

Për çfarë duhet të keni kujdes gjatë vetekzaminimit të gjinjve?

- Gunga në gji ose nën sqetull;
- Gungë e cila nuk largohet ose nuk zvogëlohet as pas përfundimit të ciklit menstrual;
- Ndryshime të madhësisë dhe formës së gjinjve;
- Rritje ose ënjtje e gjinjve;
- Ndryshime të ngjyrës dhe strukturës së lëkurës së gjirit ose thithit;
- Tajitje nga thithi (me gjak ose i tejdukshëm)
- Tërheqje e thithit kah brendësia e gjirit;

Nëse zbuloni ndonjë nga këto ndryshime të gjirit, ose ndonjë ndryshim tjetër i cili ju shkakton shqetësim, lajmëroni menjëherë mjekun tuaj amë.

Duhet të dini se gjinjtë te gratë nuk janë njësoj dhe se njëri gji dallon nga tjetri për nga madhësia dhe forma. Ka shumë rëndësi që t'i njihni mirë gjinjtë tuaj. Në këtë mënyrë me ndihmën e vetekzaminimit do mund të vini re menjëherë çfarë do ndryshimi dhe do mundeni të këshilloheni me mjekun tuaj.

ORGANIZIMI I SKRININGUT MAMOGRAFIK PËR KANCERIN E GJIRIT

Skriningu mamografik paraqet një kontroll mamografik periodik tek popullata e shëndetshme femërore në moshë nga 50-69 vjet, pa prani të simptomave, e që ka për qëllim të bëjë zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit në një stad të hershëm të zhvillimit të tij.

Organizimi i skriningut do të bëhet në institucionet shëndetësore publike të cilat kanë aparat për mamografi, si digjitalë ashtu edhe analogë.

Instituti i shëndetit publik, sipas një përzgjedhje të rastësishme, do dërgojë ftesa në adresa shtëpiake të grave të cilat do përfshihen me skriningun. Në ftesë do ketë informacion për institucionin shëndetësor, datën dhe orën kur duhet të paraqiten për kontroll.

Kontrolli bëhet në bazë vullnetare. Nuk ka nevojë për udhëzim nga gjinekologu amë.

**SHFRYTËZOJENI
MUNDËSINË PËR TË
BËRË KONTROLL
MAMOGRAFIK
FALAS!**

**ZBULIMI I HERSHËM
I KANCERIT NË GJI
DO JU SHPËTOJË
JETËN!**

**BËNI KONTROLL
MAMOGRAFIK
PËR ZBULIMIN
E HERSHËM TË
KANCERIT TË
GJIRIT**



Republika e Maqedonisë
Ministria e shëndetësisë



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë

PSE DUHET BËRË KONTROLLI MAMOGRAFIK?

KANCERI I GJIRIT: ÇFARË DUHET TË DIMË!

Ç'është kanceri i gjirit?

Anatomia e gjirit përbëhet nga indet gjëndërore (gjëndrat e qumështit) mes të cilave ndodhen inde yndyrore dhe lidhëse, dhe nga kanalet e qumështit (duktuse). Kanceri i gjirit shfaqet si rezultat i transformimit të qelizave dhe multiplikimit të tyre deri në një nivel mbi të cilin trupi nuk ka më kontroll. Dallojmë katër stade të kancerit të gjirit:

- Stadi I: Kanceri i gjirit është i lokalizuar vetëm në një pjesë të gjirit pa u përhapur në strukturat lokale të gjirit, apo në gjëndrat limfatike përreth. Zakonisht ka një madhësi deri në 2 cm.
- Stadi II: Kanceri i gjirit është më i madh se 2 cm. ka filluar përhapja ose metastazimi i tumorit në nyjet limfatike.
- Stadi III: Në stadin e tretë kanceri është më i madh se 5 cm dhe ka prekur nyjet limfatike.
- Stadi IV: Në këtë fazë kanceri është përhapur edhe te organet e tjera.

Kush sëmuret nga kanceri i gjirit?

Kanceri i gjirit është sëmundja malinje më e shpeshtë në mesin e grave. Gjatë një viti nga kanceri i gjirit vdesin më shumë se 400 000 gra.

Cilët janë faktorët e rrezikut për shfaqjen e kancerit të gjirit?

Mosha

Rreziku nga kjo sëmundje rritet proporcionalisht me moshën.

Anamneza familjare

Anamneza familjare rrit për dy herë rrezikun nga kanceri i gjirit. Tek gratë në familjen e të cilave ka të afërm të sëmurë nga kanceri i gjirit rreziku është më i madh.

Ministria e shëndetësisë në bashkëpunim me Institutin e shëndetit publik dhe institucionet shëndetësore publike që kanë aparat mamografik bëjnë kontroll mamografik falas

Çfarë mund të bëjë një grua për ta zvogëluar rrezikun nga vdekshmëria nga kanceri i gjirit:

Diagnostikim i hershëm:

- vetekzanimin i gjinjve një herë në muaj,
- mamografi në moshë nga 50-74 vjet në çdo dy vjet

Vetekzanimi i gjinjve

Vetekzanimi mujor i gjinjve duhet të paraqesë masë themelore, të rregullt, preventive sistematike të cilën duhet ta zbatojë çdo grua.

Gjatë vetekzimit ndiqni instruksionet dhe kontrolloni me kujdes të dy gjinjtë.

Si të bëni vetekzanim të gjinjve?

Vetekzanimi i gjinjve duhet bërë një herë në muaj në një ditë nga dita e pestë e deri në ditën e dhjetë nga dita e parë e fillimit të ciklit menstrual. Gratë në menopauzë duhet të caktojnë vet një ditë në muaj në të cilën do bëjnë vetekzanimin, dhe mundësisht ta bëjnë këtë gjithmonë në ditën e njëjtë. Gjatë kohës që bëni dush ndani pak kohë për të kontrolluar gjirin pasi me dorën me sapun shumë më lehtë do mund të vini re çfarë do lloj ndryshimi.

Hapi 1

Hiqni rrobat nga pjesa e sipërme e trupit, deri në mes, ndaloni para pasqyrës në një vend me dritë të mjaftueshme dhe shtrini duart pranë trupit. Analizoni madhësinë, pamjen, lëkurën dhe thithat e gjinjve. Shikoni nëse ka ndonjë ënjtje, rrudha në lëkurë, skuqje ose diçka tjetër të pazakontë.



Hapi 2

Vendosini duart në këllqe dhe bëjeni edhe një herë analizën mëparshme.



Hapi 3

Ngini duart, njëra pas tjetrës, sipër kokës dhe vëzhgoni me kujdes gjinjtë nga të dy anët në profil për të parë nëse ka ndonjë ndryshim



Hapi 4

Me majat e katër gishtave të njëres filloni të kontrolloni një nga gjinjtë dhe pjesën nën sqetull dorë duke bërë lëvizje rrethore në drejtim të lëvizjes së akrepave të orës. Kërkoni për gunga ose shikoni nëse gjinjtë tuaj janë më të fortë se zakonisht. Gjithmonë kontrolloni të dy gjinjtë.



Hapi 5

Shtrihuni në një sipërfaqe të rrafshët. Me majat e gishtave të dorës së djathtë kontrolloni gjirin e majtë dhe kërkoni ndryshime të mundshme në të apo në thithin e saj. Të njëjtën gjë përsëriteni edhe te gjiri i djathtë.

