

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	7 shenja që mund të tregojnë rezistencë ndaj insulinës! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/7-shenja-qe-mund-te-tregojne-rezistence-ndaj-insulines/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

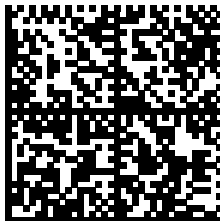
KAPUR NGA NE	28 shtator 2026, 19:09:00 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	28 shtator 2026, 19:07:05 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c49d6775a602785e530cd1750693d48ce058d12d0bddde492dc714649e350a24
TEKSTI	81f7b0091438cb3f993797a910fdbb28e1aac93aab1c59a7a42b05654d387a38
PAMJA	4fdda0fdc47aa1a7c95578af37cbe95ac7fc36fbc803c1b1e649ed6aa8be356

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	f6e7889f49eca98b2af886b93d7819af3b88f80cc39f47d16ee0d91378014096
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	1fd94ce259103b5d3a93736e630fca63414b31f94ba022dd5b4f87109ff485e9
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

https://scan.stamles.eu/verify/f6e7889f49eca98b2af886b93d7819af3b88f80cc39f47d16ee0d91378014096

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Health & Beauty Lifestyle

7 shenja që mund të tregojnë rezistencë ndaj insulinës!



Gleria Liço

28 Shtator 2026



TOP ALBANIA RADIO

Rezistenca ndaj insulinës mund të zhvillohet gradualisht dhe shpesh nuk jep shenja të qarta në fazat e para. Megjithatë, disa ndryshime në organizëm, nga shtimi në peshë deri te etja e shtuar dhe ndryshimet në lëkurë, mund të jenë sinjale që nuk duhen neglizhuar. Rezistenca ndaj insulinës ndodh kur qelizat e organizmit nuk i përgjigjen siç duhet insulinës, hormonit që ndihmon në kontrollin e sheqerit në gjak. Me kalimin e kohës, kjo gjendje mund të rrisë rrezikun për prediabet dhe diabet të tipit 2. **Më poshtë janë disa nga shenjat që** mund të shoqërohen me këtë problem.

1. Sheqer i lartë në gjak

Niveli i lartë i glukozës në gjak, i njohur si hiperglicemi, mund të jetë një nga shenjat e hershme të rezistencës ndaj insulinës. Një nga analizat që përdoret për të vlerësuar nivelin mesatar të sheqerit në gjak është HbA1c, e cila tregon mesataren e glukozës gjatë rreth tre muajve të fundit.

Në përgjithësi:

- nën 5.7% konsiderohet vlerë normale;
- 5.7%–6.4% mund të tregojë prediabet;
- 6.5% ose më shumë është në intervalin diagnostik për diabetin, por diagnoza duhet të bëhet nga mjeku dhe mund të kërkojë konfirmim.

2. Kolesterol i lartë

2. KOLESTEROLI I LARTË

Insulina ndihmon gjithashtu në mënyrën se si organizmi përdor dhe ruan yndyrmat. **Rezistenca ndaj insulinës** mund të shoqërohet me një profil jo të favorshëm të yndyrave në gjak, si:

- trigliceride të larta;
- kolesterol LDL të rritur;
- kolesterol HDL të ulët.

Një analizë e thjeshtë gjaku mund të tregojë këto vlera.

3. Shtimi në peshë

Kur organizmi bëhet rezistent ndaj insulinës, qelizat e kanë më të vështirë të përdorin glukozën në mënyrë efikase për energji. Si përgjigje, trupi mund të prodhojë më shumë insulinë. Nivelet e larta të insulinës mund të favorizojnë ruajtjen e yndyrës, veçanërisht rreth barkut. Shtimi i dhjamit abdominal është një nga ndryshimet që lidhet shpesh me **rezistencën ndaj insulinës**.

4. Lodhja e vazhdueshme

Ndjenja e lodhjes mund të shfaqet te personat me rezistencë ndaj insulinës, prediabet ose diabet. Kur qelizat nuk e përdorin në mënyrë efikase glukozën për energji, mund të shfaqet mungesë energjie dhe lodhje. Megjithatë, lodhja ka shumë shkaqe të tjera, ndaj vetëm ky simptom nuk mjafton për të përcaktuar rezistencën ndaj insulinës.

5. Urinimi i shpeshtë

Kur sheqeri në gjak është vazhdimisht i lartë, veshkat përpiqen të largojnë glukozën e tepërt përmes urinës. Kjo mund të bëjë që organizmi të humbasë më shumë ujë dhe të rritet frekuenca e urinimit. Nëse një person fillon të shkojë në tualet shumë më shpesh se zakonisht, veçanërisht gjatë natës, kjo është një shenjë që duhet diskutuar me mjekun.

6. Etja e shtuar

Urinimi i shpeshtë mund të shkaktojë humbje të lëngjeve dhe dehidratim. **Si pasojë, organizmi mund të sinjalizojë** nevojën për më shumë ujë dhe personi mund të ndiejë etje të vazhdueshme ose më të madhe se zakonisht. Etja e shtuar, sidomos kur shoqërohet me urinim të shpeshtë, mund të jetë shenjë e niveleve të larta të sheqerit në gjak.

7. Ndryshime në lëkurë

Një nga shenjat më karakteristike që mund të shfaqet te personat me rezistencë ndaj insulinës është acanthosis nigricans. Bëhet fjalë për zona të lëkurës që bëhen më të errëta, më të trasha ose me pamje kadifeje.

Ato shfaqen shpesh në:

- qafë;
- sqetulla;
- zona të tjera ku lëkura krijon palosje.

Mund të shfaqen gjithashtu fibroma të buta të lëkurës, të njohura si skin tags.

Po ndjesia e shpimit në këmbë?

Ndjesia e shpimit, mpirjes ose “gjiipërave” në shputat e këmbëve mund të lidhet me dëmtimin e nervave që shoqërohet me nivele të larta të sheqerit në gjak. Megjithatë, kjo shenjë nuk është specifike vetëm për rezistencën ndaj insulinës dhe mund të ketë edhe shkaqe të tjera.

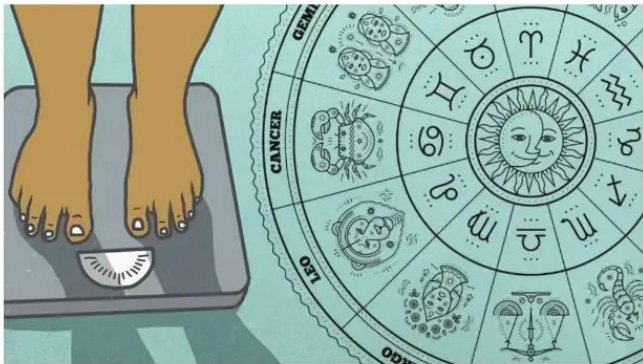
Po te fëmijët?

Rezistenca ndaj insulinës shpesh nuk shkakton simptoma të dukshme të fëmijët. Një shenjë që mund të vërehet është shfaqja e zonave të errëta, të trasha ose me pamje kadifeje në qafë dhe sqetulla. Rezistenca ndaj insulinës të fëmijët mund të shoqërohet edhe me rrezik më të lartë për probleme si tensioni i lartë i gjakut dhe çrregullimet e kolesterolit.

Kur duhet vizituar mjeku?

Nëse vëreni disa nga këto shenja, veçanërisht shtim të pashpjegueshëm në peshë, etje të madhe, urinim të shpeshtë ose ndryshime të pazakonta në lëkurë, është e këshillueshme të konsultoheni me mjekun. Mjeku mund të kërkojë analiza të sheqerit në gjak dhe të vlerësojë rrezikun për prediabet, diabet apo probleme të tjera metabolike. Lajmi i mirë është se ndryshimet në stilin e jetesës, përfshirë aktivitetin fizik të rregullt dhe një ushqyerje të ekuilibruar, mund të ndihmojnë në përmirësimin e ndjeshmërisë ndaj insulinës dhe në uljen e rrezikut për diabetin e tipit 2.

LAJME TË NGJASHME



Ja ku shtojnë më shumë peshë sipas shenjës së Horoskopit! Çfarë thotë astrologjia për trupin tuaj?!

1.5 MIN



A e dini se pse ju shtohet dëshira për ushqim gjatë dimrit?

2 MIN



Si të shmangni shtimin në peshë gjatë muajve të dimrit!

1 MIN



Kujdes mos i bëni këto gjëra sepse rrezikoni të...

1 MIN



Nëse ndodh shpesh që të ndjeni “këmbët e rënda”, provoni këto metoda për t’i lehtësuar!

1.5 MIN

MË TË LEXUARAT



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-t e TAR!



Ben Affleck pranon se fëmijët qeshin me të kur përpiqet t’u japë këshilla për dashurinë?



Rita Ora tërheq vëmendjen me paraqitjen e fundit, vë në pah linjat trupore!



Vdekja e Giorgos Mazonakis, zbulohet mesazhi i fundit për trajtimin dhe pagesën...



“Para nga qielli”/Parashikimi i Baba Vanga-s për dy shenjat e zodiakut!



Nga dhoma e hotelit me Guardiolën te 15 vite si drejtor i Lazios dhe aventura te Milani, Igli Tare në një rrëfim ndryshe!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



Andy Carroll rikthehet në fushën e futbollit pas rrëfimit për sulmin seksual!



"Patëm një dasmë të madhe shqiptare..." / Dua Lipa ndan pamje nga dasma familjare!

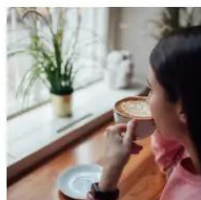


Punë e paqëndrueshme dhe pension i hershëm, studimi zbulon lidhjen me plakjen e trurit!

EDITORI SUGJERON



7 shenja që mund të tregojnë rezistencë ndaj insulinës!



Bëni kujdes! 10 zakone të përditshme që mund të shkaktojnë rritje të sheqerit në gjak...



5 suplemente që mund të mbështesin efektin e ilaçeve për dobësim...



7 ushqime që mund t'i përkeqësojnë efektet anësore nëse jeni duke marrë Ozempic!



"Villa Sol Lumière", një oaz paqeje larg kaosit të qytetit!



Molla apo dardha?! Ja se cili frut është më i shëndetshëm...



Vjeshta kalohet më bukur me muzikën e përzgjedhur nga DeeJay-T e TAR!



Këshilli i Sigurisë Kombëtare mblidhet urgjentisht pas rastit të Vlora Hysenit, Muhamed Veliu jep detajet: Kush do të jetë në krye të SHISH?



Apple surprizon me risitë, AI bën gabimin e frikshëm dhe Tesla rikthen makinën që "fluturon"!



As viti i shtatë dhe as i dhjetë, ja se kur tradhtojnë çiftet në një lidhje...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

Kontaktimi
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.