

## Pasi kanceri është gjithashtu i parandalueshëm

Veç këtyre dhe disa këshilla:

Mos pi duhan dhe përpigu që fëmijët e të afërmit tuaj të bëjnë të njëjtën gjë: duhani shkakton kancer të mushkërive dhe sëmundje të tjera.

Evito ekspozimin e tepërt dhe të pambrojtur në diell, sidomos të fëmijëve

Mos përdor shumë alkol

Ha ushqime të shëndetëshme, të pasura me fruta e zarzavate dhe të varfra me mish të kuq e yndyrë.

Bëj rregullisht aktivitet fizik dhe kontrollo peshën tënde: obeziteti rrit rrezikun për kancer

Vaksinohu kundër virusit të Hepatitit B

Kujdes ndaj rreziqeve të lidhura me ambientin e punës tënde

**Duhet të dish se nëse kanceri diagnostikohet shpejt mund të evitohen vuajtje dhe i shpëtohet vdekjes**

Diskutoje këtë fletëpalosje me familjen dhe shokët e tu.

**FOBGold®** **SENTINEL**  
DIAGNOSTICS

Ky mesazh vjen për ju nga:

**MTCC: Grupi Mesdhetar i Punës për  
Luftën kundër Kancerit**

Një Organizatë Jo Qeveritare pa qëllime fitimi  
e dedikuar në parandalimin dhe depistimin  
e kancerit në vëndet e rajonit të mesdheut

[www.mtcc.cinbo.org](http://www.mtcc.cinbo.org)

dhe

**CINBO**

një Konsorcium i Universiteteve Italiane  
i dedikuar Kërkimeve mbi Kancerin.

[www.cinbo.org](http://www.cinbo.org)

Fushate Sensibilizuese e Mbeshtetur nga Kryetarja e  
Kuvendit të Shqipërisë Shkëlqesia e  
Saj Zj. Jozefina Topalli.



Ku në rajonin tuaj

designed by ahservizi.it

## Jetën tënde e ke ti në dorë



Një mesazh për jetën nga iniciativa  
Mësdhetare kundër kancerit

**Kanceri është një sëmundje e kurueshme  
Evito vuajtjet e tua dhe të të afërmeve tuaj**

Ndiq disa këshilla që përmban kjo fletëpalosje

Fushatë sensibilizuese e mbështetur nga Kryetarja e Kuvendit  
të Shqipërisë Shkëlqesia e Saj Zj. Jozefina TOPALLI

**MTCC**  
mediterranean

**uicc**  
member organisation

**CINBO**

## Kujto disa sinjale të hershme alarmuese....

Vonesa në shërimin e një plage apo puçrre, në lëkurë  
apo në gojë

Prania e gjakut në urinë, në feçe apo në çdo pjesë  
tjetër të trupit

Një nodul në gji po një gjak rrjedhje nga gjiri si  
dhe çdo fryrje apo nodul në trup

Vështirësi në gëlltitjen e ushqimeve apo të pijeve

Kollë e vazhdueshme dhe prania e gjakut në pështymë

Një plagë ose prania e vazhdueshme e një zone të kuqe  
ose të bardhë në gojë, në gjuhë apo në buzë

**Një plagë ose prania e vazhdueshme  
e një zone të kuqe ose të bardhë në gojë,  
në gjuhë apo në buzë.**

## GJIRI

Mëso të njohësh gjirin tënd duke e parë dhe duke e prekur me pëllëmbën e dorës tënde të paktën një herë në muaj për të vërejtur nëse ka ndonjë nodus të ri

Duke filluar nga mosha 30 vjeç bëj vizita të gjirit tek mjeku yt

Nëse dyshon për një nodus, bëj një mamografi. Është një radiografi e thjeshtë dhe jo e dhimbshme. Gjithësesi përpiku të bësh një mamografi çdo dy vjet pas moshës 40 vjeç.

Bëj kujdes veçanërisht nëse në familje dikush ka pasur kancer të gjirit

## Çfarë të bëjmë për të evituar apo diagnostikuar në kohë tumoret e kurueshëm më të shpeshtë

### GOJA

Nëse pi duhan dhe konsumon alkol, kërkoji mjekut ose dentistit tënd të të bëjë një kontroll të gojës

### GOJA

### GJIRI

### MITRA

### MITRA

Bëj rregullisht një kontroll të qafës së mitrës (pap test) tek mjeku duke filluar nga mosha 20 vjeç.

Përpiku të bësh vaksinën kundër Papilloma Virus, ai është përgjegjës i infeksioneve gjenitale që krijojnë kushte për formimin e kancerit të qafës së mitrës.

Tregoji mjekut tënd për çdo rrjedhje vaginale apo hemorragji të pazakontë sidomos pas menopauzës

Kërko rregullisht një kontroll vaginal nga mjeku edhe nëse nuk ke asnjë simptomë

### ZORRA

### Zorra (zorra e trashë dhe rektumi)

Bëj kujdes në çdo ndryshim të shpejtë të jashtëqitjes së zakonshme

Bëj rregullisht (çdo një apo dy vjet) një analizë të gjakut në feçe; një analizë laboratorike e thjeshtë dhe jo e kushtueshme. Bëj kujdes veçanërisht nëse në familje dikush ka pasur kancer të zorrës

Përpiku të bësh një ekzaminim endoskopik të zorrës (kolonskopi) pas moshës 50 vjeç apo dhe më parë nësekeni pasur raste kanceri të zorrës në familje

### PROSTATA

### PROSTATA

Bëj rregullisht çdo vit pas moshës 50 vjeç, një analizë të antigenit prostatik specifik (PSA). Është një analizë laboratorike e thjeshtë dhe jo e kushtueshme.

Kërkoji mjekut tënd të të bëjë një kontroll rektal kur të shkosh për vizitë mjekësore

Bëj kujdes veçanërisht nëse në familje dikush ka pasur kancer të prostatës

### LËKURA

### LËKURA

Nëse vëren një rritje të dimensionit apo gjakrrjedhje të herë pas herëshme të shenjave apo verrukave të lëkurës, kërkoji një mendim mjekut tënd

