

Kanceri i gjirit. Si mund ta ulni rrezikun tuaj



INSTITUTI I SHENDETIT PUBLIK



IAEA

Instituti i Shëndetit Publik

Grupi i përgatitjes së broshurës:

Dr. Jeta LAKRORI

Dr. Kozeta FILIPI

Dr. Alban YLLI

Kanceri i gjirit

Si mund ta ulni rrezikun tuaj

Kanceri i gjirit është një tumor që zhvillohet nga qelizat e vetë gjirit. Kanceri i gjirit është rritja jashtë kontrollit dhe përhapja e qelizave jo normale të indit të gjirit. Këto qeliza grumbullohen, formojnë një tumor i cili shtyp, përhapet dhe shkatërron indin normal të gjirit. Pa mjekim këto qeliza përhapen në pjesët fqinje e më pas në të gjithë trupin.

Njihuni me faktorët risk...

Askush nuk e di shkakun e vërtetë të kancerit të gjirit, por dimë se disa njerëz janë më të rrezikuar për të zhvilluar kancer gjiri. Dimë se disa faktorë duken se rrisin rrezikun për të zhvilluar kancer gjiri. Shumë nga gratë që kanë kancer gjiri nuk kanë faktorë risk të tjerë vetëm se janë gra mbi moshë 50 vjeç.

Çdo grua është e rrezikuar për kancer gjiri.

Faktorë rreziku për kancerin e gjirit janë :

- Moshë mbi 50 vjeç
- Pasja e një kanceri gjiri më parë
- Histori familjare të kancerit të gjirit (veçanërisht me nënën, motrën ose vajzën) të diagnostikuara përpara 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
- Menstruacione në moshë shumë të hershme, para 12 vjeç
- Menopauzë pas moshës 50 vjeç
- Përdorimi i mjekimit me hormone (estrogen + progesteron) për një kohë të gjatë, më shumë se 5 vjet
- Densiteti i shtuar i indeve të gjirit (e dukshme në një mamogram)
- Një histori e një biopsie gjiri që tregon një numër të rritur të qelizave jonormale që nuk janë kanceroze (hiperplazi atipike)
- Trajtimi me rreze të sipërfaqes së gjirit, veçanërisht para moshës 30 vjeçare, p.sh.
- trajtimi i limfomave Hodgkin
- Mbipesha dhe obeziteti sidomos në menopauzë
- Përdorimi i tepruar alkoolit
- Duhanpirja
- Marrja e kontraktivëve nga goja e pa kontrolluar nga mjeku
- Dieta dhe ushqimet e pasura me yndyrna shtazore
- Moskryerja e aktivitetit fizik

Por Kujdes !

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

Kush zhvillon kancer gjiri

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

Kanceri i gjirit mund të gjëndet dhe tek burrat por është shumë i rrallë.

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 ju mund të jeni të aftë të ndryshoni disa faktorë, si peshën tuaj apo se çfarë duhet të konsumoni.

- Mbani dhe ruani një peshë trupi të shëndetëshme
- Kryeni rregullisht aktivitet fizik
- Konsumoni ushqime me yndyrna të pakta
- Konsumoni perime dhe fruta
- Mos konsumoni alkool me shumicë
- Konsultohuni me mjekun për kontraktivët
- Shmangni duhanpirjen aktive e pasive
- Ushqeni fëmijën tuaj me gji sa më gjatë
- Flisni me mjekun tuaj për vlerësimin e rrezikut tuaj

Pyetje që mund ti drejtohen mjekut rreth kancerit të gjirit

- Cilët janë faktorët risk për mua?
- A jam më në rrezik se të tjerët nga historia ime familjare?
- Çfarë duhet të bëj për të ulur riskun tim?
- Çfarë ekzaminimesh mund të kryej?
- Çfarë rreziku mund të kem?
- Po nëse rezultatet e mia nuk janë normale çfarë duhet të bëj?
- Sa shpesh duhet të testohem?

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

Konsultohuni me mjekun e qëndrës suaj shëndetësore për çdo informacion që ju

Por ka një shpresë.....

se kanceri i gjirit mund të zbulohet në fazë të hershme dhe të trajtohet

Si mund të zbulohet kanceri i gjirit

- Nëse ju jeni një nga këto gra që rrezikoni për Kancer Gjiri, ju mund të keni mundësi të kryeni:
- Teste depistuese në moshë me të re dhe më shpesh se rekomadimet
- Vlerësim të riskut gjenetik
- Disa trajtime parandaluese si marrja e anti-estrogeneve ose kirurgjia profilaktike.

Ndiqni 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 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 nuk është kancer, ose nuk diagnostikohet si kancer kur është kancer.

Ekzaminimet depistuese shpëtojnë me mijëra jetë.

Ekzaminimet më të besueshme që përdoren për diagnostikim të hershëm të kancerit të gjirit janë mamografia dhe ekzaminimi klinik i gjirit.

Mamografia

Mamografia është ekzaminimi i gjirit duke përdorur doza të ulta të rrezeve X. Pamjet e mamografisë tregojnë detaje dhe pamje të gjirit të marra nga kënde të ndryshme.

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

Një ekzaminim klinik i gjirit është një ekzaminim fizik i gjinjve nga personeli shëndetësor i trajnuar, i cili e kontrollon me anë të shikimit gjoksit përballë dhe anash dhe më pas duke e kontrolluar me prekje me tre gishta, të gjithë hapësirën ku shtrihet gjiri.

Ekzaminimet depistuese dhe kur duhet të kryhen	
Nëse ju jeni:	Ju duhet:
40-49 vjeç	Ekzaminim klinik i gjinjve nga personeli shëndetësor i trajnuar se paku çdo 2 vjet. Flisni me mjekun tuaj rreth rrezikut tuaj të kancerit të gjirit, përfitimet dhe rreziqet nga mamografia.
50-69 vjeç	Ekzaminim klinik i gjinjve nga personeli shëndetësor i trajnuar se paku çdo 2 vjet.
70 vjeç ose më shumë	Mamografi çdo 1 - 2 vjet Flisni me mjekun se sa shpesh duhet të testoheni për kancer gjiri

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

Pyesni mjekun tuaj se çfarë ekzaminimesh për gjirin ofrohen në territorin ku ju banoni.

Çfarë kuptoni me dijeni për gjinjtë?

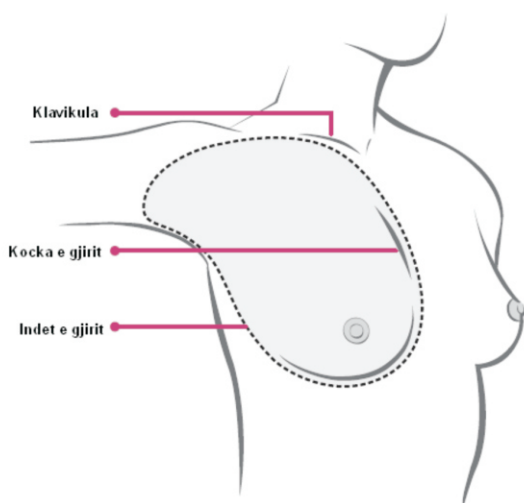
Informimi është pjesë e rëndësishme e kujdesit për trupin tuaj.

Informimi ndihmon të njohurit e gjinjve dhe mënyrën se si ato ndryshojnë gjatë gjithë jetës suaj

Njihni gjinjtë tuaj

Nuk ka rëndësi se çfarë moshe keni, për të patur gjinj të shëndetëshëm duhet ti njohim gjinjtë. Vajzat dhe gratë duhet të bëhen të vetëdijshme, se çfarë është normale tek gjinjtë etyre, kjo vetëm duke bërë një kontroll të rregullt të tyre. Shumë gra e zbulojnë vetë kancerin e gjirit të tyre vetëm dukë parë,prekur dhe ndjerë ndryshimet në gjinjtë e tyre.

Indet e gjirit mbulojnë një sipërfaqe më të madhe se gjinjtë. Shtrihen nga klavikula dhe nga sjetulla 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 ose kohë se kur duhet të bëhet kjo.

Prek, Kontrolllo dhe Shiko të gjitha pjesët e gjirit, afër gjirit dhe pjesët e nën sqetullave.

Bëhuni familjar me indet e gjirit tuaj duke i parë dhe ndjerë gjinjtë tuaj. Njihni gjinjtë tuaj dhe çfarë është normale për ju, sipas asaj që funksionon më mirë për ju. Gjeni mënyrën që të mësoheni me gjinjtë e cila është mënyra më e rehatshme për ju.

Është normale për gjinjtë tuaj që ti ndieni të fortë dhe të dhimbshëm para menstruacioneve.

Indet e gjirit ndryshojnë edhe me moshën. Ndaj, të kuptuarit se çfarë është normale për ju, do t'ju ndihmojë ju të njihni dhe të dini çfarë ti raportoni mjekut.

Shumë kokrra që mund të prekni nuk janë kancer gjiri.

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

- Gjëndër apo kokërr në gji ose nën sqetull
- Ndryshim në formë ose në madhësi të gjirit
- Ndryshim në lëkurën e gjinjve tuaj si gropëza ose tërheqje
- Skuqje, enjtje në gjinjtë ,rreth tyre apo nën sqetull
- Futje brenda të thumbit të gjirit
- Rrjedhje lëngu nga thumbi i gjirit
- Kore ose luspa në thumbin e gjirit
- Puçrra të imta në majë të thumbi të 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 raportoni një ndryshim mjekut tuaj, ose mamograma e kryer ju tregon dicka që nuk është normale, ju do t`ju duhet të bëni disa ekzaminime të tjera për të parë nëse është kancer apo jo.

Të rëndësishme për gjinjtë tuaj :

Dijeni çfarë është normal për ju
Dijeni se çfarë ndryshime duhet të kërkonti dhe prekni
Shiko,Prek dhe Kontrolllo
Shkoni te mjeku për çfarëdo ndryshimi pa vonesë
Bëni kontrollin e gjirit nëse jeni në moshën 50 vjeç e sipër

Informacioni i broshurës mund t`ju ndihmojë ju të kuptoni më shumë rreth kancerit të gjirit dhe se çfarë mund të bëni ju për të zvogëluar rrezikun tuaj për këtë sëmundje.

Ndajeni informacionin me vajza dhe gra të tjera.

