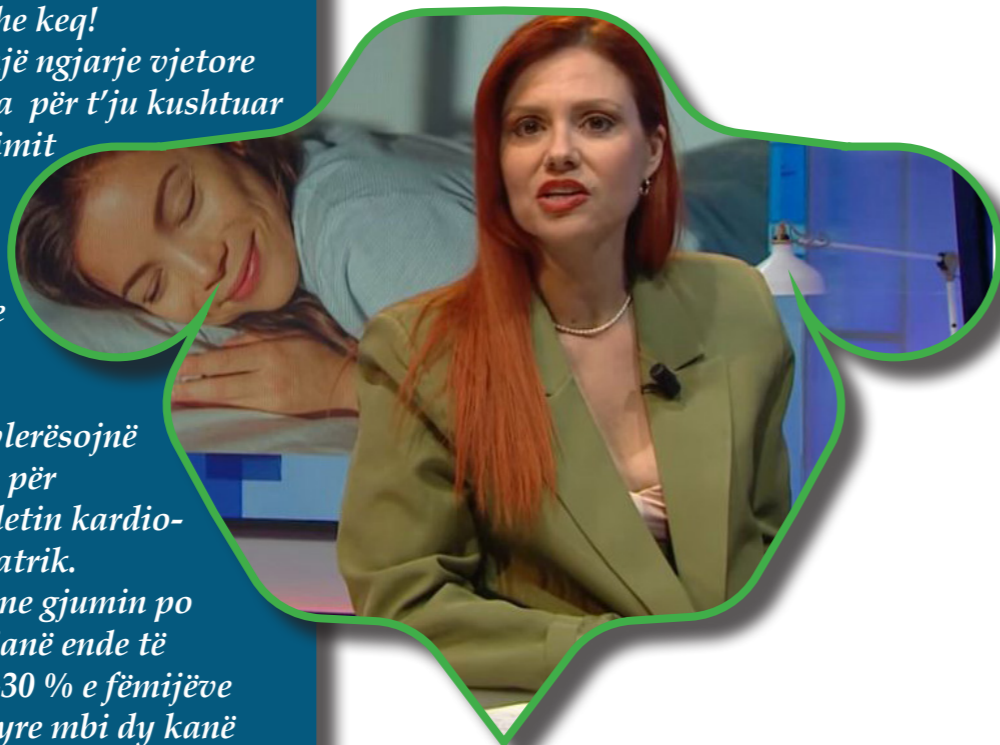
Rubrika ku sjellim përditësimet e fundit dhe këshillat e ekspertëve për të jetuar gjatë dhe shëndetshëm

Dita botërore e gjumit...

1 4 Marsi nuk ishte vetëm dita që shënoi ardhjen e pranverës, ajo përkon edhe me ditën botërore të gjumit! Të flesh mirë nuk është luks por është një nevojë për organizmin! Gjithnjë e më tepër për fat të keq po vihen re fakte që adoleshentët flenë pak dhe keq! Dita botërore e gjumit një ngjarje vjetore që nga viti 2008 u caktua për t'ju kushtuar kulturës dhe ndërgjegjësimit për rëndësinë e gjumit si dhe për të rritur ndërgjegjësimin për çrregullimet e gjumit dhe kostot sociale të lidhura me komunitetin.

Ekspertët e shëndetit e vlerësojnë gjumin si të rëndësishëm për sistemin imunitar, shëndetin kardio-vaskular dhe neuropsikiatrik. Megjithëse shqetësimet me gjumin po përhapen gjerësisht ato janë ende të nënvlerësuara! Rreth 20-30 % e fëmijëve nën dy vjeç dhe 15% e atyre mbi dy kanë probleme me gjumin, vihet re gjithashtu një rritje e mungesës së gjumit tek adoleshentët si rezultat i përdorimit të mjeteve elektronike në orët e mbrëmjes, vetëm 15% e tyre flenë 8 deri në 10 orët e rekomanduara!

Moto e këtij viti ishte: "Bëjeni gjumin e shëndetshëm një prioritet" Të flesh mirë do të thotë të investosh në shëndetin, qartësinë mendore dhe lumturinë tuaj!



“Bëjeni gjumin e shëndetshëm një prioritet”

“Të flesh mirë do të thotë të investosh në shëndetin, qartësinë mendore dhe lumturinë tuaj”

Prof.Dr.
Hakan SATIROGLU
Kirurg obstetër-gjinekolog, Specialist i Infertilitetit, Spitali Hygeia

“Misioni im, të ndihmoj njerëzit...”



“Trajtimi i Endometriozës me metoda të reja dhe zgjidhje për problemet e infertilitetit...”

Iftuar në emisionin “Klinika 24” në Report TV, me autore Doreada Mio, ishte Prof.Dr.Hakan Satiroglu, kirurg Obstetër- Gjinekolog, specialist i Infertilitetit, një pikë mjaft e rëndësishme e Departamentit Obstetrik-Gjinekologjik të spitalit Hygeia në Tiranë. “Kam në shqipëri 10 vite, që nga vitit 2015 dhe jetoj me bashkëshorten këtu, dhe ajo mjeke, kam dy djem” tha në fillim të bisedës. Që kur ishte i vogël ai pati një mentor që e shtyu drejtë mjekësisë, ndërsa më pas vendosi të ndiqte studimet për mjekësi. “Filozofia

ime ka qenë të ndihmoj njerëzit dhe të përmirësoj jetën e tyre. Doktori numëron shumë raste të suksesshme të fekondimit In Vitro, për të ndihuar çiftet që të kenë fëmijë.” u shpreh ai. Trupi i femrës është një mrekulli dhe duke u fokusuar në studimet shkencore dhe punën e kësaj discipline, shumë çifte mund të bëhen me fëmijë, kur kjo nuk bëhen në mënyrë natyrale. Doktori mban mend shumë raste dhe në Shqipëri, ku mban mend një grua nga Berati që u bë me fëmijë falë ndihmës së tij. Doktori rrëfeu se është i lid-

hur shpirtërisht me shumë çifte që sot kanë fëmijë falë tij. Për sa i përket sëmundjes së Endometriozës dhe problemeve që ajo shkakton tek vajzat dhe gratë duke i ndikuar jo vetëm në cilesinë e jetës por edhe në problemet me fertilitetin, doktori përmendi një mënyrë të re trajtimi bashkëkohore e cila ju mundeson këtyre grave një shtatzani. Doktori tha se kushtet e ambientit, stili i jetës, duhanpirja, dhe ushqimet me hormone, mungesa e aktiviteti fizik mund të krijojnë infertilitet ndaj duhet pastur kujdes.



Prof.Dr HAKAN SATIROGLU KËSHILLON:

“ Ju kërkoj meshkujve të veshin pantallona të gjera dhe jo të brendëshme të ngushta: Testikujt nuk e pëlqejnë nxehtësinë.. Gjithashtu për të gjithë ata që punojnë me orë të gjata ulur: - duhet të cohen e të ecin çdo një orë.. dhe e treta mos neglizhojnë kontrollet e rregullta tek mjeku. ”



Trajeria holistike ADJA ANGJELI KËSHILLON:

“ Ndiqni ritmin natyral, mëngjesi është për të lëvizur, kërkon energji , e është për të nxituar, pas dreke të ulim ritmin , e darka kërkon qetësi! Gjumi më cilësor është nga ora 10 e darkes e deri ne 2 të mëngjesit! Nëse flemë vonë e kemi humbur pjesën më të shëndetëshme të tij ... ”



Prof.Dr HAKAN SATIROGLU KËSHILLON:

“ Stop duhanpirjes! Duhani është shumë i dëmshëm për cilësinë dhe numrin e vezëve. Sipas studimit “ Nëse një grua pi duhan për 15 vjet, mbi 15 cigare në ditë përveç dëmeve të tjera , menopauza i afrohet me 4 vjet , pra hyn 4 më parë .. ”

Adja ANGJELI

Trajnere e shëndetit holistik

“Efektet negative të stresit dhe kortizolit të rritur në shëndet. Kujdesuni për veten përtej pamjes së jashtme”



Eftuar në emisionin “Klinika 24” në Report TV, me autore Doreada Mio, ishe Adja Angjeli, trajnere e shëndetit holistik.”Mirëqënia holistike është ajo që përku-fizohet si shëndeti i plotë, pasi përfshin jo vetëm fizikun por edhe shpirtin. Sot hormonet janë qendra e diskutimit në bota dhe mund të jenë motivi i shumë shqetësimeve të njeriut.”Kortizoli ka lindur

bashkë me njeriun, në sensin që është një hormon i domosdoshëm që synon t’a ruaj njeriun, pra kur ne jepi përball një rreziku të caktuar” tha Adja në

fillim të bisedës, duke shtuar se duhet ulur niveli i stresit që trupi të qetësohet.Është shumë e rëndësishme që të flemë gjumë mirë dhe gjumi më mirë është në orën 10:00 deri në 2 në natës.”Pas moshës 30 deri në menopauzë, për femrat është periudha më tipike ku shfaqen problemet hormonale” shtoi Adja.Ajo rekomandoi se femrat duhet të kujdesen për veten përtej pamjes së tyre.Stili i jetesës ndikon shumë pjesën hormonale tek të dy gjininë, ajrin, kozmetikën, parfumet të gjitha ndikojnë në pjesën hormonale.

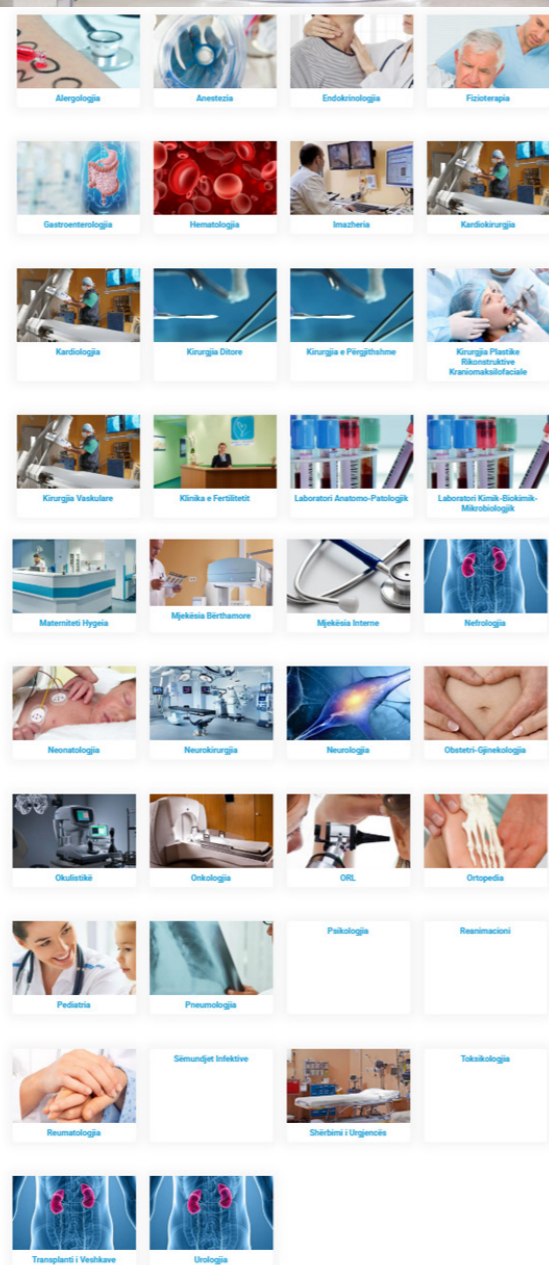




HYGEIA HOSPITAL TIRANA



Shërbimet Mjekësore



klinika 24

Prej 13 vjetësh

Emisioni mjekësor "Klinika 24" transmetohet çdo të shtunë në orën

20⁰⁰

në **REPORT TV**

si një dritare me informacione dhe këshilla të dobishme për shëndetin.



Misioni i këtij formati televiziv është edukimi, informimi dhe frymëzimi i teleshikuesve dhe ndjekësve për të jetuar shëndetshëm përmes krijimit të zakoneve të shëndetshme dhe informimit rreth zbulimeve e trajtimeve të reja në fushën e mjekësisë.

Në këtë mënyrë, **klinika 24**

Është një burim i rëndësishëm informacioni për të orientuar qytetarët drejt sfidës së mijëvjeçarit: të jetuarit gjatë dhe shëndetshëm