

UNIVERSITETI I GJAKOVËS
FAKULTETI I MJEKËSISË
PROGRAMI I INFERMIERISË



PUNIM DIPLOME

Tema: Diagnoza infermiore te dehidrimet

Kandidatja:

Qendresa Luma

Mentori:

Prof.Ass: Ilirjana Raça Bunjaku

Gjakovë, 2016

FALENDERIMI

Një falenderim i përzemërt dhe i veçant shkon për Mentoren time, Prof. Ass. Ilirjana Raça-Bunjaku e cila me përkrahu dhe më dha ndihmën e sajë të palodhëshme në përfundimin e temës së diplomës.

Falenderoj familjen time që është mbështetja ime çdoherë dhe falenderoj gjithë miqtë që më përkrahen që të arrijë deri këtu ku jam sot.

Faleminderit të gjithëve!

DEKLARATA E AUTORËSISË

Deklaroj se punimi që kam dorëzuar për vlerësim tek mentori, e kam shkruar në mënyrë të pavarur dhe se ai është tërësisht punimi im autorial. Gjithashtu, deklaroj se punimi në fjalë nuk është i publikuar e as i përdorur për qëllime të kryerjes së obligimëve mësimore, në këtë apo ndonjë institucion tjetër të shkollimit dhe se në bazë të tij kam fituar kreditë ECTS.

Deklaroj se të gjitha përgjegjësitë për këtë punim i mbaj unë si kandidate.

Më tutje deklaroj se në shkrimin e punimit kam respektuar rregullat etike të punës, shkencore dhe akademike të universitetit.

Qendresa Luma

Emri dhe mbiemri i studentit

Në Gjakovë, më datë _____

ABSTRAKTI

Ky punim ofron të dhëna mbi atë se çfarë e shkakton dehidrimin, si duhet të jemi të kujdesëshëm me shënjat e dehidrimit, çfarë të përdorim ne kur të ballafaqohemi me pacientët që janë duke u trajtuar me këtë virus, i cili vërtet dinë të jetë ndonjëher edhe shumë i rrezikëshëm për shëndetin e faktorit njeri.

Shkaqët kryesore që çojnë deri të dehidrimi janë; temperaturë e lartë, dhe qëndrimi në diellë, në kohë të gjata, kjo vërtet është një element kyç që manifestohet në trupin e njeriut. Si humbje e lëngjëve trupore dhe më pas me marramendje, situata mund të rëndohet edhe më shumë kur shoqërohet me shfaqjen e diuresë, vjellje ose aktivitet fizik i tëpruar.

Zakonisht ndodh që çdo ditë në kushte normale, trupi ynë humbet sasi të caktuara, uji nëpërmjet procesëve të ndryshme, siç mund të jenë urinimi, djërsitja e të tjera. Pavarësisht kësaj, duhet treguar kujdes gjatë stinës së verës , pasi nëse humbjet janë tepër të mëdha e nuk zëvendësohen shpejtë, atëherë organizmi ekspozohet ndaj shfaqjes së komplikimëve shëndetësore, të cilat kërkojnë ndërhyrje të shpejtë mjekësore.

SHKURTESAT

DI- Diagnoza infermirore.

GUF- Faktori natyror hidratues.

FED- Faktoret eliminues te dehidrimitt

BUT - Bilanci i ujit në trup.

SD- Simptomat e dehidrimitt.

DF- Dehidrimi të fëmijet

EDT -Efektet e dehidrimitt në tru.

KP-Këshilla parandaluese.

ATP-Triphospate adenosine

HTA-Hipertensioni arterial

Përmbajtja

Falenderimet-----	3
Deklarata e Autorësisë-----	4
Abstrakti-----	5
Shkurtesat-----	6
Përmbajtja-----	7
Hyrja-----	9
Qëllimi, objektivat, dhe metodologjia-----	10

Kapitulli I

1. Çka është dehidrimi?.....	11
1.1. Simptomat e dehidrimit.....	12
1.2. Bilancin e ujit në trup.....	13
1.3. Nevoja e trupit për ujin.....	14
1.4. Sëmundjet e shoqëruar nga dehidrimi.....	15
1.5. Pije duke shkaktuar dehidratim.....	16

Kapitulli II

2. Llojet e dehidrimit.....	17
2.1. Shkalla e dehidrimit.....	18
2.2. Simptomat klinike	19
2.3. Dehidrimi të fëmijet.....	20
2.4. Këshilla parandaluese.....	21

Kapitulli III

3. Dehidratim i lëkurës.....	22
3.1. Çka e Shkakton dehidratimin e lëkurës.....	23
3.2. Si të luftohet dehidratimi i lëkurës.....	24
3.3. Efektet e dehidrimit të trurit.....	25
3.4. Studimi i rastit me dehidrim.....	27
3.5.Diagnoza infermierore.....	28
Shqyrtim përfundimtar.....	33
Rekomandimi.....	34
Biblogarfia.....	35

Hyrje

Ky punim diplome i hartuar dhe i sistemuar në këtë mënyrë, është rezultat i një pune të gjatë e të pareshtur shkencore dhe kërkimore, në analizimin e çështjeve që kanë të bëjnë më veçoritë themëlore të shkaktarëve që e shkaktojnë dehidrimin . Do të bëjmë përpjekje që punimin ta platësoi me të dhëna teorike dhe praktike. Andaj shpresojmë se punimi paraqet një kontribut, modest në pasurimin e mendimit lidhur me këtë çështje të rëndësishme për faktorin njeri.

Njëkohësisht punimi ofron në mënyr të detajuar të gjith, shkaktaret që shkaktojnë dehidrimin ne trupin e njeriut, andaj ne kuader të këti punimi jemi munduar qe të zbërthejm të gjitha faktorët që shkaktojnë dehidrimin.

Pjesë e këtij punimi kemi edhe masat preventive që duhet të mirren në raste të personit të prekur me dehidrim, si dhe mënyra e mbrotjes ndaj dehidrimit. Po ashtu kjo pjesë e temës shqyrton, edhe shkaktar të tjer që e shkaktojnë dehidrimin.

Ky punim është kryer në kuadër të metodologjisë hulumtuese mbi dehidrimin dhe ata qe janë; të prekur nga dehidrimi, një kohësisht shrytëzoi rastin të shpreh, falenderimet e mia mentores të punimit dhe anëtarëve të komisionit profesional, të cilët me përkushtim dhe kujdes të posaçëm përcollën punën time dhe me udhëzime të mirëfillta, bënë që puna ime të përfundoi me suksese.

Gjithashtu e falenderoj edhe familjen time për ndihmen morale dhe materiale gjatë ngritjes sime profesionale. Jam thellësisht e bindur se pa ndihmën e Zotit dhe përkrahjen e të gjithë këtyre njerzve të lartë, cekur vështirë se do të kisha arritur këtë sukses për çka përzemërsisht u falenderohem dhe u jam mirënjohës përher.

Qëllimi i punimit

Ky punim ka për qëllim që të bëhet hulumtim, mbi atë së qfarë është në të vërtetë, dehidrimi dhe çka e shkakton dehidrimin, cilat janë; shtresat më të prekura me këtë fenomen dhe si duhet të silllemi me atë që është prekur me dehidrimin.

Njëkohsisht punimi do të sjell në pahë edhe metodologjin infermierore se si trajtohen të gjitha rastet të prekura me dehidrim, andaj do të mundohemi të jemi sa më konkret në sqarimin e kësaj teme që është shumë e rëndësishme në aspektin shëndetsor.

Objektivat

Kur jemi të objektivat e punimit ky punim do të trajtoj tri objektiva kryesore në kuadër të hulumtimit rreth dehidrimin dhe ato janë: simptomat e dehidrimin se si manifestohet atje, llojet e dehidrimin në trupin ton, si dhe dehidratimin e lekurës dhe dehidrimin të fëmijet, njëkohsisht do të intervistohet një pacient që është i prekur nga dehidrimi ku edhe do të nxirret një plan infermieror për të trajtuar me rastin që ka të bëjë me dehidrimin.

Materiali rreth punimit

Mujë Shala , Batri Lenjani, Kujdesi shëndetësor Prishtinë 2001

Mujë Shala , Neonatologjia Prishtinë 2008

Metodologjia

Në kuadër të këtij punimi do të përdoret një metodologji kërkimore, dhe hulumtuese sa i përket dehidrimin ne trupin e njeriut. Do të shfletohet literaturë që kanë të bëjnë direkt me dehidrimin si dhe do të bëhet një hulumtim direkt me atë të një, pacienti i cili do të intervistohet dhe do të shihet trajtimi i tijë ne kuadër të trajtimit infermieror të pacientit

Kapitulli I

1.Çka është dehidrimi

Humbja e sasisë së lëngjeve në organizëm në shumë raste mund të kthehet në problem të rëndë shëndetësor për grup-mosha të ndryshme. Zakonisht ndodh që çdo ditë në kushte normale trupi ynë humbet sasi të caktuara uji nëpërmjet proceseve të ndryshme, siç mund të jenë; urinimi, djersitja e të tjera.

Pavarësisht kësaj, duhet treguar kujdes gjatë stines së veres pasi nëse humbjet janë tepër të mëdha e nuk zëvendësohen shpejt, atëherë organizmi ekspozohet ndaj shfaqjes së komplikimeve shëndetësore, të cilat kërkojnë ndërhyrje të shpejtë mjekësore.

Prandaj, kur humbjet e lëngjeve në organizëm janë në sasi të larta, shkaktohet dehidrimi, ku më problematike kjo shfaqet te moshat e vogla. Ndërkohë situata mund të bëhet edhe më e rëndë, nëse gjatë sezonit të plazhit nuk tregohet kujdes edhe me mbajtjen e kushteve të duhura higjienike, sidomos gjatë gatimit apo konsumimit të produkteve ushqimore. Pasi edhe këto bëhen shkak për kontaminim me sëmundje të tjera të natyrës bakteriale.¹

Një ndër shkaqet kryesore të dërgimit të organizmit drejt dehidrimit janë temperaturat e larta dhe qëndrimi në diell për një kohë të gjatë, çka ndikon në mënyrë të drejtpërdrejtë në tharjen e organizmit nga sasia e duhur e lëngjeve që duhet të ketë në kushte normale². Situata mund të rëndohet edhe më shumë kur shoqërohet me shfaqjen e diaresë, vjellje ose aktivitet fizik i tepruar.

¹ Doc. Dr: Mujë Shala , Dr: Basri Lenjani, Kujdesi shëndetësor faq 82

² <http://drugster.in.ua,simptommet-e-smundjes-29726-dehidrimi-simptommat.html>

1.1.Simptomat e dehidrimit

Simptoma karakteristike e shfaqjes së dehidrimit është tharja e organizmit. Kështu, në pjesën më të madhe të rasteve pacientët shfaqen me tharje të gojës e deri në shfaqjen e dobësive të forta trupore. Në pjesën më të madhe ndodh që lëkura të bëhet më e thatë dhe e rrudhur, sidomos lëkura e barkut, duarve dhe këmbëve.

Njëkohësisht shfaqet dhe plogështia të fëmijët, të cilët gjithnjë e më shumë paraqesin vështirësi edhe në të ecur. Gjithashtu karakteristikat e dehidrimit dallohen edhe gjatë procesit të urinimit, ku fëmijët dalin shumë rrallë duke shfaqur vështirësi në rritje gjatë procesit të jashtëqitjes. Në shumë raste të tjera ndodh që të shoqërohet dhe me shfaqjen e temperaturave të larta, vjellje, djersitje etj.

Moshat e vogla siç janë; bebet pjesa e butë të koka e tyre futet përbrenda ose rrafshohet. Simptoma të tjera janë edhe gropëzimet në sy, duke shfaqur në çdo çast lodhje dhe gjendje si të përgjumur. Dehidrimet dallojnë në varësi të nivelit të tij. Reaksionet fillestare të trupit në dehidrim janë etja (trupit tenton të rrisë nivelin e ujit), rrallimi i urinimit (trupit tenton të mbajë lëngjet) si dhe ngjyra e mbyllët e urinës. Mirëpo problemi është që ju vetëm keni dehidruar kur këto simptoma të shfaqen. Sa më shumë që të rritet niveli i humbjes së ujit, paraqiten edhe më shumë shenja dhe simptoma, siç janë:³

- **Kokëdhembja**
- **Lëkurë dhe buzë të thata**
- **Goja e thatë dhe gjuha e thatë me pështymë të dendur**
- **Gërçe në duar dhe këmbë**
- **Sy të thatë me pak apo aspak lotë kur qani,⁴**
- **Djersitje e pakët**
- **Ngritja e temperaturës trupore**
- **Rrahje të shpejta të zemrës**
- **Lodhje dhe dobësim**
- **Mundim dhe vjellje⁵**

³ Doc. Dr: Mujë Shala , Dr: Basri Lenjani, Kujdesi shëndetësor faq 83

⁴ Po aty

⁵ Po aty

Nëse dehidrimi nuk mjekohet me urgjencë, pason dehidrimi i rëndë, i cili mund të sjellë deri në gjendje kome, ndalim të funksionit të organeve dhe në fund edhe vdekje.

1.2. Bilancin e ujit ne trup

Shkencëtarët gjithmonë kanë mprehur vëmendjen në faktin se trupi merr energji nga ushqimi i sintetizuar triphosphate adenosine (ATP), dhe roli i ujit zakonisht nuk është diskutuar. Por fakti që ajo sintetizon energji me ujë të detyruar proteina funksionon "pompa" membranat qelizore, si të turbinave të energjisë, lehtësimin e ushqyesve celularë, natrium dhe kalium që rrjedh nga produktet e saj të kalbjes.

Trupi i njeriut është në gjendje për të grumbulluar dhe ushqyesve dyqan për një kohë të gjatë. Megjithatë, pa konsumin e ujit, në një formë apo një tjetër kurrë nuk mund të jetojmë më shumë se 3 ditë. Të një person pjesë të shëndetshme të ujit është 2/3 e peshës trupore. Rënia vogel përqindja e ujit në trup çon në kushte të rrezikshme si qelizë nuk është në gjendje të funksionojë normalisht në zgjidhje me viskozitet të lartë.⁶

Homeostasis Është një kompleks balanc mbështetje i sistemit të proceseve biokimike në trup. Dhe mbi të gjitha, ka të bëjë me shkëmbimin e qëndrueshmërisë, qëllimit dhe cilësinë e lëngjeve. Shkelja homeostazes në mënyrë të pashmangshme çon në mosfunksionimin e organeve dhe sistemeve.

Lëngjet në trupin e njeriut janë tre shtete kryesore:

1. Në formën e gjakut qarkullues në gjak.
2. Në formën e lëngut intersticial, mbush hapësirën ndërqelizore.
3. Në formën e lëngut brendaqelizor (cytosol), ku janë të gjitha organelet e qelizave të gjalla.

Në ujërat e nivelit qelizor kryen një rol jetik - kjo është një teren ushqyes për qelizat.

Në trupin e njeriut nuk përjetojnë, mungesa e ujit përmban një mesatare prej 94% ujë.⁷ Kafazi, ndërkohë, përmban 75% ujë. Për shkak të kësaj lind presioni osmozik, e cili shkakton lëng që hyn në qeliz. Rregullimi i vëllimit dhe electrolytet e strukturave të mbajnë lëngjet e veshkave sistemin e kontrollit neuroendocrine. Qëndrueshmerin e ekuilibrit presioni osmozik i gjakut ndërqelizor dhe lëngun brendaqelizor - një nga faktorët kryesorë për të siguruar funksionimin normal të qelizave.

⁶ Htt:www.google.al

⁷ Po aty

1.3.Nevoja e trupit per ujin



Vëllimi i ujit në trup gradualisht zvogëlohet me moshën. Uji newborn është më shumë se 80% të peshës trupore të fëmijet,te të rriturit - rreth 60%. Megjithatë, fëmija humb fluide shumë më të shpejtë. Kjo është për shkak të kontrollit të *metabolizmit e ujit dhe kripës*,duke rritur volumet intersticiale të lëngut (50% nga pesha e të sapolindurit, 26% - të fëmijës 2 vjeç dhe 16-17% -te të rriturit). Fëmija ndërqelizor i lëngshem nuk është i lidhur me proteinat, dhe për këtë arsye ka humbur shumë në sëmundje të ndryshme. Po ashtu paqëndrueshmëria e bilancit, ujë i kripur

të fëmijët e vegjël shpjegohet nga rritja aktive dhe intensiteti i metabolizmit e ujit kripë. Po, fëmija nën 6 muaj për kilogram të peshës trupore në ditë duhet 3-4 herë më likuid se një i rritur. Mesatarisht për fëmijën di të zgjedh vëllim të urinës, të barabartë me 7% të peshës së tyre, ndërsa të të rriturit shifra mezi arrin në 2%. Nëpërmjet lëkurës dhe të rriturit gjatë frymëmarrjes kanë humbur një mesatare prej 0.45 ml lëng për kilogram në orë. Të i porsalinduri kjo shifër arrin në 1-1.3ml

Deri në 70 vjet raportet e ulëta brëndaqelizore dhe ndërqelizore ,fluidet - nga 1.1 në 0.8. Me fjalë të tjera, humbja e cytosol ndikon në efikasitetin e qelizave. Kjo është arsyeja pse ne nuk duhet të sjellë trupin në një gjendje të etjes - mjekët rekomandojnë për të pirë ujë shpesh. Pasi uji është një tëren ushqyes për qelizat, dhe qelizat e thatë, si edhe lëkura e thatë nuk janë në gjendje të funksionojnë,plotësisht.Në dehidratim vëllimet e reduktuara të lëngjeve. Lëkura e thatë, rrudhat dhe simptoma të tjera të jashtme - zakonisht nuk është një shenjë e plakjes së hershme, si pasojë e mungesës së ujit. Si rezultat i dehidrimit shkelë të gjitha funksionet e tretjes, ndarja ndaj ushqyesve të saj dhe e fundit por jo më pak - shpërndarjen e tyre në qelizat me tërheqjen e mëvonshme të produkteve të kalbjes.

Kur trupi është në një gjendje të dehidrimit, ai mund të plotësoi rezervat ujore vetëm nëse ekziston një rezervë e caktuar e kripës, përmes të cilit optimizon sasinë e lëngut ekstracelular. Në qoftë se një organi i mungon uji, ajo merr atë nga ushqimi, duke rezultuar asimilimin e lëshuar ujit, dioksid karboni dhe dekstrozë (glukozë). Megjithatë ky proces edhe konsumon ujë i cili ka

aq pak. Ky rreth vicioz edhe një herë dëshmon se dehidrimi është shkaku i një gamë të gjerë të sëmundjeve të ndryshme.

1.4.Sëmundjet shoqëruar nga dehidrimi

- Patologji akute të traktit gastrointestinal. Një nga faktorët kryesorë të dehidrimit është humbja e lëngjeve dhe elektroliteve me stole të lirshme dhe të vjella. Nëse vjellja ndodh humbjen intensive të lëngjeve ndihmon tretjen e ushqimit dhe lëngjeve të sipërme të zorrës së vogël me jonet e elementeve ne gjurmë të tilla si natrium, kalium dhe klor. Kjo shkelje e rrjedhës enterale të ujit. Kur diare është humbje e shumë fluideve të shpejt, si në këtë presion plazma e shtetit tejkalon presionin brenda në zorrë.
- Kur patologjia infektive e dehidratimit zhvillohet për shkak të humbjes së lëngjeve për shkak të etheve, dispne (frymarrje), të vjella, diare.
- Fëmijët me infeksionet respiratore akute dhe pneumoni humbasin sasi të konsiderueshme të lëngjeve përmes mushkërive dhe lëkurës. Kështu, bëhet një rritje në përmbajtjen e electrolyte të gjakut. Sepse frymëmarrja është ndarë ekskluzivisht në ujë. Me djersën e elektroliteve të tretur më pak se në gjak, në mënyrë hyperhidrosis të humbur kryesisht në ujë.

1.5.Pije duke shkaktuar dehidratim

Shumica e mjekëve vetëm e konsiderojnë ujin si një medium që shkrin dhe transporton këto apo të tjera substanca, dhe besoj se për rifurnizimin me ujë përshtatet ndonjë pije. Në pyetjen e cila është më e mirë për të përdorur ujë, mjekët zakonisht thonë: çdo, ditë dhe më shumë.

Megjithatë, kjo nuk është kështu. Çaj, kafe, sode, birra, pije alkoolike që përmbajnë jo vetëm ujë, por edhe komponente , të tilla si caffeine. Shkencëtarët kanë treguar se përdorimi i trupit me pije mesipër humb më shumë ujë se sa merr.

Kështu, përdorimi i rregullt i pijeve të mësipërme, trupi gradualisht hynë në një shtet të dehidrimit. Për shembull, çaj të nxehtë, aq popullor për ftohjet dhe ethe, në realitet, më shumë tregon lëngu i trupit. Kjo është për shkak të djersitjes pavarësisht nga fakti së pacienti ndihet më mirë. Për të përmirësuar shëndetin në kushte të tilla më mirë thjesht për të pirë ujë të nxehtë të tretur në të, para asaj një majë kripë.

Për asimilimin e çdo droge si një kimikat i nevojshem për të shpenzuar një sasi të caktuar të ujit, e cila çon në dehidratim të madhë. Për më tepër deri më sot shihet trendi zhgënjyes - 90% e barnave të përdorura pa ndonjë justifikim (njeriu është duke luftuar me hetimin e sëmundjes, ndërsa shkaku nuk është prekur), e cila përkeqëson edhe më tej gjendjen e shëndetit.

Kapitulli II

1.Llojet e dehidrimit

Bazuar në natyrën e humbjes në periudhën kohore ka kaluar simptomat e para pasi, dehidratimi është klasifikuar në tri lloje: hipertension, hipotension dhe yzotonycheskuyu.

- **Hipertension (vododefitytna, brendaqelizor) dehidratim** - Zhvilluar me humbjen e ujit (kryesisht diare intensive, hipertermia, dispne dhe hyperhidrosis). Kjo provokon rritjen e elektroliteve në plazmë veçanërisht sodiumit. Vëllimi i gjakut është i mbushur duke lëvizur lëngun ndërqelizor në gjak, duke rezultuar në një rritje të presionit osmotik të lëngjeve për normalizimin llogor të qelizave që shkon në hapësirë ekstracelulare, duke shkaktuar të qelizat dehidratim.
- **Hipotension (hipoosmoticheskaya, ekstracelular) dehidratim** - Zhvilluar si rezultat i humbjes së preferuar electrolyte në krahasim me një humbje të ujit, dhe karakterizohet nga rënia e gjakut përqendrimi osmotik (në të vjella, diare intensive e përhapur mbi). Për të normalizuar homeostasis elektrolitet natriumi e lëviz hapësirën intersticiale, në gjak, dhe ujë - nga gjaku në hapësirën intersticiale. Reduktimi i përqendrimit të rezultateve intersticiale osmolaritet fluide në lëvizjen e saj në qelizat, në të njëjtën kohë, elektrolitet dhe kaliumi nga trupi në qelizore dhe janë excreted në urinë. Leviz lëngun brenda qelizave shkakton intracelular hiperhidriya relative (përmbajtjen e tepërt të ujit në qelizë).
- **Yzotonycheskoe dehidratim** - Zhvilluar si rezultat humbje proporcionale e ujit dhe elektroliteve. Në këtë rast, ata janë uniforme që zvogëlohet nga gjaku, në rrjedhën e limfatikeve dhe indeve, osmolaritet dhe niveli i sodiumit në plazmën e gjakut nuk është shkelur. Shumica e mjekëve thonë se ky është lloji më i zakonshëm i dehidratimit. Gjendja e pacientit zakonisht e butë apo të moderuar por të rënda në dehidratim është njohur dhe si isotonic.

2.1.Shkalla e dehidrimit

Duke krahasuar peshën e një fëmije në diare me peshë gjatë sëmundjes (në kohën e shqyrtimit) mund të llogaritet shkalla e dehidratimit:

Klasën e I (Faq) - 4.5% humbje peshe;

Klasën II (Mesatar) - humbja e 6-9% të peshës;

Klasën III (E rende) - humbja prej më shumë se 9% të peshës.⁸

Me humbjen e lëngjeve në vlerë prej 15-20% të peshës trupore, ka çrregullime të rënda metabolike në trup. Humbja e lëngjeve në vlerë prej 20-22% të peshës çon në vdekje.

Në mungesë të informacionit mbi peshën e fëmijës në fillimin e sëmundjes, shkalla e dehidrimit mund të vendosen me indikacione klinike.

Shkalla e dehidrimit të pare (të butë) - Zhvilluar në 9 e 10 rasteve të diaresë akute të fëmijët.

Përcaktimi funksionon - etjen e cila tashmë është duke u zhvilluar me humbjen e 1.5-2% sipas peshës. Mukoza e gojës dhe sytë janë me lagështi, kryesohen mesatarisht çdo 6 orë, të vjella të rralla, humbja e peshës trupore - jo më shumë se 5%.⁹

Shkalla i dehidrimit të dytë (mesatar) - Zhvilluar për 24-48 orë (humbje peshe - 6.9%). Duke trazuar ushqimet të shpeshta (6-10 herë në ditë), të vjella të shpeshta.

Nëse ju e humbni 6-7% peshën e trupit ka ankth, thatësi të butë të mukozave, impuls të paqëndrueshem palpitacion pak .

Me humbjen e 8-9% nga pesha e simptomave të bëhet më i theksuar – membranat të mukozes të thatë, pështyma ngjitet e ul elasticitetin e lëkurës dhe indeve turgor, tërhiqet fontanella e përparme, sytë zbuten kanë ngjyrë cyanotike të lëkurës, mungesa e urinimit, shënjat e qarkullimit të indeve.

Shkalla i dehidrimit të tretë (të rënda) - Zhvilluar dhe përshpejtuar (më shumë se 10 herë në ditë) zbraze të lëngshme, të vjella të vazhdueshme. Simptomat nga humbje të konsiderueshme të lëngjeve (10% peshë). Simptomat më të rënda - thatësi e mukozës së gojës, humbje e elasticitetit të lëkurës, mungesa e shprehjes fytyrës, tërhiqet fortë Fontanella e përparme dhe sytë, tharje e kornesë, acrocyanosis, lëkurës një simptomë me njolla të bardha duart dhe këmbët e ftohta, e rritë në masë të madhe normën e zemrës, ul presionin e gjakut , një rënie të mprehtë të urinës,

⁸ <http://al.emed.org.ua>

⁹ Doc. Dr: Mujë Shala, Dr: Basri Lenjani, Kujdesi shëndetësor faqe 54

decompensated acidosis metabolike. Ndërgjegja konfuzion, reagim ndaj stimujve nuk është gjetur. Tërësia e simptomave të dehidratimit të shkallës III në fakt, shokut përgjegjës që rezultojnë nga një rënie të mprehtë në vëllimin e gjakut që qarkullojnë.

2.2.Simptomat Klinike

Simptoma klinike varet nga lloji i dehidratimit (hypertonic, hypotonic, yzotonycheskaya) dhe në shkallën e saj.

Dehidratim hypertonic karakterizohet nga fillimet akute dhe natyrisht të shpejtë.

Në vijim janë simptomat kryesore të tipit dehidratim hypertonic:¹⁰

- Etje, goja e thatë;
- Mungesa e energjisë;
- Apati;
- Konfuzion;
- Tkurrje të muskujve spazmatyckeskie;
- Progresion nga koma;
- Lëkurë të thatë;

Gjithashtu tahikardi dispozicion dhe frymëmarrje të shpejtë.

Dehidratim hypotonic zhvillohet ngadalë, ngadalë, për shkak të vjellave intensive.

Simptomat kryesore klinike të dehidratimit hypotonic:

- Ulja e lagështisë, dendësia në elasticitetin e lëkurës dhe shikimet;
- Çrregullime të qarkullimit të gjakut;
- Rritet përqendrimi i metabolitëve të azotit në gjak;
- Shkelja e veshkave dhe trurit;
- Reduktimin dhe përmbajtjen e ujit në gjak;
- Mungesa e ujit, të pijshëm mund të shkaktojë të vjella;
- Duke reduktuar aftësinë e tkurrjes të zemrës, palpitations i zemrës;
- Gulçim.

¹⁰ Doc. Dr: Mujë Shala , Dr: Basri Lenjani, Kujdesi shëndetësor faqe 55

Yzotonycheskoe ky dehidratim karakterizohet nga simptomat e butë të dehidratimit dhe çrregullime metabolike. Shkalla e zemrës është rritur, ka tone të pazëshëm të zemrës. Diskutoni më shumë shenjat më të dukshme të dehidratimit, disa prej tyre janë të njohura nga komuniteti mjekësor në vitet e fundit.

2.3. Dehidrimi tek fëmijet

Menjëherë sapo të shfaqen simptomat e para të dehidritimit të fëmijës është i nevojshëm trajtimi përkatës. Para se të arrihet në rëndimin e gjendjes apo shënjave, është e nevojshme që të bëhet zëvendësimi i lëngjeve të humbura në kohë të shpejtë dhe mundësisht në sasi më të mëdha sesa ato që janë humbur. Në rastet kur shfaqen të vjella duhet ndërhyrë në trajtimin dhe parandalimin e tyre. Gjithashtu mund të themi se dehidrimi trajtohet në varësi të moshës së fëmijëve. Për të zëvendësuar humbjet mund të jepen edhe barnat përkatëse të tretjeve për rehidrim. Megjithëse duhet thënë se diagnostikimet apo kurat janë në varësi të komplikimeve dhe veçorive individuale të shëndetit të fëmijës. Gjatë zëvendësimit të lëngjeve këshillohet që uji të përdoret i zier, si dhe të shmanget konsumi i lëngjeve të sheqerosura apo atyre me përmbajtje gazi, pasi nuk i kanë efektet e duhura. Lidhur me ushqimet duhen konsumuar ato produkte që kanë përmbajtje të lëngët.



Kalimi i organizmit në gjendjen e dehidritimit mund të jetë i formave të ndryshme, duke filluar nga më të lehtat deri tek ato më të rëndat. Këto të fundit ndikojnë në shfaqjen e komplikacioneve serioze të fëmijët, në rast se nuk u jepet trajtimi i duhur mjekësor. Të gjitha grup-moshat mund të rrëzikohen nga këto ndërlikime. Mund të themi se te të

moshuarit gjendja mund të rëndohet edhe më shumë për problemet kardiake si pasojë e humbjes së natriumit dhe kaliumit, kripëra shumë të nevojshme për funksionimin e zemrës.

2.4.Këshilla parandaluese

Evitimi i ekspozimit në diell gjatë pikës të vapës. Konsumi i ujit të zier, pasi mbron fëmijën, shmangia e përdorimit të lëngjeve me sheqer apo me gazë

Mospërdorimi i qumështit dhe produkteve të tij.

Për moshat e vogla këshillohet dhënia e lëngjeve pas çdo 5-10 minuta.¹¹

¹¹ <http://al.emed.org.ua/>

Kaptulli III

3. Dehidratimi i lekurës

Te shumica e grave në periudha të ndryshme të jetës është një problem i dehidratimit të lekurës, dhe problemi nuk varet nga lloji i lekurës. Shpesh grate kanë ngatërruar koncepte të tilla si thatësi dhe dehidratim të lekurës. Megjithatë, thatësi është shkaktuar nga mungesa e ushqyesve dhe yndyrës. Dehidratim, nga ana tjetër, është shkaktuar nga abuzimi me bilancin hydro lipid, e cila çon në humbjen e lëngjeve. Ky proces mund të çojë në disa pasoja negative, një prej të cilave - shfaqjen e hershme të rrudhave dhe plakjen e lekurës. Si ta parandalojmë dehidratimin, dhe çfarë mjete mund të përdoret për të parandaluar atë.

Lëkura e shëndetshme vetë rregullonë ekuilibrin e saj hydro lipid. Në këtë dehidratim mekanizmi i mbrojtjes së lekurës është i prishur. Difuzioni ujë nga dermis penetron shtresën e lartë të lekurës - veshje e guaskës. Rrjedhur në epidermë, të lëngshme avullohet. Moisturize shtresa e lartë e lekurës varet nga sasia e ujit që merr në atë me dermis, dhe shkalla e avullimit. Përveç kësaj, keratinocytes, të cilat krijojnë shumicën e epidermës, molekulat GUF janë prodhuar (faktori natyror hidratues). Në këtë kompleks përfshin një numër të molekulave të aminoacidet, Hyaluronate, kripë e acidit laktik dhe ure.

Funksioni i saj – është sigurimi i nivelit natyral lagështi në sipërfaqe të lekurës. Për shkak të pronave të saj lagështithithës, GUF tërheq ujin nga mjedisi. Prandaj, për të ruajtur një gjendje të shëndetshme të mjedisit është i nevojshëm me lagështi të mjaftueshme. Në një moshë të re duke dëmtuar shtresën barrierën e lekurës nuk shkakton dehidratim, sepse përçarjet vogla në qelizat e saj fillojnë të ndajnë molekula të reja yndyrërore.

3.1.Çka shkakton dehidratim të lëkurës

Në ditët e sotme ka një numër faktorësh që shkaktojnë dehidratim.

Në vijim janë; shkaqet kryesore të dehidratimit të lëkurës:

- sëmundjet e lëkurës;
- sëmundjet e organeve të brendshme (infektive, hormonal, gastrointestinale, sëmundjet urogjenital, etj);¹²
- ndikimi negativ i mjedisit (rrezatimit UV, temperatura të ulëta, era, pluhur, mungesa e lagështisë, agjentëve kimikë);
- esbalansirovanoe dietë dhe një mënyrë jetese të sëmurë (pirja e tepruar, mungesa e gjumit, stresi, mungesa e vitaminave dhe elementët gjurmë, etj).¹³

Faktori kryesor - mungesa e acideve yndyrore . Ju mund të kompensoni për këtë mungesë, duke aplikuar kozmetikë dhe shtojca dietike, të cilat përfshijnë vaj blackcurrant farë, ohirochnyka, aguliçe mbrëmje, soje. Një faktor tjetër është për dehidratim – gjerat kimike te kujdesit personal të tilla si soaps dhe kremra në scrubs dhe peels e alkoolit. Përdorimi i tyre i tepruar është një shkelje e bilancit të ujit të lëkurës.

Gjëje nëse lëkura juaj vuan nga dehidrimi mund të jetë mjaft e thjeshtë. Vetëm lërë grimim gjatë natës, nuk zbatohen asgjë në fytyrën tuaj para shtratit. Në qoftë se ju ndjeni në mëngjes "ngushtësi" të lëkurës rrudhat bëhen më ekspresive dhe nganjëherë dukshëm në lëkurë - kjo do të thotë se lëkura juaj ndjejn dehidratim.

¹² <http://al.emed.org.ua>

¹³ Po aty

3.2. Si të luftohet dehidratimi i lëkurës

Nga dehidrimi i lëkurës krejtësisht do të ndihmojë me hidratues kozmetikë duhet studiuar përbërjen. Pothuajse të gjitha fondet, përveç gels përfshijnë një përqindje të caktuar të yndyrave dhe përbërësit që parandalojnë dehidratim të lëkurës. Ata krijojnë një film mbrojtës në fytyrë, e cila pengon avullimin e lëngshëm. Një numër i barnave për të rivendosur aftësinë e lëkurës për të mbajtur ujë.

Moisturizers duhet të përfshijë disa komponentë të rëndësishme:

- Vitamina B5 - moisturizes dhe ushqen lëkurën;
- Vitamina E - një antioksidante natyrore;
- Hyaluronate - bimore alifatike acid apo origjinë shtazore;
- glicerinë;
- Numri i vajrave natyrore (vaj jojoba, Persia amerikane, kikirikë, etj);
- aceton;
- allantoin;
- liposomes.

Ne tani duhet të diskutojmë një nga çështjet më të rëndësishme. Sa duhet të pini lëngje për dehidratim të lëkurës? Mjekët rekomandojnë marrjen e deri në dy litra lëng në ditë. Vëllimi ditor i ujit duhet të shpërndahet në mënyrë që dy të tretat e saj janë përdorur në mëngjes. Futje e fundit të lëngut në organizem duhet të jetë të paktën 1.5 orë para gjumit. Përndryshe personi në mëngjes bëhet i fryrë..

Ekziston edhe një metodë e mrekullueshme e hidratues i lëkurës – fërkimi me akull kjo procedurë duhet të jetë 2 herë në ditë - në mëngjes dhe në mbrëmje. Akulli mund të përmbajë ekstrakte të bimëve apo ujë mineral. Pas trajtimit mos e fshij fytyrën me ujë duhet të jetë shumë e thatë.

Një vend të rëndësishëm ka lëkura shtesat ushqimore. Të paktën një herë në 7-8 ditë të bëjë një maskë për llojin e lëkurës tuaj.

3.3. Efektet e dehidrimit të trurit

Si dehidratim të reduktuar fillimisht vëllimet brendaqelizore të lëngjeve (66%), i pasuar nga intersticiale (26%), dhe ujit e nxjerrë nga gjaku (8%). Kjo është bërë për futjen e ujit, kryesisht në tru. Truri përbëhet nga uji prej 85%. Në këtë rast humbja e madje edhe një për qind e ujit shkakton ndryshime të pakthyeshme në tru. Për funksionimin normal të trurit, ajo duhet të marrë të paktën 20% të gjakut, pavarësisht nga fakti se masa e saj është vetëm 2% të peshës trupore. Për kablllo të energjisë e marra mes ushqyesve ata kanë nevojë të kalojnë nëpër një numër të transformimeve të ndërmjetme. Për të gjithë kjo kërkon sasi të mjaftueshme të ujit, e cila në vetvete luan rolin e produktit të energjisë. Rëndësia e të ardhurave ujë të mjaftueshëm në tru mbivlerësohet. Shumë prej tyre nuk mund të dinë se pse fëmija në barkun e nënës është me kokë poshtë. Përgjigjja është e thjeshtë - për shkak se në këtë pozicion truri furnizohet më mirë me gjak, dhe efikasitetin e furnizimit me gjak të trurit në këtë periudhë e përcakton pjesën tjetër të jetës së tij.

Kjo është arsyeja pse në ndonjë sëmundje të sistemit nervor shpesh kryejnë rekomando "napivberizku" dhe "thupër" (të qëndrueshme mbi kokën e tij). Kjo ndihmon për të përmirësuar rrjedhën e lëngjeve në tru (1.5 - 2 litra, në varësi të peshës).¹⁴ Jashtëzakonisht të ndjeshëm ndaj dehidratimit të qelizave të trurit që veprojnë si eliminimin e toksinave të cilat janë si rezultat i trurit.

Truri është një lëng që është strukturalisht i ndryshëm nga gjaku (në cerebrospinal më natrium fluide dhe më pak kalium se sa lëngjet e tjera trupore). Kapilarët e trurit posedojnë një pronë të veçantë: ato kryejnë funksionin pengesë, duke parandaluar të depërtojnë substancat e trurit të rrezikshëm për të. Ky mekanizëm është quajtur pengesë gjak-tru.

Për shembull, shumë barna nuk janë në gjendje për të kapërcyer pengesën e tanishme, kështu që drogat për të trajtuar trurin janë bërë të teknologjive të veçanta. Kur truri është në dehidratim funksioni pengesës kapilare është ndërprerë.

¹⁴ Po aty

Si rezultat i kësaj, truri bien për tej substancave të rrezikshme të cilat eventualisht mund të çojë në një numër të sëmundjeve, duke përfshirë për skleroza të shumëfishtë, sëmundja e Parkinsonit dhe sëmundja Alzheimer. Uji është po aq e rëndësishme për qelizat e trurit, si oksigjeni, është ushqyesi i saj kryesorë. Kjo shpjegonë faktin se truri dhe palca kurrizore merr në 85% të ujit, ndërsa në qelizat e tjera të trupit merr në 75%.¹⁵

¹⁵ Po aty

3.4. Studimi i rastit me dehidrim

- **Emri dhe mbiemri:** A. K
- **Data e lindjes** 30.06 1950
- **Vendi i lindjes:** Gjakovë
- **Gjinia:** F
- **Statusi:** E martuar
- **Vendbanimi:** Gjakovë
- **Profesioni:** Amvise
- **Gjatësia :** 168cm
- **Pesha :** 67 kg
- **Gjendja socio-ekonomike :** Mesatare
- **Data e pranimit në spital :** 15.06.2016

Pacienti për shkak të gjendjes së përkeqësuar shendetsore si pasojë e dhimbjeve dhe ngërqeve ne abdomen,lodhje pa ndonje aktivitet zbehje si pasojë e humbjes së lëngjeve,ngritje të kohëpaskohshme të temperatures,shqetësim për shkak të gjendjes së krijuar është paraqitur ne kujdesin sekondar ku dhe ka vazhduar trajtimin si vijon.

Të dhënat objektive: Pacientja thotë se ndjenë dhimbje te medha dhe ngërqe në abdomen ,lodhje marramendje ,dridhje të trupit, dhe lodhje të përgjithshme nevojë për përdorimin urgjent të tualetit . Ajo duket e shqetësuar dhe ka vështirësi në qëndrimin e drejtë.

Të dhënat subjektive : Pacientja është diagnostifikuar me diare disa javë me parë , Ajo rrëfen së si kishte filluar sëmundja e saj , tregon se para disa jave duke qëndruar në shtëpi kishte ndjerë disa ngërqe te mëdha ne abdomen , lodhje dhe si pasojë kishte vazhduar me jashqitje të shpeshta. Dhe që kishin vazhduar disa ditë me radhë ,derisa ishte duke fjetur tregon se ishte zgjuar në mes të natës me dhimbje të mëdha të abdomenit.Kishte shkuar menjëher në tualet ku e ka vërejtur së kishte jashtëqitje me gjak,dhe një lodhje të përgjithshme,ndihej e këputur,me dhimbje të kokës dhe e ndëjnte që kishte temperaturë menjëher ishte dërguar në, spital ku një

mjek i kishte dhënë një loperamid ,dhe nje paracetamol për ta mbajtur tëmperaturen konstante ,duke përcjellur shënjat vitale .Diten tjetër dhembja i kishte kaluar,megjithatë ndjehej shumë e dobët.

Mezi mbante në dorë një gotë ujë kishte lekur te that dhe te zbehtë ndjente etje të rritur. Ajo tregoi së kishte pas dhimbje të kohëpaskohshme të abdomenit dhe disa ngërqe të padurushme, dhe së ndjente nëvojen e shkuarjes sa më të shpeshtë në tualet,diten tjetër kur ishte duke pushuar kishte ndjerë që trupi po i digjej nga temperatura e lartë dhe syt i ishin trubulluar dhe ndihej shumë e lodhur pasi që kishte jashtëqitje shumë të shpështa brënda ditës.

Kishte shkuar në spital dhe pas një sërë analizash mjekët kishin ardhur në perfundim se kishte infektim te zorreve nga bakteri.E coli ishte diagnostifikuar me diare kronike.

Të dhënat historike: Pacientja tregon së para së ti fillonin simptomat e sëmundjes kishte pasur probleme me tretje ndjenjen e fryrjes së barkut lirim gazrave me er të keqe ndihej e ngopur,problem të cilin e kishte diagnostifikuar shpejtë dhe e kishte tejkalar pas mjekimit.Pos këtij problemi dhe gripit sezonal ,mohon të ketë pasur ndonje sëmundje serioze me heret si dhe mohon të jetë dikush nga familja e saj i diagnostifikuar diare kronike.Gjithashtu mohon të jetë alergjike në ndonjë substancë të caktuar .Kujdesi ipet në bazë të shenjave apo ankesave që pacienti paraqet,ne si infermierë sigurojmë menjeherë kontrollin e shenjave vitale,vlersojmë nivelin e vetëdijes sepse është rëndësishme të vlerësohet orientimi në kohë dhe hapësirë . Duhet të kemi kujdes ndaj komplikacioneve të mëvonshme në mënyrë që ti minimizojë ato,dhe të jemi të përgaditur për përmirsimin e gjendjes shendetsore të pacientit

Të dhënat aktuale :

- Lodhje ,lëkur e thatë dhe e zbehtë
- ,TA: 100 /90
- lodhje, shikim i mjegulluar,
- djërsitje, rënje hovshme e peshës trupore,
- temp: 38.5 C.

3.5.Diagnoza infermierore

Kjo diagnozë infermirore manifestohet me këto shenja të cilat do ti pershkruaj më poshte rrethë asaj së çfarë është karakterizuar të dhënat objektive dhe subjektive te pacientit të diagnostifikuar me dehidrim.Pasi të merren të dhëna nga pacienti,formulohet diagnoza infermierore e cila shërbenë si bazë për të hartuar planin e ndërhyrjes.

- Është shkaktuar lodhje lidhur me nivelin e ulët të energjisë.
- Mos ushqyshmerinë e duhur.
- Kokdhimbje për shkak të renjës se tensionit.
- Humbjes së lëngjeve trupore.
- Tharje dhe enjëtje të syve për shkakë të pamafjtushmërisë se ujit dhe lëngjeve në organizem.
- Skuqje në fytyrë për shkakë të ngritjës së tëmpëratures.
- Lekurë të thatë humbje të disponimit për shkak të lodhjes ndjenja e mërzisë.
- Depersionit,lidhur me mungesën e ujit në tru,ankthi frika sepse truri sinjalizon mungesen e rrezikshme të ujit në lobin frontal.
- Ndjenje të gërqit në pjesen e abdomenit shqëhtësim si pasojë e papritur e simptomave.

Planifikimi infermieror

Planifikimi i kujdesjeve infermierore i paraprinë aktivitetet e ndërhyrjeve që i përkasin të sëmurit

Proiritetet e mija infermierore janë;

- Sigurimi i një ambienti të qet për pacientin.
- Identifikimi i faktorëve të rrezikut dhe veprimeve individuale.
- Ndikojnë në lodhje identifikimi i alternativave për të mbajtur
- Nivelin e dëshiruar të gjendjës dhe aktevitetit.
- Informimi i pacientit lidhur me gjëndjen shëndetsore të tij.

Bashkpunojmë me stafin mjekësor në mënyrë që të bëjmë një trajtim sa më adekuat për pacientin duhet te krijojmë një marrëdhënie të shëndoshë komunikimi me pacientin për efekt pozitiv, sigurimi i paisjeve që i nevojiten siq janë; monitorimi i shënjave vitale, bëhet ekzaminimi fizik auskultimi dhe perkusioni aspiratori, marrja e gjakut për analiza, vendosja e kateterit urinar, përkrahje datën e dhenies së terapisë, cili infermier do ta aplikojë terapinë, koha e dhenies së terapisë dhe ordinimi i terapisë.

- **Terapia;**

Hapja e rrugeve venoze gjetja e venes

Dhënja e tretjeve infuzive tretjet kristalore fiziologjike.

Rehidrimi i të sëmurit në rrugë paranterale

Ringer, glucosalina 2,5% dhe 5% (natriklorid infundibile)

Zbatimi total i rrugëve paranterale

Antidiaretiket .

Zbatimi infermierorë

- Të kontrollohet temperatura e pacientit ,marrja e ushqimit
- Orari i gjumit, marrja e sasië se lëngjeve brenda 24 orëve
- Të vlersohen faktorët e rrezikut të cilët ,kontribojnë në
- lajmrimin e barkqitjes; ushqimi nëpërmjet sondes nazo gastrike.
- Të ushqehet ne mënyr të drejt përmes sondes nazogastrike.
- Duhet te stimulojmë pacientin që të marr pije sipas përshkrimit të mjekut.
- Të bëhet monitorimi i shenjave vitale,te krijojmë dhe mirmbajmë.
- Marrëdhënie infermier-pacient duke diskutuar shqetësimet dhe friken.
- Të mbështesim dhe inkurajojmë psiqikisht pacientin, të bjmë ajrosjen e dhomes.
- Të rrisim komoditetin e pacientit në dhomë sipas mundësive.
- Të sqarohet pozita e pacientit gjatë qëndrimit në shtratë duke mos e dëmtuar.
- Integritetn e lekurës, të bëhet administrimi i duhur i medikamentëve.
- Ti spjegohet pacientit efektet e mundshme të tyre.
- Diskutimi rreth të panjohurave,për sëmundjen apo infektimin e tij.

Evaluumi përfundimtar

- Vlersojmë procedurat përfundimtare.
- Fokusohehi në arritjen e qëllimeve tona.
- Vlersojmë gjëndjen e pacientit në rastin.
- Të gjitha simptomat e diaresë kronike janë zhdukur.
- Pacienti mund ti kthehet jetës normale.
- I këshillohet pacientit që të ket kujdes në ushqim.
- Të mbajë për disa ditë një diet të lehtë ushqimore.
- Të mos dal në tëmperatura të larta, të konsumoj.
- Ushqime të freskëta të ketë në kontrollë stresin.
- Të evitojë lodhjen të dhenat e pacientit.

Duhet të dokumentohen veprimet në mënyrë të rregullt e punën e kryer dhe ndërhyrjet në kartelë duke perfshirë historikun e sëmundjes,HTA,dhe nëse pacienti ka njdonjë reaksion në ndonje medikament.

Rekomandimi infermierorë

- Veshirësi e të qendruarit në këmbë.
- Lodhje dhe këputje e përgjithshme vështirsi.
- Në përqendrim si pasojë e humbjes së lëngjeve.
- Ankth pagjumësi pacienti ndihet në depresion.
- Ndjen dhimbje në të gjitha pjesët e trupit,
- Ndjen etje të vazhdueshme.
- Rekomandimet e mia si infermiere janë; fillojeni një diet ushqimore
- Duke ngrën ushqime pa yndyrë duke marr sa më shumë lëngje
- Dhe sasi të ujit brenda ditës,duke u kujdesur për veten duke
- Rikthyer gjëndjen e mëparshme pushoni sa më gjat brënda ditës
- Mos ekspozohi në temperatura të larta pini sa me shumë qajra te kamomilit
- Brënda ditës, mateni kohëpaskohe tëmperaturen
- Përdorni supë të ndryshme pa yndyr buk te that oriz te zier mos e lodhni veten me

3.6.Shqyrtimi Përfundimtar

Nga analiza e studimit të kësaj çështje, kemi arritur gjerë të këto rezultate përfundimtare: kemi berë një studim të mirfillt së si vihet deri të dehidrimi cilat janë; simptomat e para që shkaktohen në trupin tonë, dhe madje si duhet që të shërohemi nga dehidrimi cilat janë; masat parandaluse dhe njëkohsisht të konsultohemi me infermieren paraprakisht.

Përkundër përkushtimit timë serioz për të shtjelluar këte çështje të rëndësishme jamë e ndërgegjshëme për mangësitë e punimit dhe të metat eventuale të tij. Me kënaqësi të veçantë, i mirëpres të gjitha vërejtjet profesionale dhe sugjerimet eventuale që mund t'i bëhen këtij punimi, me qëllim të begatimit dhe ngritjes së cilësisë së tij. Gjithsesi do të bëjmë përpjekje që këto të meta dhe mangësi ti korrigjojmë dhe ti mënjanojmë. Sidoqoftë ky punim paraqet një rrumbullaksim modest që ofron njohuri profesionale për dehidrimin ,si dhe nxitë hulumtime të mëtejme për njohuri të thelluar në këtë qështje.

3.7.Rekomandimi

Qëllimi është të kemi një hulumtim shumë cilësor rrethë dehidrimit, po ashtu të njoftohen të gjitha ata që janë; të prekur me simptomat e dehidrimit. Të ketë një mobilizim të entëve shëndetsorë rrethë dehidrimit për ti njoftuar qyetarët për të gjitha shkataret dhe njëkohsisht pasojat që mund të na vinë nga ana e dehidrimit, andaj qëllimi kryesor i këtij punimi ka qenë të jemë sa më të informuar për të gjitha shkatarrët dhe mënyren e mbrojtjes nga dehidrimi.

Të synohet rritja e qëndrueshmërisë për ata që janë; të prekur nga dehidrimi dhe të ju jepet këshilla rrethë asajë së si do ta kalojnë këtë problem shëndetsor. Po ashtu rekomandohen edhe këshilla të ndryshme të infermieres që ato janë; shumë të rëndesishme për ti respektuar dhe duhet në përpikni të zbatohen nga pacienti i prekur me dehidrim.

3.8.Biografia e Kandidates

Unë Qendresa Luma e lindur me datë : 19.12 .1989, në fshatin Cermian komuna e Gjakovës kamë përfunduar shkollen fillore në Cermian, atë të mesmen në Gjakovë, ndersa tani jamë studente e Universitetit të Gjakovës “Fehmi Agani ” drejtimi Infermeri.

Një Cv e shkurtër e kandidatës

Informatat personale	
Emri dhe mbiemri	Qendresa Luma
Ditëlindja	19.12 .1989
Gjinia	Femër
Nr. Personal	1231939853
Të dhënat kontaktuese	
Nr.	045-628-629
Adresa	Komuna.gjakovë
Emaili	lumaqendresa@hotmail.com
Të dhënat e kualifikimit	
Shkolla e mesme e lartë	Laborante e biologjisë
Universiteti	Universiteti i Gjakovës “ Fehmi-Agani”
Fakulteti	Fakulteti i mjeksisë
Programi	Infermieri
Statusi	E rregullt
Nr.ID	130306081

Referencat:

1. Shala Mujë, Lenjani Bastri, Kujdesi shëndetësor Prishtinë 2001
2. Shala Mujë, Neonatologjia Prishtinë 2008
3. <http://drugster.in.ua.simptomet-e-smundjes>

Burime nga interneti:

4. <http://www.femra.net>
5. www.google.al
6. <http://al.emed.org.ua>
7. www.bebaime.com
8. www.diareja.net
9. www.ujtnetrupinton.net