



LIGA KOSOVARE NË LUFTË
KUNDËR TUMOREVE

GRATË

DORACAK
DIAGNOSTIKIMI
I HERSHËM

TRENTINO *CON* BALCANI



Zyra për Qeverisje të Mirë
Office of Good Governance
Kancelaria për dobër udhëheqje



MINISTRIA E SËMENDSIAVE
E KOSOVËS

GRATE

KUSH ËSHTË LIGA KOSOVARE NË LUFTË KUNDËR TUMOREVE "LKLT"

Liga Kosovare Në Luftë Kundër Tumoreve "LKLT" është një organizatë joqeveritare e themeluar me qëllim të ngritjes së vetëdijes rreth kancerit, krijimit të partneritetit me institucionet publike, private, organizatat dhe entet tjera që punojnë në promovimin e parandalimit onkologjik (kancerit) dhe programeve të kontrollit dhe zbulimit të hershëm.

Për të arritur këtë qëllim LKLT angazhohet në zbatimin e aktiviteteve si vijon:

- Vetëdijesim dhe parandalim onkologjik (të kancerit);
- Diagnostifikimit të hershëm;
- Mbështetje psiko-sociale shëndetësore gjatë dhe pas trajtimit;
- Rehabilitim dhe asistencë shtëpiake edhe përmes shprehjeve të ndryshme të vullnetarizmit, në përputhje me rregullat që lidhen me profesionet individuale të ndihmës socio-shëndetësore;
- Bashkëpunim me organizatat partnere në fushën e parandalimit të kancerit.

KODI EVROPIAN KUNDËR KANCERIT

Praktikimi i një stili të jetës sa më të shëndetshëm të mundshëm mund të ndihmon në evitimin e neoplazmave të mundshme dhe përmirësimin e shëndetit

1. Të mos konsumoni duhan; nëse po, ndaloni. Nëse nuk mundtë ndaloni, mos konsumoni duhan në prezencë të atyre që nuk janë duhanpirës

2. Shmangni mbipeshën

3. Bëni do ditë aktivitete fizike

4. Hani do ditë pemë dhe perime: së paku 5 porcione. Kufizoni konsumimin e artikujve yndyror me origjinë shtazore

5. Nëse konsumoni alkool, oftë birrë, verë apo liker, kufizojni konsumimin në dy gota në ditë nëse jeni mashkull, ndërsa në një gotë nëse jeni femër

6. Keni kujdes ndaj ekspozimit të tepër në diell. Është shumë e rëndësishme që të mbrohen fëmijet dhe adoleshentët. Përdorni mbrojtës dielli.

7. Në vendin e punës mbrohuni nga substancat kancerogjene duke përfshirë rrezatimin jonizues. Nëse diagnostifikohet me kohë shumë tumore janë të kurueshme

8. Kontaktoni një mjek nëse vëreni praninë e: një ënjtje; një plagë që nuk shërohet, madje edhe në gojë; një nishan që ndryshon formën, madhësinë ose ngjyrën; ndonjë gjakderdhje abnormale; vazhdimësia e disa simptomave të tilla si kollë, ngjirurit e zërit, urth, vështirësi në qëllitje; Ndryshimet e pashpjegueshme të tilla si humbje peshe, ndryshime në zorrë ose fshikëzën urinare.

9. Gratë mbi moshën 25 vjeçare duhet të jenë të vetëdijshme për screening të qafës së mitrës dhe që rregullisht ti nënshtrohen Pap-testit. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

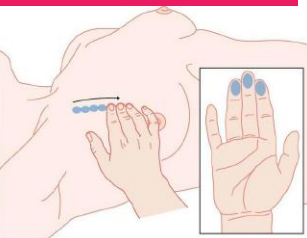
10. Gratë mbi moshën 50 vjeçare duhet të jenë të vetëdijshme që të bëjnë screening për karcinomat e gjirit dhe që ti nënshtrohen edhe mamografisë. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

11. Individët mbi moshën 50 vjeare duhet tu nënshtrohen screening-ut për kancerin kolorektal. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

12. Të merrni pjesë në programet e vaksinimit kundër hepatitit B

DUKE FILLUAR NGA 25 VJEÇ

■ GJIRI



Autopalpimi disa herë në vit (më së miri në ditët pas ciklit menstrual) për ta njohur dhe matur ndryshimet eventuale dhe manifestimet e pazakonshme.

Kushtoi kujdes këtyre sinjaleve alarmuese të mundshme :

- nyja mamale.

Është shenja fillestare më e shpeshtë : është më e fortë se konsistenca normale e gjirit dhe gati gjithmonë është pa dhimbje

- nyja nënsqetull

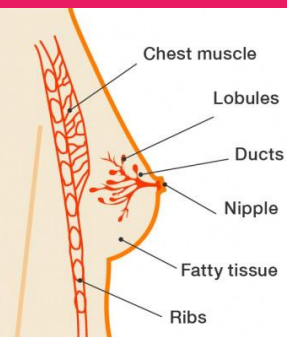
- tërheqja e lëkurës dhe /ose e thimthit, skuqja e lokalizuar

- të fortësuarit e gjirit

- sekrecioni nga thimthi

drejtohu mjekut të përgjithshëm për analiza të mëturjeshme.

■ QAFJA E MITRËS



Vizitë gjinekologjike dhe Papa-testi **përgjatë dy viteve**, fillimi i aktivitetit seksual dhe tutje **çdo 2-3 vite**, nëse nuk ka indikacione tjera.

Kushtoi kujdes këtyre sinjaleve të mundshme alarmuese :

- humbje gjaku pas një raporti seksual

- humbje gjaku ndërmjet një cikli dhe tjetrit ose gjatë menopauzës

- rrjedhje vagjinale

dhe konsultohu me gjinekologun.

■ LËKURA – NISHANET

Autokontroll **disa herë në vit** :

të mësuarit e njohjes së lëkurës tënde për ti vërejtur ndryshimet e papritura eventuale është forma më e mirë e diagnostikimit të hershëm. Nëse e ke një nishan(njollë) kushtoi vëmendje këtyre sinjaleve alarmuese të mundshme:

- A - **simetria**: a paraqitet në formë të rregullt ?
- B - **skajet**: a janë të dhëmbëzuara edhe pse mirë të kufizuara ?
- C - **ngjyrat**: duket nishan i zi i dendur ndryshe nga të tjerët apo me ngjyra të ndryshme i njëjti nishan ?
- D - **dimensioni**: është më i madh se 5 milimetra ose diametër ?
- E - **volucioni**: a ka ndryshuar formë, ngjyrë, ose a është rritur gjatë pak muajve ?

Drejtohu një dermatologu për ekzaminime të mëtutjeshme.



■ PERIMETRI I BELIT

Mbaje të kontrolluar masën e belit: masa maksimale për femrat është 80 cm.

Pikërisht këtu përqendrohet indet adipoz që e prodhon trupi përmes transformimit të yndyrnave dhe sheqernave: prodhon kolesterol, trigliceride dhe grumbullohen substanca toksike si shkak i inflamacioneve jo akutë (pa simptome) por të qëndrueshme në kohë.

Këto inflamacione shpesh bëhen shkaktarë të patologjive kardiovaskulare, tumorale dhe metabolike (diabeti).

DUKE FILLUAR NGA 40 VJEC



GJIRI

Autopalpimi (lexo këshillat për 25 vjetarët) rekomandohet që së bashku të bëhet **1 herë në vit** një vizitë klinike dhe mamografia eventuale në bazë të indikacionit të mjekut

■ QAFJA E MITRËS

Lexo këshillat nga mosha 25 vjeç.

ENDOMETRIUMI (trupi i mitrës)

Nuk ka kontrollë specifike për patologjitë eventuale, kushtoi vëmendje një shenje alarmuese të veçantë, një gjakrrjedhjeje atipike vagjinale në menopauzë ose në post-pauzë (moshë në të cilën kjo sëmundje godet më shumë) dhe drejtohu mjekut ose gjinekologut.



■ LËKURA-NISHANET

Autokontrolli i shpeshtë (lexo këshillat për 25 vjetarët). Këshillohet kontrolli specialistik kur ka prezencë të shumë nishaneve, në rast të tumoreve të lëkurës në familje, për çdo nishan të ri që shfaqet i dyshimtë sidomos nëse ai formohet në moshë të rritur ose edhe për ato nishane ekzistuese që ndryshojnë .

■ ZGAVRA E GOJËS: GOJA, LARINGU, FARINGU, TRAKEA



Vetëkontrolli disa herë në vit : nëse je konsumuese e duhanit ose konsumon rregullisht pije alkoolike rekomandohet një vizitë specialistike një herë në vit.

Kushtoi vëmendje sinjaleve alarmuese të mundshme në vijim :

- njollat (të bardha ose të kuqe), ulcera, gunga që shpesh paraqiten afër një dhëmbi të prishur ose ku vendosen protezat
 - lëndimeve të cilat nuk shërohen brenda 15 ditëve,
- dhe drejtohu mjekut tënd të mjekësisë së përgjithshme për një vizitë stomatologjike ose otorinolaringologjike.

Po ashtu kërkoi dentistit që të të informojë rreth lëndimeve ose gjendjeve jonormale.

■ ANALIZAT E GJAKUT

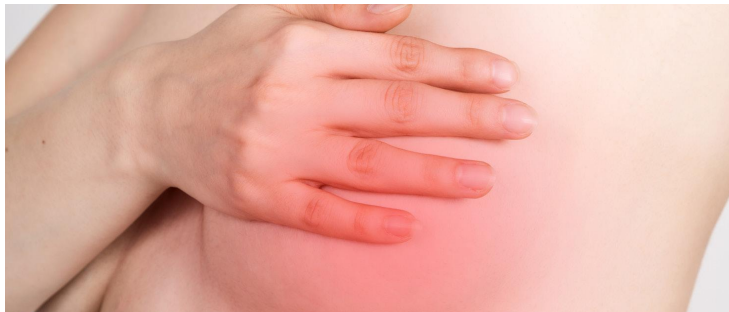
Ndër të cilat kolesterolit, trigliceridet, glikemia, hemokromi, në bazë të përshkrimit të mjekut të përgjithshëm. Të bëhen **çdo dy vite**, përveç nëse mjeku të këshillon ndryshe.

■ PERIMETRI I BELIT

Lexo këshillat duke filluar nga mosha 25 vjeç.



DUKE FILLUAR NGA MOSHA 50 VJEÇARE



■ GJIRI

Bëje rregullisht autopalpimin (lexo këshillat për vjecaret).

■ QAFJA E MITRËS

Lexo këshillat nga mosha 25 vjeçare.

■ LËKURA-NISHANET

Lexo këshillat nga mosha 40 vjeçare.

■ ZGAVRA E GOJËS

Lexo duke filluar nga mosha 40 vjeçare.

■ ENDOMETRIUMI (TRUPI I MITRËS)

Lexo duke filluar nga mosha 40 vjeçare.

■ ZORRA E TRASHË

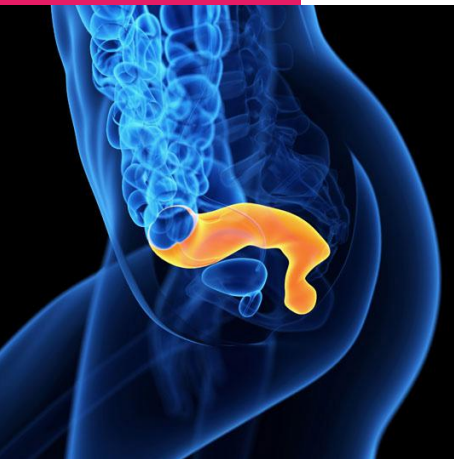
Rekomandohet të bëhen analiza e pranisë së gjakut të errët në fekale çdo dy vite (duke filluar nga mosha 40 vjeç në rast të historisë familjare me karcinomë).

Sinjalet alarmuese eventuale që duhet treguar mjekut janë :

- ndryshimet tek zakonet e zorrëve, p.sh ndryshimet mes kapsllëkut dhe diarresë
- prania e gjakut në fekale
- dhimbjet e barkut.

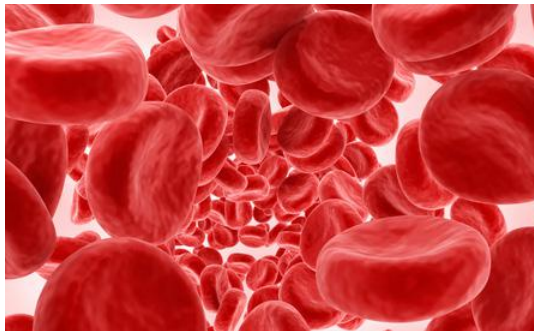
■ ANALIZAT E GJAKUT

Lexo këshillat duke filluar nga mosha 40 vjeçare.



■ PERIMETRI I BELIT

Lexo këshillat duke filluar nga mosha 25 vjeçare.



VAKSINIMET

■ HEPATITI B

Për parandalimin e tumorit të mëlçisë.

Për të porsalindurit vaksinimi kundër hepatitit B në Itali është i obligueshëm dhe falas, për personat më të rrezikuar.



■ HPV

Kundër Papillomavirus (Hpv), për parandalimin e karcinomës të cervikunit të mitrës (qafës së mitrës). Iu rekomandohet vajzave ndërmjet 11 dhe 12 vjeç dhe patjetër para nisjes së aktivitetit seksual.

Sot ekzistojnë dy vaksina : vaksina bivalente, që mbron kundër tipave 16 dhe 18 (që janë lloje të viruseve të aftë për të shkaktuar lezione pretumorale) dhe vaksina kuadrivalente, që mbron edhe kundër tipave 6 dhe 11 (që shkaktojnë numrin më të madh të kondilomave).





BURRAT

NJË INVESTIM PËR SHËNDETIN

Diagnostikimi i hershëm është një mjet shumë efikas për mbrojtjen e shëndetit.

Vizitat mjekësore specialistike të rregullta dhe ekzaminimet instrumentale e mundësojnë që të zbulohen prania eventuale e një tumori në fazën fillestare të zhvillimit të tij, atëherë kur ai është me dimensione të vogla dhe mund të trajtohet me intervenime dhe terapi më pak agresive dhe mundësi më të madhe shërimi.

Ky doracak synon të jetë një udhëzues i thjeshtë por i plotë dhe me përmbajtje mjekësore shkencërisht të drejta, për të treguar se cilat janë kontrollet e dobishme për çdo moshë.

Po ashtu është me rëndësi të theksohet se shumë tumore mund të parandalohen duke bërë një stil të shëndoshë jete: konsumimi i një ushqimi korrekt (pëmë dhe perime, drithëra, peshk, mos teprimi me sheqerna, kripë dhe alkool), duke shmangur rrezet ultravjollcë, duke bërë aktivitete fizike të rregullta dhe shmangien e konsumimit të duhanit, janë ndër zakonet më të mira për shëndetin.

KODI EVROPIAN KUNDËR KANCERIT

Praktikimi i një stili të jetës sa më të shëndetshëm të mundshëm mund të ndihmon në evitimin e neoplazmave të mundshme dhe përmirësimin e shëndetit

1. Të mos konsumoni duhan; nëse po, ndaloni. Nëse nuk mundtë ndaloni, mos konsumoni duhan në prezencë të atyre që nuk janë duhanpirës

2. Shmangni mbipeshën

3. Bëni do ditë aktivitete fizike

4. Hani do ditë pemë dhe perime: së paku 5 porcione. Kufizoni konsumimin e artikujve yndyror me origjinë shtazore

5. Nëse konsumoni alkool, oftë birrë, verë apo liker, kufizojni konsumimin në dy gota në ditë nëse jeni mashkull, ndërsa në një gotë nëse jeni femër

6. Keni kujdes ndaj ekspozimit të tepër në diell. Është shumë e rëndësishme që të mbrohen fëmijet dhe adoleshentët. Përdorni mbrojtës dielli.

7. Në vendin e punës mbrohuni nga substancat kancerogjene duke përfshirë rrezatimin jonizues. Nëse diagnostifikohet me kohë shumë tumore janë të kurueshme

8. Kontaktoni një mjek nëse vëreni praninë e: një ënjtje; një plagë që nuk shërohet, madje edhe në gojë; një nishan që ndryshon formën, madhësinë ose ngjyrën; ndonjë gjakderdhje abnormale; vazhdimësia e disa simptomave të tilla si kollë, gjirurit e zërit, urth, vështirësi në gëlltitje; Ndryshimet e pashpjegueshme të tilla si humbje peshe, ndryshime në zorrë ose fshikëzën urinare.

9. Gratë mbi moshën 25 vjeçare duhet të jenë të vetëdijshme për screening të qafës së mitrës dhe që rregullisht ti nënshtrohen Pap-testit. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

10. Gratë mbi moshën 50 vjeçare duhet të jenë të vetëdijshme që të bëjnë screening për karcinomat e gjirit dhe që ti nënshtrohen edhe mamografisë. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

11. Individët mbi moshën 50 vjeare duhet tu nënshtrohen screening-ut për kancerin kolorektal. Kjo duhet të bëhet në kuadër të programeve dhe tu nënshtrohet kontrolleve të cilësisë.

12. Të merrni pjesë në programet e vaksinimit kundër hepatitit B



DUKE FILLUAR NGA MOSHA 25 VJEÇ

■ TESTIKUJT

Autopalpimi disa herë në vit për ti njohur dhe matur ndryshimet eventuale ose manifestimet jo të zakonshme. Keni vëmendje ndaj këtyre sinjaleve të mundshme alarmuese :

- prania e një nyje të fortë (nganjëherë me dhimbje)
- rritja e papritur e lëngut në skrotum
- dhimbje dhe të rënduarit në testikul ose në skrotum.

Në rast se keni ndonjë dyshim drejtohu te mjeku juaj i përgjithshëm për kontrolle të mëtutjeshme.



■ LËKURA – NISHANET

Autokontroll disa herë në vit :

të mësuarit e njohjes së lëkurës tënde për ti vërejtur ndryshimet e papritura eventuale është forma më e mirë e diagnostikimit të hershëm. Nëse e ke një nishan(njollë) kushtoi vëmendje këtyre sinjaleve alarmuese të mundshme :

A-simetria : a paraqitet në formë të rregullt ?

B-skajet : a janë të dhëmbëzuara edhe pse mirë të kufizuara ?

C-ngjyrat : duket nishan i zi i dendur ndryshe nga të tjerët apo me ngjyra të ndryshme i njëjti nishan ?

D-dimensioni : është më i madh se 5 milimetra ose diametër ?

E-volucioni : a ka ndryshuar formë, ngjyrë, ose a është rritur gjatë pak muajve ?

Drejtohu një dermatologu për ekzaminime të mëtutjeshme.

■ PERIMETRI I BELIT

Mbaje të kontrolluar masën e belit : masa maksimale për meshkujt është 94 cm.

Pikërisht këtu përqendrohet indri adipoz që e prodhon trupi përmes transformimit të yndyrnave dhe sheqernave: prodhon kolesterol, trigliceride dhe grumbullohen substanca toksike si shkak i inflamacioneve joakute (pa simptome) por të qëndrueshme në kohë.

Këto inflamacione shpesh bëhen shkaktarë të patologjive kardiovaskulare, tumorale dhe metabolike (diabeti).





DUKE FILLUAR NGA MOSHA 40 VJEC

■ TESTIKUJT

Lexo këshillat duke filluar nga 25 vjeç.

■ LËKURA-NISHANET

Autokontroli i shpeshtë (lexo këshillat për 25 vjecarët). Këshillohet kontrolli specialistik kur ka prezencë të shumë nishaneve, në rast të tumoreve të lëkurës në familje, për çdo nishan të ri që shfaqet i dyshimtë sidomos nëse ai formohet në moshë të rritur ose edhe për ato nishane ekzistuese që ndryshojnë .

■ ZGAVRA E GOJËS : GOJA, LARINGU, FARINGU, TRAKEA



Vetëkontrolli disa herë në vit : nëse je konsumues i duhanit ose konsumon rregullisht pije alkoolike rekomandohet një vizitë specialiste një herë në vit.

Kushtoi vëmendje sinjaleve alarmuese të mundshme në vijim :

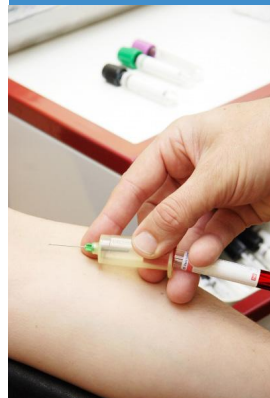
- njollat (të bardha ose të kuqe), ulcera, gunga që shpesh paraqiten afër një dhëmbi të prishur ose ku vendosen protezat
- lëndimeve të cilat nuk shërohen brenda 15 ditëve, dhe drejtohu mjekut tënd të mjekësisë së përgjithshme për një vizitë stomatologjike ose otorinolaringologjike.

Po ashtu kërkoi dentistit që të të informojë rreth lëndimeve ose gjendjeve jonormale.

■ ANALIZAT E GJAKUT

Ndër të cilat kolesterolit, trigliceridet, glikemia, hemokromi, në bazë të përshkrimit të mjekut të përgjithshëm.

Të bëhen **çdo dy vite**, përveç nëse mjeku të këshillon ndryshe.



■ PERIMETRI I BELIT

Lexo këshillat duke u nisur nga mosha 25 vjeç.



NGA MOSHA 50 VJECARE

■ TESTIKUJT

Lexo këshillat duke u nisur nga mosha 25 vjeç.

■ LËKURA-NISHANET

Lexo këshillat duke u nisur nga mosha 40 vjeç.

■ ZGAVRA E GOJËS

Lexo këshillat duke u nisur nga mosha 40 vjeç.

■ PROSTATITA

Vizitë urologjike me eksplorim digjito-rektal :

1 herë në vit duke filluar nga mosha 50 vjeç ose nga mosha 40 vjeç nëse ka histori familjare. Dozim i PSA-së (antigjeni prostatik gjenetik) me analiza të gjakut nëse kjo rekomandohet nga mjeku i përgjithshëm. Ti tregohet mjekut paraqitja e këtyre sinjaleve alarmuese eventuale :

- vështirësi në urinim,
- nxitje për të urinuar shpesh, si dhe me nevojë të pakontrollueshme
- ndjenjë e rëndesës në zonën rekto-veshikore.

■ ZORRA E TRASHË

Rekomandohet të bëhen analiza e pranisë së gjakut të errët në fekalë çdo dy vite (duke filluar nga mosha 40 vjeç në rast të historisë familjare me karcinomë).

Për një kontrollë të rregullt këshillohet regjistrimi në programin e skreningut falas (ndërmjet moshës 50 dhe 69 vjeç)

Sinjalet alarmuese eventuale që duhet treguar mjekut janë :

- ndryshimet tek zakonet e zorrëve, p.sh. ndryshimet mes kapsllëkut dhe diarresë
- prania e gjakut në fekalë
- dhimbjet e barkut.

■ ANALIZAT E GJAKUT

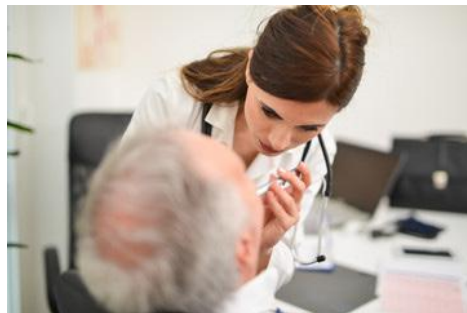
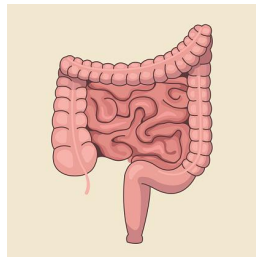
Lexo duke filluar nga mosha 40 vjeç.

■ PERIMETRI I BELIT

Lexo duke filluar nga mosha 25 vjeç

■ ZGAVRA E GOJËS

Lexo këshillat duke u nisur nga mosha 40 vjeç.





T'A PARANDALOSH D.M.TH TË JETOSH

Disa zakone të mira të thjeshta të ndihmojnë ta mbrosh shëndetin tënd dhe të të dashurve tu :

- bën aktivitete fizike çdo ditë
- mos konsumo duhan
- ushqehu në mënyrë të drejtë
- shmangi pijet alkoolike
- mbrohu nga rrezet ultraviolete



LIGA KOSOVARE NË LUTË
KUNDËR TUMOREVE

BURRAT

DORACAK
DIAGNOSTIKIMI
I HERSHËM

TRENTINO *com* BALSANI



Zyra për Qeverisje të Mirë
Office of Good Governance
Kancelarija za dobro upravljanje



PRERINDIA QYTETORIAL
CIVILNETO