

- Personat të cilët konsumojnë sasi të mëdha të mishit të kuq (mish viçi, derri apo qengji) dhe produkte të fituara me përpunimin e mishit (proshutë, salsiçe, sallame)
- Personat të afërmit e të cilëve kanë pasur kancer kolorektal ose polipe kolorektale beninje
- Personat të cilët vuajnë nga sëmundje inflamatore të zorrës së trashë (koliti ulçerativ ose sëmundja e Kronit)

Zvogëlimi i rrezikut dhe zbulimi i hershëm

- Bëni aktivitete fizike së paku 30 minuta, së paku 5 herë në javë!
- Mirëmbani peshën trupore!
- Mos pini duhan. Nëse jeni duhanpirës, hiqni dorë nga pirja e duhanit!
- Nëse pini alkool,
 - femrat jo më shumë se një pije në ditë!
 - meshkujt jo më shumë se dy pije alkoolike gjatë ditës!
- Hani fruta, perime dhe drithëra integrale, ato do ju ndihmojnë të jeni të shëndetshëm!
- Hani më pak mish të kuq dhe produkte të tjera të mishit!

Nëse bëni pjesë në kategorinë e personave me rrezik mesatar për tu prekur nga kanceri kolorektal, filloni me skringun të rregullt në moshën 50 vjeçare. Nëse rreziku për ju është më i madh, ndoshta do duhet të filloni skringun në moshë pak më të re. Nëse jeni në moshë mbi 75 vjet, pyeteni mjekun Tuaj amë nëse duhet të vazhdoni edhe më tej me skringun.

Shfrytëzoni këtë mundësi e cila do Ju ndihmojë të bisedoni me mjekun Tuaj amë për mundësitë e ndryshme për skringun.

Koha më e mirë për të filluar me skringun është para se të shfaqet çfarë do simptomi.

Testet me të cilat zbulohet kanceri ose gjendja parakanceroze – intervalet e skringut:

- Testi për zbulimin e gjakderdhjes okult (FOBT) • Çdo vit
- Testi imunokimik i jashtëqitjeve (FIT) • Çdo vit
- Test ADN i jashtëqitjeve (sDNA) • Çdo vit
- Kolonoskopia • Çdo 10 vjet
- Kolonoskopia virtuale • Çdo 5 vjet
- Sigmoidoskopia fleksibile • Çdo 5 vjet
- Klizma me kontrast të dyfishtë me barium • Çdo 5 vjet

Nëse rezultatet e kolonoskopisë virtuale, klizmës me kontrast të dyfishtë me barium, struktura pozitive FOBT, testit imunokimik dhe testit ADN dalin jonormale, atëherë duhet vazhduar me kolonoskopi.

Trajtimi

Mundësia më e mirë për shërim të suksesshëm është zbulimi i hershëm i kancerit kolorektal. Kanceri kolorektal është sëmundje e rrezikshme për jetën dhe diagnostikimi i saktë dhe trajtimi adekuat kirurgjikal, kimioterapia, dhe/ose rrezatimi, janë qenësorë për kontrollimin e sëmundjes.

Nëse keni ndonjë nga simptomat dhe shenjat e kancerit kolorektal, vizitoni mjekun Tuaj!!!



Instituti i shëndetit publik i Republikës së Maqedonisë së Veriut

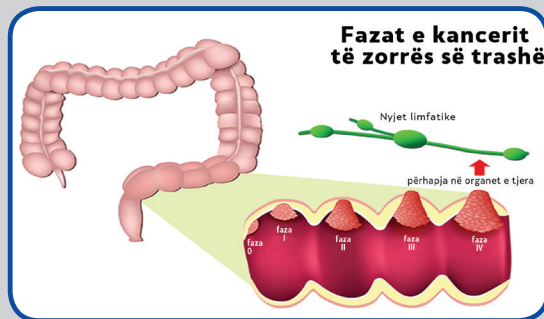
**INFORMOHUNI,
MBROHUNI
NGA KANCERI
I ZORRËS SË
TRASHË – KANCERI
KOLOREKTAL!!!**



Definicioni për neoplazmë malinje - „Neoplazma malinje paraqet rritje lokale, atipike, autonome dhe të pakontrolluar të indit”. „Neoplazma paraqet rritje të re, ndërsa tumori paraqet rritje të indit të shkaktuar nga ndonjë proces inflamator ose nga rritja e tepërt e indit.”

Kanceri kolorektal (KKR), është kancer i zorrës së trashë dhe/ose rektumit. Ai paraqet dukuri të shpeshtë si tek femrat ashtu edhe tek meshkujt. Asociacioni Amerikan i gastroenterologjisë rekomandon testim për zbulimin e gjakut okult në jashtëqitje për të gjithë personat mbi 50 vjet, një herë në vit. Sipas këtij Asociacioni, askush nuk është imun ndaj kësaj sëmundje dhe gjatë jetës nga kanceri kolorektal do preket 1 në 20 meshkuj dhe 1 në 24 femra. Pasi të jetë diagnostikuar kanceri kolorektal, duhen bërë analiza shtesë për të vërtetuar se sa është përhapur sëmundja. Kjo procedurë njihet si “staging” (radhitje sipas fazave).

Kanceri kolorektal ka pesë faza të ndryshme:



- **Faza 0** (carcinoma in situ). –Në fazën më të hershme të kancerit kolorektal qelizat kancerogjene nuk janë përhapur jashtë mbështjellësit të zorrës së trashë.
- **Faza I.** Kanceri është përhapur në shtresën e dytë dhe të tretë të brendisë së murit të zorrës së trashë, por vazhdon të jetë brenda kufijve të zorrës së trashë.

- **Faza II.** Kanceri është përhapur jashtë zorrës së trashë, por nuk është përhapur në nyjet limfatike.
- **Faza III.** Kanceri është përhapur në nyjet limfatike përreth, por nuk është përhapur nëpër të gjithë trupin.
- **Faza IV.** Kanceri është përhapur në të gjithë trupin.

Skriningu është metodë për zbulimin e sëmundjes para se të shfaqen simptomat. Skriningu do mundësojë zbulimin e kancerit para se ai të kalojë në formë invazive. Ai ka për qëllim të rrisë mundësinë për të mbijetuar, të zvogëlojë morbiditetin dhe të përmirësojë cilësinë e jetesës të personave të prekur nga kanceri. Ai ka për qëllim të zvogëlojë rrezikun, por ai nuk e diagnostikon sëmundjen. Edhe pse ekziston një spektër i gjerë i metodave të ndryshme të skriningut për kancerin kolorektal, sipas hulumtimeve që kanë pasur për qëllim të identifikojnë protokollin më efektiv për skrining të popullatës së përgjithshme simptomatike kryesisht rekomandohet **testi për zbulimin e gjakut okult (të fshehur) ose i ashtuquajtur (FOBT).**

Në Maqedoni skriningu i kancerit të zorrës së trashë i përfshin personat në moshë nga 50 deri në 74 vjet, gjegjësisht personat pa simptoma të KKR. Nëse një person vuan nga sëmundje inflamatorë të zorrëve (koliti ulçerativ, sëmundja e Kronit), nëse ka persona të afërt familjar të prekur nga polipet dhe kanceri kolorektal, atëherë me skriningun duhet filluar në moshë më të re.

Nga mjekët amë pacientët mund të marrin nga 3 teste FOB të cilët janë të mjaftueshëm për të vërtetuar praninë e gjakut në jashtëqitje. Flakonët me materialet pastaj dërgohen pranë Qendrave të shëndetit publik për tu analizuar dhe për të marrë rezultatet.

Personat me test pozitiv duhet të bëjnë analiza shtesë për diagnostikim para se të fillojnë me trajtimin.

Simptomat

Fazat e hershme të kancerit kolorektal zakonisht janë pa simptoma. Në fazë më të avancuar tek personat e prekur mund të shfaqen këto simptoma:

- Gjakderdhje nga zorra e trashë ose jashtëqitje me gjak
- Ndryshim të shprehive të zorrës së trashë
- Jashtëqitje më të holla nga zakonisht
- Probleme me stomakun, fryrje dhe ngërçe
- Diarre, kapsllëk ose ndjesi se lëvizja në zorrën e trashë nuk zhvillohet lirshëm
- Rënie në peshë pa ndonjë shkak të dukshëm
- Ligështi, lodhje
- Të vjella

Personat më të rrezikuar

- Personat në moshë 50 e më shumë vjet
- Personat të cilët pinë duhan
- Personat të cilët janë mbipeshë ose obezë, sidomos ato të cilët masën yndyrrore e kanë të përqendruar në pjesën e mesit
- Personat të cilët nuk merren me aktivitet fizik
- Personat të cilët pinë sasi të mëdha të alkoolit, sidomos meshkujt