

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

KOHA

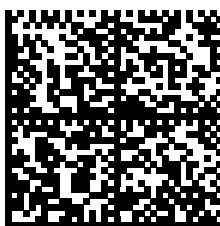
KAPUR NGA NE	3 tetor 2026, 06:42:53 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	3 tetor 2026, 06:18:15 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	caefbfdb1dd23a251a99076029e6d856abe744408f3b7b1086fe2f939865a363
TEKSTI	5be63ef3e5a3c905f6427d7145d1c0cf6126c4263368aa1fd3537b29cb55ace6
PAMJA	264b106d8a9598302d89c646cafdeeeb5b70a64b86baca321960c95f789fdadf

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0a918a8486e06cc05f0fee5e621f47248e206a677d889ae579628354611110d
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</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 njërin 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/0a918a8486e06cc05f0fee5e621f47248e206a677d889ae579628354611110d>

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

Shenjat që mund të tregojnë rezistencë ndaj insulinës!



Marisa Karabeci

03 Tetor 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

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 dhjavit 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.

LAJME TË NGJASHME



A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...

4 MIN



5 zakone të mëngjesit që lidhen me një jetë më të gjatë dhe më të shëndetshme!

4 MIN



Cila është koha më e mirë për të ngrënë arra për një zemër më të shëndetshme?!

3.5 MIN



Ushqimi që rekomandohet të konsumoni çdo javë gjatë tetorit është...

1 MIN



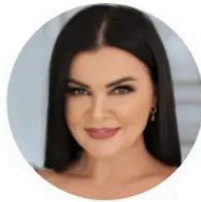
Çfarë ndodh me stërvitjen tuaj kur pini lëng panxhari?!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



A i jep emër makinës tënde? Ky zakon mund të tregojë diçka për ty...



Videot e Adi Hilës të publikuara në internet, zbardhet dëshmia e Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë



Si e përdor alarmin? Ja çfarë tregon ky zakon për ty...



I still want to live – Anisa Kushta



Nga Dubai drejt Belgjikës, ekstradohet Denis Matoshi!



Venusi hyn në retrogradë më 3 tetor! Dashuritë e vjetra rikthehen? Ja çfarë na pret deri në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton dhimbje nga grumbullimi i yndyrës në këmbë dhe krahë



"Vetëm patronazhistët e besojnë"/Klodiana Lala: Fjalimi i Ramës në Rinas, më i dobëti në histori...



"Shqipëria ka prekur fundin"/Klodiana Lala: Duhet të ringrihem, ka nevojë për mobilizim të njerëzve që e duan këtë vend...

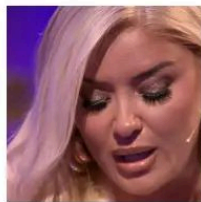


I kanë para syve, por burrat nuk i shohin dhe ka një arsye!

EDITORI SUGJERON



"Live me Luizin"/ "Jam gruaja e Ardianit", Alketa Vejsiu flet hapur për marrëdhënien me bashkëshortin...



"Live me Luizin"/ Mes lotësh, Alketa Vejsiu kujton momentet e fundit me babanë e saj: Krenare që jam vajza e një njeriu të thjeshtë



Sa u pagua në festivalin e RTSH-së? Alketa Vejsiu tregon të vërtetën në "Live me Luizin"



"Live me Luizin"/ U përfol si opinioniste e Big Brother VIP, Alketa Vejsiu reagon për herë të parë...



"Live me Luizin"/ Alketa Vejsiu zbulon prapaskenat e Sanremos: Çfarë më censuruan...



A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...





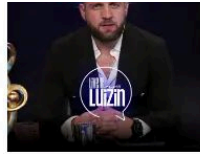
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...



Misri apo brokoli: Cili është më i mirë për shëndetin e zorrëve?!



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!



“Live me Luizin” nis sonte, spektakli i ri në Top Channel, Ejlli debuton si moderator: Emission për të gjithë familjen

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

Kontaktoni

Marketing

Frekuencat

Aksesueshmëria

Mundësi Punësimi

Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for [tabnav widget](#) to work properly.

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.