

Ku mund të bëhet Mamografia?

Mamografia mund të kryhet pranë:

- Spitalit Onkologjik në Qendrën Spitalore “Nënë Tereza” në Tiranë
- Maternitetit “Mbretëresha Geraldinë” në Tiranë
- Klinikave të ndryshme private

Për informacione më të hollësishme drejtohuni mjekut të familjes

Sa i përhapur është kanceri i gjirit në Shqipëri?

- Është kanceri më i përhapur ndër gratë në vendin tonë.
- Ai përbën shkakun kryesor të vdekjeve tek ato.
- Çdo vit në Shqipëri preken prej kancerit të gjirit rreth 400 gra.



YWCA of Albania

Rruga “Him Kolli”, Pall. Dq.13,
Tiranë, Shqipëri
P.O. Box 2970
Tel / Fax: +355 42 271642
e-mail: administratore@ywca-albania.al
<http://www.ywca-albania.al>



*Fjongoja Rozë
më kujton...*

Zbulimi i hershëm është
mbrojtja më e mirë



Ç'është kanceri i gjirit ?

Gjiri përbëhet prej miliona qelizash.

Kur një prej tyre fillon të shumohet tej mase, krijohet një tumor apo kancer.

Ndodh që disa nga këto qeliza zhvendosen edhe në pjesë të tjera të trupit, duke formuar kështu tumore të reja.

Si mund ta njohim gjirin tonë?

Çdo grua duhet të dijë se cila është gjëndja normale e gjinjve të vet.

Duke i parë dhe duke i prekur ato rregullisht, ajo kupton ndryshimet që mund të ndodhin.

Cilat ndryshime duhet të na shqetësojnë ?

Jo çdo ndryshim i gjirit vjen si pasojë e kancerit. Megjithatë, sa herë shohim apo prekim diçka që nuk e kemi pasur më parë, duhet t'i drejtohem mjekut. Kujdes veçanërisht kur konstatojmë:

- ndryshime të formës apo madhësisë së gjirit (në periudhën e periodave).
- ndonjë "kokërr" apo masë tjetër të fortë vetë tek njëri gjiri apo njëra sjetull rudhosje,
- gropëzim apo skuqje të lëkurës së gjirit.
- Ndryshime të thithës së gjirit, futje brenda apo rrjedhje prej saj.

Çfarë kontrollesh të rregullta të gjirit duhet të kryejmë

Në çdo moshë mund të bëni diçka për ta zbuluar shpejt kancerin e gjirit. Kryeni rregullisht:

nga moshja 20-30 vjeç

- vetëkontroll të gjirit çdo muaj (pas periodave)
- kontroll të gjirit te mjeku çdo 3 vjet

nga moshja 40-49 vjeç

- vetëkontroll të gjirit çdo muaj
- kontroll të gjirit te mjeku çdo vit
- mamografi çdo 1 apo 2 vjet

nga moshja 50 vjeç e lart

- vetëkontroll të gjirit çdo muaj
- kontroll të gjirit te mjeku çdo vit
- mamografi çdo vit

në çdo moshë

- ruani peshën e duhur të trupit
- mos e teproni me ushqime të yndyrshme
- mos konsumoni shumë sheqerna
- ushtrohuni fizikisht
- mos pini duhan
- konsumoni sa më pak alkool



Si mund të bëhet vetëkontrolli i gjirit

Rregullisht çdo muaj, pas periodave, duhet ta kontrolloni vetë gjirin.

Këtë mund ta bëni në disa pozicione:

Shtrirë (për të prekur ndryshimet)

- shtrihuni me kurriz dhe vini një jastëk nën shpatullën e djathtë
- vendosni dorën e djathtë nën kokë
- kontrolloni gjithë gjirin e djathtë me mollëzat e tre gishtave të mesit të dorës së majtë



- kryeni pa ndërprerje lëvizje të vogla rrethore nga lart poshtë
- kontrolloni për ndonjë ndryshim në prekje ("kokërr" a masë të fortë)
- përsëritini këto veprime me gjirin e majtë



kontrolloni edhe pjesët nën sjetulla

Në dush

Gjithë sa u tha më sipër, mund ta përsërisni edhe duke u larë në dush



Përpara pasqyrës (për të parë ndryshimet)

- Shiheni gjoksin me vëmendje për ndonjë ndryshim në përmasa, në pamje ose në formë duke marrë këto pozicione:



- vendosni duart shtrirë anash
- ngrijini krahët dhe vendosni duart pas koke
- vëri duart në ije dhe forcojini muskujt e gjoksit

