



Projekt i financuar nga Bashkimi Evropian



*Gjej kohë. Parandallo. Jeto.*

## ***Si të zvogëlohet rreziku nga kanceri i gjirit***

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 të cilat grumbullohen dhe formojnë tumor, i cili shtyp, përhapet dhe shkatërron indin normal të gjirit. Mosmjekimi i këtyre qelizave, shpie tek shpërndarja e tyre në të gjithë trupin.

### ***Kush rrezikohet nga prekja e kancerit të gjirit***

Shkaku i cili shkakton kancerin e gjirit ende nuk dihet, mire ekzistojnë disa factor që mund të shkaktojnë atë të cilët janë:

- Moshë mbi 50 vjeç;
- Menopauzë pas moshës 50 vjeç;
- Menstruacione në moshë shumë të hershme, para 12 vjeç;
- Femrat që nuk kanë lindur fëmijë ose lindjen e parë e kanë bërë në moshë më të madhe se 30 vjeç;
- Pasja e një kanceri të gjirit më parë;
- Histori familjare të kancerit të gjirit (veçanërisht nëse e kanë pasur nëna, motra ose vajza) të diagnostikuara përpara menopauzës;
- Histori familjare me kancer të vezoreve;
- Përdorimi i mjekimit me hormone (estrogjen + progesteron) për një kohë të gjatë, më shumë se 5 vite;
- Densitet të shtuar të indeve të gjirit (e cila mund të shihet në 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;
- Përdorimi i alkoolit;
- Duhanpirja;
- Marrja e kontraktivëve nga goja e pakontrolluar nga mjeku;
- Dieta dhe ushqimet e pasura me yndyrna shtazore;
- Mbipeshja dhe obeziteti, sidomos në menopauzë;
- Moskryerja e aktivitetit fizik.

### ***European Centre for Minority Issues Kosovo***

Address: Str. "Zahir Pajaziti", Nr.20 Apt.5, Prishtina, 10000 Prishtina, Kosovo ∞ Tel: +383 (0) 38 224 473

∞ Contact email: [info@ecmikosovo.org](mailto:info@ecmikosovo.org) ∞ Web: [www.ecmikosovo.org](http://www.ecmikosovo.org)

### ***Nga cka zhvillohet kanceri i gjirit***

Kanceri i gjirit është kanceri më i shpeshtë tek gratë. Gratë e cilësdo moshë mund të preken nga kjo sëmundje, mirëpo më së shumti raste ka të grave mbi 50 vjeç. Kanceri i gjirit mund të gjendet dhe tek burrat por është shumë i rrallë.

### ***Zbulimi i kancerit të gjirit***

Në vlerësoni që keni rrezik gjenetik të prekeni nga kjo sëmundje, duhet të bëni teste nga mosha e re, dhe ato teste të jenë të shpeshta. Testet më të besueshme që përdoren për diagnostikim të hershëm të kancerit të gjirit janë mamografia dhe ekzaminimet klinike të gjirit.

### ***Sa shpesh duhet të bëjmë kontrolla të gjirit***

Nëse ju jeni 40-49 vjeç, duhet të bëni ekzaminim klinik të gjinjëve nga personeli mjekësor i trajnuar së paku çdo 2 vjet.

Nëse ju jeni 50-69 vjeç, duhet të bëni ekzaminimin klinik të gjinjve nga personeli mjekësor i trajnuar, së paku çdo 2 vjet.

Nëse ju jeni mbi 70 vjeç, duhet të flisni me mjekun se sa shpesh duhet të testoheni për kancer gjiri.

### ***Si të e bëjmë kontrollimin e gjinjëve***

**Kontrollo, Prek dhe Shiko** të gjitha pjesët e gjirit, afër gjirit dhe nën sqetullave. Nëse vëreni ndryshimet e cekura më poshtë, vizitoni mjekun menjëherë.

- 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 gjinjte, përreth tyre apo nën sqetull;
- Futje brenda të thumbit së gjirit;
- Rrjedhje lëngu nga thitha e gjirit;
- Kore ose luspa në thithën e gjirit;
- Puçrra të imta në majë të gjirit apo përreth tij;
- Dhimbje e vazhdueshme në një pjesë të gjirit tuaj apo nën sqetull.

### ***Zvogëloni rrezikun nga prekja e kancerit të gjirit***

- Mbani dhe ruani një peshë trupi të shëndetshme;
- Merruni me aktivitete fizike;
- Konsumoni ushqime me yndyrna të pakta;
- Konsumoni perime dhe fruta;
- Përdorni ushqyerjen me gji për fëmijën tuaj;
- Konsultohuni me mjekun për përdorimim e kontraktivëve ;
- Mos konsumoni alkool;
- Mos pini duhan dhe shmangni duhanpirjen pasive;
- Flisni me mjekun tuaj për vlerësimin e rrezikut tuaj.

Kjo fletushkë informative publikohet në kuadër të projektit “Veprimet ndërkufitare në shëndetin riprodhues në sektorin e shëndetësisë”, i cili financohet nga Bashkimi Evropian në kuadër të Programit të Bashkëpunimit Ndërkufitar Mali i Zi - Kosovë 2014-2020.

### ***European Centre for Minority Issues Kosovo***

Address: Str. “Zahir Pajaziti”, Nr.20 Apt.5, Prishtina, 10000 Prishtina, Kosovo ∞ Tel: +383 (0) 38 224 473

∞ Contact email: [info@ecmikosovo.org](mailto:info@ecmikosovo.org) ∞ Web: [www.ecmikosovo.org](http://www.ecmikosovo.org)