

Kujdesu për veten

Udhëzues i shkurtër për gratë mbi 40 vjeç



Shpresë

Ka mjekim për çdo fazë. Sa më herët, aq më i lehtë është mjekimi.

Falas

Mamografia është falas në qendrat publike të Kosovës.

Çdo muaj

Kontrollo gjinjtë vetë, një herë në muaj.

1 Kontrollo veten në 5 hapa

1 Shiko në pasqyrë

Krahët poshtë. Shiko madhësinë, formën dhe ngjyrën. A ka gropa të vogla, fryrje ose skuqje?

2 Ngri krahët lart

Shiko përsëri. A tërhiqet lëkura ose thithka diku?

3 Duart në ije

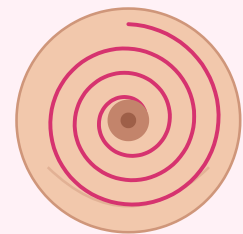
Shtyp duart fort në ije dhe shiko nëse ndryshon forma e gjirit.

4 Prek me gishta

Shtrihu në shpinë, me dorën pas kokës. Me tre gishta bëj rathë të vegjël në gjithë gjirin, deri te sqetulla. Shtyp lehtë, pak më fort dhe fort.

5 Thithka dhe sqetulla

Shtyp butë rreth thithkës. A del lëng? Prek sqetullën për gunga. Bëj të njëjtën gjë te gjiri tjetër.



Rrathë të vegjël, nga jashtë drejt mesit

Kur? Nëse ke ende cikël: 3 deri në 5 ditë pasi mbaron. Nëse jo: një ditë të njëjtë çdo muaj.

2 Kur të bëj mamografi?

Nën 40

Kontrollo gjinjtë vetë çdo muaj. Nëse duhet, zakonisht bëhet ekografi.

40–49

Pyet mjekun e familjes për mamografinë. Në Kosovë zakonisht bëhet pas 40 vjeç.

50–69

Mamografi çdo 2 vjet. Kjo është mosha kur ndihmon më shumë.

70+

Fol me mjekun nëse duhet të vazhdosh mamografinë.

Ke raste në familje? Tregoji mjekut. Mund të të duhet kontroll më herët dhe më shpesh.

Ku të shkoj?

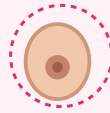
Te mjeku i familjes, në qendrën e mjekësisë familjare (QKMF) të komunës tënde. Mamografia është falas në qendrat dhe spitalet publike. Në tetor, mamografi e lëvizshme vjen edhe në komunat që nuk kanë.

3 Shenjat që duhet t'ia tregosh mjekut



Gungë ose fortësi

Në gji ose në sqetull, që nuk e kishe më parë.



Ndryshim në formë

Gjiri ndryshon madhësi ose formë.



Lëkurë si portokall

Gropa të vogla në lëkurë.



Thithka hyn brenda

Tërhiqet nga brenda, kur më parë nuk ishte kështu.



Lëng nga thithka

Lëng që del vetë, sidomos me gjak.



Skuqje ose lëkurë që qërohet

Në gji ose te thithka.



Ënjtje në sqetull

Ose ënjtje sipër gjoksit, poshtë qafës.



Dhimbe që nuk kalon

Në të njëjtin vend, edhe pas ciklit.

Vure re diçka? Shumica e ndryshimeve nuk janë kancer, por mos e shty. Shko te mjeku i familjes sa më shpejt.

4 Zakone që ulin rrezikun



Lëviz çdo ditë

Ec shpejt rreth 30 minuta, 5 ditë në javë.



Pak ose aspak alkool

Sa më pak alkool, aq më mirë.



Mos pi duhan

Lënia e duhanit i bën mirë gjithë trupit.



Ha shëndetshëm

Më shumë perime dhe fruta, peshë e shëndetshme.



Pyet për hormonet

Nëse merr hormone për menopauzën, fol me mjekun.

5 Mite që nuk janë të vërteta

MIT

"Prek vetëm ato që kanë raste në familje."

Rreth gjysma e grave që e marrin nuk kanë asnjë rrezik tjetër përveç moshës.

MIT

"Nëse nuk dhemb, nuk ka problem."

Në fillim kanceri shpesh nuk dhemb. Kontrolllohu edhe kur ndihesh mirë.

MIT

"Mjekohet vetëm nëse zbulohet herët."

Ka mjekim për çdo fazë, dhe mjekësia përparon çdo vit.



Nëse e ke tashmë diagnozën

Nuk je vetëm. Ka mjekim për çdo fazë, dhe shumë gra jetojnë gjatë pas diagnozës. Pyet mjekun për çdo gjë që të shqetëson dhe mbështetu te familja e shoqet.