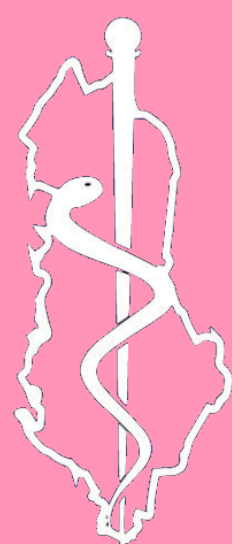


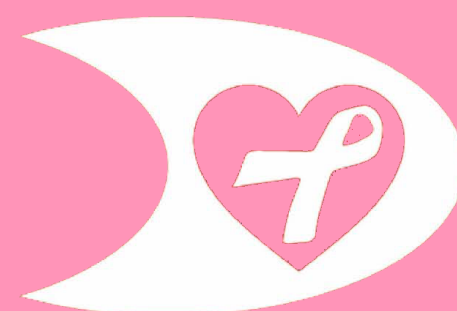
LIBËRTH

KANCERI I GJIRIT



ACMS

Albanian Committee
of Medical Students



SCORA

Sexual & Reproductive Health
and Rights including HIV & AIDS

3 KANCERI I GJIRIT

Çfarë duhet të dimë?

Kush zhvillon kancer gjiri?

Disa statistika

7 FAKTORËT E RREZIKUT PËR KANCERIN E GJIRIT

Faktorët e riskut të pandryshueshëm

Faktorët e riskut të ndryshueshëm

12 ÇFARË MUND TË BËJMË PËR ZBULIMIN E HERSHËM TË KANCERIT TË GJIRIT?

Vetë-kontrolli i gjinjve

Cilat janë ndryshimet në gjoks që duhet të
na shqetësojnë ?

18 MAMOGRAFIA & EKOGRAFIA E GJIRIT

21 MITE VS FAKTE



KANCE RI I GJIRIT



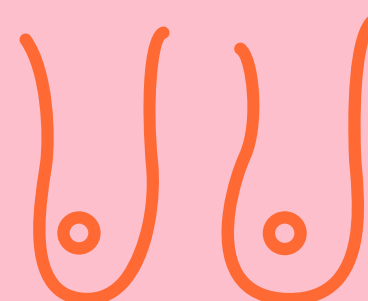
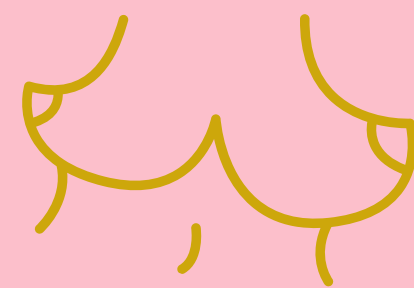
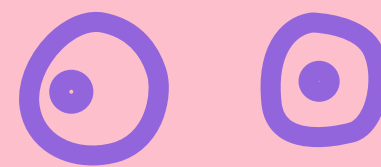
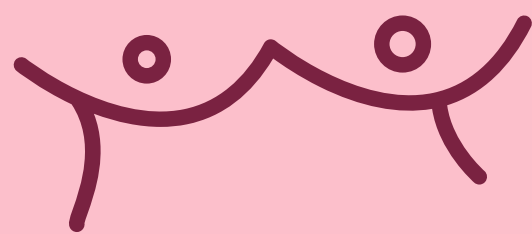
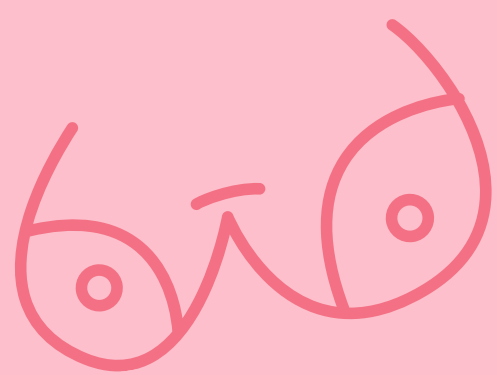
ÇFARË DUHET TË DIMË?

Kanceri i gjirit është një tumor që zhvillohet nga qelizat e vetë gjirit. Është rritja jashtë kontrollit dhe përhapja 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. Pa mjekim, këto qeliza përhapen në pjesët fqinje, e më pas, në të gjithë trupin.

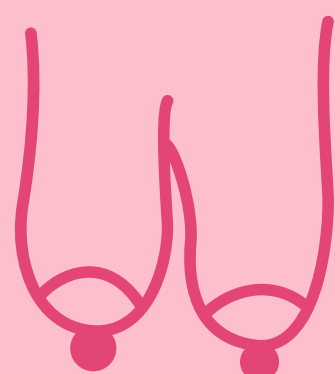
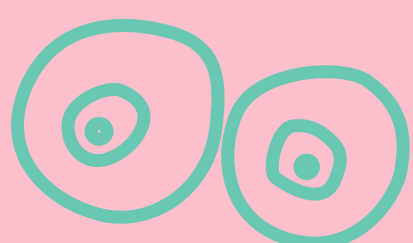
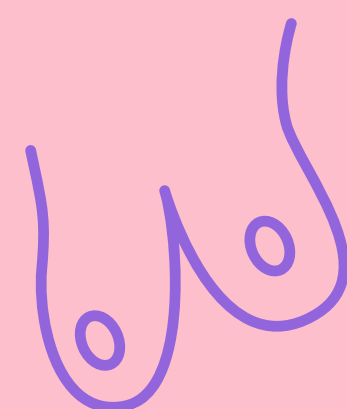
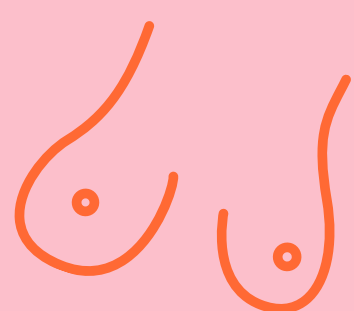
KUSH ZHVILLON KANCER GJIRI?

Kanceri i gjirit është kanceri më i shpeshtë te gratë. Ai mund të gjendet në çdo moshë, por shumica e rasteve gjendet te gratë në moshë mbi 50 vjeç. Kanceri i gjirit mund të gjendet dhe tek burrat por është shumë i rrallë.

DISA STATISTIKA

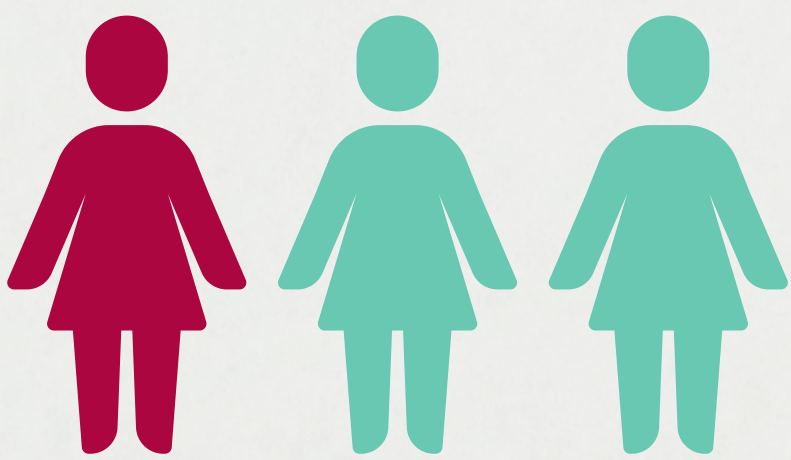


Kanceri i gjirit është
kanceri i dytë më i shpeshtë
në gra në Shtetet e
Bashkuara të Amerikës, pas
kancerit të lëkurës

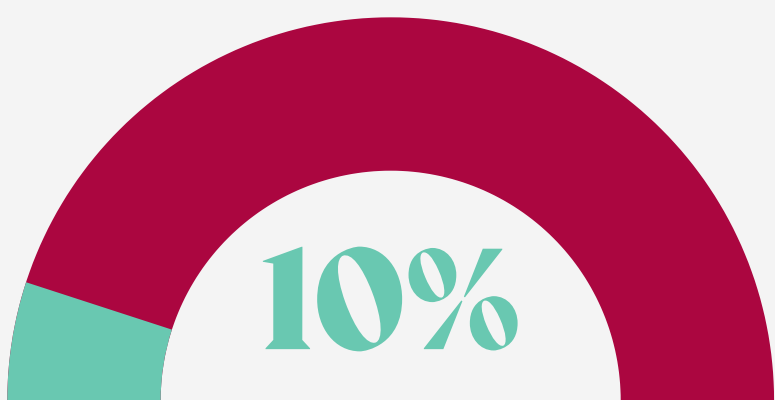


Risku për të zhvilluar kancer gjiri rritet me moshën. Sipas Institutit Kombëtar të Kancerit (SHBA):

Mosha mesatare e diagnostikimit të grave me kancer gjiri është 62 vjeç.



Mosha mesatare e një gruaje që vdes nga kanceri i gjirit është 68 vjeç.



Rreth 10% të rasteve me kancer gjiri ndodhin në gra më të reja se 45 vjeç

FAKTORËT E RREZIKUT PËR KANCERIN E GJIRIT

-Faktoret e riskut te pandryshueshem-

- **MOSHA:**

Rreziku për kancerin e gjirit rritet me moshën; shumica e kancereve të gjirit diagnostikohen pas moshës 50 vjeç.

- **MUTACIONET GJENETIKE:**

Ndryshimet (mutacionet) e trashëguara në gjene të caktuara, të tilla si BRCA1 dhe BRCA2. Gratë që kanë trashëguar këto ndryshime gjenetike kanë rrezik më të lartë të kancerit të gjirit dhe vezoreve.

- **HISTORIA E RIPRODHIMIT:**

Periudhat e hershme menstruale para moshës 12 vjeç dhe fillimi i menopauzës pas moshës 55 vjeç i ekspozojnë gratë ndaj hormoneve më gjatë, duke rritur rrezikun e tyre për t'u prekur nga kanceri i gjirit.

- **TË KESH GJOKS TË DENDUR:**

Gjinjtë e dendur kanë më shumë ind lidhor sesa ind yndyror, gjë që ndonjëherë mund ta bëjë të vështirë për të parë tumoret në mamografi.

- **HISTORI PERSONALE E KANCERIT TË GJIRIT OSE SËMUNDJE TË CAKTUARA JO-KANCEROZE TË GJIRIT:**

Gratë që kanë pasur kancer të gjirit kanë rrezik më të lartë të shfaqjes së kancerit të gjirit për herë të dytë. Disa sëmundje jo kanceroze të gjirit si hiperplazia atipike ose karcinoma lobulare in situ lidhen me një rrezik më të lartë të prekjes nga kanceri i gjirit.

- **HISTORI FAMILJARE E KANCERIT TË GJIRIT OSE VEZOREVE:**

Rreziku i një gruaje për kancerin e gjirit është më i lartë nëse ajo ka nënën, motrën ose vajzën (të afërm të shkallës së parë) ose shumë anëtarë të familjes në anën e nënës së saj ose babait të familjes që kanë pasur kancer të gjirit ose vezoreve. Të kesh një të afërm mashkull të shkallës së parë me kancer të gjirit gjithashtu rrit rrezikun e një gruaje.

- **TRAJTIMI I MËPARSHËM DUKE PËRDORUR TERAPI RREZATIMI:**

Gratë që kanë patur terapi rrezatimi në krahë ose gjoks (për shembull, trajtimi i limfomës Hodgkin) para moshës 30 vjeç kanë një rrezik më të lartë për të marrë kancer të gjirit më vonë në jetë.

FAKTORËT E RREZIKUT PËR KANCERIN E GJIRIT

-Faktoret e riskut te ndryshueshem-

- **MUNGESA E AKTIVITETIT FIZIK:**

Gratë që nuk janë fizikisht aktive kanë rrezik më të lartë për t'u prekur nga kanceri i gjirit.

- **TË QENIT MBIPIESHË OSE OBEZE PAS MENOPAUZËS:**

Gratë e moshuara që janë mbipeshë ose obeze kanë një rrezik më të lartë për të patur kancer të gjirit sesa ato me një peshë normale.

- **MARRJA E HORMONEVE:**

Disa forma të terapisë zëvendësuese të hormoneve (ato që përfshijnë estrogjenin dhe progesteronin) të marra gjatë menopauzës mund të rrisin rrezikun për kancer të gjirit kur merren për më shumë se pesë vjet. Disa kontraceptivë oralë (pilula kontraceptive) gjithashtu mund të rrisin rrezikun e kancerit të gjirit.

- **PIRJA E DUHANIT:**

Pirja e duhanit shkakton një sërë sëmundjesh dhe lidhet me një rrezik më të lartë të kancerit të gjirit tek gratë e reja, para menopauzës. Hulumtimet gjithashtu kanë treguar se mund të ketë lidhje midis ekspozimit ndaj tymit duhanit dhe rrezikut të kancerit të gjirit tek gratë në postmenopauzë.

- **NIVELE TË ULËTA TË VITAMINËS D:**

Hulumtimet sugjerojnë se gratë me nivele të ulëta të vitaminës D kanë një rrezik më të lartë të kancerit të gjirit. Vitamina D mund të luajë një rol në kontrollin e rritjes normale të qelizave të gjirit dhe mund të jetë në gjendje të ndalojë rritjen e qelizave të kancerit të gjirit.

- **USHQIMI I PASHËNDETSHËM:**

Dieta mendohet të jetë pjesërisht përgjegjëse për rreth 30% deri në 40% të të gjithë kancereve. Asnjë ushqim apo dietë nuk mund t'ju parandalojë nga marrja e kancerit të gjirit. Por disa ushqime mund ta bëjnë trupin tuaj sa më të shëndetshëm, të rrisin sistemin tuaj imunitar dhe të mbajnë rrezikun tuaj për kancer të gjirit sa më të ulët të jetë e mundur.

- **HISTORI RIPRODHUESE:**

Të kesh shtatzëninë e parë pas moshës 30 vjeç, të mos ushqesh me gji dhe të mos kesh kurrë një shtatzëni të plotë mund të rrisë rrezikun e kancerit të gjirit.

- **PIRJA E ALKOOLIT:**

Studimet tregojnë se rreziku i një gruaje për kancer të gjirit rritet me sa më shumë alkool që konsumon.

- **EKSPOZIMI NDAJ KIMIKATEVE MJEDISORE:**

Rezultatet e studimeve sugjerojnë se ekspozimi ndaj kimikateve herët në jetë – në mitër, gjatë pubertetit dhe gjatë shtatzënisë – rrit rrezikun e zhvillimit të kancerit të gjirit më vonë. Për shembull, ekspozimi i hershëm ndaj DDT, dioksinave, dhe ndotjes së ajrit, shoqërohet me një rritje të rrezikut dy deri në pesë herë të kancerit të gjirit. Ekspozimi i hershëm në vendin e punës ndaj niveleve të larta të tretësve organikë dhe përbërësve të benzinës është gjithashtu një faktor i rëndësishëm rreziku.

ÇFARË MUND TË BËJMË PËR ZBULIMIN E HERSHËM TË KANCERIT TË GJIRIT?

-Vete-kontrolli i gjinjve-

Kanceri i gjirit mund të kapet shpejt përmes vetëkontrollit që sugjerohet të bëhet 1 herë në muaj, në të njëjtën ditë çdo muaj. Sugjerohet ta bëni 1 javë pas fillimit të ciklit menstrual, pasi gjatë ciklit gjoksi mund të ndryshojë formë. Bashkë me mamografitë, ai mund t'ju shpëtojë jetën. Me guidën e mëposhtme do t'ju tregojmë hapat e kontrollit mujor, me të cilin mund të familjarizoheni me formën dhe natyrën e gjirit tuaj. Nëse gjatë kontrollit vëreni ndryshime në gjoks, lini takim me mjekun për një kontroll, por mos u trembni, pasi 8/10 kokrra nuk janë kanceroze.

1 – Vetëkontrolli në dush:

Gjatë dushit, ngrini krahun lartë dhe me 3 gishtat e mesit kontrolloni gjithë sipërfaqen e gjoksit duke ndjerë me gisht nëse ka ndonjë forcim, fryrje, trashje, lëmsh apo ndryshim tjetër në ndjesinë e të dy gjinjve. Mos përdorni më pak se tre gishta. Shtypni lehtë, pastaj mesatarisht, pastaj fortë.



2 – Vetëkontrolli përpara pasqyrës:



Inspektoni me sy të gjithë pjesën e gjoksit duke mbajtur krahët anash.

Më pas ngrijini krahët sipër kokës dhe shikoni për ndonjë ndryshim në konture, ndryshim në lëkurë ose tek pjesa e thithave. Pas kësaj ulini



duart dhe mbështetini fort pëllëmbët anash vitheve për të forcuar muskujt e gjoksit.

Sërish kontrolloni gjoksin për ndonjë ndryshim dhe ndonjë masë të veçuar. Është normale që gjatë kësaj manovre dy gjinjtë të mos jenë plotësisht njësoj me njëri-tjetrin.



3- Vetëkontrolli shtrirë:

Kur jemi shtrirë vendosim një jastëk poshtë shpatullës dhe krahun e djathtë e vendosim poshtë kokës. Duke përdorur dorën e majtë, lëvizim gishtërinjtë përreth gjirit të djathtë deri tek zona e sqetullës. Me gishtërinj shtypim lehtë, mesatarisht dhe fortë për të kontrolluar sa më mirë. Më pas shtrydhim pak thithën për të parë nëse ka ndonjë rrjedhje. Përsërisim të njëjtat hapa dhe për gjirin e majtë.



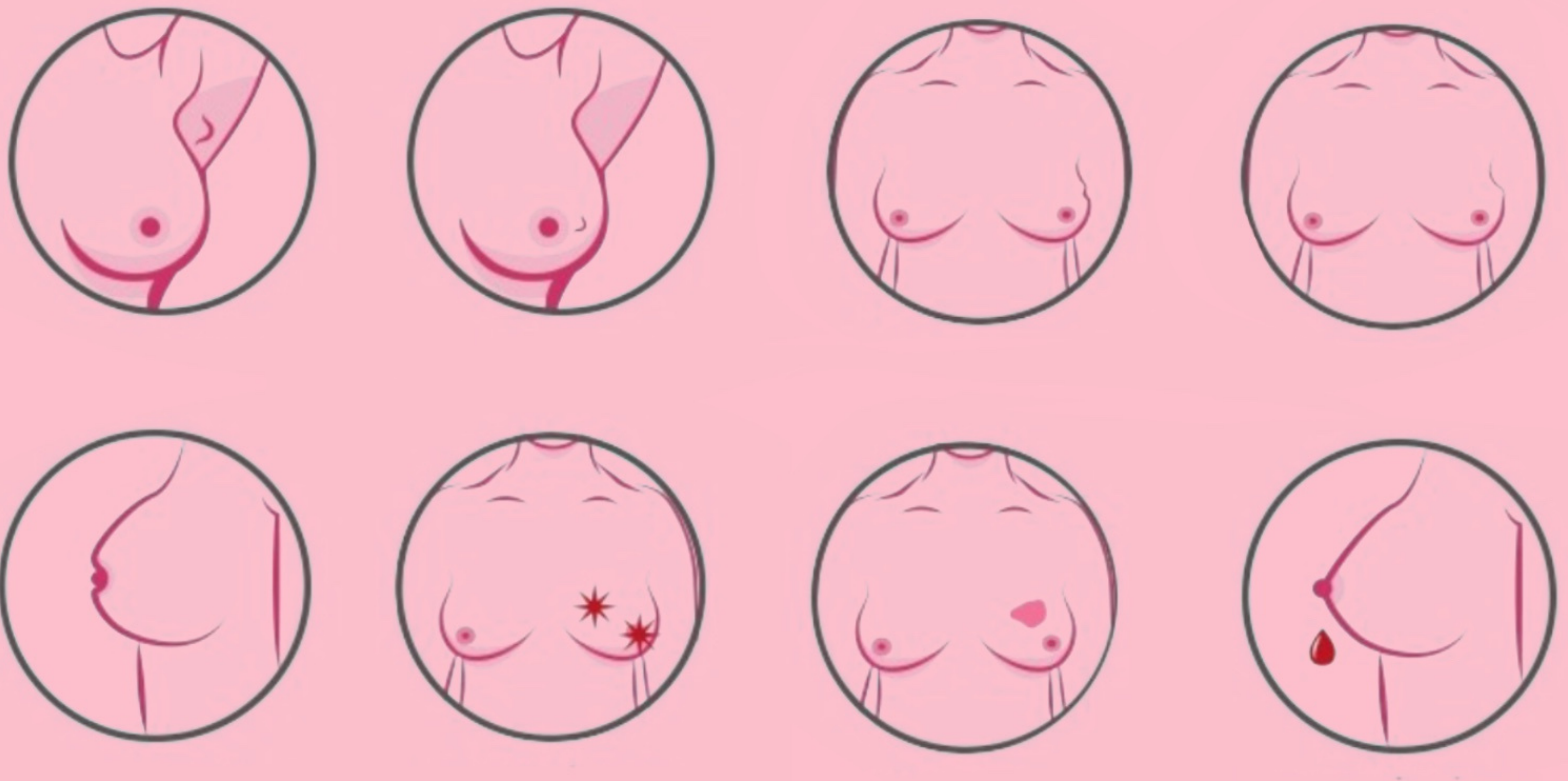
CILAT JANË NDRYSHIMET NË GJOKS QË DUHET TË NA SHQETËSOJNË ?

Njerëz të ndryshëm kanë shenja të ndryshme të kancerit të gjirit. Por, disa të tjerë nuk kanë shenja fare dhe mund ta konstatojnë kancerin e gjirit vetëm pas një mamografie rutinë.

Disa shenja që mund të jenë tregues të kancerit të gjirit janë:

1. Një gjëndër apo një kokërr në gji ose nën sjetull. Shumë faktorë mund të shkaktojnë gjëndra në gjoks duke përfshirë edhe kancerin, por jo çdo gjëndër në gji është kancer.
2. Trashje ose ënjtje e një pjese të gjirit.
3. Ndryshime të lëkurës së gjirit-skuqje, plagë apo dëmtime të tjera të lëkurës së gjirit.
4. Skuqje, çarje apo trashje e lëkurës përreth thithit të gjirit, gropëzim i thithit të gjirit.

5. Rrjedhje nga gjiri përveç qumështit të gjirit, duke përfshirë edhe gjakun.
6. Çdo ndryshim në madhësinë apo formën e gjirit.
7. Dhimbje në gji.
8. Fryrje apo ënjtje e krahut nga njëra anë - disa herë kanceri i gjirit mund të përhapet edhe në gjëndrat limfatike nën krah dhe të shkaktojë fryrje apo ënjtje të tij. Prandaj, gjëndrat limfatike të ënjtura duhen konsideruar një shenjë e mundshme e kancerit të gjirit.
9. Çdo ndryshim tjetër i pazakontë në gji.

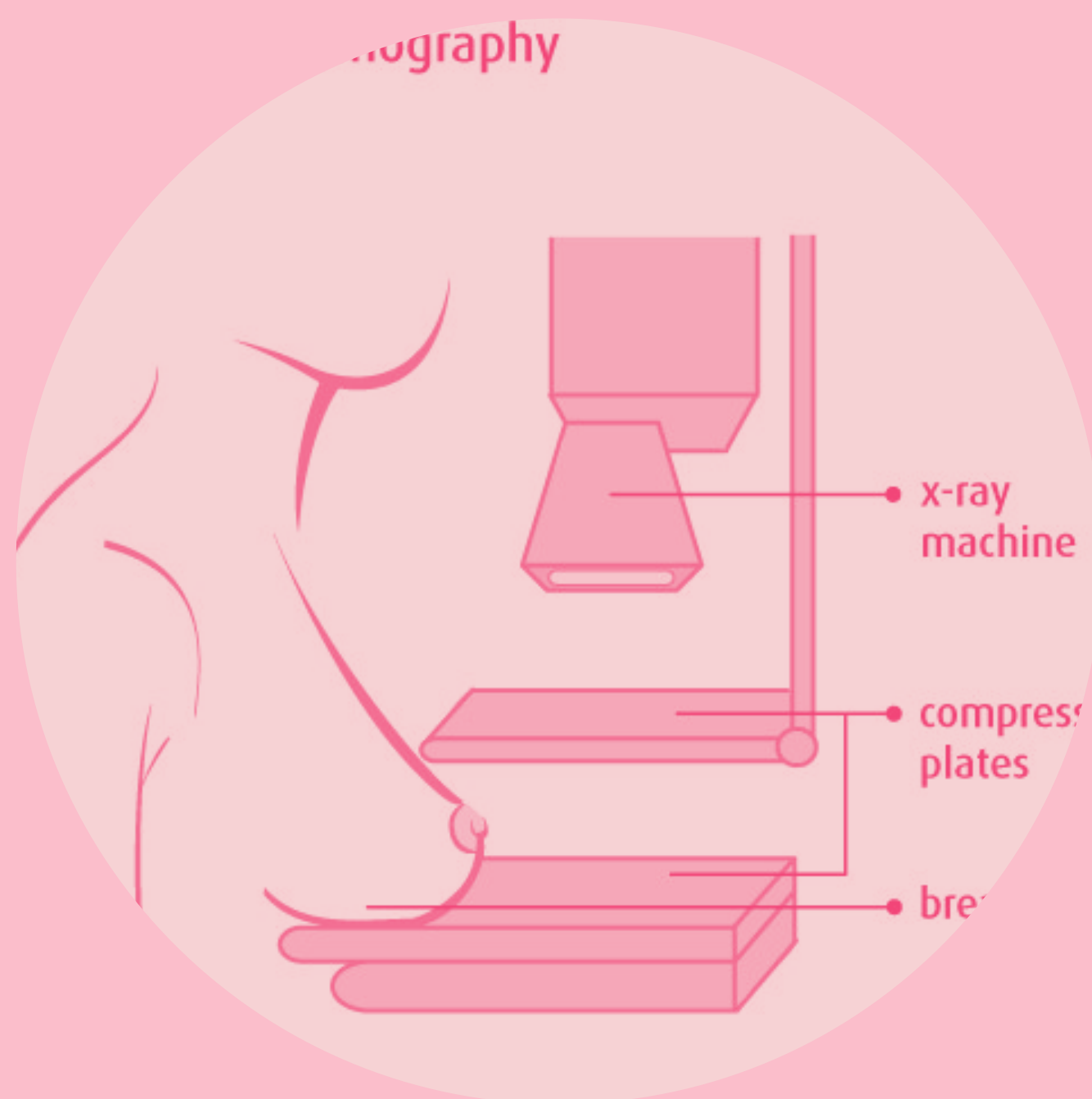


**Ndryshimet në gji jo detyrimisht do të thonë se një femër ka kancer gjiri. Megjithatë, nëse një femër ka simptomat e mësipërme duhet të shkojë menjëherë te mjeku të kontrollohet.*

Mamografia & Ekografia e gjirit

Screening për kancerin e gjirit përfshin kontrollin e gjinjve përpara se të shfaqen shenja apo simptoma të kancerit. Mamografia është imazheria e përdorur për kontrollin e gjinjve.

Mamografia kryhet me një dozë shumë të ulët të rrezeve X dhe për këtë arsye nuk është e rrezikshme për shëndetin e grave. Për më tepër, për të parandaluar efektet negative të rrezatimit, tek vajzat dhe gratë e reja rekomandohet përdorimi i ekografisë.



Mamografia & Ekografia e gjirit

Mamografia është një ekzaminim i thjeshtë për t'u bërë, për të cilin përdoret një makinë që quhet mamografi. Gruaja duhet të mbështesë gjoksin në të dhe pastaj gjoksi ngjeshet lehtë nga një kat i dytë, në mënyrë që imazhi të jetë më i detajuar dhe ekspozimi ndaj rrezatimit të jetë më i vogël. Kjo procedurë nuk është aspak e dhimbshme. Në fund të ekzaminimit merren katër “foto” të gjirit: dy vertikale dhe dy horizontale. Është e rëndësishme të mbani mend se ditën e mamografisë nuk duhet të përdoren parfume dhe deodorantë sepse ato mund të shtrembërojnë ekzaminimin duke dhënë iluzionin e pranisë së kalcifikimit.

Mosha e rekomanduar për mamografi është mbi 40 vjeç, por në rastin e faktorëve të riskut të veçantë, të tillë si historia e familjes, mjeku dhe gjinekologu mund të rekomandojnë kryerjen e saj që në moshën 35 vjeçare ose edhe më herët nëse keni simptoma të dyshimta.

Mamografia & Ekografia e gjirit

Një tjetër ekzaminim që mund të kryhet është ekografia. Ekografia e gjirit është themelore për të gjitha gratë e reja dhe kryhet në fillim të moshës 20 vjeçare në mënyrë që të ndjekë zhvillimin e gjirit çdo vit dhe ndoshta duhet të përsëritet çdo gjashtë muaj nëse vërehet prezenca e një kisti që ndryshon në madhësi ose formë nga një kontroll në tjetrin, ndërsa mamografia sugjerohet të kryhet një herë në 1-3 vite.

Si rregull, ekografia e gjirit është më e saktë në femrat nën 45 vjeç. Mamografia preferohet në femrat mbi 45 vjeç. Megjithatë ekzaminimi i zgjedhur nuk varet vetëm nga mosha, por edhe nga struktura e gjirit. Në femrat me gjinj të dendur ekzaminimi më i përshtatshëm është ekografia. Ndonjëherë mjeku mund të rekomandojë bërjen e të dy ekzaminimeve si plotësues të njëri-tjetrit.

Mite vs Fakte

Nëse ndjej një masë në gjoks, kam kancer



80% e masave të gratë janë të shkaktuara nga masa beninje jo kanceroze

Vetëm gratë me histori familjare të kancerit të gjirit janë në risk



70% e grave me kancer gjiri nuk kanë faktorë rreziku të identifikueshëm

Jam shumë e re për të pasur kancer të gjirit



25% e grave me kancer gjiri janë më të reja se 50 vjeç

Të veshësh reçipeta rrit riskun për kancer të gjirit



Është hedhur poshtë hipoteza se gratë që nuk mbajnë reçipeta mund të zhvillojnë më pak kancerin e gjirit

Meshkujt nuk mund të zhvillojnë kancer të gjirit



Çdo vit, rreth 1700 e meshkujve diagnostikohen me kancer të gjirit ku 450 shkojnë drejtë vdekjes