



DALLOI SIMPTOMAT

UDHËZUES DHE LISTË E
SIMPTOMAVE TË KANCERIT TË
GJIRIT



PËRKTHIMI



INSTITUTI I SHËNDETIT PUBLIK I
REPUBLIKËS SË MAQEDONISË

Shumë nga simptome e kancerit të gjirit janë të padukshme dhe nuk vihen re pa një skring profesional siç është mamogrami dhe ekografia. Megjithatë, ka edhe disa simptoma të tjera të cilat mund të ndjehen ose vihen re nëse jeni më proaktiv kur bëhet fjalë për shëndetin e gjinjve tuaj.

Ky udhëzues do ju ndihmojë të dini se çfarë të kërkoni dhe do ju ndihmojë t'i merrni në konsideratë informacionet e rëndësishme të cilat duhet t'i ndani me punonjës shëndetësor (mjek, infermiere) për t'i ndihmuar ato në vlerësimin profesional të shëndetit të gjinjve tuaj dhe për analizat e nevojshme.

VETËDIJËSIM PËR GJINJTË

Vetëdijesimi për gjinjtë mund t'ju ndihmojë të mësoni se si duken dhe si i ndjeni gjinjtë tuaj kur ato janë në gjendje normale. Duke e ditur këtë, ne do ju ndihmojmë t'i identifikoni të gjitha ndryshimet tek gjinjtë tuaj e për të cilat duhet ta informoni punonjës tuaj shëndetësor. Nëse prekni një gungë, caktoni një vizitë te mjeku juaj, por mos u frikësoni – jo të gjitha gungat janë kancer.

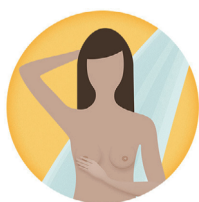
Ju duhet të kërkoni ndryshime si:

- Gunga ose gjëndra tek gjinjtë ose në afërsi të tyre ose në pjesës nën sqetull
- • Ndryshime të madhësisë ose formës së gjinjve
- • Nxirje ose rrudhosje të lëkurës së gjinjve
- • Tërheqje e thithave kah brendia e gjirit
- • Rrjedhje (lëng) nga thithat e gjirit
- • Tharje, skuqje ose ënjtje e lëkurës së gjinjve, thithave ose areolave (sipërfaqe e errët e lëkurës në qendër të gjinjve)

Nëse vini re ndonjë nga këto simptoma, vizitoni menjëherë mjekun tuaj. Në të shumtën e rasteve këto simptoma nuk janë si pasojë e kancerit, por nëse vini re çfarë do ndryshimi në trupin tuaj, informojeni menjëherë mjekun tuaj që të bëni diagnostikim dhe trajtim në kohë të problemeve shëndetësore.

SI TË BËNI VETËKONTROLL TË GJINJVE

1) KUR BËNI DUSH



Përdorni majat e gishtave tuaj, lëvizni ato në formë rrethore rreth gjithë gjirit duke shkuar nga pjesa e jashtme në drejtim të qendrës, duke kontrolluar kështu të gjithë sipërfaqen e gjirit dhe pjesën nën sqetull. Kontrolloni gjinjtë tuaj çdo muaj për të parë nëse ka ndonjë gungë, ënjtje ose nyje të fortë. Nëse vini re ndonjë ndryshim bëni një kontroll bashkë me punonjës të tuaj shëndetësor.

2) 2) PARA PASQYRËS



Bëni kontroll vizual të gjinjve me duart e shtrira pranë trupit tuaj. Pastaj ngrini duart lartë sipër kokës.

Shikoni për çfarë do ndryshimi në pamjen e gjinjve, trashje apo nxirje të lëkurës, ose ndryshime tek thithat e gjinjve. Pastaj, vendosini pëllëmbët e duarve tek mesi dhe bëni presion që të shtrëngohen muskujt e gjoksit. Gjiri i majtë dhe i djathtë nuk do duken njësoj – tek disa gra edhe mund të përputhen, prandaj ajo që duhet të kërkonte janë elemente si nxirja e lëkurës, rrudhosja ose ndryshime të tjera, sidomos nëse ato paraqiten vetëm tek njëri nga gjinjtë.

3) KUR JENI SHTRIRË



Kur jeni shtrirë, indi i gjirit përhapet në mënyrë të njëtrajtshme në gjoks. Vendosni një jastëk poshtë supit të djathtë, ndërsa dorën tuaj të djathtë hidheni sipër kokës. Me gishtat e dorës së majtë, butë dhe me lëvizje rrethore kaloni gjithë gjirin e majtë dhe pjesën nën sqetull.

Duke lëvizur vazhdimisht rriteni presionin që bëni me gishtat. Shtypeni thithin për të parë nëse ka ndonjë ndryshim, apo gungë. Të njëjtat hapa zbatojini edhe për gjirin e majtë.

LISTA E SIMPTOMAVE TË KANCERIT TË GJIRIT

Nëse vini re ndryshime tek gjinjtë tuaj, atëherë plotësojeni listën e simptomave. Kjo do ju ndihmojë të dini se çfarë informacioni të ndani me mjekun tuaj.

Unë i vura re këto ndryshime tek gjinjtë:

- Грутка или задебелување во или околу дојката или во областа под пазувите

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

- Ndryshim i madhësisë ose formës së gjirit

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

- Nxirje ose rrudhosje e lëkurës së gjirit

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

- Tërheqje e thithit kah brendia e gjirit

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

- Rrjedhje (lëng) nga thithi i gjirit

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

- Tharje, skuqje ose ënjtje e lëkurës së gjinjve, thithave ose areo-lave (sipërfaqe e errët e lëkurës në qendër të gjinjve)

Gjiri i majtë Gjiri i djathtë

Data kur për herë të parë e vutë re ndryshimin:

Ndryshime të tjera:

Nëse vini re çfarë do ndryshimi tek gjinjtë tuaj, përdoreni këtë listë për ta përshkruar ndryshimin. Kjo do ju ndihmojë që të bisedoni për ndryshimet me punonjësin tuaj shëndetësor.

Këto janë ndryshimet tek gjinjtë ose problemet të cilat i vura re:

Ndryshimet e gjinjve mund t'i definoni me ndihmën e pyetjeve në vazhdim:

A është e butë apo e fortë gunga në gjirin tuaj?

A e keni gjirin të butë apo të ënjtur?

Sa e madhe është gunga?

Çfarë ngjyre është lëngu që del nga thithi?

Vendi ku i vini re ndryshimet në gji:

Në cilën pjesë të gjirit vini re ndryshim?

A ndjeni ndryshim në të dy gjinjtë apo vetëm tek njëri gji?

Hera e parë kur vura re ndryshime tek gjiri:

Nga ajo ditë e deri më sot i kam vënë re këto ndryshime:

A mbeti gjendja e njëjtë, apo u përkeqësua?

Në të kaluarën i kam pasur këto probleme me gjinjtë:

Testet dhe analizat që i kam bërë deri më tani për gjinjtë:

Mamogramin e fundit e kam bërë më datë:

Cikli i fundit menstrual me filloi më datë:

Për momentin unë:

- Kam impiante të silikonit në gji
- Jam shtatzënë
- Ushqej fëmijën me gji

Kam pasur këtë lloj/lloje të kancerit:

