



3. Mësoni dendësinë e indit të gjinjve tuaj

Mbase keni dëgjuar se duke pasur ind të dendur të gjirit rrit gjasat për kancer gjiri. Por a e dini sa është dendësia e gjirit tuaj? Gjinitë dallojnë shumë sa i takon dendësisë, që përcaktohet nëse ato kanë më shumë ind fibroz dhe gjëndra ose më shumë dhjamë.

Nëse nuk e dini se në cilin grup të dendësisë së gjirit bëni pjesë, bisedoni me mjekun tuaj dhe gjejeni. Kjo është e rëndësishme pasi nëse bëni pjesë në grupin e grave të cilat në kanë ind të dendur të gjirit (66 për qind e grave në paramenopauzë dhe 25 për qind pas menopauzës), ju duhet të bëni mamogram më shumë se sa një herë në vit.

4. Konsumoni antioksidues

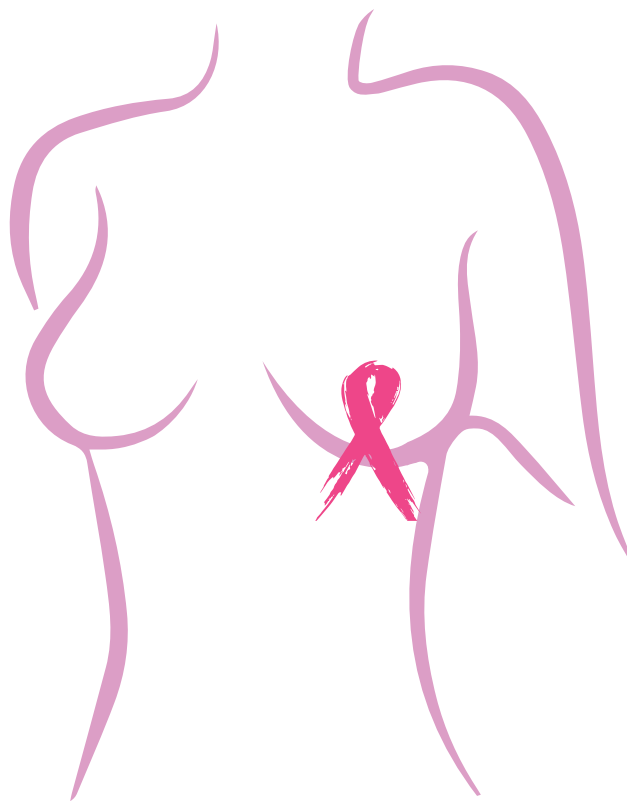
Ushqimet e caktuara të pasura me bioflavonoide është vërtetuar se kanë efekt mbrojtës si nga kanceri i gjirit, ashtu edhe nga llojet tjera të kancerit. Rregulli më i lehtë është "hajeni ylberin" – fruta dhe perime shumëngjyrëshe, fasule dhe bishtajore. Ato janë veçanërisht të pasura me antioksidues, të cilat edhe ua japin ngjyrat e ndryshme. Çaji i gjelbër, për shembull përmban polifenolet EGCG dhe EGC të cilat pastrojnë dhe ju çlirojnë nga radikalet e lira, të cilat mendohet se ndihmojnë ndryshimet e hershme qelizore që çojnë në kancer.

Lista e ushqimeve të mundshme anti-kanceroze është edhe më e gjatë: frutat kokrrizore (manaferrat, luleshtrydhet, boronicat), pastaj domatet, hudhra, patatet e ëmbla, rrushi dhe mëlmesa (si për shembull shafрани indian), të gjitha përmenden si të dobishme. Studimet amerikane po ashtu kanë gjetur se spinaqi mbron nga llojet e caktuara të kancerit, derisa studime të tjera kanë treguar se brokoli dhe perimet tjera degëzuese po ashtu rezultojnë me gjasa më të ulëta të prekjes nga kanceri i gjirit, prostatës dhe zorrës së trashë.

5. Hiqni dorë nga duhani

Çdokush e di se pirja e duhanit nxit kancerin e mushkërive, por shumica nuk e kuptojnë se duhani mund të ndihmojë edhe në zhvillimin e kancerit të gjirit.

Studimet e reja të publikuara në Journal of the National Cancer Institute kanë dhënë një mesazh edhe më të qartë në këtë aspekt. Kërkuesit kanë analizuar rastet e kancerit të gjirit gjatë një periudhe 13 vjeçare dhe kanë gjetur se shkalla e diagnozave të reja të kancerit të gjirit ishte 24 për qind më e lartë te gratë duhanpirëse, sesa te ato jo duhanpirëse. Po ashtu, gratë të cilat kanë pirë më herët duhanin, por tash nuk e pinë, kanë 13 për qind gjasa më të larta të prekjes nga kanceri i gjirit, krahasuar me ato që kurrë nuk kanë tymosur.



Kjo fletëpalosje ka për qëllim informimin e qytetarëve, në veçanti grave, mbi parandalimin e sëmundjes së kancerit dhe shërben për të lehtësuar informimin e qytetarëve, konkretisht të grave, mbi parandalimin e sëmundjes së kancerit të gjirit.

Fletëpalosja ka dalë si nevojë e rritjes së numrit të rasteve me sëmundjen e kancerit, nga aktivitetet e grupeve të grave në kuadër të iniciativës "Ndërgjegjësimi ndaj kancerit të gjirit", e cila realizohet nga grupi jo formal i grave, gratë aktive në komunitet, gratë asambeliste dhe Zyra për barazi gjinore- Istog. Shtypja e saj mundësohet në kuadër të projektit "Qytetaria Aktive", i cili implementohet nga Syri i Vizionit dhe mbështetet financiarisht nga Olaf Palme Interenacional Center dhe SIDA.



MUAJI I NDËRGJEGJËSIMIT PËR KAPJEN E HERSHME TË KANCERIT TË GJIRIT

TETOR 2017



TETOR 2017

MUAJI I NDËRGJEGJËSIMIT PËR KAPJEN
E HERSHME TË KANCERIT TË GJIRIT

KANCERI I GJIRIT

1. Zbulimi i hershën ju shpëton jetë
2. Shko rregullisht te mjeku
3. Planifiko që sot një mamografi!

Kanceri i gjirit, vrasësi "sekret"

Shenjat dhe simptomat më të shpeshta të kancerit të gjirit:

- Gandrra ose kokrra (masa) që preket – tumori, që nuk dhemb zakonisht, është shenja më e shpeshtë të kancerit i gjirit.
- Nëse nga maja e gjirit (thithit) rrjedh sekret me ngjyrë të kuqe si gjaku, vet gjaku apo lëng ngjyrë ndryshku, është shenjë tjetër dyshuese për kancer të gjirit.
- Tërheqja (retraksioni) e majës – thithit, tërheqja e vet lëkurës së gjirit – gropëzimi ose rrudhosja e lëkurës në regjionin e forcimit të gjirit është shenjë tjetër.
- Ënjtja dhe skuqja difuze e lëkurës në formë të lëkurës së portokallit është shenjë e fortë dyshuese për kancer të përparuar të gjirit (mastitis carcinomatosa).
- Më pak e shpeshtë është rritja e nodeve (gandrrave) limfatike në sqetullën e anës së sëmure të gjirit (limfadenopatia).
- Shenjë më e rrallë është maja e gjirit me gërryerje – erozion ose në formë majasili – ndryshime ekcematoide, që jo rrallë fshehin nën to ndryshime kanceroze të gjirit.



Kanceri i gjirit, 5 hapa për t'u mbrojtur

Studimet e fundit konfirmojnë se ecja prej një ore në ditë ndihmon në reduktimin e gjasave për prekje nga kanceri i gjirit te gratë në pas-menopauzë.

Studimi i realizuar nga Shoqata Amerikane e Kancerit dhe i publikuar në "Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention", tregon se sa më aktive janë gratë, aq më pak janë të prira për të zhvilluar kancer të gjirit.

Rezultati pason një studim të ngjashëm të publikuar në maj në të njëjtën revistë shkencore, i cili tregoi se aktiviteti fizik edhe te gratë më të reja ndikon në mënyrën se si organizmi i femrës përballet me nivelet e estrogjenit.

Këto dhe studime të tjera kanë treguar se: Ju nuk jeni të pafuqishme në luftën kundër kancerit të gjirit. Po, kanceri i gjirit është një sëmundje shumë e shpeshtë dhe e frikshme. Por ka edhe gjëra të tjera përveç stërvitjeve, të cilat ju mund t'i bëni për të ulur gjasat e prekjës.

Ja pesë hapa të cilat janë në duart tuaja.

1. Hiqni kilogramët e tepërta

Ndoshta nuk dëshironi ta dëgjoheni edhe një herë këtë shqetësim të vazhdueshëm tuajin, por studimet tregojnë një lidhje të fuqishme në mes të mbipeshës dhe kancerit të gjirit. Në mesin e shumë studimeve në lidhje me këtë, sipas Surgeon General, mbipeshja prej rreth 10 kilogramësh nga moshë 18 deri në moshë të mesme dyfishon rrezikun për të zhvilluar kancer gjiri më vonë në pas-meno-pauzë (në të 50-tat).

Një studim tjetër ka treguar se një e katërta e të gjitha rasteve me kancer gjiri mund të parandalohen, nëse femrat arrijnë ta ruajnë peshën e shëndetshme. Shpjegimi më i thjeshtë: estrogjeni deponohet në indin dhjamor, dhe sa më shumë dhjamë aq më shumë estrogjen. Dhe, nivelet e larta të këtij hormoni rrisin rrezikun për zhvillim të kancerit të gjirit.

2. Largoni gotën e verës

Nëse çdo mbrëmje preferoni të çoni dy ose tre gota verë, bëni kujdes. Studimet kanë treguar se pirja e dy ose më shumë pijeve alkoolike në ditë rrit rrezikun tuaj për kancer të gjirit deri në 20 për qind. Shoqata Amerikane e Kancerit rekomandon që gratë të kufizojnë alkoolin në një pije, ose më pak, në ditë.

Dhe sasia e alkoolit sa duhet të përmbajë "një gotë" është më shumë më pak se sa ju mbase keni menduar se është: vetëm 150 ml verë dhe 350 mililitër birra.

Shkencëtarët mendojnë se alkooli ndikon në mënyrën se si trupi juaj e metalizon estrogjenin, duke rritur nivelet e tij.

Lidhja në mes të alkoolit dhe kancerit të gjirit po ashtu është më e shprehur te femrat të cilat kanë filluar konsumimin e pijes më herët.

