



# Së bashku kundër kancerit të gjirit

Pyetjet dhe përgjigjet më të nevojshme

Një informacion nga Lidhja e kancerit



# PËRMBAJTJA

Rreziku nga kanceri i gjirit	3
Zbulimi i hershëm	7
Ç'mund të bëni ju vetë?	12
Adresa të dobishme	17
Informacione të tjera	22

# RREZIKU NGA KANCERI I GJIRIT

## Sa e shpeshtë është shfaqja e kancerit të gjirit?

Kanceri i gjirit tek femrat është sëmundja më e shpeshtë kanceroze. Në Zvicër për çdo vit sëmuren rreth 5500 femra të reja nga kanceri i gjirit, që do të thotë, më shumë se 15 të prekura në ditë.

## A sëmuren dhe meshkujt nga kanceri i gjirit?

Po. Sipas statistikës, në Zvicër sëmuren 30 deri 40 meshkuj në vit nga kanceri i gjirit.

## A mund të preken nga kanceri i gjirit dhe femrat e reja?

Shumica e femrave që sëmuren nga kanceri i gjirit tashmë e kanë lënë pas menopauzën. Mirëpo edhe femrat e reja mund të preken. Një në pesë femra të prekura të diagnostikuara është më e re se 50 vjeçe.

## Sa është numri i femrave me kancer gjiri që i mbijetojnë sëmundjes?

5 vite pas diagnozës në Zvicër jetojnë akoma rreth 80 për qind e femrave. Në rast se kanceri i gjirit zbulohet herët, shanset për një trajtim të suksesshëm përgjithësisht janë më të mira.

## Cilët janë faktorët që shtojnë rrezikun e sëmurjes nga kanceri i gjirit?

Faktorët më të rëndësishëm për kancer gjiri te femrat janë:

- Moshë: me shtyrjen në moshë, shtohet rreziku i sëmurjes.
- Të afërm nga gjaku (nëna, motra, bija) të sëmurë tashmë nga kanceri i gjirit.
- Prirja trashëgimore për kancer gjiri: në rreth 5 deri 10 për qind të të gjitha femrave me kancer gjiri, sëmundja shpjegohet me prirje trashëgimore (psh. në gjenin BRCA).
- Terapia radiologjike në zonën e krahavorit (p. sh. gjatë trajtimit të një nyjeje limfatike).

- Një terapi e kombinuar hormonale e zbatuar për vite të tëra (estrogjen dhe progjesteron) për trajtimin e shqetësimeve të menopauzës, ose mbrojtja aktuale nga shtatzënia përmes preparateve hormonale (“Pilula”) e praktikuar këto dhjetë vitet e fundit.
- Mbipesha pas menopauzës.
- Konsumi i alkoolit.

## Si e heton një femër se mos ndoshta ka kancer gjiri?

Disa nga femrat e prekura fillimisht dallojnë një kokërr, që nuk shkakton dhimbje, ose njëfarë gunge në gjinj. Gjnjtë ose thithat e gjinjve mund të ndryshojnë ngjyrën, formën ose madhësinë. Sekretimi i lëngut nga thithi i gjirit mund të jetë indikacion i kancerit të gjirit. Në të rrallë tendoset ose dhemb i gjithë kraharori, ndryshe nga ç’ndodh gjatë menstruacioneve. Mirëpo këto simptoma mund të kenë edhe arsye të tjera. Në rast se një femër vë re ndryshime, ajo duhet t’i sqarojë ato te ndonjë mjekë ose mjek.

## **A mund të ketë kancer gjiri një femër, edhe kur nuk ka shqetësime?**

Në një stad të hershëm kanceri i gjirit kryesisht nuk shkakton shqetësime. Stadet e tilla të hershme në rastet më të shumta mund të zbulohen përmes mamografisë.

## **A ekzistojnë medikamente, me të cilat mund të reduktohet rreziku nga kanceri i gjirit?**

Ekzistojnë medikamente me të cilat rreziku nga kanceri i gjirit mund të ulet. Ndërkaq, për shkak të ndikimeve të tyre anësore, këto medikamente vihen në përdorim vetëm tek femrat me një rrezikim të lartë: Tek femrat që tashmë janë sëmurë nga kanceri i gjirit, me qëllim të uljes së rrezikut nga një rishfaqje e tij, si dhe në rastin e femrave me rrezikim shumë të lartë kanceri të gjirit të kushtëzuar nga trashëgimia.

# ZBULIMI I HERSHËM

## Ç'synon zbulimi i hershëm?

Përmes kontrolleve të zbulimit të hershëm, kanceri i gjirit do të zbulohet sa më parë që të jetë e mundur, përpara se të paraqiten shqetësime në kraharor. Në rastin e sëmundjeve të kancerit të gjirit të zbuluara me kohë shanset për mbijetesë te femrat e prekura përgjithësisht janë më të larta, ndërsa trajtimi është më i thjeshtë dhe pa vështirësi të tepërta.

## Çfarë metoda ekzistojnë për kontrollin e gjirit?

Te femrat mbi 50-vjeçare Mamografia është kontrolli më i preferuar. Kontrollat me ultratingull sipas rastit do të zbatohen si një masë shtesë në rast të një rezultati të paqartë të mamografisë, ose në rast të indeve gjëndërore të dendura. Kontrollat me tomografi të rezonancës magnetike (MRI, MRT) zbatohen me qëllim sqarimi ose në rast rezultatesh të

paqarta, si dhe tek femrat e reja me rrezikim të lartë nga kanceri i gjirit. Femrave të çdo moshe do t'u rekomandohet që ndryshimet e pazakonshme në gji t'i bisedojnë me një mjek ose një mjekë.

## **Ç'është mamografia?**

Mamografia është një kontroll rëntgenologjik i kraharorit. Në rastin e një mamografie bëhet fjalë për zbulimin e ndryshimeve patologjike në kraharor. Te femrat 50 vjeçe e më lart mamografia është metoda më e rëndësishme për zbulimin me kohë të kancerit të gjirit.

## **A janë të dëmshme rrezet rëntgen të mamografisë?**

Rrezet rëntgen mund të jenë të dëmshme. Në rastin e një mamografie doza e rrezatimit është shumë e vogël. Sipas ekspertëve, përparësitë nga mamografia vlerësohen qartazi si më të madha se sa rreziku nga masa e rrezatimit.



## **Ç'nënkuptojmë me Mammografie-Screening?**

Screening-Mammografi-të vihen në zbatim në kuadër të një programi, i cili duhet të përbushë kërkesa të qarta kualitative. Kantonet që kanë instaluar një program për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit për çdo dy vjet ftojnë për një mamografi të zbulimit të hershëm të gjitha femrat nga 50 vjeçe e lart.

## **Ku ekzistojnë programe për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit?**

Aktualisht programe të tilla ekzistojnë në kantonet Bernë, Friburg, Gjenevë, Graubinden, Jura, Neuenburg, St. Gallen, Thurgau, Waadt dhe Wallis. Në kantonet tjera deri më sot nuk ka programe. Ndërkaq, në kantone të ndryshme proceset politike janë në zhvillim e sipër (gjendja qershor 2012).

## **Kush e paguan mamografinë e zbulimit të hershëm?**

Një mamografi e zbulimit të hershëm përbën një shërbim të detyrueshëm për sigurimet

shëndetësore vetëm kur bëhet në kuadër të një programi ose në rastin e një rreziku të shtuar familjar nga kanceri i gjirit. Në kantonet pa programe të tilla, realizimi i një mamografie do të pasojë pas një diskutimi me mjeken ose me mjekun.

## **Cilat janë efektet e dëshirueshme të një zbulimi të hershëm të kancerit të gjirit?**

Studimet shkencore dëshmojnë se përmes një programi mamografie me cilësi të kontrolluar mund të pengohen rastet e vdekjes nga kanceri i gjirit. Përpos kësaj, në rastet e sëmundjeve të kancerit të gjirit të zbuluara me kohë, trajtimi është kryesisht më i thjeshtë dhe pa vështirësi të tepërta.

## **Cilat janë efektet e padëshirueshme të një zbulimi të hershëm?**

Ashtu si në të gjitha kontrollet, edhe në rastin e një mamografie mund të dalin rezultate të gabuara. Mund të ndodhë, pra, që femrave

t'u duhet të bëjnë kontrole të tjera, që vetëm atëherë të rezultojë se nuk ishte e nevojshme kjo gjë. Ose e kundërta, që femrat të kenë pasur kancer gjiri, por që ky të mos ketë qenë i dukshëm ose të mos jetë zbuluar nga mamografia.

Përmes një mamografie zbulohen dhe tumorë, që një femre të prekur mbase nuk do t'i shkaktonin kurrë shqetësime ("Mbidiagnoza"). Për fat të keq sot nuk mund të parashikohet se cilët tumorë do të mbeten të parrezikshëm. Mund të ndodhë që të zbulohet edhe një tumor natyrëkeq pa mundësi shërimi.

### **Rekomandim i Lidhjes së Kancerit**

Lidhja e kancerit Zvicër rekomandon dhe mbështet programet Mamografie-Screening që zbatohen sipas standardeve evropiane të cilësisë. Kësisoj Lidhja e kancerit Zvicër merr po atë qëndrim që ka dhe Organizata botërore e shëndetësisë (WHO).

# Ç'MUND TË BËNI JU VETË?

**Kanceri i gjirit mund të prekë çdo femër. Mirëpo femrat mund të kontribuojnë që rreziku i tyre nga kanceri i gjirit të jetë mundësisht i ulët, ndërsa – në rast të një sëmundjeje, – kanceri i gjirit të zbulohet mundësisht sa më herët.**

## **Informacioni dhe konsultimi**

Këshillohuni gjerësisht me mjeken ose me mjekun tuaj nëse u takoni femrave rreziku i të cilave nga kanceri i gjirit është i lartë:

- Kanceri i gjirit tek të afërmit e gjakut (nëna, motra, bija)
- Prirje trashëgimore për kancer gjiri ose në vezore
- Sëmundje natyrëkeqe në vezore

## Zbulimi i hershëm i kancerit të gjirit

Në shumë kantone (shih faqen 9) ekzistojnë programe në të cilat femrat e moshës 50 vjeçe e lart ftohen çdo dy vjet për ta bërë një mamografi të zbulimit të hershëm, pothuajse falas. Pjesëmarrja është sipas dëshirës.

Peshoni dobinë individuale dhe rrezikun personal përpara se të vendosni pro ose kundër një screening-mamografie. Në rast se në kantonin tuaj nuk ekziston një program përkatës, bisedojeni temën e zbulimit të hershëm të kancerit të gjirit me mjeken ose me mjekun tuaj.

## Preparatet hormonale

Marrja e preparateve të caktuara hormonale mund të shtojë rrezikun e sëmurjes nga kanceri i gjirit.

- Përpara se të vendosni për përdorimin e preparateve hormonale për mbrojtje nga shtatzënia ose për trajtimin e çrregullimeve

të menopauzës, sqarojini me saktësi me mjeken ose mjekun tuaj rreziqet dhe përparësitë e tyre. Eventualisht mund të gjenden alternativa që do t'ju përshtateshin më mirë.

- Në rast se përdorni një preparat hormonal, shkoni në kontrolle mjekësore në distanca të rregullta kohore.

## Dhënia gji

Studimet dëshmojnë se tek femrat, që për një kohë të gjatë kanë dhënë gji, rreziku nga kanceri i gjirit ka një ulje të lehtë.

## Vetëkontrollimi i gjinjve

Vetëkontrollimi i gjinjve është një metodë e thjeshtë për të perceptuar ndryshimet në gjoks.

Ndërkaq, ai nuk përbën një zëvendësim për një kontroll mjekësor ose për një mamografi për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit.

Në studimet për vetëkontrollimet e rregullta, nuk është provuar dot një reduktim i rasteve të vdekjes nga kanceri i gjirit. Ndërkaq, nuk përjashtohet fakti që në raste të veçanta një femër të mund të përfitojë nga vetëkontrollimet e rregullta të gjinjve.

## Në rast shqetësimesh, te mjeku

Në rast se diktoni në gjinjtë tuaj ndryshime të pazakonshme, i sqaroni këto sa më parë që të jetë e mundur tek mjekja ose tek mjeku:

- Kokrrat ose gungat në gjinj ose në nënsqetull
- Ndryshimi i madhësisë, formës ose ngjyrës së gjoksit
- Ndryshimet lëkurore, për shembull përskuqjet ose tkurrjet (tërheqjet lëkurore).
- Tërheqja e thithit të gjirit ose një sekretim i gjakut nga thithi i gjirit
- Dhembje ose tendosje që ndjehen ndryshe nga ç'është rasti me të përmuajshmet (menstruacionet)

## Jetë të shëndetshme

Kujdesuni mundësisht për një stil të shëndoshë jetese. Kësisoj do të ulni rrezikun për sëmundje të ndryshme.

- Shmangni mbipeshën
- Kujdesuni për lëvizje të mjaftueshme
- Konsumoni alkool vetëm në sasi të vogla dhe jo për çdo ditë
- Konsumoni ushqim të baraspeshuar dhe të larmishëm, me shumë fruta dhe zarzavate
- Mos pini duhan



# ADRESA TË DOBISHME

<b>Telefoni i kancerit</b>	Tel. 0800 11 88 11, shërbim konsultativ individual falas
<b>E-Mail</b>	helpline@krebsliga.ch, shërbim konsultativ online
<b>Forumi i kancerit</b>	www.krebsforum.ch, një platformë kuvenduese për të prekur dhe të afërm
<b>Cancerline</b>	www.krebsliga.ch/cancerline, Chat-live për fëmijë dhe të rinj lidhur me kancerin
<b>Faqja e fëmijëve dhe të rinjve</b>	www.krebsliga.ch/teens Platformë informative për fëmijë dhe të rinj

## **Përkrahje dhe këshillime – Lidhja e kancerit në regjionin tuaj**

### **Krebsliga Aargau**

Tel. 062 834 75 75

[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

### **Krebsliga Graubünden**

Tel. 081 252 50 90

[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

### **Krebsliga beider Basel**

Tel. 061 319 99 88

[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

### **Ligue jurassienne**

**contre le cancer**

tél. 032 422 20 30

[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

### **Bernische Krebsliga**

**Ligue bernoise**

**contre le cancer**

Tel. 031 313 24 24

[www.bernische-krebsliga.ch](http://www.bernische-krebsliga.ch)

**Ligue neuchâteloise**

**contre le cancer**

tél. 032 721 23 25

[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

**Ligue fribourgeoise**

**contre le cancer**

**Krebsliga Freiburg**

tél. 026 426 02 90

[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Krebsliga Ostschweiz**

Tel. 071 242 70 00

[www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)

**Krebsliga Schaffhausen**

Tel. 052 741 45 45

[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Ligue genevoise**

**contre le cancer**

tél. 022 322 13 33

[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

**Krebsliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 10

[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

### **Thurgauische Krebsliga**

Tel. 071 626 70 00

[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

### **Lega ticinese contro il cancro**

Tel. 091 820 64 20

[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

### **Ligue vaudoise contre le cancer**

tél. 021 623 11 11

[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

### **Ligue valaisanne contre le cancer** (Sion)

tél. 027 322 99 74

[www.lvcc.ch](http://www.lvcc.ch)

### **Krebsliga Wallis** (Brig)

Tel. 027 970 35 41

[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

### **Krebsliga Zentralschweiz**

Tel. 041 210 25 50

[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

### **Krebsliga Zug**

Tel. 041 720 20 45

[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

### **Krebsliga Zürich**

Tel. 044 388 55 00

[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

### **Krebshilfe Liechtenstein**

Tel. 00423 233 18 45

[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Organizata të tjera

### «Leben wie zuvor»

Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs,  
Tel. 061 711 91 43, [info@leben-wie-zuvor.ch](mailto:info@leben-wie-zuvor.ch),  
[www.leben-wie-zuvor.ch](http://www.leben-wie-zuvor.ch)

### Brustoperierte Frauen (Zentralschweiz)

Kontaktstelle: Krebsliga Zentralschweiz,  
Tel. 041 210 25 50, [info@krebssliga.info](mailto:info@krebssliga.info)

### «Vivre comme avant»

Association d'aide aux femmes atteintes  
d'un cancer du sein  
tél. 032 435 60 75, mobile 079 638 84 27,  
[doudou.ljc@bluewin.ch](mailto:doudou.ljc@bluewin.ch), [www.vivre-comme-avant.ch](http://www.vivre-comme-avant.ch)

### Marrainage Cancer du Sein

permanence 7/7, 365 jours/365  
Genève: tél. 078 622 37 44, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)  
Valais: tél. 079 840 16 66, [marrainage@savoirpatient.ch](mailto:marrainage@savoirpatient.ch)  
Vaud: tél. 021 623 11 30, [marraines.cancerdusein@gmail.com](mailto:marraines.cancerdusein@gmail.com)

### Association Savoir Patient (ASAP)

Réseau Cancer du Sein  
Agir ensemble pour améliorer les soins et la qualité de vie.  
Tél. 022 379 49 76/78, [racs@savoirpatient.ch](mailto:racs@savoirpatient.ch),  
[www.savoirpatient.ch](http://www.savoirpatient.ch)

### **Gruppo «Sostegno pazienti EOC»**

Centro di Senologia EOC, Tel. 079 605 12 60,  
sostegno.senologia@gmail.com

### **English Speaking Cancer Association (ESCA)**

Office: Phone 022 791 63 05,  
Helpline (outside of office hours): Phone 079 531 55 11,  
info@cancersupport.ch, www.cancersupport.ch

### **English Speaking Cancer Support Group in Basel**

cancersupportbasel@gmail.com,  
www.cancersupportbasel.wordpress.com

### **Europa Donna Schweiz**

Forumi zviceran i Kancerit të gjirit  
Tel. 041 480 47 15, sekretariat@europadonna.ch,  
www.europadonna.ch

### **swiss cancer screening**

Shoqata zvicerane e programeve për zbulim të hershëm të kancerit

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern,  
Tel. 031 389 93 52, www.swisscancerscreening.ch

Këtu do t'i merrni adresat për programe të zbulimit të hershëm dhe broshurat "Zbulimi i hershëm përmes mamografisë. Të zbulohet me kohë kanceri i gjirit – Të përmirësohen shanset për shërim" si dhe informacione të tjera për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit.

# INFORMACIONE TË TJERA

## Nëse doni të dini më shumë

Broshura e shkurtër “Së bashku kundër kancerit të gjirit” – faktorët rrezikues dhe zbulimi i hershëm

## Mundësitë për porosi

- Telefoni 0844 85 00 00 (tarifa lokale)
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)
- Lidhja e kancerit në kantonin tuaj

# Impressum

## **Botues**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40  
Postfach 8219, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch, www.krebssliga.ch  
PK-30-4843-9

## **Drejtues të projektit**

Barbara Iseli Sczepanski, Drejtuesja e  
Programit parandalues të kancerit të  
gjirit, Krebsliga Schweiz, Bern

## **Autore**

Dr. med. Eva Ebnöther, Zollikon

## **Shoqërim teksti**

Dr. med. Karin Huwiler dhe Grupi i  
ekspertëve për parandalimin e kancerit  
të gjirit, Krebsliga Schweiz, Bern

## **Foto**

Claude Stahel, Zürich

## **Kreator**

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

## **Shtypi**

Stämpfli AG, Bern

Kjo broshurë mund të merret edhe  
në gjuhët shqipe, angleze, franceze,  
italiane dhe serbo/kroate/boshnjake.

© 2009, 2010, 2011, 2012, 2013

Krebsliga Schweiz, Bern

Botim i V i përpunuar

KLS / 8.2013 / 400 A / 7408



Së bashku kundër kancerit të gjirit



[www.krebsliga.ch/brustkrebs](http://www.krebsliga.ch/brustkrebs)  
[www.liguecancer.ch/cancerdusein](http://www.liguecancer.ch/cancerdusein)  
[www.legacancro.ch/cancrodelseno](http://www.legacancro.ch/cancrodelseno)