

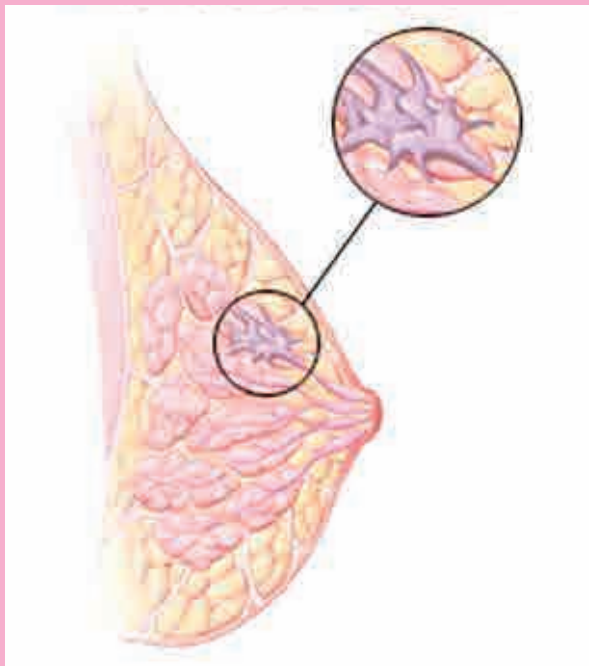
## TUMORI I GJIRIT

Në Perëndim tumori i gjirit zë vendin e parë si për kah incidenca ashtu edhe për kah mortaliteti (vdekshmëria) edhe pse në vitet e fundit këto të dhëna janë në ulje të vazhdueshme.

Në Itali nga kjo sëmundje çdo vit preken më shumë se 37 mijë gra. Një rritje kjo si shkak i zgjatjes së moshës mesatare të popullatës femërore dhe rritjes së faktorëve të rrezikut.

Po ndryshon po ashtu edhe mosha në të cilën po manifestohet kjo sëmundje: në 30% të rasteve diku para moshës 50 vjeçare (moshë kjo e pa përfshirë në programet e screening-ut).

Ja pse është gjithmonë e më e rëndësishme që gratë të sensibilizohen rreth kulturës së parandalimit dhe të bëhen gjithnjë e më protagoniste të mbrojtjes së shëndetit të tyre dhe të familjes.



## C'KA ËSHTË TUMORI ?

Termi "tumor" (nga latinishtja tumor – "ënjtje") ose neoplazia (nga greqishtja neos – "e re" dhe plasis – "formacion") tregon një masë që rritet e tepërt dhe në mënyrë të çrregullt në krahasim me indet normale. Qelizat normale modifikohen në kodin gjenetik aq sa depërtojnë dhe riprodhohen në një zonë të trupit e cila nuk është vendi i tyre i natyrshëm, duke u përhapur si një gaforre "kancer" në organizëm dhe duke e dëmtuar atë (që në të kundërtën nëse do të ishin qeliza të shëndosha të zhvendosura nga vendi i tyre ato do të vdisnin).

Shkaqet e modifikimeve në kodin gjenetik të qelizave janë të ndryshme : stili i jetës, ndotja e mjedisit dhe e vendit të punës si shkak i pranisë së substancave kimike, rrezatimet diellore, viruset si hepatiti dhe papilloma), të brendshme (ndryshimet hormonale, metabolike ose të sistemit imunitar), në një masë shumë të vogël edhe faktorët trashëgues (në më pak se 5% të rasteve). Kryesisht janë stilet e dëmshme të jetës ato (duhani, alkooli, dieta jo korrekte, aktiviteti i dobët fizik) ato që e rrisin në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e zhvillimit të një tumori.

Ndikimi i kësaj rritjeje jonormale ka efekte shumë të ndryshme për çdo person dhe çdo organ.



LIGA KOSOVARE NË LUFTË  
KUNDËR TUMOREVE

Prishtinë

Adresa: Lagja e Spitalit,  
Klinika Onkologjike, 10000, Prishtinë  
Tel: 039 434 174 - 049 145 008  
lklt.kosovo@gmail.com

Pejë

Adresa: Shtëpia e Kulturës  
Rr: Enver Hadri 30000, Pejë  
Tel: 039 434 174  
desk.kosovo@trentinobalcani.eu

[www.lklt.org](http://www.lklt.org)



Shtypja është mbështetur nga:



LIGA KOSOVARE NË LUFTË  
KUNDËR TUMOREVE

*Gjiri*  
Parandalo  
dhe jeto

Bashkë financuar nga:

TRENTINO con BALCANI  
Aut. - Union



## ËSHTË E RËNDËSISHME TË NJIHEN FAKTORËT E RREZIKUT

- **Mosha** – Rreziku rritet me moshën.
- **Hormonet femërore** – Studimet dëshmojnë se një jetë më e gjatë fertile me një menopauzë të vonshme (përtej 55 vjeç), pra një ekspozim i zgjatur ndaj hormoneve të prodhuara nga vezoret përkon me një rritje të rasteve të sëmundjes. Dhe në të kundërtën, numri i shtatzënive (sa më i lartë aq më mirë) dhe mosha e shtatzënisë së parë (më mirë para moshës 30-35 vjeçare) janë faktorë mbrojtës. Rreziku shtohet edhe me përdorimin e terapisë hormonale zëvendësuese në menopauzë (nëse zgjatet më shumë se 5 vite).
- **Familja dhe predispozitat gjenetike** – Prania tek familjarët e ngushtë (nëna, motra, gjyshja dhe tezja dhe halla) e rasteve të tumorit në gji mund të jetë faktorë i shtuar rreziku: në fakt mund të supozohet një predispozicion gjenetik i verifikueshëm përmes testeve të caktuara.
- **Karcinoma paraprake në gji** – Një tumor paraprak në gji e rritë mundësinë e zhvillimit të një tumori të dytë në njërin ose në gjirin tjetër.
- **Dieta, mbipesha, pasiviteti** – Kaloritë e tepërta dhe shtimi i peshës (sidomos pas menopauzës) mund të përbëjnë faktorë rreziku.

## SJELLJET QË E MBROJNË SHËNDETIN

Parandalimi primar do të thotë të ndërmerren sjellje dhe qasje që i eliminojnë ose i dobësojnë shkaqet e zhvillimit të tumorit. Meqenëse, për tumorin në gji akoma nuk është identifikuar një shkak i qartë, është shumë e vështirë që ai të parandalohet me efikasitet. Megjithatë, ka rregulla në stilin e jetës të cilat nëse aplikohen rregullisht, e zvogëlojnë rrezikun, e mbrojnë shëndetin dhe e ndihmojnë organizmin që të reagojë pozitivisht.

Zgjedhjet të cilat çdo ditë mund ti bëjmë duke përfitur nga kanë të bëjnë me:

**dietën:** pemët dhe perimet, drithërat integrale, bishtajoret, peshku, vaji ekstra i pastër i ullirit, ndihmojnë në uljen e rrezikut të tumorit. Këshillohet shmangia e alkoolit dhe reduktimi i sheqernave, ëmbëlsirave, yndyrave dhe kripës;

**aktivitetin fizik:** një aktivitet i vazhdueshëm fizik mund të ulë rrezikun për tumor, sidomos gjatë menopauzës, e rritë konsumin e kalorive dhe të yndyrave, e përmirëson metabolizmin dhe qarkullimin, e përmirëson disponimin;

**konsumimin e duhanit:** armiku absolut i shëndetit që ndikon negativisht mbi zhvillimin e disa tumoreve (të mushkërive, gjirit, prostatës, zgavrës së gojës).

## DIAGNOSTIKIMI I HERSHËM MUND T'A SHPËTOJË JETËN

Zbulimi i ekzistimit të tumorit kur ai është akoma i vogël do të thotë të veprosh me kohë, me një terapi më pak invazive dhe më efektive e cila në të shumtën e rasteve në këtë lloj sëmundje çon drejt shërimit.

Çfarë rekomandohet të bëhet :

**autopalpacioni i gjirit** (duke filluar nga mosha **25 vjeçare** dhe **përgjatë gjithë jetës**): të bëhet rregullisht për ta njohur dhe matur ndryshimet eventuale. Në këtë vetëkontroll duhet kushtuar vëmendje të veçantë këtyre shenjave të mundshme alarmuese :

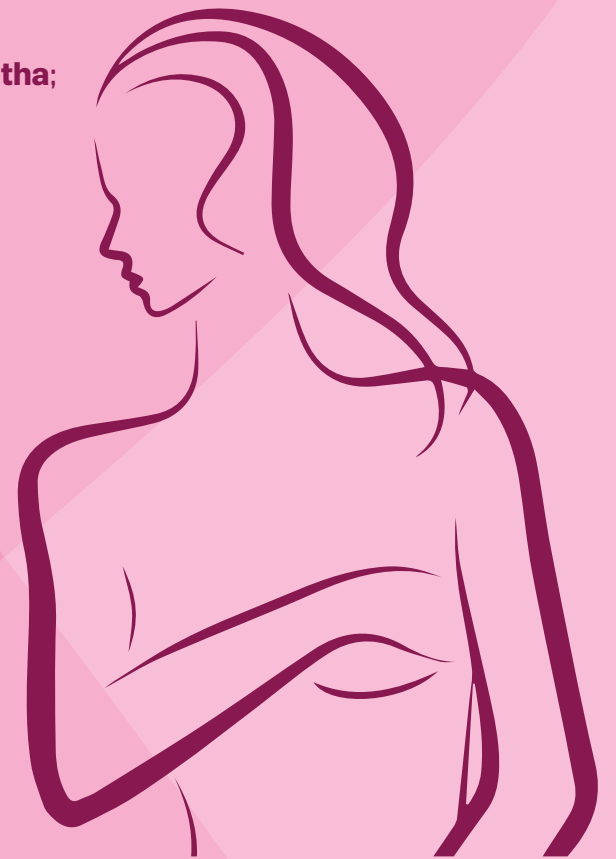
**nyja mamale** – është shenja fillestare më e shpeshtë.

Është më e fortë në krahasim me konsistencën normale të gjirit dhe gati gjithmonë pa dhimbje ;

**nyja nënsqetull;** tërheqja e lëkurës dhe/ose e thimthës, skuqja e lokalizuar;

**forcimi i gjirit ;**

**sekrecioni nga thimtha;**



**nga mosha 25 deri 40 vjeçare:** pas një vizite të bërë nga specialisti, me qëllim të të mësuarit të parimeve të autopalpacionit rekomandohet që kjo të bëhet periodikisht ; në rast të vërejtjes së ndonjë shenje ose ndryshimi të rëndësishëm duhet drejtuar menjëherë te mjeku i përgjithshëm për analiza tjera eventuale.

**nga mosha 40 vjeçare:** vizitë klinike adekuate e shoqëruar eventualisht me mamografi që dakordohet me mjekun i cili varësisht nga nevoja do të udhëzojë edhe bërjen e një ekografie

**nga mosha 50 deri 69 vjeçare:** regjistrim në fushatën e screening—ut e cila parasheh një mamografi çdo 2 vite pa pasur nevojë për udhëzim nga mjeku.

**pas moshës 69 vjeçare:** vizitë dhe mamografi vjetore ose me udhëzim të këshilluar nga mjeku.