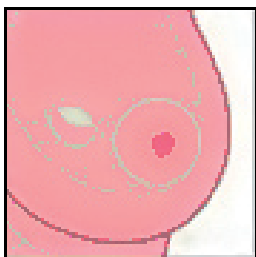
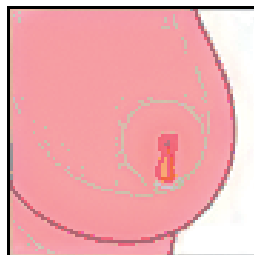


Kontrolloni për ndryshime.

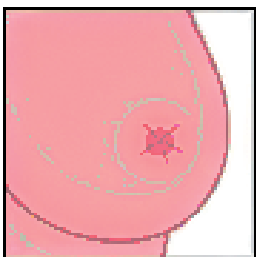
Prekni. Vrojtoni. Kontrolloni.



Kokrrat mbase nuk duken, por mund të ndjehen



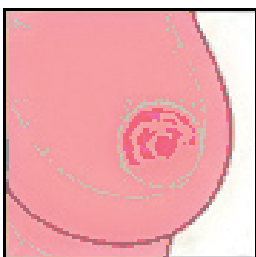
Ndryshime të thithit, ndryshime të drejtimit ose futje brenda e tij



Skuqje ose zënie e kores



Lëkura e gjinjve e gropëzuar apo rrudhosur



Rrjedhje nga thithi i gjirit

Informohuni dhe Ndërgjegjësohuni për gjinjtë.

KONSULTOHUNI ME MJEKUN E QËNDRËS SUAJ

SHËNDETËSORE PËR ÇDO INFORMACION

QË JU KËRKONI TË DINI.



**PREK
VROJTO
KONTROLLO**

**Duajini gjinjtë tuaj
Informohuni për gjinjtë**

PREK, VROJTO, KONTROLLO!

Ju dhe gjinjtë tuaj. Duajini gjinjtë tuaj. Informohuni për gjinjtë.

Për shumë njerëz, të menduarit për gjinjtë është një çështje që deri diku mënjahet. Por, është shumë e rëndësishme që të gjithë ta bëjnë këtë.

Ka shumë raste të kancerit të gjirit që janë zbuluar nga vetë gratë të cilat kanë vërejtur në to ndryshime të pazakonta, dhe që më pas kanë marrë kurajon të shkojnë vetë tek mjeku.

Por, sa më herët të zbulohet kanceri i gjirit, aq më të larta janë mundësitë për ta luftuar atë – kështu ju mund të shihni se sa e rëndësishme është të bëni kontrolle të rregullta të gjirit.

Të qenit thjesht e informuar do të thotë, që të dini se çfarë duket dhe ndihet normale në gjinjtë tuaj, të qenit vigjilent për ndonjë ndryshim të

pazakontë dhe të bësh kontroll të gjinjve tek mjeku.

Gjëndrat ose kokrrat mundet që të vrojtohen apo zbulohen shumë thjesht, por ato kanë shumë rëndësi kur zbulohen.

Shumë gjëndra ose kokrra që mund të preknin nuk janë kancer gjiri. Edhe nëse ju kapni një gjëndër, nëntë nga dhjetë të tilla NUK kthehen në kanceroze.

Kështu qëndroni të qeta. Por qëndroni nën kontroll të vazhdueshëm.

Është shumë e thjeshtë sepse ...

PREKNI gjinjtë tuaj. A ndjeni ndonjë gjë të pazakontë?

VROJTO për ndryshime. A ka ndonjë ndryshim në formën apo në lëkurën e tyre?

KONTROLLO gjithshka të pazakontë për gjinjtë tuaj me mjekun.

Asnjë nuk e njeh trupin tuaj më mirë se ju dhe çdokush ka mënyrën e tij të prekjes dhe të kontrollit për ndryshime. Nuk ka teknika të veçanta dhe nuk ju duhet ndonjë trajnim special për ta bërë këtë.

Është mirë që t'a bëni zakonin tuaj të rregullt sa herë që bëni dush, ose ndërsa visheni në mëngjes.

Ju mund të preferoni ta bëni kontrollin ndërsa qëndroni në këmbë apo jeni të shtrirë në krevat.

Tjetër gjë e rëndësishme është të ambientoheni me atë se si gjinjtë tuaj duken dhe ndjehen normalisht, kështu që ju mund të verëni ndonjë gjë të pazakontë.

PREKNI

- A mund të ndjeni ndonjë gjëndër? Diçka në gjji, sipër në krahavor apo në sqetull.
- Ka ndonjë zonë me kokrra? Apo ka ndonjë trashje të pazakontë të indeve të gjirit që nuk largohet?



- Keni ndonjë dhimbje të pazakontë në gjinjtë, përreth tyre apo nën sqetulla?

VROJTO

- Ndonjë ndryshim në madhësi ose në formën e tyre? Për shëmbull, nëse njeri gjji mund të jetë më i madh ose më i vogël se gjiri tjetër.
- Ndonjë ndryshim në strukturën e lëkurës? Të tilla si rrudhosje ose gropëzime të lëkurës së gjirit?
- Rreth pamjes ose ndryshimit të drejtimit të thithit të gjirit? Për shëmbull, njëri thith i gjirit mund të jetë i futur brenda, kurse tjetri mund të duket normal.

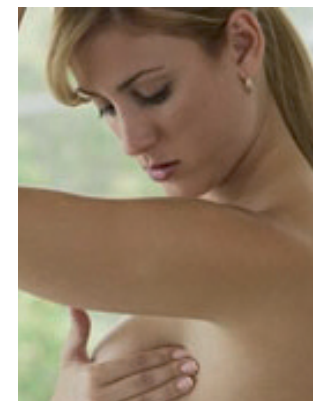
- Ndonjë rrjedhje e pazakontë nga gjiri? Njëri ose të dy thithat ka rrjedhje.

- Ndonjë skuqje ose zënie kore e lëkurës si në thith apo edhe në sipërfaqen përreth tij.



KONTROLLO

- A ka ndonjë gjë të pazakontë? Nëse ka, shkoni të kontrolloheni tek mjeku sa më shpejt që të jetë e mundur.



Ju normalisht mund të ndjeni ndryshime në indet e gjirit si p.sh, fortësi të tij ose dhimbje përpara ose gjatë menstruacioneve. Për këtë, është e rëndësishme të kontrolloni gjinjtë rregullisht, kështu që të mund të njihni se si duken ato dhe sesin ndjehen ato në kohë të ndryshme të muajit, si edhe nëse mund të verëni ndonjë ndryshim që për ju mund të jetë i pazakonshëm.

Ju nuk jeni kurrë shumë e moshuar për Prekje, Vrojtje, Kontroll.

Në çfarëdo moshe që të jeni, është mirë t'a ktheni në zakonin tuaj kontrollin e gjinjve.

Rreziku i kancerit të gjirit rritet me moshën, kështu nëse ju jeni mbi **50 vjeç**, duhet të bëni patjetër një mamogramë për çdo 1-2 vjet.

Dhe kujtohuni nëse ju jeni mbi 70 vjeç, ju jeni ende në kohë të ndërmerrni një kontroll – duke pyetur me parë mjekun.

Kujtohuni që të kontrolloni gjithë sipërfaqen e gjirit, duke përfshirë edhe pjesën e sipërme të krahavorit dhe sqetullat.