

SHËNDETI *i Kryeqytetit*



DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË

REVISTË PËR SHËNDETËSI || TETORI ROZË • 2024



Race
for THE
CURE

PRISHTINA 2024

Z **B** **U** **L** **I** **M** **I**
i **H** **E** **R** **S** **H** **Ë** **M**
S **H** **P** **Ë** **T** **O** **N**

Jetë



PËRMBAJTJA



1. Dr. Izet Sadiku, MD, PhD. - Editorial
- 2 Dr. Vjollca Zeqiri, Specialist i mjekësisë familjare – Kontrolli i rregullt për kancerin e gjirit
- 3 Dr. Violeta Haxhijaj Nobrdali, MSc, Specialist i mjekësisë familjare – Rëndësia e kujdesit për veten
- 4 Dr. Arieta Pula, MSc, Specialist i mjekësisë familjare - Tetori - Muaji i Ndërgjegjësimit dhe Ligjeratat Vetëdijesuese Edukativo-Shëndetësore për Kancerin e Gjirit
- 5 Dr. Fatmire Ademi Halili, MSc, Specialist i mjekësisë familjare - Sëmundjet e Gjirit
6. Dr. Besim Murseli, Specialist i mjekësisë familjare - Kimioterapia
7. Znj. Merita Kongjeli, BSc. - Përkrahja infermiere tek pacientët pas kemioterapisë
8. Dr. Shpresa Krasniqi, Specialist i mjekësisë familjare - Kanceri i gjirit te burrat: Një shqetësim i rrallë, por i vërtetë
9. Dr. Astrit Bytyqi & Dr. Arianit Bytyqi - Roli i mashkullit në luftën kundër kancerit të gjirit të grave: një perspektivë e re
10. Dr. Aida J. Berisha, Specialist i pedodoncisë dhe preventives - Jeta pas trajtimit dhe rëndësia e shëndetit
11. Prof. Selvije Makolli, profesore e matematikës - Një histori shprese dhe qëndrimi
12. Znj. Ema Gashi, BSc., MSc., Laborant mjekësor - Tumor markerët për kancer të gjirit
13. Znj. Nyrten Ademi Jupolli, infermiere, Kujdesi infermieror për pacientët me kancer të gjirit
14. Dr. Bujar Gashi, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare - Kumtimi i lajmit të keq
15. Arbnora Sahiti, BSc. MSc. C. Psikologe. Roli i mbështetjes psikologjike tek personat e diagnostikuar me kancerin e gjirit

Jemi me ju



REDAKSIA

Kryeredaktor: Dr. Rushit Ismajli

Anëtarë:

Dr. Izet Sadiku, Dr. Bujar Gashi, Dr. Rrezart Halili,
Dr. Valdet Hashani, Dr. Vjollca Zeqiri, Dr. Violeta Haxhijaj-Nobrdali,
Dr. Shpresa Krasniqi, Dr. Besim Murseli, Dr. Florina Grezda, Dr. Besarta Azizi,
Dr. Aida Jusufi-Berisha, Znj. Merita Bajraktari-Kongjeli, Znj. Teuta Mehmeti,
Znj. Ema Gashi, Znj. Arbnora Sahiti & Znj. Argjentina Deliu.

Design & Faqosja: Dr. ValDetH'24

SHËNDETI

i Kryeqytetit

DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË

REVISTË
PËR SHËNDETËSË

TETOR • 2024





Prof. Ass. Dr. Izet Sadiku, MD, PhD.

Drejtor i Drejtorisë së Shëndetësisë-Prishtinë.

TË NDERUAR KRYEQYTETAS

Kanceri i gjirit është një prej sfidave më të mëdha shëndetësore për gratë në të gjithë botën. Çdo vit, miliona gra përballen me këtë diagnozë, një diagnozë që sjell me vete frikë, pasiguri dhe një luftë të vazhdueshme për jetë. Por, në të njëjtën kohë, ajo sjell dhe një mesazh të fortë për ne të gjithë – rëndësinë e ndërgjegjësimit dhe veprimit të hershëm.

Ne, duam të përqendrohemi te fuqia e parandalimit dhe rëndësia e zbulimit të hershëm. Vetëm me një vetëdijesim të përhapur dhe kontrole të rregullta, ne mund të shpëtojmë jetë. Statistikat tregojnë se kur kanceri i gjirit kapet në fazat e para, mundësitë e trajtimit të suksesshëm janë jashtëzakonisht të larta. Kjo është arsyeja pse çdo grua duhet të kujdeset për shëndetin e saj, duke bërë kontrollet e rregullta dhe duke njohur trupin e saj.

Por kjo luftë nuk është vetëm për gratë që preken. Ajo është për të gjithë ne – për familjet, miqtë dhe komunitetet që duhet të japin mbështetje dhe solidaritet. Në çdo betejë, forca e përbashkët bën diferencën. Ne jemi bashkuar për të rritur ndërgjegjësimin, për të inkurajuar kontrollin e hershëm dhe për të mbështetur gratë që përballen me këtë sëmundje, dhe numrat po tregojnë që po bëjmë një ndryshim të jashtëzakonshëm në kryeqytet!

Kryeqyteti ka tre mamograf për të ofruar mundësi të gjitha grave për të bërë mamografi sepse kështu duke bërë mamografi ne mund ta zbulojmë sëmundjen.



Le të mos e harrojmë kurrë se çdo ditë është një mundësi për të bërë më shumë – për të informuar, për të ndihmuar dhe për të shpëtuar jetë.

Zbulimi i HERSHËM shpëton jetë.



Dr. Vjollca Zeqiri, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

KONTROLLI I RREGULLT PËR KANCERIN E GJIRIT: SI TË MBROHENI MË MIRË

Kanceri i gjirit është një nga sfidat më të mëdha shëndetësore në Kosovë dhe në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme. Sipas Bankës Botërore, Kosova përfshihet në këtë grup. Një shqetësim i veçantë është përqindja më e lartë e rasteve të reja të gratë e reja në këto vende; rreth 23% e rasteve ndodhin te femrat e moshës 15-49 vjeç, krahasuar me vetëm 10% në vendet me të ardhura të larta.

Çfarë është mamografia dhe pse është e rëndësishme?

Mamografia është një metodë kryesore për kontrollin e kancerit të gjirit, që përdoret për të zbuluar ndryshimet në gjirë. Ajo mund të identifikojë kancerin deri në dy vite përpara se të bëhet i prekshëm. Studimet kanë treguar se mamografia është një mjet shumë efektiv për zbulimin e hershëm, duke e bërë atë të domosdoshme për gratë që duan të kujdesen për shëndetin e tyre.

Çfarë është skringu me mamografi?

Skringu me mamografi është një kontroll rutinë për gratë që nuk kanë simptoma të dukshme të kancerit. Qëllimi është të zbulohet sëmundja sa më herët që të jetë e mundur. Kjo është e ndryshme nga mamografia diagnostike, e cila bëhet kur ekziston dyshimi për kancer për shkak të simptomave të caktuara.

Si zhvillohet kanceri i gjirit?

Kanceri i gjirit zakonisht rritet ngadalë, duke u dashur 5-8 vjet që një tumor të arrijë madhësinë 1 cm, moment kur mund të zbulohet përmes prekjes. Në fazat e para, shpesh nuk ka asnjë simptomë të dukshme. Shenja më e zakonshme është një kokërr (nodus) në gji që nuk shkakton dhimbje. Shenjat e tjera që duhen mbajtur nën vëzhgim përfshijnë:

- Sekretion të kuq nga thitha
- Tërheqje e thithës ose lëkurës së gjirit
- Rritje të gjëndrave limfatike nën sqetull

Është e rëndësishme të tregoheni të kujdesshme për çdo ndryshim në gji dhe të bëni kontrolle të rregullta për zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit.



Rritja e ndërgjegjësimit për rëndësinë e kontrolleve të rregullta është një hap i rëndësishëm për parandalimin dhe trajtimin e sëmundjes.

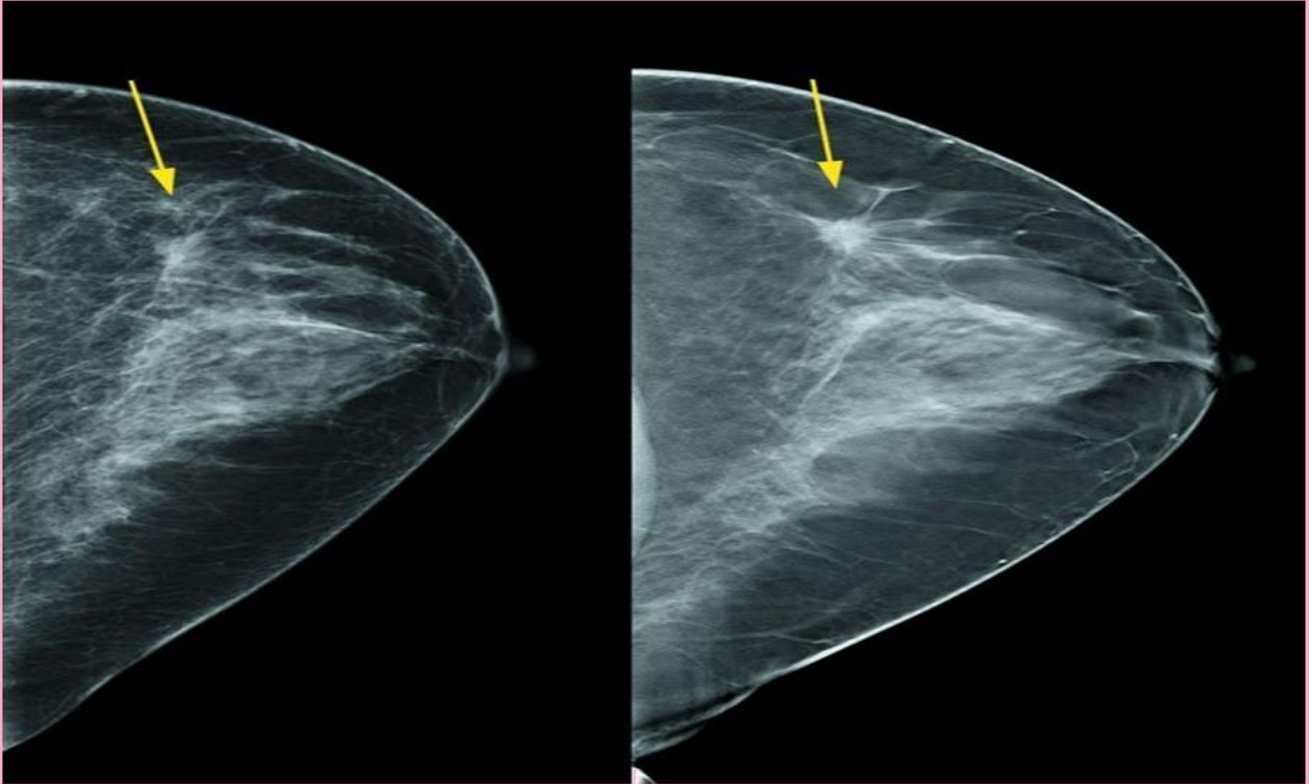
Qëllimi i skringut për kancerin e gjirit

Në Kosovë, kanceri i gjirit është lloji më i shpeshtë i kancerit. Programi i skringut synon të zbulojë kancerin në fazat e hershme dhe të ndihmojë në:

- Zvogëlimin e vdekshmërisë nga kanceri i gjirit
- Zgjatjen e jetës së pacienteve të prekura
- Përmirësimin e cilësisë së jetës për gratë

Kush mund të marrë pjesë në skringing dhe sa shpesh?

Programi i skringingut përfshin gratë e moshës 40-69 vjeç në të gjithë Kosovën dhe rekomandohet të bëhet çdo 2 vjet. Në kryeqytet mamografite kryhen në tre qendra të mjekësisë familjare dhe interpretohen nga radiologë të specializuar.



REZULTATI IMAZHERIK - MAMOGRAFIA

Asgjë" nuk është e pamundur.

Nothing is impossible.



Dr. Violeta Haxhij Nobrdali, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

RËNDËSIA E KUJDESIT PËR VETEN

Rëndësia e kujdesit për veten është thelbësore për mirëqenien fizike , mendore dhe emocionale, sidomos në kohë të sfidave shëndetësore si lufta kundër kancerit të gjirit. Kujdesi për veten përfshin veprime të vogla dhe të qëndrueshme që ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit dhe forcimit të shëndetit.

Në mes të trajtimeve mjekësore dhe pasigurive, është vendimtare që pacientët me kancer të kenë prioritet kujdesin për veten dhe vetëdashurinë. Përqendrimi në vetëkujdesin nuk ka të bëjë vetëm me menaxhimin e simptomave dhe efekteve anësore të trajtimeve, por edhe me nxitjen e një mendjeje positive dhe rritjen e elasticitetit.

KUJDESI FIZIK PËR VETEN

- Pushimi dhe gjumi: trajtimet e kancerit mund të jenë fizikisht të lodhshme. Duke bërë pushim të duhur ndihmon në balansimin e cikleve të gjumit dhe rigjenerimin e trupit.
- Ushtrime të lehta: bëni ushtrime të lehta, si ecje ose joga, për të përmisuar fleksibilitetin, për të zvogëluar stresin dhe për të rritur nivelin e energjisë.
- Ushqyerja e ekuilibruar: ushqeni trupin tuaj më një dietë të ekuilibruar mirë të pasur me lëndë ushqyeshë për të mbështetur sistemin imunitar dhe shëndetin imunitar.



Aktiviteti fizik
është vetë shëndeti

KUJDESI EMOCIONAL PËR VETEN

Shprehni emocionet tuaja: kujdesi për veten ndihmon në menaxhimin e stresit, ankthit dhe emocioneve tjera negative që mund të shoqërojnë diagnozën ose trajtimin e një sëmundjeje. Praktikant si meditimi, relaksimi dhe ushtrimet fizike mund të përmirësojnë disponimin dhe ndihmojnë në ruajtjen e qëndrueshmërisë emocionale. Lejoje veten të ndjesh dhe të shprehesh një sërë ndjenjash, qoftë nëpërmjet bisedës me një mik, ditarit, apo kërkimit të këshillimit profesional.

Angazhohuni në aktivitete që ju pëlqejnë: ndiqni hobi dhe aktivitete që ju sjellin gëzim dhe relaksim, mund të jetë leximi, dëgjimi i muzikës ose kalimi i kohës në natyrë.

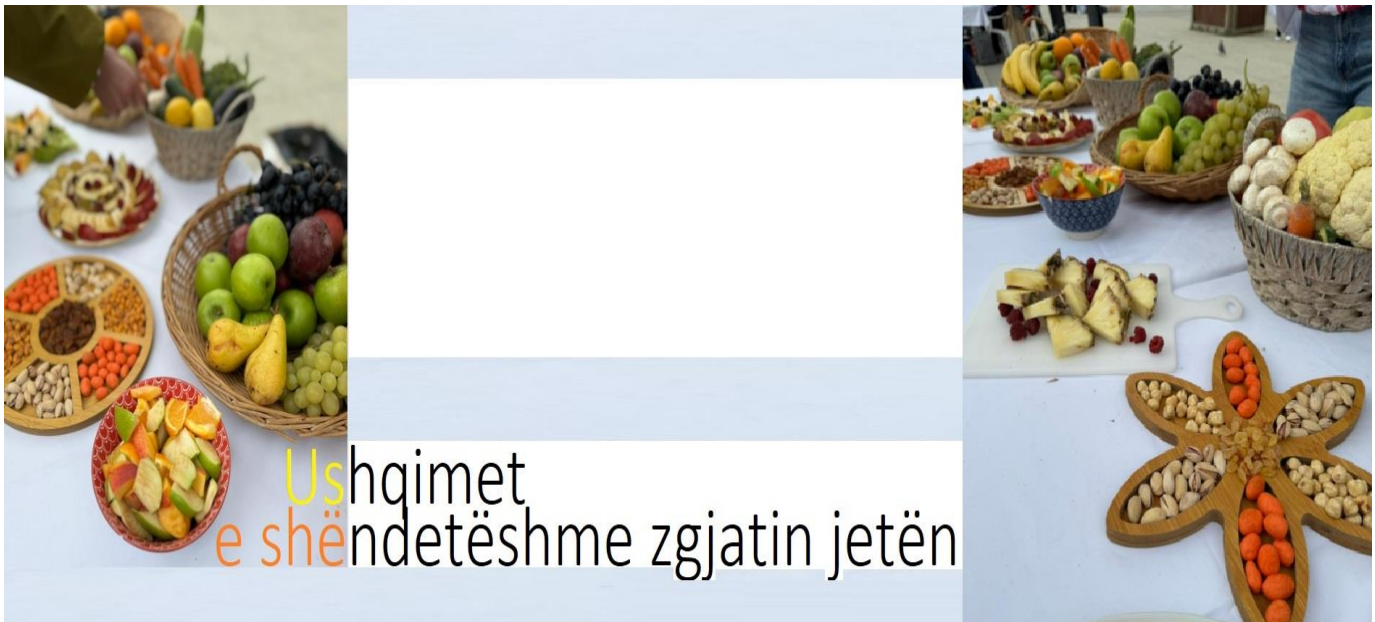
KUJDESI MENDOR PËR VETEN

Shkathësia mendore dhe meditimi. Ajo përfshin të menduarit e thellë, të qenët i mprehtë në të menduarit dhe në gjykime. Praktikoni teknikat e meditimit për të qetësuar mendjen, për të zvogëluar stresin dhe për të nxitur ndjenjën e qetësisë. Ecja ose vrapim i lehtë në natyrë është shumë dobishëm, praktikoni deri në tri herë në javë.

ZHVILLIMI I VETËBESIMIT

Proces i ndërtimit të një ndjenje të fortë dhe të qëndrueshme të besimit të vetja dhe të aftësitë tuaja. Kjo përfshin njohjen e vlerës personale, njohja e forcave tua, pranimi i pikave të dobëta, si dhe krijimin e një vetëvlerësimi të shëndetshëm që ndikon pozitivisht në mënyrën si vepron dhe si përballon sfidat. Zhvillimi i vetëbesimit përfshin përmirësimin e aftësive dhe përballjen me frikërat apo pasiguritë në mënyrë konstruktive.

Afirmimet positive. Praktikoni vetë-bisedën pozitive, zëvendësoni mendimet negative me pohime pozitive, kujtoje vetën për forcën, elasticitetin dhe përparimin që ke bërë.



LIDHJA DHE MBËSHTETJA

Ndërtoni një rrjet mbështetës, rrethojuni me njerëz të dashur që sigurojnë mbështetje emocionale. Lidhja me të tjerët që ndajnë përvoja të ngjashme mund të jetë edhe fuqizuese.

Të jetuarit me kancer kërkon një ekuilibër delikat të trajtimeve mjekësore dhe mirëqenies personale. Duke inkorporuar vetë-kujdesin dhe vetë-dashurinë në rutinën tuaj të përditshme, ju fuqizoni veten për t'u përballur me sfida me elasticitet dhe hijeshi.

Mos harroni, mirëqenia juaj është një perparësi, dhe marrja e kohës për t'u kujdesur për veten është një akt i fuqishëm i vetë-dashurisë që mund të ndikojë pozitivisht në udhëtimin tuaj me kancerin.



Dr. Arieta Pula, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

TETORI - MUAJI I NDËRGJEGJËSIMIT DHE LIGJERATAT VETËDIJESUESE EDUKATIVO- SHËNDETËSORE PËR KANCERIN E GJIRIT

Muaji Tetor shënon një periudhë të rëndësishme për ndërgjegjësimin rreth kancerit të gjirit, një nga format më të zakonshme të kancerit të përhapura tek gratë në nivel global. Ndërgjegjësimi dhe zbulimi i hershëm janë thelbësore për parandalimin dhe trajtimin e suksesshëm të kancerit të gjirit, pasi identifikimi në faza të hershme mundëson që trajtimi të jetë më efektiv dhe rrit shanset për mbijetesë. Prandaj, edukimi mbi faktorët e rrezikut, metodat e parandalimit dhe rëndësinë e kontrolleve të rregullta është tejet i rëndësishëm për të gjithë individët, duke kontribuar kështu në krijimin e një shoqërie më të informuar dhe më të angazhuar për shëndetin e tyre dhe atë të komunitetit.

Parandalimi i Kancerit të Gjirit: Disa hapa që mund të shpëtojnë jetë

Kanceri i gjirit është një shqetësim shëndetësor i një numri të konsiderueshëm grash në mbarë botën. Gjersa shumë faktorë gjatë gjithë jetës mund të ndikojnë në rrezikun e zhvillimit të kësaj sëmundjeje, ekzistojnë disa hapa të thjeshtë dhe efektiv që mund të ndihmojnë në uljen e rrezikut. Mënyra më e mirë për të parandaluar kancerin e gjirit fillon me krijimin e zakoneve të shëndetshme! Disa strategji që mund të ndihmojnë janë:

Mbajtja e peshës nën kontroll

Ruajtja e një peshe të shëndetshme është esenciale për të gjithë, sidomos për gratë pas menopauzës. Studimet kanë treguar se mbipesha dhe obeziteti rrisin rrezikun e zhvillimit edhe të sëmundjeve të tjera serioze, dhe të kancerit të gjirit.

Aktiviteti fizik

Ushtrimi i rregullt është një mënyrë efektive jo vetëm për ruajtjen e një peshe optimale, rritjen e energjisë dhe përmirësimin e shëndetit mendor e fizik, por edhe në uljen e rrezikut të kancerit të gjirit. Rekomandohet që individët të angazhohen në aktivitete fizike për së paku 150 deri në 300 minuta çdo javë.



Interesimi i
nxënësëve
ishte i lartë

Ushqimi i shëndetshëm dhe kufizimi i alkoolit

Një dietë e balancuar, e pasur me fruta, perime, proteina dhe yndyra të shëndetshme, është esenciale për shëndetin e përgjithshëm, duke ndihmuar në uljen e rrezikut të kancerit të gjirit. Gjithashtu, kufizimi i konsumit të alkoolit luan një rol shumë të rëndësishëm preventiv.

Shmangia e duhanit

Pirja e duhanit është lidhur me shumë probleme shëndetësore dhe ndikon negativisht në shëndetin tuaj në përgjithësi. Shmangia e duhanit është një hap i rëndësishëm për ruajtjen e shëndetit, andaj nëse pini duhan, përpiquni që t'a lini sa më shpejtë që të jetë e mundur.

Ushqyerja me gji

Ushqyerja me gji për një vit ose më shumë ka përfitime të mëdha shëndetësore si për foshnjën, ashtu edhe për nënën. Kjo praktikë ndihmon në balancimin hormonal, forcon lidhjen midis nënës dhe foshnjës dhe është e lidhur me një ulje të rrezikut për kancerin e gjirit.

Shmangia e terapisë hormonale për menopauzë

Terapia hormonale duhet të përdoret me kujdes dhe për periudha të shkurtra kohore. Konsultimi me ofruesit e kujdesit shëndetësor për trajtime alternative është gjithmonë hapi më i sigurtë.

Njohja e historisë familjare

Njohja e historisë suaj familjare mund të jetë thelbësore për vlerësimin e rrezikut tuaj personal për kancerin e gjirit. Gratë me histori familjare të kancerit kanë një rrezik më të lartë, andaj konsultohuni me mjekun tuaj nëse keni histori familjare të kancerit të gjirit.



Ligjëratat sensibilizuese në shkollat e Kryeqytetit

Mamografitë

Skanimet e rregullta mund të ndihmojnë në zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit. Rekomandohet që këtë lloj ekzaminimi t'a bëjnë gratë duket filluar që nga mosha 40 vjeçare.

Adoptimi i disa prej këtyre zakoneve të shëndetshme, njohja e shenjave paralajmëruese dhe kryerja e kontrolleve të rregullta, mund të kenë një ndikim pozitiv në uljen e rrezikut ndaj kancerit të gjirit. Andaj, kujdesi ndaj vetes dhe angazhimi në një stil jetese të shëndetshme janë hapa kyç në këtë drejtim

Ligjeratat Vetëdijesuese Edukativo-Shëndetësore në Shkolla: Rëndësia dhe Qëllimi i Tyre

Ligjeratat vetëdijesuese edukativo-shëndetësore ofrojnë njohuri mbi aspekte të ndryshme të shëndetit, duke përfshirë shëndetin fizik, mendor dhe social. Ato janë një platformë për të informuar dhe edukuar të rinjtë mbi çështje të ndryshme shëndetësore, duke i ndihmuar në formimin e zakoneve të shëndetshme që do t'i shoqërojnë ata gjatë gjithë jetës.

Edukimi shëndetësor ka potencialin për të ndryshuar sjelljet e të rinjëve, duke i ndihmuar ata të bëjnë zgjedhje më të sigurta. Kjo përfshin shmangien e përdorimit të substancave të dëmshme si duhani e alkooli,

si dhe adoptimi i zakoneve më të shëndetshme, si dieta e stërvitja. Studimet tregojnë se 80% e rasteve të sëmundjeve si sëmundjet e zemrës dhe disa lloje të kancerit mund të parandalohen përmes edukimit shëndetësor.

Organizimi i ligjeratave edukativo-shëndetësore mbi kancerin e gjirit, nga profesionistët e shëndetësisë në shkolla është një hap i rëndësishëm në këtë drejtim. Këto aktivitete ofrojnë mundësinë për t'i informuar të rinjtë mbi rëndësinë e zbulimit të hershëm, rëndësinë e kontrollave të rregullta dhe strategjitë e parandalimit, duke krijuar një kulturë të ndërgjegjësimit që mund të shpëtojë jetë dhe një rrjet mirëkuptimi dhe inkurajimi të sjelljeve proaktive shëndetësore.



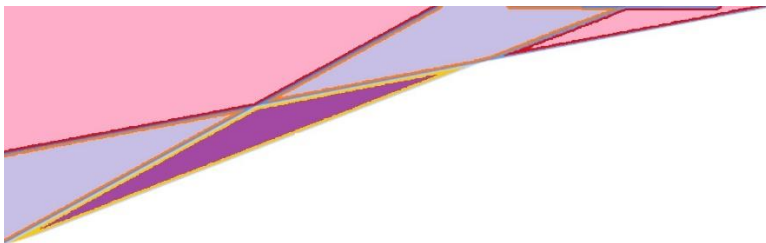
Ligjërueset gjatë fushatës së muajit rozë

Si përfundim, njohuria është fuqi! Rrjedhimisht, ligjeratat edukativo-vetëdijesuese janë një komponent esencial i arsimit modern që kontribuon në formimin e brezit të ardhshëm me njohuri dhe zakone që promovojnë një jetë më të shëndetshme dhe më produktive.



Dr. Fatmire Ademi Halili, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

SËMUNDJET E GJIRIT & RËNDËSIA E DIAGNOSTIKËS



Anatomia e gjirit

Gjiri përbëhet nga inde gjëndrore, yndyrore dhe lidhëse. Tek femrat, gjëndrat prodhojnë qumësht, dhe duktuset (kanalet) e çojnë atë në majën e gjirit . Gjiri përmban gjithashtu enë gjaku, limfatike dhe nerva. Struktura e brendshme e tij është e ndarë në lobula dhe lobe, të cilat luajnë rol në funksionimin e gjirit, veçanërisht gjatë shtatzënisë dhe laktacionit.

Sëmundjet e gjirit

Sëmundjet e gjirit janë një grup i gjerë gjendjesh që përfshijnë qoftë ndryshime beninje (jo-kancerogjene), qoftë kancerin e gjirit. Më poshtë janë disa nga sëmundjet më të zakonshme të gjirit:

1. **Mastiti:** Një infeksion i indeve të gjirit që ndodh kryesisht gjatë ushqyerjes me gji.
2. **Fibroadenoma:** Një tumor beninj që përbëhet nga inde fijore dhe gjëndrave të gjirit.
3. **Kistet e gjirit:** Formacione të mbushura me lëng që zakonisht janë beninje.
4. **Kanceri i gjirit**

Shkaqet e sëmundjeve të gjirit

Shkaqet e sëmundjeve të gjirit variojnë nga infeksionet deri te mutacionet gjenetike. Disa faktorë përfshijnë:

- **Gjenetika:** Mutacionet në gjenet BRCA1 dhe BRCA2 rrisin ndjeshëm rrezikun për kancer gjiri.
- **Mosha:** Sëmundjet e gjirit, sidomos kanceri i gjirit, rriten me moshën.
- **Hormonale:** Ndryshimet hormonale, veçanërisht estrogeni, luajnë një rol të rëndësishëm në zhvillimin e sëmundjeve të gjirit.
- **Stili i jetës:** Dieta, alkooli, duhani dhe mungesa e aktivitetit fizik gjithashtu mund të ndikojnë.

Testet jo-imazherike për diagnostikimin e sëmundjeve të gjirit

1. **Eksaminimi klinik i gjirit:** Kontrolli nga një mjek për të vërejtur ndryshime fizike në gji.
2. **Testet laboratorike:** Testet e gjakut dhe analiza të tjera për të monitoruar nivelet hormonale ose për të gjetur infeksione.

Testet imazherike për sëmundjet e gjirit

1. **Mamografia:** Një rreze X e specializuar për të zbuluar masat anormale ose mikrokalcifikimet në gji.
2. **EHO (Ekografia):** Një metodë me ultratinguj që përdoret për të parë strukturën e brendshme të gjirit. Kjo metodë është e dobishme për të dalluar formacionet e mbushura me lëng (citetet) nga ato solide (tumore).
3. **Rezonanca Magnetike (MRI):** Kjo përdoret për të krijuar imazhe të hollësishme të gjirit, sidomos në gratë me ind të dendur ose me rrezik të lartë për kancer.

Rëndësia e EHO-së në sëmundjet e gjirit

Ekografia (EHO) luan një rol kyç në diagnostikimin, ndjekjen dhe menaxhimin e sëmundjeve të gjirit, duke ofruar një metodë të sigurt dhe të saktë për të vlerësuar ndryshimet strukturore të indeve të gjirit, pa rrezatimin që mund të shoqërohet me teknikat e tjera.

Cistet- janë si pasojë e hiperplazisë duktale dhe nekrozës dhjamore ku valerojnë prej mbi 2mm e më tutje, kanë formë ovale janë anekolgjene me mure të holla dhe ndryshojnë formën në shtypje .

Masa Beninje – janë ndryshime të forta dhe të rregullta (fibroadenoma), ku hasim me shume tek adoleshentet.

Masa Malinje – janë ndryshime në formë të cregullt dhe me kufi jo të qart ku kemi prezenc të një mase e cila palpohet . Ku e cila në diagnostifikim kompletoht me mamografi dhe biopsi.



Ultrazëri i gjinjëve luan një rol kyç në diagnostikimin, përcjelljen & menaxhimin e sëmundjeve.



Masat për parandalim dhe trajtim

Parandalim: Kontrolli i rregullt i gjirit, një dietë e shëndetshme, ushtrime fizike dhe kufizimi i konsumit të alkoolit dhe duhanit janë disa nga mënyrat për të reduktuar rrezikun e sëmundjeve të gjirit.

Trajtimi: Varet nga lloji i sëmundjes. Për shembull, mastiti trajtohet me antibiotikë, ndërsa kanceri i gjirit mund të kërkojë kirurgji, kimioterapi, radioterapi ose terapi hormonale.

Kontrolli i rregullt dhe përdorimi i teknikave të sakta diagnostike janë kyse për zbulimin dhe trajtimin në kohë të sëmundjeve të gjirit.



Dr. Besim Murseli, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

KIMIOTERAPIA

Kimioterapia është një trajtim mjekësor që përdor barna kimike për të vlarë qelizat kanceroze ose për të ndaluar rritjen dhe përhapjen e tyre. Përdoret kryesisht për trajtimin e kancerit, por mund të aplikohet edhe në sëmundje të tjera. Arsyeja pse përdoret kimioterapia është për shkak të veçorisë së saj që të veprojnë në qelizat që ndahen shpejt. Problemi qëndron në faktin se kjo terapi prek edhe qelizat e shëndosha duke bartë në vete edhe efektet anësore të rënies së flokëve dhe të lëkurës. Pozitivja është se me ndërprerjen e kimioterapisë efektet anësore të saj zbuten, ashtu që flokët dalin përsëri dhe lëkura rregullohet duke kthyer pamjen normale të pacienti.

Ajo mund të përdoret si trajtim i vetëm ose në kombinim me trajtime të tjera si kirurgjia dhe radioterapia, varësisht nga lloji dhe faza e kancerit.

Përfitimet e kimioterapisë:

- Shkatërrimi i qelizave kanceroze
- Reduktimi i masës tumorale
- Parandalimi i rikthimit të kancerit
- Lehtësimi i simptomave

Efektet anësore të kimioterapisë:

- Dëmtimi i qelizave të shëndetshme
- Efektet anësore afatshkurtra (lodhje të madhe, humbje oreksi, rënie flokësh)
- Imuniteti i ulët (ulë numrin e qelizave të bardha të gjakut)
- Ndikimi emocional dhe psikologjik
- Anemia.

Terapitë më të reja për kimioterapinë po përqendrohen gjithnjë e më shumë në trajtime më të personalizuar dhe më pak të dëmshme për qelizat e shëndetshme. Disa nga zhvillimet më të fundit përfshijnë:

- Immunoterapia: Ky lloj trajtimi përdor sistemin imunitar të trupit për të identifikuar dhe sulmuar qelizat kanceroze
- Terapia me antitropa monoklonalë: Antitropat monoklonalë janë proteinat që krijohen në laborator dhe që mund të lidhen me qelizat kanceroze për t'i shënjestruar ato specifikisht. Ky trajtim ndihmon për të kursyer qelizat e shëndetshme dhe është më i saktë se kimioterapia tradicioinale.
- Terapia me barna të shënjestruara (këto barna veprojnë në proteina ose gjene specifike që ndihmojnë qelizat kanceroze të rriten dhe të mbijetojnë. Ky trajtim shkakton më pak dëmtime anësore).



Imunoterapia paraqet lloj trajtimi, i cili përdorë sistemin imunitar të trupit për të identifikuar & sulmuar qelizat kanceroze.

Këto qasje të reja po ndryshojnë ndjeshëm trajtimin e kancerit, duke bërë terapitë më efektive dhe më të përshtatura për pacientin, duke reduktuar gjithashtu efektet anësore.

Kimioterapia është një trajtim i fuqishëm dhe efektiv në luftën kundër kancerit, por është gjithashtu një sfidë që kërkon forcë fizike dhe emocionale edhe pse mund të sjellë efekte anësore, është një hap i rëndësishëm drejt shërimit dhe përmirësimit të cilësisë së jetës. Me mbështetjen e duhur të mjekëve familjarë, familja dhe vetëbesimin tuaj kimioterapia mund të jetë një mjet i rëndësishëm për të mposhtur sëmundjen dhe për të parë përpara drejt një të ardhmeje më të shëndetshme. Të përfundosh këtë kapitull të vështirë është një arritje e jashtëzakonshme, jo vetëm për trupin, por edhe për shpirtin. Lufta me kancerin është një provë që të forcon, të jep mësim dhe të bën të vlerësosh jetën në një mënyrë të re.

Le të jemi mbrojtës të shëndetit sot dhe për çdo ditë!



Znj. Merita Bajraktari - Kongjeli, BSc, Infirmiere.

PËRKRAHJA INFERMIERORE TEK PACIENTËT PAS KEMIOTERAPISË

Pas kimioterapisë, pacientët shpesh kanë nevojë për mbështetje të veçantë infermiere për të menaxhuar efektet anësore dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës së tyre.

Këtu janë disa mënyra se si infermierët iu ofrojnë mbështetje pas kimioterapisë:

Menaxhimi i efekteve anësore: Infermierët ndihmojnë pacientët të përballen me efektet anësore të kimioterapisë, si lodhja, nausea, dhe humbja e oreksit. Ata mund të ofrojnë këshilla për dietën dhe hidratimin, si dhe të rekomandojnë medikamente për të lehtësuar simptomat.

Mbështetja psikologjike: Infermierët mund të ofrojnë mbështetje psikologjike duke inkurajuar pacientët të flasin për ndjenjat e tyre dhe duke i ndihmuar ata të gjejnë mënyra për të menaxhuar stresin dhe ankthin.

-vazhdon në faqen 26



Race for THE CURE

PRISHTINA 2024






RACE for the CURE • PRISHTINA 2024



Jemi me ju



RENE SANSA



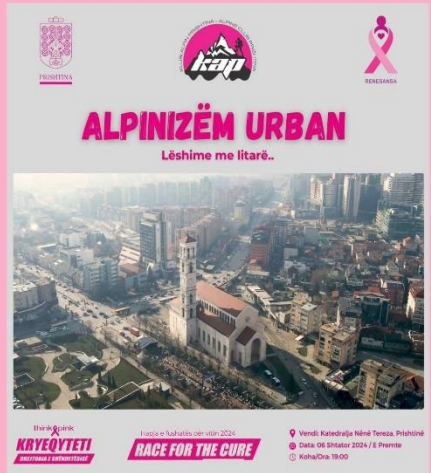
BREAST CANCER

OCTOBER AWARENESS MONTH
#ThinkPinkEurope

Le tëJETË
**BESIMI YT
 ME I MADH
 se FRIKAJOTE.**




RACE for the CURE • PRISHTINA 2024



Zbulimi i HERSHËM shpëton jetë.



DREJTORIA E SHËNDETËSISË • PRISHTINË 2024



RACE FOR THE CURE PRISHTINA 2024



Race for the CURE



-vazhdim nga faqja 21

Edukimi dhe informimi: Infermierët edukojnë pacientët dhe familjet e tyre për trajtimin, efektet anësore dhe mënyrat më të mira për t'u kujdesur për veten në shtëpi. Kjo përfshin informacione për higjienën, dietën dhe aktivitetet fizike.

Koordinimi i kujdesit: Infermierët shpesh veprojnë si koordinatorë të kujdesit, duke siguruar që pacientët të marrin të gjitha shërbimet e nevojshme, përfshirë vizitat te mjekët specialistë dhe terapitë mbështetëse.

Monitorimi i shëndetit: Pas kimioterapisë, është e rëndësishme të monitorohet shëndeti i pacientit për të identifikuar çdo komplikacion të mundshëm. Infermierët kryejnë këshillime të rregullta dhe mbajnë kontakte të vazhdueshme me pacientët për të siguruar që ata të jenë në rrugën e duhur për shërim.

Komunikimi i hapur dhe i sigurt: Infermierët duhet të jenë të hapur dhe të sigurt në komunikimin e tyre me pacientët. Kjo ndihmon në ndërtimin e besimit dhe krijimin e një mjedisi ku pacientët ndihen të sigurt për të shprehur shqetësimet dhe ndjenjat e tyre.

Tregimi i empatisë: Duke treguar empati dhe duke dëgjuar me vëmendje, infermierët mund të ndihmojnë pacientët të ndjehen të kuptuar dhe të mbështetur. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për pacientët që përjetojnë vështirësi emocionale pas trajtimit.

Aktivitetet e përbashkëta: Organizimi i aktiviteteve të përbashkëta, si grupet e mbështetjes ose aktivitetet sociale, mund të ndihmojë pacientët të ndjehen më të lidhur dhe të mbështetur nga të tjerët që po kalojnë përvoja të ngjashme.

Përfshirja e familjes dhe miqve: Inkurajimi i pacientëve për të përfshirë familjen dhe miqtë në procesin e shërimit mund të ofrojë një rrjet mbështetës të rëndësishëm. Infermierët mund të ndihmojnë në edukimin e të afërmeve për mënyrat më të mira për të mbështetur pacientin.

Qëndrimi pozitiv dhe inkurajues: Infermierët duhet të mbajnë një qëndrim pozitiv dhe inkurajues, duke i ndihmuar pacientët të fokusohen në përparimet dhe arritjet e tyre, sado të vogla të jenë ato.



Pas kemioterapisë, pacientët shpesh kanë nevojë për mbështetje të veçantë infermierore (për të menaxhuar efektet anësore dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës së tyre).

Infermierët gjithmonë inkurajojnë pacientët se pas kemioterapisë JETA VAZHDON...

Absolutisht, inkurajimi që infermierët ofrojnë është thelbësor për pacientët që kalojnë kimioterapinë. Ata shpesh i kujtojnë pacientëve se jeta vazhdon dhe se gjithçka do të jetë mirë. Këtu janë disa mënyra se si infermierët e bëjnë këtë:

Mesazhe pozitive: Infermierët përdorin mesazhe pozitive për të inkurajuar pacientët, duke i kujtuar atyre se trajtimi është një hap drejt shërimit dhe se ka shumë arsye për të qenë optimistë për të ardhmen.

Shembuj të suksesit: Ata shpesh ndajnë histori suksesti të pacientëve të tjerë që kanë kaluar nëpër të njëjtën përvojë dhe tani janë të shëndetshëm dhe të lumtur. Këto histori mund të jenë një burim i madh frymëzimi dhe shprese.

Mbështetje e vazhdueshme: Infermierët ofrojnë mbështetje të vazhdueshme gjatë gjithë procesit të trajtimit dhe pas tij, duke siguruar që pacientët të ndihen të mbështetur dhe të mos jenë vetëm në këtë rrugëtim.

Fokusimi në përparimet: Ata ndihmojnë pacientët të fokusohen në përparimet e tyre, sado të vogla të jenë ato, dhe i inkurajojnë të festojnë çdo hap përpara.

Krijimi i një atmosfere mbështetëse: Infermierët krijojnë një atmosferë mbështetëse dhe të ngrohtë, ku pacientët ndihen të sigurt dhe të kuptuar. Kjo ndihmon shumë në përmirësimin e mirëqenies emocionale të pacientëve.

Edukimi dhe inkurajimi i shoqërisë dhe familjarëve të pacientëve të prekur nga kanceri për skriming të rregullt dhe parandalimin e kancerit është shumë i rëndësishëm.

Këtu janë disa mënyra se si mund të arrihet kjo:

Fushatat e ndërgjegjësimit: Organizimi i fushatave të ndërgjegjësimit për rëndësinë e kontrollave të rregullta dhe parandalimit të kancerit mund të ndihmojë në edukimin e publikut. Këto fushata mund të përfshijnë shpërndarjen e materialeve edukative, seminare dhe aktivitete të tjera informuese.

Edukimi i familjarëve: Infermierët dhe profesionistët e tjerë shëndetësorë mund të ofrojnë sesione edukative për familjarët e pacientëve, duke i informuar ata për rëndësinë e skrimingut të rregullt dhe mënyrat për të parandaluar kancerin. Kjo mund të përfshijë informacione për një stil jetese të shëndetshëm, dietë të balancuar dhe aktivitete fizik.

Mbështetja psikologjike: Ofrimi i mbështetjes psikologjike për pacientët dhe familjarët e tyre mund të ndihmojë në përballimin e stresit dhe ankthit që shpesh shoqëron diagnozën e kancerit. Kjo mbështetje mund të përfshijë këshillim individual ose grupor.

Përfshirja e komunitetit: Inkurajimi i përfshirjes së komunitetit në aktivitete të ndryshme për parandalimin e kancerit, si maratona, aktivitete sportive dhe ngjarje të tjera sociale, mund të ndihmojë në rritjen e ndërgjegjësimit dhe mbështetjes për skrimingun e rregullt.

Përdorimi i mediave sociale: Përdorimi i platformave të mediave sociale për të shpërndarë informacione dhe për të inkurajuar njerëzit të bëjnë skriming të rregullt mund të jetë një mënyrë efektive për të arritur një audiencë më të gjerë.

Krijimi i grupeve të mbështetjes: Organizimi i grupeve të mbështetjes për pacientët dhe familjarët e tyre mund të ofrojë një hapësirë ku ata mund të ndajnë përvojat dhe të marrin mbështetje nga të tjerët që po kalojnë përvoja të ngjashme



Dr. Shpresa Krasniqi, MD. Specialist i mjekësisë familjare.

KANCERI I GJIRIT TE BURRAT: NJË SHQETËSIM I RRALLË, POR I VËRTETË

Kur shumica e njerëzve mendojnë për kancerin e gjirit, ata natyrisht e lidhin atë me gratë.

Megjithatë, kanceri i gjirit te burrat, ndonëse i rrallë, është një shqetësim shumë real. Ai përbën rreth 1% të të gjitha rasteve të kancerit të gjirit, që do të thotë se afërsisht 1 në 100 diagnoza do të jetë tek burrat. Për shkak të rrallësisë së tij dhe mungesës së ndërgjegjësimit, shumë burra mund të mos e kuptojnë se mund të zhvillojnë kancer të gjirit, gjë që mund të çojë në vonesa në kërkimin e trajtimit dhe, në fund të fundit, në përkeqësim të rezultateve. Rritja e ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit te burrat është thelbësore për të nxitur zbulimin e hershëm dhe për të përmirësuar prognozën.

Faktorët e rrezikut për burrat

Ashtu si gratë, burrat kanë një sasi të vogël indi të gjirit të vendosur pas thithave të tyre. Megjithëse ky ind është i pazhvilluar, ai mund të preket nga ndryshimet kanceroze. Kanceri i gjirit te burrat zhvillohet kur qelizat në këtë ind rriten pa kontroll, duke formuar një tumor. Ndërsa shkaqet e sakta nuk dihen plotësisht, disa faktorë e rrisin mundësinë e zhvillimit të kancerit të gjirit te burrat:

- **Mosha:** Rreziku për kancerin e gjirit rritet me moshën dhe shumica e rasteve diagnostikohen te burrat mes moshave 60 dhe 70 vjeç. Megjithatë, mund të ndodhë edhe tek burrat më të rinj.
- **Historia familjare dhe gjenetika:** Një histori familjare me kancer të gjirit është një faktor rreziku i rëndësishëm. Burrat që trashëgojnë mutacione në gjenet BRCA1 ose BRCA2, kanë një rrezik më të lartë për zhvillimin e kancerit të gjirit. Këto mutacione nuk lidhen vetëm me kancerin e gjirit, por edhe me lloje të tjera të kancerit, përfshirë kancerin e prostatës dhe pankreasit.
- **Çrregullime hormonale:** Sëmundjet që ndikojnë në nivelet hormonale mund të rrisin rrezikun e kancerit të gjirit. Trajtimet hormonale, si ato për kancerin e prostatës, gjithashtu mund të kontribuojnë në rritjen e rrezikut për kancer të gjirit.
- **Ekspozimi ndaj rrezatimit:** Burrat që kanë kaluar terapi rrezatimi në zonën e gjoksit për lloje të tjera të kancerit mund të kenë një rrezik më të lartë për të zhvilluar kancer të gjirit më vonë në jetë.
- **Sëmundjet e mëlcisë dhe obeziteti:** Sëmundjet si cirroza ose obeziteti mund të ndryshojnë nivelet hormonale duke rritur estrogenin në trup, gjë që mund të rrisë rrezikun e kancerit të gjirit.

Shenjat dhe simptomat e kancerit të gjirit tek burrat

Për shkak se kanceri i gjirit është më pak i zakonshëm te burrat, shpesh kalon pa u vënë re ose keqinterpretohet si një gjendje beninje. Kjo vonesë në diagnozë mund të çojë në zbulimin e kancerit në një fazë më të avancuar. Është e rëndësishme që burrat të jenë të vetëdijshëm për shenjat paralajmëruese dhe të kërkojnë këshilla mjekësore nëse vërejnë ndonjë nga simptomat e mëposhtme:

- **Gungë ose fryrje** në indin e gjirit, zakonisht pa dhimbje, por e dukshme
- **Sekrecione nga thitha**, të cilat mund të jenë pa ngjyrë ose me gjak
- **Ndryshime në thithë**, si kthimi përbrenda ose paraqitja e një skuqjeje apo rrjepje të lëkurës
- **Dhimbje ose ndjeshmëri** në gjoks ose në zonën përreth
- **Fryrje ose skuqje** pranë thithës ose nën sqetull

Nëse ndonjë nga këto simptoma është e pranishme, është tejet e rëndësishme të konsultoheni menjëherë me një mjek për vlerësim.

Diagnoza dhe trajtimi

Procesi i diagnostikimit të kancerit të gjirit te burrat është i ngjashëm me atë të grave. Një ekzaminim fizik zakonisht pasohet nga teste të imazherisë, si mamografia ose ultrazëri, për të identifikuar indin anormal. Një biopsi, ku një mostër e vogël e indit merret dhe ekzaminohet nën mikroskop, do të konfirmojë nëse indi është kanceroz. Trajtimi është i nejtë sikur edhe te kanceri i gjirit te gratë.



VETËEKZAMINIMI ËSHTË NJË NGA FORMAT MË THEMELORE

Foto: <https://advancedbreastcancer.net/living/men-cancer-risks>

Rritja e ndërgjegjësimit dhe parandalimi i vonësave

Ndërgjegjësimi për kancerin e gjirit te burrat mbetet i ulët, si në mesin e publikut ashtu edhe në disa mjedise të kujdesit shëndetësor. Kjo mungesë e ndërgjegjësimit mund të kontribuojë në vonesa në diagnozë, pasi burrat mund të mos i njohin simptomat ose të ndihen të turpëruar për të kërkuar ndihmë për atë që shpesh konsiderohet një "sëmundje e grave". Është thelbësore të shpërbëjmë këto stigmat dhe të inkurajojmë burrat të jenë vigjilentë për shëndetin e gjirit të tyre, veçanërisht ata me faktorë të njohur rreziku.

Parandalimi dhe zbulimi i hershëm

Ndërsa jo të gjitha rastet e kancerit të gjirit te burrat mund të parandalohen, ka hapa që burrat mund të ndërmarrin për të ulur rrezikun e tyre. Për ata me një histori familjare të kancerit të gjirit, këshillimi gjenetik dhe testimi për mutacione të BRCA mund të rekomandohet. Mbajtja e një stili jetese të shëndetshëm, përfshirë ushtrime të rregullta, një dietë të ekuilibruar dhe kufizimin e konsumit të alkoolit, gjithashtu mund të ndihmojnë në uljen e rrezikut të shumë llojeve të kancerit, përfshirë kancerin e gjirit.

Më e rëndësishmja, zbulimi i hershëm është kyç. Burrat nuk duhet të hezitojnë të kryejnë vetë-ekzaminime dhe të konsultohen me një mjek nëse vërejnë ndonjë ndryshim të pazakontë në indin e gjirit.

Burrat me gjinj të zhvilluar duhet të bëjnë mamografinë sikurse edhe gratë.

Për më shumë konsultohuni me mjekun tuaj familjar.



Dr. Astrit Bytyqi, MD.

&



Dr. Arianit Bytyqi, MD.

ROLI I MASHKULLIT NË LUFTËN KUNDËR KANCERIT TË GJIRIT TË GRAVE: NJË PERSPEKTIVË E RE

Muaji rozë na kujton rëndësinë e ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit, por shpesh harrojmë një aspekt të rëndësishëm: rolin e meshkujve në këtë betejë. Si doktorë, ne kemi vërejtur se meshkujt shpesh janë të nënvlerësuar në këtë kontekst, pavarësisht se ata luajnë një rol kritik si mbështetje për gratë dhe si agentë të ndryshimit në komunitetet e tyre.

1. Rëndësia e ndihmës emocionale

Kanceri i gjirit e prek thellësisht çdo anëtar të familjes. Meshkujt shpesh janë partnerët, prindërit ose vëllezërit që ofrojnë mbështetje emocionale. Kjo ndihmë është thelbësore për mirëqenien psikologjike të pacientëve. Një studim ka treguar se gratë që ndjejnë mbështetje emocionale nga partnerët e tyre janë më të prira të ndihen të forta dhe të qëndrojnë optimiste gjatë trajtimit.

2. Edukimi dhe ndërgjegjësimi

Meshkujt duhet të jenë të informuar mbi kancerin e gjirit, përfshirë simptomat, faktorët e rrezikut dhe rëndësinë e diagnostikimit të hershëm. Edukimi i meshkujve për këtë sëmundje i ndihmon ata të bëhen avokatë të shëndetit për gratë në jetën e tyre. Duke njohur rreziqet dhe simptomat, ata mund të inkurajojnë gratë që njohin për ndryshimet dhe të kërkojnë ndihmë mjekësore në kohë.

3. Roli në taktikat e parandalimit

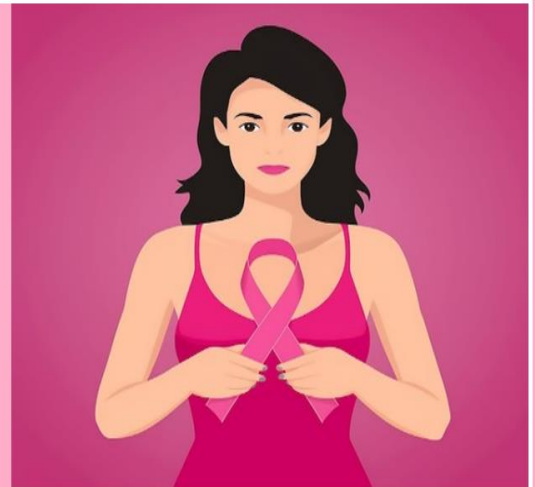
Një nga mënyrat më të mira për të luftuar kancerin e gjirit është parandalimi. Meshkujt mund të luajnë një rol aktiv në promovimin e stilit të jetesës së shëndetshme, si ushqimi i mirë, aktiviteti fizik dhe shmangia e duhanit dhe alkoolit. Kjo jo vetëm që ndihmon në reduktimin e rrezikut për gratë, por gjithashtu kontribuon në shëndetin e tyre.

4. Ndihma praktike

Kur një grua diagnostikohet me kancer të gjirit, ndihma praktike është po aq e rëndësishme sa ajo emocionale. Meshkujt mund të ofrojnë ndihmë në përditshmërinë e saj, nga detyrat e shtëpisë deri te shoqërimi në kontrolle mjekësore. Kjo ndihmë lehtëson barrën që ndien pacientja dhe e bën të ndjehet më pak e vetmuar në këtë betejë.

5. Roli i mashkullit në fushatat e ndërgjegjësimit

Meshkujt mund të angazhohen në fushatat e ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit. Pjesëmarrja në ngjarje të tilla si "Marshet Rozë-Race for the Cure Prishtina" ose organizimi i aktiviteteve lokale për të mbështetur të prekurit nga kjo sëmundje mund të rrisë ndërgjegjësimin dhe të ndihmojë në mbledhjen e fondeve për kërkimin shkencor.



Përfundim

Kanceri i gjirit është një sëmundje që prek të gjithë, dhe roli i meshkujve në këtë luftë është thelbësor.

Duke ofruar mbështetje emocionale, duke promovuar edukimin dhe duke kontribuar në aktivitete të ndërgjegjësimit, meshkujt mund të bëhen aleatë të fuqishëm në luftën kundër kancerit të gjirit. Muaji rozë është një mundësi për të theksuar këtë rol dhe për të inkurajuar të gjithë për të kontribuar në këtë kauzë të rëndësishme.

Le të qëndrojmë së bashku dhe të luftojmë për shëndetin e nënave, motrave, grave & vajzave tona...



Dr. Aida Jusufi Berisha, Specialist e pedodoncisë dhe preventives.

JETA PAS TRAJTIMIT & RËNDËSIA E SHËNDETIT

Pas mbijetesës së kancerit të gjirit, shumë gra përballen me sfida të ndryshme, si fizike, emocionale dhe sociale. Është e rëndësishme të vazhdohet me kontrollet mjekësore, të ndiqen terapitë mbështetëse dhe të lidhen me grupe mbështetjeje. Gjetja e aktiviteteve që sjellin gëzim dhe përmbushje gjithashtu ndihmon në procesin e shërimit dhe adaptimit. Pas mbijetesës këto femra përjetojnë një periudhë transformimi. Jeta vazhdon, dhe ndonëse sfidat janë të pranishme, ka edhe shumë mundësi për rritje personale dhe rilindje.

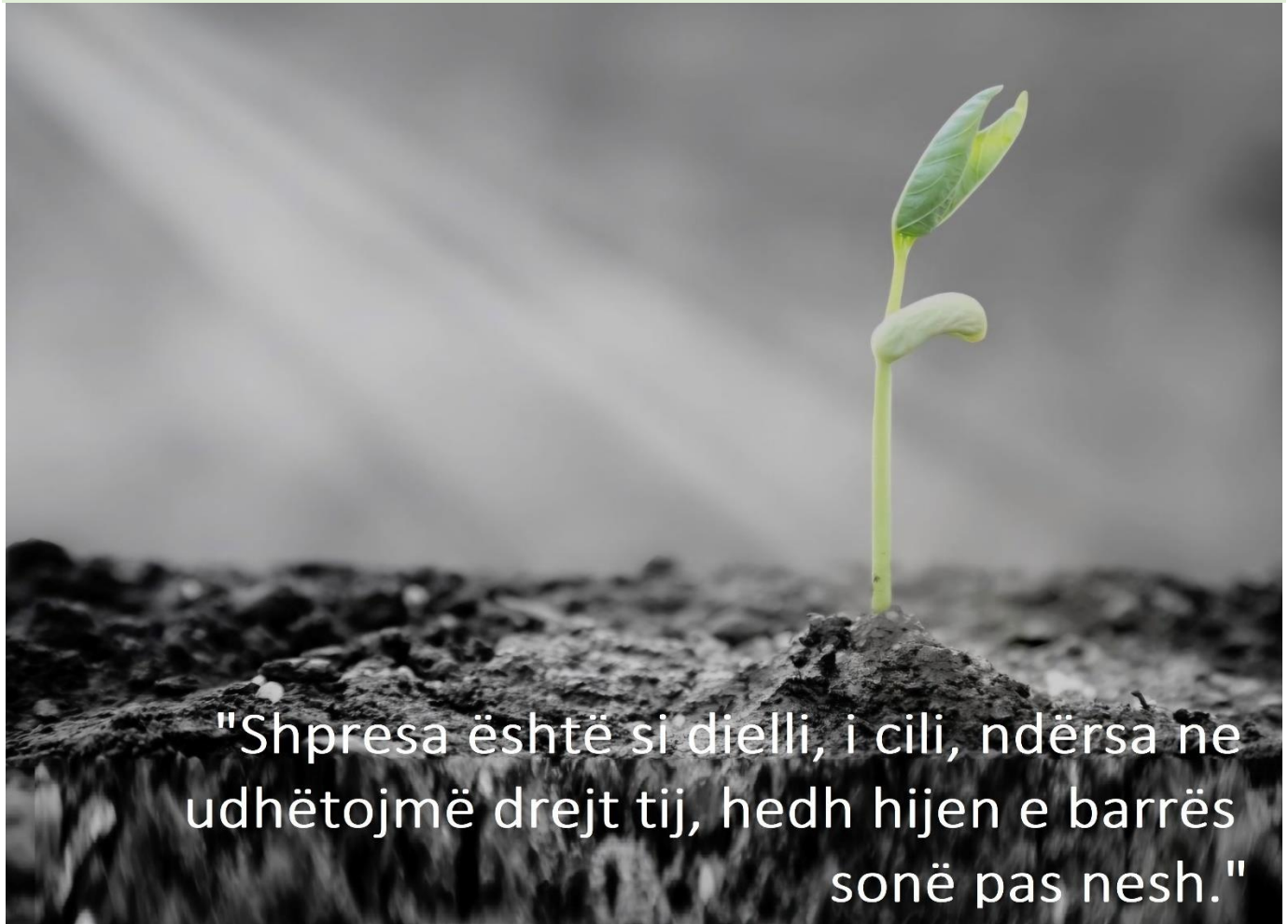
Ja disa aspekte që mund të përfshihen:

Rimëkëmbja fizike: aktiviteti fizik dhe ushqimi i shëndetshëm ndihmojnë në rikuperimin e energjisë dhe forcës.

- Shëndeti mendor: mbështetje psikologjike, terapia dhe grupet mbështetëse mund të ndihmojnë në përballimin e ankthit dhe stresit.
- Rikthimi në jetë normale: shumë gra gjejnë mënyra për të rifilluar aktivitetet e përditshme dhe për të ndërtuar marrëdhënie të reja.

- **Edukimi dhe ndihma e të tjerëve:** disa vendosin të angazhohen në sensibilizimin e të tjerëve për kancerin e gjirit, duke ndarë përvojat e tyre.
- **Rikthimi në pasionet personale:** kjo mund të jetë një kohë për të eksploruar hobi të reja ose për të rikthyer aktivitete të dashura.
- **Përçafimi i një perspektive të re:** pas përvojës së vështirë, shumë gra zhvillojnë një ndjenjë të thellë mirënjohjeje për jetën dhe fillojnë të vlerësojnë momentet e vogla.

Kjo fazë është një mundësi për rritje, reflektim dhe krijimin e një jete të re, të pasur me përvoja dhe qëllime të reja.



"Shpresa është si dielli, i cili, ndërsa ne udhëtojmë drejt tij, hedh hijen e barrës sonë pas nesh."

Kujdesi oral tek pacientet me kancer të gjirit është i rëndësishëm për të parandaluar problemet.

Ja disa pika kyçe:

- Larja dhëmbëve të paktën dy herë në ditë dhe përdorimi i fijeve dentare për të parandaluar kariesin dhe infeksionet.
- Kontrollë e indeve orale. trajtimet e domosdoshme për sëmundjen e kancerit mund të shkaktojnë
- inflamacion të mukozës prandaj është e rëndësishme të monitorohen simptomat dhe të raportohen te mjeku.
- Dietë e shëndetshme: konsumi i ushqimeve të buta dhe të pasura me vitamina dhe minerale ndihmon në mbështetje të shëndetit oral dhe përmirëson imunitetin.
- Shmangia e substancave irrituese: duhet shmangur alkooli, duhani dhe ushqimet pikante, që mund të iritojnë gojën.
- Kontrollat dentare: vizitat e rregullta te dentistët janë të nevojshme për të identifikuar dhe trajtuar problemet herët.
- Kujdesi i duhur oral ndihmon në ruajtjen e shëndetit të përgjithshëm gjatë dhe pas trajtimit.



Znj. Selvije Makolli, Profesore e Matematikës

NJË HISTORI SHPRESE DHE QËNDRIMI

Marrja e lajmit të diagnostikimit me kancer të gjirit është një përvojë shumë sfiduese dhe emocionuese për shumicën e njerëzve. Shumë gra ndjehen të tronditura dhe të mbingarkuara në fillim, ndërsa përballen me ndjenjën e pasigurisë dhe frikës për të ardhmen. Emocionet fillestare shpesh përfshijnë ankth, frikë për jetën e tyre dhe për të dashurit, si dhe ndjenjën e humbjes së kontrollit mbi shëndetin dhe trupin e tyre. Për disa, trishtimi dhe zemërimi mund të jenë të pranishme, ndërsa përpiqen të kuptojnë pse kjo sëmundje i ka prekur ata. Megjithatë, shumë gra mobilizojnë forca të brendshme për t'u përballur me situatën. Ato fillojnë të kërkojnë informacion për trajtimin, të angazhohen në biseda me mjekët dhe të fokusohen te plani për shërimin.

Unë personalisht, kur bëra mamografin dhe mjekët dyshuan për një sëmundje me kancer, emocionet e mia ishin të përziera dhe të fuqishme. Fillimisht, kisha ndjerë tronditje, frikë dhe pasiguri. Jam ndjerë e mbingarkuar nga mendimet dhe pyetjet që më vërsuan menjëherë – “Çfarë do të ndodhë më pas?”, “Si do të ndikojë kjo në jetën time dhe të dashurit e mi?”, “Çfarë do të bëj me vajzën time të vetme, e cila ka nevojë ende për mua?” A do të shërohem?”

Ishte një ndjenjë përzierje trishtimi dhe zemërimi, ndërsa përpiqesha ta kuptoj se si një gjë e tillë ka ndodhur. Ndërkohë, shqetësimi për procesin e trajtimit në trupin tim dhe jetën time të përditshme ka qenë mjaft i vështirë për t'u përballuar. Por në të njëjtën kohë, mendoheja të gjej forcë për të kërkuar informacione dhe të përgatitesha për hapat e ardhshëm. Mbas dy jave u shtriva në spital dhe pas një intervenimi dhe marrjes së biopsisë për fat të mirë ishte zënë në fazën e hershme. E tani i bëj kontrollat e rregullta të ultratingullit të gjirit dhe mamografinë dhe jam në kontakte të rregullta me mjekun për çdo ndryshim në organizëm.



Mesazhi im për të gjitha gratë që janë të prekur nga kanceri i gjirit është ky: Kujdesuni për veten, pranoni mbështetjen e familjes dhe miqve, dhe kurrë mos e humbisni shpresën! Ju jeni të dashura, të rëndësishme dhe të fuqishme!

Nuk jeni vetëm në këtë betejë!



Ema Gashi, BSc, MSc, Laborante mjekësore.

TUMOR MARKERËT PËR KANCER TË GJIRIT

Tumor markerët e kancerit të gjirit që mund të ndihmojnë në diagnostikimin, stadifikimin klinik, për të zbuluar përsëritjen në pacientët që i janë nënshtruar operacionit dhe për të monitoruar përgjigjen terapeutike tek ata që i nënshtrohen kimioterapisë ose radioterapisë janë CEA dhe CA 15-3. Për kancerin e gjirit, CEA po zëvendësohet nga shënues të tjerë më specifikë, si CA 15-3. Eshtë raportuar se vetëm CEA nuk është specifike për diagnostikimin e kancerit të gjirit, prandaj duhet të ketë një lidhje midis CEA, CA 15-3 dhe parametrave klinikopatologjikë për diagnostikimin e duhur në pacientët me kancer metastatik të gjirit.

Antigjeni karcino-embrional (CEA) – i përgjithshëm

CEA është shënuesi tumoral më i përdorur, i cili quhet edhe shënuesi i përgjithshëm tumoral, sepse niveli i këtij shënuesi mund të rritet në rastin e disa llojeve të kancerit (melanoma, limfoma, kanceri i pankreasit, stomakut, mitrës, veshkave, gjëndra tiroide, mëlçia, vezoret, mushkëritë dhe gjinjtë).

Ky tumor marker është shumë i dobishëm në parandalim ose zbulimin në kohë të sëmundjes tumorale, por edhe në monitorimin e efekteve të terapisë sepse rritja e përqendrimit të tij ndodh disa muaj para shfaqjes së shenjave klinike të rikthimit të sëmundjes, koha nga ngritja e CEA deri në përsëritjen klinike është rreth 5 muaj. Nivelet qarkulluese të CEA në pacientët me kancer të gjirit varen drejtpërdrejt nga madhësia e tumorit primar dhe metastatik. Pas heqjes së tumorit, pas një ndërhyrjeje të suksesshme kirurgjikale, vërehet një rënie e menjëhershme e nivelit të këtij tumor markeri.



TUMOR MARKERËT

Antigjeni i karcinomës 15-3 (CA 15-3)-gjirit

Markeri tumoral CA 15-3 përdoret në diagnostikimin e kancerit të gjirit, ku në 80% të rasteve vlerat janë të ngritura. Përdorimi i këtij shënuesi tumoral në monitorimin pas terapisë është veçanërisht i rëndësishëm, sepse vlerat e ngritura ose të ulura lidhen me përparimin ose regresionin e sëmundjes. Nivele të larta të CA 15-3 gjenden në kancerin e avancuar të gjirit. Kanceri i mushkërive, vezoreve dhe prostatës mund të shkaktojë gjithashtu një rritje të këtij shënuesi, siç mund të jenë sëmundjet beninje të vezoreve dhe gjirit, endometrioza dhe hepatiti.



Nyrtene Ademi Jupolli, BSc, Infermiere.

KUJDESI INFERMIEROR PËR PACIENTËT ME KANCER TË GJIRIT

Tetori, si muaji i vetëdijes për sëmundjen e kancerit të gjirit, është një periudhë

e rëndësishme për të promovuar informimi, këshillim dhe edukim mbi këtë sëmundje.

Kanceri i gjirit është një nga format më të shpeshta të kancerit të grate, dhe menaxhimi i tij kërkon një qasje të integruar që përfshin kujdesin mjekësor dhe infermieror. Roli i infermierës është kyç në ofrimin e mbështetjes mjekësore, fizike, emocionale dhe edukative për pacientet e prekur.

Edukimi dhe këshillimi të pacientët për ekzaminimin e gjinjëve

Si skringing duhet të bëhet nga moshë 18 vjeqare, bëhet çdo muaj në ditë të caktuara prej ditës së 7-10 pasë ditës së fundit të ciklit menstrual.

Bëhet ekzaminimi në moshën 35-40 vjeç, ekzaminimi klinik i gjinjëve çdo vit dhe vetekzaminimi çdo muaj.

Vlerësim i pacientit:

Vlerësimi fillestar është thelbësor. Infermierët duhet të mblidhen informacione mbi historinë shëndetësore, simptomat aktuale, dhe nevojat specifike të pacientit.

Vlerësimi fizik:

Monitorimi i simptomave si dhimbje, lodhje, dhe efekte anësore të trajtimit.

Vlerësimi psikologjik:

Identifikimi i shqetësimeve emocionale dhe psikologjike, si ankthi dhe depresioni.

Infermieret punojnë ngushtë me ekipin mjekësor për të zhvilluar një plan të kujdesit që përfshin nevojat fizike, emocionale dhe shpirtërore të pacientëve.

Komunikimi efektiv:

Ndihmojnë në krijimin e një komunikimi të hapur me pacientët dhe familjen, duke siguruar që ata të jenë të informuar dhe të përfshirë në vendimarrje.

Menaxhimi i simptomave

Një aspekt kritik i kujdesit infermieror është menaxhimi i simptomave. Pacientët me kancer të gjirit shpesh përjetojnë dhimbje, lodhje, të vjellura për shkak të trajtimeve si kimioterapia ose radioterapia. Infermieret duhet të kenë njohuri mbi terapitë e ndryshme për menaxhimin e këtyre simptomave dhe të jenë të afta të aplikojnë strategji si administrimi i medikamenteve dhe teknikat e relaksimit.

Edukimi i pacientëve


Edukimi është një element i rëndësishëm në kujdesin infermieror. Pacientët duhet të kuptojnë natyrën e sëmundjes së tyre, opsionet e trajtimit, dhe rëndësinë e ndjekjes së udhëzimeve mjekësore. Infermieret duhet të ofrojnë informacione të qarta dhe të kuptueshme.

Aktivitetet fizike janë të rëndësishme për pacientët me kancer të gjirit, ndihmojnë në përmirësimin e shëndetit fizik dhe emocional, një cilësi më të mire të jetës gjatë trajtimit dhe pas tij.

Ushqimi luan një rol të rëndësishëm, një dietë e shëndetshme dhe e balansuar mund të ndihmojë në përmirësimin e cilësisë së jetës, forcimin e sistemit imunitar dhe menaxhimin e efekteve anësore të trajtimeve.

Përfundim

Kujdesi infermieror për pacientët me kancer të gjirit në Shërbimin e Mjekimit Shtepiak ofron mbështetje të plotë dhe të personalizuar. Infermieret ndihmojnë në menaxhimin e simptomave, ofrojnë mbështetje emocionale dhe edukojnë pacientët dhe familjen.

Cdo hap që merrni drejt shërimit është një shenjë e forces suaj, duke e ditur se nuk jeni vetëm në këtë udhëtim 



VETËKONTROLLI

**ËSHTË METODË E THJESHTË, PRAKTIKE &
DUHET TË APLIKOHET NGA ÇDO PERSON.**




Arbnora Sahiti, BSc, MSc C, Psikologe.

ROLI I MBËSHTETJES PSIKOLOGJIKE TEK PERSONAT E DIAGNOSTIKUAR ME KANCERIN E GJIRIT

Momenti i diagnostikimit me kancer sigurisht se është moment i vështirë, humbje shprese dhe stresuese, ndërsa procesi i trajtimit mund të sjellë komplikime të reja që e shtojnë këtë stres dhe këtë barrë emocionale. Personat e diagnostikuar mund të ndihen të dërrmuar për të menaxhuar efektet anësore gjatë trajtimit, ndihen të pashpresë dhe të lodhur, të gjitha këto përderisa përballen me shqetësimet në lidhje me ndjenjën e të qenit i pranueshëm, për të ruajtur marrëdhëniet në punë, si dhe marrëdhëniet personale.

Krahas trajtimit mjekësor që marrin pacientët me kancer të gjirit, është shumë e rëndësishme që të kenë mbështetje psiko-sociale. Mbështetje e cila mund të vijë që nga rrethi i ngushtë e deri tek profesionisti shëndetësor, psikologu. Sidoqoftë, ofrimi i mbështetjes në kultivimin e shëndetit mendor është i domosdoshëm dhe marrja e mbështetjes për shëndetin mendor gjatë përballimit me një diagnozë të këtillë do të zvogëlojë efektet anësore, të tilla si lodhja, dhe do të përmirësojë cilësinë e përgjithshme të jetës tuaj, duke ulur ankthin ose depresionin, **duke ndihmuar në adaptimin** ndaj fazave të kancerit, promovimin e pacientëve në një pjesëmarrje aktive në trajtimin e tyre, lehtësimin e komunikimit të pacientit me partnerin e tyre dhe anëtarët e tjerë të familjes, si dhe përmirësimin e marrëdhënieve të tyre shoqërore.



Personat e diagnostikuar me kancer & familjet e tyre, kanë nevojë për këshillim adekuat profesional.

Personat e diagnostikuar me kancer dhe familjet e tyre, kanë nevojë për këshillim adekuat profesional për të menaxhuar me aspektet emocionale dhe të gjitha çështjet e tjera që e shoqërojnë sëmundjen. Qëllimi themelor i psikologut, në këtë rast, është të fuqizoj personalisht pacientin dhe rrethin familjar të tij, duke ndikuar direkt në gjetjet e mekanizmave ballafaques, në menaxhimin emocional, në ndërtimin e mëtutjeshëm të reziliences dhe në ngjalljen e optimizmit dhe shpresës për të tejkaluar këtë problematik të shëndetit fizik e që disbalancon edhe shëndetin mendor. Konsultimi profesional psikologjik, para, gjatë dhe pas trajnimit, redukton ndjeshëm simptomat e shfaqura dhe kontribuon në fuqizimin e sistemit imunitar. Si rrjedhojë, pacientët e pranojnë më lehtë gjendjen aktuale me të cilën po përballen dhe gjejnë burimet e nevojshme brenda dhe jashtë tyre për të luftuar sëmundjen.



Dr. Bujar Gashi, MD, MSc. Specialist i mjekësisë familjare.

KUMTIMI I LAJMIT TE KEQ

“Kumtimi i lajmit të keq nga punonjësit shëndetësorë” mund të përqendrohet në mënyrën se si profesionistët e kujdesit shëndetësor komunikojnë lajmet negative me pacientët dhe familjet e tyre.

Lajmi i keq është një pjesë e pashmangshme e praktikës mjekësore, dhe komunikimi i tij është një nga sfidat më të mëdha për profesionistët e kujdesit shëndetësor. Përkufizimi i lajmit të keq në këtë kontekst mund të jetë çdo informacion që ndikon negativisht në shëndetin, mirëqenien ose shpresën e pacientit. Është e rëndësishme që lajmi të kumtohet me kujdes, ndjeshmëri dhe qartësi për të minimizuar stresin dhe ankthin që mund të shkaktojë te pacientët dhe familjarët e tyre.

Rëndësia e empatisë dhe ndjeshmërisë

Punonjësit shëndetësorë duhet të tregojnë ndjeshmëri ndaj pacientëve dhe të kuptojnë se lajmi i keq mund të ketë ndikim të madh emocional dhe psikologjik. Të kuptuarit e ndjenjave të pacientit ndihmon në krijimin e një mjedisi mbështetës dhe të sigurt, ku ata mund të ndihen të dëgjuar dhe të mbështetur.

Komunikimi i qartë dhe i drejtpërdrejtë

Informacioni duhet të transmetohet në një mënyrë të qartë dhe të drejtpërdrejtë, pa përdorur terma teknikë që mund të jenë të paqartë për pacientin. Punonjësit shëndetësorë duhet të sigurohen që pacientët dhe familjet e tyre të kuptojnë plotësisht situatën, për të marrë vendime të informuara për trajtimin e mëtejshëm.



Kumtimi i lajmit të keq
nga punonjësit shëndetësorë
është një nga sfidat më të mëdha.

Përshtatja me nevojat emocionale të pacientit

Secili pacient është unik dhe mund të reagojë ndryshe ndaj lajmit të keq, prandaj është e rëndësishme të përshtatet komunikimi sipas nevojave emocionale të tij. Disa pacientë mund të kenë nevojë për kohë për të përpunuar informacionin, ndërsa të tjerë mund të kërkojnë më shumë informacion ose të kërkojnë mbështetje praktike.

Menaxhimi i reagimeve emocionale

Punonjësit shëndetësorë duhet të jenë të përgatitur për një gamë të gjerë reagimesh emocionale nga pacientët dhe familjet e tyre, si tronditje, zemërim, mohim ose trishtim. Trajnimi për menaxhimin e këtyre reagimeve dhe mbështetja për pacientët dhe të afërmit e tyre është thelbësore për procesin e komunikimit.

Etika në komunikim

Komunikimi i lajmit të keq përfshin edhe aspekte etike, duke përfshirë respektimin e autonomisë së pacientit dhe sigurimin që informacioni jepet në mënyrë të ndershme dhe të plotë. Ruajtja e konfidencialitetit dhe respektimi i dëshirave të pacientit janë parime kyçe në etikën mjekësore.



Punonjësit shëndetësorë duhet të jenë të përgatitur për një gamë të gjerë reagimesh emocionale nga pacientët & familjet e tyre.

Përfundim

Komunikimi i lajmit të keq është një proces kompleks që kërkon aftësi të veçanta, empati dhe kujdes nga ana e punonjësve shëndetësorë. Zasja e drejtë dhe e ndjeshme në këtë proces jo vetëm që ndihmon pacientin dhe familjet e tyre të përballen me situatën, por gjithashtu forcon besimin dhe marrëdhënien midis tyre dhe profesionistëve të kujdesit shëndetësor. Trajnimi dhe zhvillimi i vazhdueshëm i aftësive të komunikimit për punonjësit shëndetësorë është thelbësor për përmirësimin e cilësisë së kujdesit dhe mbështetjes ndaj pacientëve në momentet më të vështira të jetës së tyre. Kjo strukturë ndihmon për të mbuluar aspektet më të rëndësishme të mënyrës se si lajmi i keq mund të jepet në mënyrë të kujdesshme dhe efektive nga profesionistët shëndetësorë.



DREJTORIA PËR SHËNDETËSI

QKMF - QENDRA KRYESORE E MJEKËSISË FAMILJARE "DR. GANI DEMOLLI" PRISHTINË

QKMF – Qendra Kryesore e Mjekësisë Familjare

Rr. "Fehmi Agani" Nr. 20,
Nr. tel. 0800 38-012
Nr. tel. 038 234-841

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00

QMF I

Rr. "Ilir Konushevc" Nr. 24
Nr. tel. 0800 38-001
Nr. tel. 038 234-722

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF II

Rr. "Vëllezërit Fazliu"
833 - Kodra e Trimave
Nr. tel. 0800 38-002
Nr. tel. 038 251-180

Orari i punës:

E hënë - e premte
07:00 – 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF III

Rr. "Xheladin Kurbalju"
Nr. 20 - Taslixhe
Nr. tel. 0800 38-003
Nr. tel. 038 517-434

Orari i punës:

E hënë - e premte
07:00 – 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF IV

Rr. "Myrvete Maksutaj"
Nr. 15 - Medrese
Nr. tel. 0800 38-004
Nr. tel. 038 233-715

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00
E shtunë 07:00 – 19:00

QMF V

Rr. "Bulevardi i
Dëshmorëve" Nr. 19 -
Dardania
Nr. tel. 0800 38-005
Nr. tel. 038 522-735

Orari i punës: 24h

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 19:00

Ndërimi i natës, kati përdheshë

Orari: 19:00 - 07:00

QMF VI

Rr. "Hyzri Talla" Nr. 89-
Kodra e Diellit
Nr. tel. 0800 38-006
Nr. tel. 038 553-844

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF VII

Rr. "Agim Qela", lagjja
"Kalabria"
Nr. tel. 0800 38-007
Nr. tel. 038 551-378

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF VIII

Rr. "Metush Krasniqi"
Nr. 56, Arbëri
Nr. tel. 0800 38-008
Nr. tel. 038 604-210

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF IX

Rr. "Xhavit Ahmeti" Nr.
229, lagjja "Vneshta"
Nr. tel. 0800 38-009
Nr. tel. 038 255-300

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF X,

Rr. "1 Tetori" - Velani
Nr. tel. 0800 38-010
Nr. tel. 038 516-036

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00

QMF XI

Rr. "Abdyl Frashëri" Nr.
10 - Lagjja e
Muhaxhereve
Nr. tel. 0800 38-011
Nr. tel. 038 222-375

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Lagjja "Mati"

Rr. "Struga" Nr. 109 -
Matiqan
Nr. tel. 0800 38-015
Nr. tel. 038 258-100

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Mati 1,

Rr. "Nezir Mujaj" Pa
numer - Lagjja e Spitalit
Nr. tel. 0800 38-016

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Hajvalia,

Rr. "Brigada" Nr.153 -
Hajvali
Nr. tel. 0800 38-013
Nr. tel. 038 564-394

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Bardhosh,

Rr. "Skenderbeu" -
Bardhosh
Nr. tel. 0800 38-018
Nr. cel. 048/977-168

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 20:00

QMF – Besia,

Rr. "2 Prilli" - Besi
Nr. tel. 0800 38-014
Nr. tel. 038 515-994

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00
E shtunë 07:00 – 19:00
E diele 07:00 – 13:00

QMF – Veternik,

Rr. "2 Prilli" - Besi
Nr. tel. 0800 38-01
Nr. tel. 038 515-994

Orari i punës:

E hënë - e premte 07:00
– 15:00

Shërbim i Shtëpiak

Rr. "Avdyt Frashëri"
0800/99999
038 551-559

QKMF-Vaksinimi

038/224-560



