

Cdo grua eshte e rrezikuar per kancer gjiri

Faktore rreziku per kancerin e gjirit jane:

- mosha mbi 50vjec
- pasja e nje kanceri gjiri me pare
- histori familjare te kancerit te gjirit (vecanerisht me nenen, motren ose vajzen) te diagnostikuara perpara menopauses
- ndryshimet gjenetike prezente me genet BRCA1 ose BRCA2
- histori familjare me kancer te ovarit
- femrat qe nuk kane lindur femije ose lindjen e pare e kane bere ne moshe me te madhe se 30 vjec
- menstruacionet ne moshe shume te hershme, para 12 vjec
- menopauze pas moshes 50 vjec
- perdorimi i mjekimit me hormone (estrogjen + progesteron) per nje kohe te gjate, me shume se 5 vjet
- densiteti i shtuar i indeve te gjirit (e dukshme ne nje mamogram)
- nje histori e nje biopsie gjiri qe tregon nje numer te rritur te qelizave jonormale qe nuk jane kanceroze (hiperplazi atipike)
- trajtimi me rreze te siperfaqes se gjirit, vecanerisht para moshes 30 vjecare, psh. Trajtimi i limfomave Hodgkin
- mbipesha dhe obeziteti sidomos ne menopauze

- perdorimi i tepruar i alkoolit
- duhanpirja
- marrja e kontrceptiveve nga goja e pa kontrolluar nga mjeku
- dieta dhe ushqimet e pasura me yndyrna shtazore
- moskryerja e aktivitetit fizik

◊ **Kujdes:** rreth 70% e Kancerit te gjirit ndodh tek grate te cilat nuk kane faktore qe rrisin rrezikun per te zhvilluar kancer gjiri.

Zvogeloni rrezikun tuaj:

Ju nuk mund te ndryshoni shumicen e faktoreve te rrezikut per kancer gjiri, si semundjet tuaja familjare ose menstruacionet ne moshe shume te re. Por ju mund te jeni te afte te ndryshoni disa faktore, si peshen tuaj apo se cfare duhet te konsumoni.

- mbani dhe ruani nje peshe trupi te shendetshme
- kryeni rregullisht aktivitet fizik
- konsumoni ushqime me yndyrna te pakta
- konsumoni perime dhe fruta
- mos konsumoni alkool me shumice
- konsultohuni me mjekun per kontrceptivet

- shmangni duhanpirjen aktive dhe pasive
- ushqeni femijen tuaj me gji sa me gjate
- flisni me mjekun tuaj per vleresimin e rrezikut tuaj

Ekzaminimet depistuese shpetojne me mijra jete.

Ekzaminimet me te besueshme qe perdoren per diagnostikim te hershem te kancerit te gjirit jane **mamografia** dhe **ekzaminimi klinik i gjirit**.

Mamografia:

Mamografia eshte ekzaminimi i gjirit duke perdorur doza te ulta te rrezeve X.

Ekzamini klinik i gjirit:

Eshte nje ekzaminim fizik i gjinjve nga personeli shendetesor i trajnuar, i cili e kontrollon ane te shikimit gjoksin perballe dhe anash dhe me pas duke e kontrolluar me prekje me tre gishta, te gjitha hapsiren ku shtrihet gjiri.

Ekzaminimet depistuese dhe kur duhet te kryhen:

- **40-49 vjec** - ekzaminimi klinik i gjinjve nga personel shendetesor i trajnuar se paku cdo 2 vjet. Flisni me mjekun tuaj te kancerit te gjirit, perfitimet dhe rreziqet nga mamografia.
- **50-69 vjec** - ekzaminim klinik i gjinjve nga personel shendetesor i trajnuar se paku cdo 2 vjet.
- **70 vjec ose me shume** - mamografi cdo 1-2 vjet. Flisni me mjekun se sa shpesh duhet te testoheni per kancer gjiri.

Shume gra jane ne jete sot per arsye sepse ato kane bere depistime te rregullta per kancer gjiri.

Adresa: Sherbimi i mamografise ofrohet ne: Splitali Rajonal Durres, nga e hena ne te premtë, ora 8-14.

Kontaktoni : **0682035886 / 0662071667**