

## **Muaji Tetor - Muaji i Ndërgjegjesimit për Kancerin e Gjirit**

Muaji Tetor në të gjithë botën është muaji i ndërgjegjesimit për kancerin e gjirit, për të rritur vëmendjen dhe mbështetjen për sensibilizimin, zbulimin e hershëm, trajtimin, si dhe kujdesin paliativ për këtë sëmundje. Kanceri i gjirit është kanceri më i zakonshëm i grave në mbarë botën, si në vendet e zhvilluara dhe vendet në zhvillim. Kjo rritje në vitet e fundit është për shkak të rritjes së jetëgjatësisë, rritjes së urbanizimit dhe mënyrave jo të shëndetshme të jetesës .

Aktualisht nuk ka njohuri të mjaftueshme për shkaqet e kancerit të gjirit, por dihet se, zbulimi i hershëm i sëmundjes mbetet guri i themelit të kontrollit të kancerit të gjirit.

Për të rritur informimin e grave dhe vajzave rreth faktorëve të rrezikut dhe kapjes së hershme të kancerit të gjirit lexoni:

### **Gruaja dhe Gjiri Të parandalosh dhe të jetosh**

Kanceri i gjirit shpesh shkakton shqetësim, stres dhe ankth.

Është fakt konkret dhe i dukshëm se, informimi dhe sensibilizimi ka çuar në zbulimin dhe diagnostikimin e hershëm të kancerit. Sa më herët të zbulohet kanceri i gjirit, aq më tepër rriten edhe mundësitë për shërimin e tij.

#### **Çfarë është kanceri i gjirit?**

Kanceri i gjirit zhvillohet nga qelizat e vetë gjirit. Qelizat në një pjesë të gjirit bëhen anormale dhe fillojnë të rriten, grumbullohen e formojnë një tumor, i cili shtyp dhe përhapet jashtë kontrollit dhe shkatërron indin normal të gjirit. Nëse nuk trajtohen, këto qeliza anormale mund të përhapen dhe të dëmtojnë apo shkatërrojnë indet normale që ndodhen përreth. Gjithashtu, ato mund të përhapen edhe në pjesët më të largëta të trupit, nëpërmjet sistemit të qarkullimit të gjakut ose nëpërmjet sistemit limfatik.

#### **Kush mund të preket nga kanceri i gjirit?**

- Nga kanceri i gjirit mund të preket çdo femër, por rreziku rritet me rritjen e moshës.
- Zakonisht preken moshat mbi 50 vjeç, por mund të shfaqet edhe në moshë fare të reja. Kështu, nëse në moshat 20 vjeçare kanceri i gjirit takohet 1 rast në 2000 femra, në moshat 50 vjeçare takohet 1 rast në 40 femra, në moshat 70 vjeçare takohet 1 rast në 25 femra, ndërsa në gjithë jetën e një femre takohet 1 rast në 10 femra.
- Kanceri i gjirit është një problem i grave pavarësisht se haset në raste të rralla edhe tek burrat, rreth 99% e kancereve të gjirit zhvillohen te gratë, te burrat takohet 100 herë më rrallë.

#### **Çfarë e shkakton kancerin e gjirit?**

Askush nuk e di me siguri se çfarë e shkakton kancerin e gjirit apo pse disa gra bëjnë kancer gjiri dhe të tjera jo, pse disa janë më të rrezikuara për të zhvilluar kancer gjiri dhe të tjera jo. Por dimë se ka disa faktorë që duket se rrisin rrezikun për të zhvilluar kancer gjiri. Disa faktorë ne nuk mund t'i ndryshojmë dhe disa të tjerë jo.

#### **Faktorët që nuk mund t'i ndryshojmë janë:**

- **Gjinia** - Të qenit grua.

- **Mosha** - Rreziku për të pasur kancer gjiri rritet me rritjen e moshës.
- **Faktorët gjenetike** - Rreth 5% deri 10% e kancereve të gjirit mendohet të jenë pasojë e një defekti gjenetik, të gjeneve BRCA1 dhe BRCA2.
- **Historia familjare për kancer gjiri** - Gratë të cilat kanë pasur të afërm si gjyshja, nëna apo motra me kancer gjiri kanë një rrezik më të lartë se popullata e përgjithshme. Megjithatë, vetëm më pak se 15% e grave me kancer gjiri kanë patur të afërm me kancer gjiri.
- **Historia personale lidhur me kancerin e gjirit** - Gratë me kancer në njërin gjiri kanë një rrezik 3-4 herë më të lartë për të zhvilluar një kancer të ri, në gjirin tjetër apo në një pjesë tjetër të të njëjtit gjiri.
- **Gratë me ind gjiri me densitet të lartë** - Gratë me ind gjiri me densitet më të lartë (siç mund të shihet në mamogram), kanë rrezik më të lartë për kancer.
- **Disa probleme beninje të gjirit** - Gratë e diagnostikuara me probleme beninje të gjirit mund të kenë një rrezik më të rritur për kancer gjiri, sidomos kur këto probleme shoqërohen me rritje të tepruar të qelizave të indit të gjirit, në kanalet apo gjendrat e tij.
- **Fillimi i menstruacioneve** - Gratë të cilat kanë pasur fillimin e ciklit menstrual para moshës 12 vjeç.
- **Mbarimi i menstruacioneve** - Gratë që kanë pasur mbarimin e menstruacioneve pas moshës 55 vjeç kanë një rrezik lehtësisht më të lartë.
- **Ekspozimi ndaj rrezatimit të gjoksit** - Gratë që në fëmijërinë apo adoleshencën e tyre, kur gjinjat janë ende duke u zhvilluar, i janë nënshtruar mjekimit me rrezatim, për arsye të një sëmundjeje tjetër kanceroze, kanë rrezik më të lartë.

#### **Faktorë rreziku të ndryshueshëm janë:**

- **Lindja e fëmijëve** - Gratë që nuk kanë pasur fëmijë ose që e kanë pasur fëmijën e parë pas moshës 30 vjeç kanë një risk lehtësisht më të lartë për kancer gjiri. Shumë shtatzëni dhe shtatzënitë në moshë të hershme duket se e ulin riskun.
- **Përdorimi i kontraceptivëve oralë, në kohët e fundit** - Kontraceptivët oralë e rrisin pak rrezikun, por pas ndërprerjes së përdorimit rreziku normalizohet pas 10 vitesh.
- **Mjekimi me hormone pas menopauzës** - Rritja e rrezikut për kancer gjiri është vetëm në përdorimin e kombinuar të hormoneve (estrogen me progesteron), por rreziku normalizohet brenda 5 vitesh nga ndërprerja e tij.
- **Ushqyerja me gji** - Ushqyerja me gji mund ta ulë lehtësisht rrezikun nga kanceri i gjirit, sidomos nëse vazhdon gjatë, për 1 vit e gjysmë ose dy vjet.
- **Konsumi i tepruar i alkoolit** - Rreziku i rritur për kancer gjiri dhe rritja e tij lidhet me sasinë e alkoolit të konsumuar. Gratë që konsumojnë 2 - 5 pije të përditshme kanë 50 % rrezik më të lartë se gratë që nuk konsumojnë alkool.
- **Mbipesha dhe obeziteti** - Rritja e rrezikut për kancer gjiri nga mbipesha dhe obeziteti është sidomos kur këto ndodhin pas menopauzës.
- **Ushqimet me yndyrna të larta** - Ngrënia e ushqimeve me përmbajtje të lartë yndyrnash përbën rrezik për kancer të gjirit, dhe ka lidhje me mbipeshën ose obezitetin.
- **Aktiviteti fizik** - Aktiviteti fizik e ul rrezikun për kancer gjiri.
- **Duhanpirja aktive e pasive** - rrit rrezikun për kancer gjiri.

**Sa më shumë faktorë rreziku të ketë një grua, aq më e madhe është mundësia për t'u prekur nga kanceri i gjirit.**

### Shenjat e kancerit të gjirit

Kanceri i gjirit mund të shfaqet me një sërë shenjash të ndryshme, të mundshme:

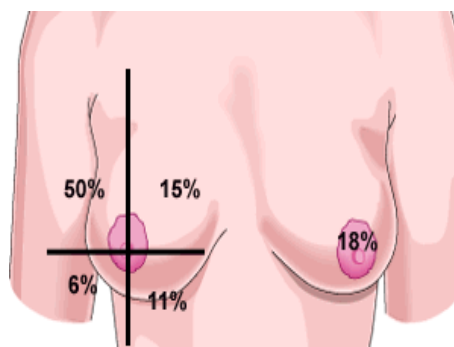
- Në shumicën e rasteve shenja më e zakonshme e kancerit në gji është një nyjës apo një kokërr e fortë gjatë prekjës, në gji apo nën sqetull.
- Enjtje e një pjesë apo e gjithë gjirit.
- Irritim apo dëmtim i lëkurës së gjirit, apo trashje që ngjan me lëkurën e portokallit.
- Gropëzim (kthim nga brenda) e thithit.
- Skuqe, apo zënie kore e thithit apo lëkurës së gjirit.
- Rrjedhje nga gjiri, sidomos rrjedhje gjaku.
- Dhimbje në gji apo në thithin e gjirit.
- Si dhe çdo gjë tjetër që nuk duket normale.



Është e rëndësishme që çdo nyjës apo kokërr e re, apo edhe çdo ndryshim tjetër i gjirit të kontrollohet nga një personel shëndetësor specialist në sëmundjet e gjirit, edhe pse jo të gjitha gjendrat apo ndryshimet në gji janë kancer.

### A e dini se cila pjesë e gjirit është më e rrezikuar nga zhvillimi i kancerit të gjirit?

Kanceri i gjirit mund të zhvillohet në të gjithë shtrirjen e tij. Nëse gjirin e ndajmë në katër kuadrate, atëherë shikojmë se ka një shpërndarje të pabarabartë të zhvillimit të kancerit.



## A mund të zbulohet herët kanceri i gjirit?

E rëndësishme është që kanceri i gjirit të zbulohet sa më herët që të jetë e mundur, sepse sa më i vogël të jetë tumori aq më të mëdha janë mundësitë e shërimit.

**Sot ka disa mënyra dhe mjete për të zbuluar herët kancerin e gjirit, të tilla si:**

- **Mamografia**
- **Kontrolli i gjirit nga një personel shëndetësor**
- **Eko e gjirit**
- **Vetëkontrolli mujor i gjirit**

### MAMOGRAFIA

- Mamografia është një ekzaminim specifik radiografik i gjirit, përdor rrezet X me doza të ulëta dhe të padëmshme dhe një nga metodat e ndjeshme që përdoret në diagnostikimin e sëmundjeve të gjirit.



- Mamografia e kap kancerin e gjirit në faza të hershme, atëhere kur shenjat nuk mund të shihen me sy apo të preken me dorë, kur ai akoma nuk e ka kaluar madhësinë prej disa mm.
- Mamografia mund ta dallojë kancerin e gjirit rreth 2-3 vjet para shfaqjes së shenjave.

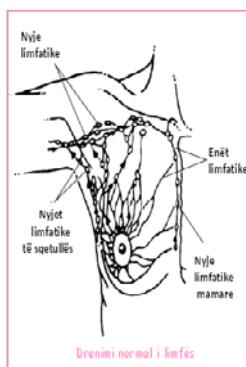
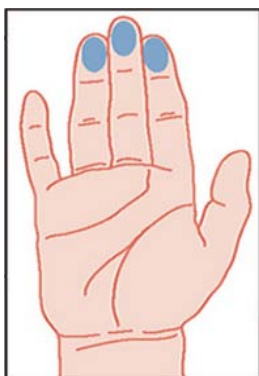
### Gjatë kryerjes së mamografisë gratë duhet të kenë parasysh:

- Të kenë veshje të përshtatshme (fund apo pantallona në vend të fustanit) në mënyrë që të lehtësojnë procedurat e ekzaminimit të gjirit (gjatë kryerjes së mamografisë, femrat duhet të zhvishen nga mesi e lart).
- Mamografia duhet kryer në një moment kur gjinjat nuk janë të fryrë apo të dhimbshëm, rreth një javë pas menstruacionit.
- Mamografia është pak e dhimbshme, mbasi gjiri vendoset midis dy pllakave dhe shtypet, por dhimbja është e durueshme.
- Në ditën e kryerjes së mamografisë nuk këshillohen të përdoren deodorante apo locione të tjera nën sjetulla, pasi mund të ndërhyjnë në leximin e mamografisë.
- Mamografia nuk duhet bërë vetëm një herë në jetë, por në mënyrë të vazhdueshme gjatë gjithë jetës, sipas rekomandimeve të mjekut.
- Mamografia duhet planifikuar në të njëjtin muaj të vitit, kështu nuk do të mund të harrohet kryerja e saj.
- Gjithashtu, për gratë që kanë kryer mamografi të tjera këshillohet t'i kenë filmat e tyre me vehte për t'i konsultuar me radiologun.

**Mamografia është në fund të fundit një fotografi e gjirit e cila flet shumë. Të gjitha gratë duhet ta bëjnë këtë fotografim të gjinjve të tyre.**

### **Ekzaminimi klinik i gjirit nga një personel shëndetësor**

- Ekzaminimi klinik i gjirit është një vizitë e gjirit e kryer nga një personel mjekësor i trajnuar.
- Ekzaminimi klinik i gjirit mund të kapë deri në 65% të kancerit të gjirit.
- Ekzaminimi klinik i gjirit mund të arrijë të kapë disa kancere të gjirit në faza të hershme.
- Ekzaminimi klinik i gjirit bëhet çdo 1-3 vjet, në varësi të moshës, nga mosha 30 vjeç.
- Ekzaminimi klinik i gjirit kryhet 5-7 ditë mbas menstruacioneve.
- Ekzaminimi klinik i gjirit duhet të kryhet i plotë në të gjithë shtrirjen e tij.
- Ekzaminimi klinik i gjirit i plotë përfshin shikimin dhe prekjen e gjirit e të nyjeve limfatike për të vërejtur ndonjë ndryshim në formën, madhësinë apo në lëkurën e tyre, dhe për të prekur ndonjë nyjës apo gungë.
- Gjatë ekzaminimit klinik të gjirit, çdo sipërfaqe që preket duhet të kalohet tri herë, duke përdorur prekje me presion të lehtë, të mesëm dhe të fortë.
- Gjatë ekzaminimit klinik të gjirit, prekja bëhet me mollëzat e tre gishtave.



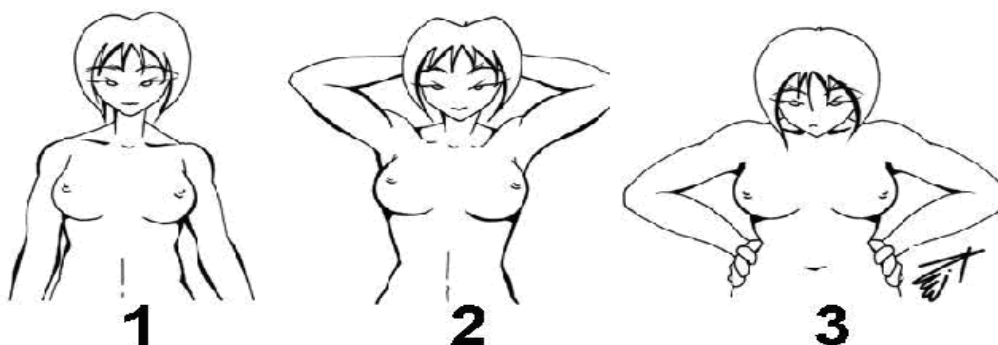
**E rëndësishme është që personeli mjekësor të kryejë ekzaminimin klinik të plotë, të saktë dhe t'i kushtojë kohën e duhur.**

### **Vetëkontrolli mujor i gjirit**

- Vetëkontrolli mujor i gjirit është një mënyrë për të kontrolluar gjinjtë nga vetë gruaja.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit duhet të bëhet herë pas here, që në moshën 20 vjeçare, mbasi asnjë grua nuk i ka dy gjinjtë e saj saktësisht të njëjtë.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit ka si qëllim që gratë të vënë re menjëherë ndonjë ndryshim në gjinjtë e tyre.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit nuk ka për qëllim vendosjen e diagnozës, por vetëm perceptimin, aftësinë për të kuptuar ndryshimet.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit kryhet 5-7 ditë mbas menstruacioneve.

- Vetëkontrolli mujor i gjirit duhet të kryhet në të njëjtën kohë çdo muaj në një datë të caktuar.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit përfshin, shikimin dhe prekjen e gjirit e të nyjeve limfatike për të vërejtur ndonjë ndryshim në formën, madhësinë apo në lëkurën e tyre, dhe për të prekur ndonjë nyjës apo gungë.
- Vetëkontrolli mujor i gjirit duhet të kryhet i plotë, i saktë dhe në të gjithë shtrirjen e gjirit.
- Çdo sipërfaqe që prek gruaja duhet të kalohet tri herë, duke përdorur prekje me presion të lehtë, të mesëm dhe të fortë.
- Prekja bëhet me mollëzat e tre gishtave.

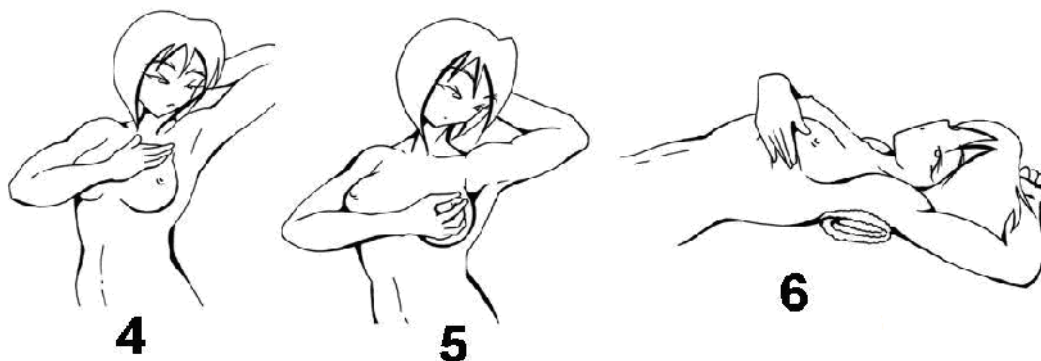
**Shikimi apo vërtetimi i gjinjve bëhet para pasqyrës, me dritë të mjaftueshme, e zhveshur nga mesi e sipër, sipas hapave të mëposhtme :**



**Gjatë vëzhgimit apo shikimit vërehet për ndonjë:**

- ndryshim në madhësi ose në formën e tyre
- ndryshim në lëkurë, si rrudhosje ose gropëzime të saj
- ndryshim të drejtimit të thithit të gjirit, si i futur brenda
- rrjedhje e pazakontë nga thithi i gjirit
- skuqje ose zënie kore e lëkurës si në thith apo edhe përreth tij

**Prekja e gjirit dhe nyjeve limfatike kryhet në pozicionin shtrirë dhe në këmbë**



**Gjatë prekjes së gjinjve, gratë vërejnë nëse prekin ndonjë gjë të pazakontë:**

- Ndjënjë ndonjë kokërr apo gjendër në gji, sipër në kraharor apo nën sqetull. Prekin ndonjë trashje të pazakontë të gjirit që nuk largohet.

### Ekografia e gjirit



- Ekografia është një mjet që përdor ultratinguj për ekzaminimin e gjirit.
- Ekografia nuk mund të përdoret si test i vetëm për diagnostikimin herët të kancerit të gjirit.
- Ekografia përdoret së bashku me mamografinë, nëse kjo e fundit nuk sqaron disa ndryshime në gji.
- Ekografia nuk fotografon apo nuk jep imazhe për zonat e thella të gjirit.
- Ekografia këshillohet për gratë e reja, gra që kanë ind të dendur, të ngjeshur ose për gratë që nuk kanë ushqyer me gji.

### Rekomandime mbi moshën dhe llojet e kontrollit të gjirit

Gratë që nuk kanë asnjë faktor rreziku, kanë një rrezik mesatar për të zhvilluar kancer gjiri.

**Atyre ju rekomandohet:**

***Nëse janë 20-40 vjeç***

- Ekzaminim klinik te personeli mjekësor çdo tre vjet
- Vetëkontroll mujor të gjirit

***Nëse janë 40-50 vjeç***

- Ekzaminim klinik te personeli mjekësor çdo vit
- Vetëkontroll mujor të gjirit

***Nëse janë 50-70 vjeç.***

- Mamografi çdo 2 vjet
- Ekzaminim klinik te personeli mjekësor çdo vit
- Vetëkontroll mujor të gjirit

***Gratë që kanë disa faktorë rreziku, si probleme beninje të gjirit, histori familjare për kancer gjiri, fillimi i hershëm dhe mbarimi i vonshëm i menstruacioneve, lindja e fëmijës mbi 30 vjeç, obeziteti apo konsumimi i tepruar i alkoolit, kanë një rrezik më të ritur se mesatarja për të zhvilluar kancer gjiri***

**Atyre ju rekomandohet:**

- Ekzaminim klinik te personeli mjekësor çdo vit
- Fillimi i mamografisë që në moshën 40 vjeç dhe përsëritje çdo vit
- Vetëkontroll muajor i gjirit

**Gratë kanë një rrezik të fortë për të zhvilluar kancer gjiri kur kanë faktorë rreziku si:**

- **Nëse kanë histori personale për kancer gjiri, ju rekomandohet:**
  - Mamografi çdo vit sipas diagnozës
  - Ekzaminim klinik te personeli mjekësor çdo vit
- **Nëse kanë faktorë klinikë si ind i ngjeshur gjiri, rrezatim në fëmijëri, ju rekomandohet:**
  - Ekzaminim klinik i gjirit çdo vit
  - Mamografi çdo vit (në asnjë rast jo para moshës 25 vjeç)
  - Konsultë me specialistin e gjirit
- **Nëse kanë faktorë klinikë si histori familjare për kancer gjiri nën moshën 50 vjeç, apo dy ose më shumë familjarë të së njëjtës degë me kancer gjiri ju rekomandohet:**
  - Ekzaminim klinik të gjirit çdo vit
  - Mamografi çdo vit duke filluar që 40 vjeç, ose 5 deri 10 vjet më parë se fillimi i kancerit tek familjarët e saj (në asnjë rast jo para moshës 25 vjeç)
  - Konsultë me specialistin e gjirit
- **Nëse kanë faktorë gjenetike, janë bartës të difektit BRCA1 apo BRCA 2, kancer gjiri tek një familjar mashkull, kancer gjiri dhe kancer vezorësh në të njëjtin familjar, në dy ose më shumë familjarë të ngushtë ju rekomandohet:**
  - Ekzaminim klinik i gjirit çdo gjashtë muaj
  - Mamografi dhe/ose rezonancë magnetike çdo vit nga 25 vjeç
  - Konsultë me specialistin e gjirit dhe specialistin gjenetik

**Kujdes! Zakonisht, një tumor që sapo ka filluar nuk jep dhimbje.**

**Paraqituni tek mjeku i familjes, aty ku ju banoni, për t'u këshilluar lidhur me kontrollet që duhet të bëni për të kapur herët kancerin e gjirit.**