



Kanceri i gjirit ...

**Ne mund ta zvogëlojmë
rrezikun tonë**

Këtë broshurë mund ta lexoni në faqen e internetit të Institutit të Shëndetit Publik:
www.ishp.gov.al

Punuan:

Kozeta Filipi (Departamenti i Sëmundjeve Kronike)

ISHP

Jeta Lakrori (Departamenti i Promocionit dhe Edukimit të Shëndetit)

ISHP

Grafikë dhe Dizajn: Arban Miftaraj

Publicita

Kanceri i gjirit .. Ne mund ta zvogëlojmë rrezikun tonë

Kanceri i gjirit është një tumor që zhvillohet nga qelizat e vetë gjirit.

Kanceri i gjirit është rritja dhe përhapja jashtë kontrollit e qelizave jo normale të indit të gjirit. Këto qeliza grumbullohen dhe formojnë një tumor i cili shtyp, përhapet dhe shkatërron indin normal të gjirit. Nëse nuk mjekohen, këto qeliza përhapen në pjesët fqinje e më pas në të gjithë trupin.

Njihuni me rrezikun...

Askush nuk e di shkakun e vërtetë të kancerit të gjirit, apo nëse Kanceri i gjirit nuk ka një shkaktar të vetëm.

Ajo që dihet me siguri, është se disa njerëz janë më të rrezikuar për të zhvilluar kancer gjiri, krahasuar me të tjerët. Po ashtu, njihen disa nga faktorët që duket se e rrisin rrezikun për të zhvilluar kancer gjiri.

Çdo grua është e rrezikuar për kancer gjiri.

Faktorët e rrezikut për kancerin e gjirit janë :

- Mosha mbi 50 vjeç
- Një histori e mëparshme e një kanceri gjiri
- Histori familjare të kancerit të gjirit (veçanërisht tek nëna, motra ose vajza) të diagnostikuara përpara periudhës së menopauzës
- Ndryshimet gjenetike prezente me genet BRCA1 ose BRCA2
- Histori familjare me kancer të ovarit
- Femrat që nuk kanë lindur fëmijë ose lindjen e parë e kanë bërë në moshë më të madhe se 30 vjeç
- Femrat tek të cilat menstruacionet kanë filluar në moshë shumë të herëshme, dhe zakonisht para moshës 12 vjeç
- Femrat tek të cilat menopauza shfaqet pas moshës 50 vjeç
- Përdorimi i mjekimit me hormone (estrogjen + progesteron) për një kohë të gjatë, më shumë se 5 vjet
- Femrat tek të cilat vërehet densiteti i shtuar i indeve të gjirit (e dukshme kjo në ekzaminimin mamografik)
- Femrat të cilat kanë patur një histori të një biopsie gjiri që tregon një numër të rritur të qelizave jonormale që nuk janë kanceroze (hiperplazi atipike)
- Femrat të cilat kanë kryer trajtim me rreze të sipërfaqes së gjirit, veçanërisht para moshës 30 vjeçare, si p.sh. trajtimi i limfomave tip Hodgkin
- Mbipeshja dhe obeziteti të shfaqura sidomos në menopauzë
- Përdorimi i alkoolit
- Duhanpirja
- Marrja e kontraktivëve nga goja dhe kur kjo nuk kontrollohet nga mjeku
- Dieta dhe ushqimet e pasura me yndyrna shtazore
- Moskryerja e aktivitetit fizik

Por Kujdes ! Rreth 70% e Kancerit të gjirit ndodh tek gra të cilat nuk kanë faktorë që rrisin rrezikun për të zhvilluar kancer gjiri.

Tek kush shfaqet kanceri i gjirit

Kanceri i gjirit është kanceri më i shpeshtë në gratë. Ai mund të gjëndet në çdo moshë, por shumica e rasteve gjëndet tek gratë në moshë mbi 50 vjeç.

Kanceri i gjirit mund të gjëndet dhe tek burrat, por tek ata ai vërehet shumë rrallë.

Por ka një shpresë.....**NËSE KANCERI I GJIRIT MUND TË** zbulohet në faza të hershme ai mund të trajtohet.

Si mund të zbulohet kanceri i gjirit

Nëse ju jeni një nga këto gra që rrezikoni për Kancer Gjiri, është e mundur që të kryeni:

- Teste depistuese në moshë më të re dhe më shpesh se rekomadimet
- Vlerësim të riskut gjenetik
- Disa trajtime parandaluese siç janë marrja e anti-estrogeneve ose kirurgjia profilaktike.

Ndiqui udhëzimet për ekzaminimet depistuese

Depistimi apo kontrolli është zbulimi i hershëm i kancerit kur ju nuk keni asnjë shenjë të sëmundjes. Këto ekzaminime për kancer gjiri mund t'ju ndihmojnë ta kapni atë në faza të hershme dhe kur ai është shumë i trajtueshëm.

Është e rëndësishme të dimë se asnjë test depistues për kancerin nuk është 100% i saktë. Për shembull, nëpërmjet një testi depistues ndonjëherë mund të diagnostikohet kancer kur ai nuk është, ose të mos diagnostikohet në rastet kur ka kancer.

Megjithatë testet depistuese shpëtojnë me mijëra jetë

Testet më të besueshme që përdoren për diagnostikim të hershëm të kancerit të gjirit janë mamografia dhe ekzaminimet klinike të gjirit.

Mamografia

Mamografia është ekzaminimi i gjirit që kryhet duke përdorur doza të ulta të rrezeve X.

Gjiri vendoset midis dy pjatave plastike të cilat e shtypin gjirin për ta shtrirë atë. Kjo mund të jetë diçka e pakëndshme, por që zgjat vetëm pak sekonda. Shtypja e gjirit ndihmon në marrjen e imazheve sa më të qarta duke përdorur sa më pak rreze X.



Ekzaminimi klinik i gjirit

Një ekzaminim klinik i gjirit është një ekzaminim fizik i gjinjve nga ana e personelit mjekësor të trajnuar për këtë qëllim.

Testet depistuese	Veprimi që duhet kryer
Nëse ju jeni:	Ju duhet:
40-49 vjeç	Ekzaminim klinik i gjinjve nga personel mjekësor i trajnuar së paku çdo 2 vjet. Flisni me mjekun tuaj rreth rrezikut që ju kanoset nga kanceri i gjirit, përfitimet dhe rreziqet që pasojnë mamografinë.
50-69 vjeç	Ekzaminim klinik i gjinjve nga personeli mjekësor i trajnuar së paku çdo 2 vjet. Mamografi çdo 1- 2 vjet
70 vjeç ose më shumë	Flisni me mjekun se sa shpesh duhet të testoheni për kancer gjiri

Shumë gra janë në jetë sot për të vetmen arsye, sepse ato kanë bërë depistime të rregullta për kancer gjiri.

Çfarë është dijenia për gjinjtë?

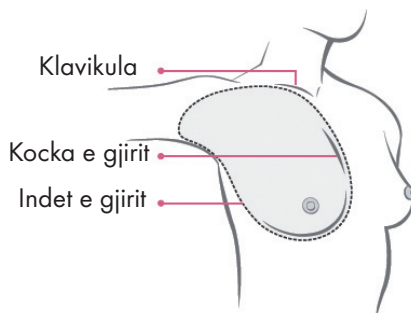
Ajo është kryerja e një pjese të rëndësishme të kujdesit për trupin tuaj. Të njohurit e gjinjve tuaj dhe mënyra se si ndryshojnë ata gjatë gjithë jetës suaj

Njihni gjinjtë tuaj

Nuk ka rëndësi se çfarë moshe keni, kujdesi për gjinj të shëndetshëm, fillon me njohjen e tyre. Bëhuni e vetëdijshme, se çfarë është normale tek gjinjtë tuaj, kjo vetëm duke bërë një kontroll të rregullt të tyre. Shumë gra e zbulojnë vetë kancerin e gjirit të tyre vetëm dukë Parë dhe Ndjerë ndryshimet në gjinjtë e tyre.

Indet e gjirit mbulojnë një sipërfaqe më të madhe se gjinjtë. Ata shtrihen nga klavikula dhe nga sqetulla dhe përgjatë kockës së krahavorit. Gjiri mbështetet në muskujt e gjoksit që mbulojnë brinjët.

Gjinjtë duhen kontrolluar vazhdimisht dhe me metoda të veçanta.



Nuk ka mënyra të drejta apo të padrejta dha as kohë të përcaktuar se kur duhet të bëhet ky kontroll.

Kontrollo, Prek dhe Shiko të gjitha pjesët e gjirit, afër gjirit dhe nën zonën e nënsqetullave.

Bëhuni familjar me indet e gjirit tuaj dukë i parë dhe ndjerë gjinjtë tuaj. Njihni gjinjtë tuaj dhe çfarë është normale për ju, sipas asaj që funksionon më mirë për ju. Gjini mënyrën që të mësoheni me gjinjtë dhe se cila është mënyra më e rehatshme për ju. Është normale që gjinjtë t'i ndieni të fortë dhe të dhimbshëm para menstruacioneve. Indet e gjirit ndryshojnë edhe me moshën. Për këtë arsye, të kuptuarit se çfarë është normale për ju, do t'ju ndihmojë ju të njihni dhe të dini se çfarë t'i raportoni mjekut.

Shumë kokrra që mund të prekni nuk janë kancer gjiri.

Ndaj, flisni dhe tregoini mjekut nëse vëreni në gjinjtë tuaj ndonjë ndryshim, të tilla si:

- Gjëndër apo kokërr në gji ose nën sqetull
- Ndryshim në formë ose në madhësi të gjirit
- Ndryshim në lëkurën e gjinjve tuaj si p.sh., gropëza ose tërheqje të saj nga brenda
- Skuqje, enjtje në gjinjtë, rreth tyre apo nën sqetull
- Futje brenda të thumbit së gjirit
- Rrjedhje lëngu nga thitha e gjirit
- Shfaqje e koreve ose luspave në thithën e gjirit
- Puçrra të imta në majën e gjirit apo rreth tij
- Dhimbje e vazhdueshme në një pjesë të gjirit tuaj, apo nën sqetull

Pritja për rezultatet e ekzaminimeve nuk është e lehtë. Nëse ju i raportoni një ndryshim mjekut tuaj, ose nëse mamograma që keni bërë tregon diçka që nuk është normale, atëherë do t'ju duhet të bëni disa ekzaminime të tjera shtesë për të parë nëse është apo rrezikoni të keni kancer apo jo.

Të rëndësishme për gjinjtë tuaj :

Duhet të keni dijeni se çfarë është normale për ju
Duhet të keni dijeni se çfarë ndryshimesh duhet të kërkonit dhe të prekni
Shiko, Prek dhe Kontrolllo
Shkoni pa vonesë për konsultim tek mjeku në rast se vëreni çfarëdo ndryshimi në gjinjtë tuaj
Bëni kontrollin e gjirit nëse jeni në moshën 50 vjeç e sipër

Zvogëloni rrezikun tuaj

Ju nuk mund të ndryshoni shumicën e faktorëve të rrezikut për kancer gjiri, si sëmundjet tuaja familjare ose menstruacionet në moshë shumë të re. Por, në të njëjten kohë ju mund të ndryshoni disa faktorë, si p.sh., peshën tuaj apo se çfarë duhet të konsumoni.

Pyesni mjekun tuaj për ekzaminimet që ofrohen për gjirin në territorin ku ju banoni.

Konsultohuni me mjekun e qëndrës suaj shëndetësore për çdo informacion që ju kërkonit të dini.

Informacioni i broshurës mund t'ju ndihmojë të kuptoni më shumë rreth kancerit të gjirit dhe se çfarë mund të bëni për të zvogëluar rrezikun tuaj për këtë sëmundje.

Këshilla për zvogëlimin e rrezikut tuaj ...

- Mbani dhe ruani një peshë trupi të shëndetshme
- Kryeni rregullisht aktivitet fizik
- Konsumoni ushqime me yndyrna të pakta
- Konsumoni perime dhe fruta
- Mos konsumoni alkool
- Konsultohuni me mjekun për Kontraceptivët
- Mos pini duhan dhe eleminoni duhanpirjen pasive
- Përdorni ushqyerjen me gji për fëmijën tuaj
- Flisni me mjekun, për mundësinë e vlerësimit të rrezikut tuaj nga kanceri i gjirit

Ndajeni këtë informacion me vajza dhe gra të tjera.

