



„Më vonë“

## Mos shpikni arsye time!

Merrni kontrollin në duart tuaja,  
zvogëloni rrezikun e paraqitjes së  
kancerit të zorrës së trashë!

Nga kanceri i zorrës së trashë në Republikën e Maqedonisë sëmurën rreth 500 njerëz, ndërsa rreth 380 vdesin. Gjatë një viti, numri i rasteve të reja me këtë sëmundje në mesin e meshkujve arrin 28 të sëmurë 100.000 meshkuj, ndërsa te femrat mesatarisht evidentohen 20,1 raste të reja në 100.000 femra me këtë sëmundje.

Në 10 vitet e fundit ka një tendencë të rritjes të vdekshmërisë nga kjo sëmundje dhe shkalla e mortalitetit është rritur për 2 herë (2001- 9,8 persona të vdekur në 100.000 banorë; 2011- 18,7 në 100.000 banorë). Meshkujt vdesin më shpesh se femrat.

Sëmundja manifestohet në proporcion të drejtë me moshën, gjegjësisht më shpesh paraqitet te personat mbi 60 vjet.

Бокока  
за секој нов ден

  
EuropaColon

# Faktorët e rrezikut

- **Historia e familjes.** Kanceri i zorrës së trashë mund të manifestohet te më shumë njerëz të cilët në historinë e tyre të familjes e kanë të pranishme këtë sëmundje. Rreth 5% e të sëmurëve me kancer të zorrës së trashë mendohet se e kanë predispozitë të trashëguar;
- **Mosha.** Kanceri i zorrës së trashë prek njësoj edhe meshkujt edhe femrat. Zakonisht paraqitet në moshë më të madhe se 50 vjet, por mund të prekë edhe persona më të rinj;
- **Sëmundjet e mëparshme.** Pacientët të cilëve më parë u janë hequr polipe, ose kanë pasur kancer të zorrës së trashë kanë një rrezik më të lartë të paraqitjes së kancerit të zorrës së trashë;
- **Sëmundjet inflamatore të zorrës së trashë.** Personat me një histori të gjatë të sëmundjes së Kron-it (Chron), ose kolitit ulçeroz mund të jenë më të rrezikuar nga kanceri i zorrës së trashë;
- **Mbipesha.** Është vërtetuar se mbipesha lidhet me paraqitjen e kancerit të zorrës së trashë;
- **Të ushqyerit dhe stili i jetesës.** Ushqimi i varfër me fibra bimore, e i pasur me yndyra, si dhe stili joaktiv (pasiv) i jetës, mund të rrisë rrezikun e paraqitjes së kancerit të zorrës së trashë.



*„Ndoshita“*



„Mbase një ditë tjetër“

## Simptomat

- Ndryshime të funksionimit të zakonshëm të zorrëve (si diarre ose obstipacion) që zgjasin më shumë javë pa ndonjë shkak të dukshëm;
- Jashtëqitje të përgjakura (prani e gjakut me ngjyrë të errët apo të hapur në feces);
- Jashtëqitje me ngjyrë shumë të errët.
- Humbje e pazakontë e peshës trupore;
- Lodhje e pa shkaktuar nga ndonjë gjendje e caktuar;
- Dhimbje e fortë e pashpjegueshme dhe/ose shtrëngime në stomak.

Është me shumë rëndësi të mbani mend se shkakun i paraqitjes së pjesës më të madhe të simptomave të lartpërmendura nuk do të thotë se bëhet fjalë për kancer të zorrës së trashë.

Megjithatë, nëse keni ndonjë nga këto simptoma mos vononi, por vizitoheni mjekun tuaj.

# Skriningu

Skriningu paraqet një metodë të analizimit, që ka për qëllim zbulimin e hershëm të problemeve shëndetësore, para se të manifestohen simptomat.

Testi për zbulimin e kancerit të zorrës së trashë, i cili përdoret si pjesë e skringut, mund të zbulojë polipe ose kancer të zorrës së trashë. Zbulimi dhe mënjanimi i polipeve mund të ndalojë paraqitjen e kancerit të zorrës së trashë. Nëse zbulohet në fazë të hershme, mundësitë për trajtim dhe shërim janë më të mëdha kur kanceri ende nuk është përhapur edhe në pjesët e tjera të organizmit. Pikërisht për këto arsye, realizimi i skringut për kancerin e zorrës së trashë ka një rëndësi të madhe.

Në Maqedoni skringu i kancerit të zorrës së trashë përfshin personat me faktorë të rrezikut në moshë nga 50 deri më 74 vjet, gjegjësisht personat të cilët në rrethin e tyre familjar kanë pasur të sëmurë nga kanceri i zorrës së trashë ose që ankohen për jashtëqitje të përgjakura dhe për simptoma të tjera.

Kërkoni nga mjeku juaj amë një test të thjeshtë, që mund të bëhet në kushte shtëpiake, që vërteton praninë e gjakut në jashtëqitje (feces), e që njihet si FOB testi (testi për gjakosje të fshehur në feces).





„Ndoshita“

## Parandalimi

- Zvogëloni konsumimin e yndyrave dhe mishit të kuq të përpunuar/të konservuar. Konsumoni ushqime të pasura me fibra bimore (bukë të zezë, drithëra, fasule, lente, fruta të thata, patate të ziera ose të pjekura). Ushqimi me përqindje të lartë të fibrave lëviz më shpejtë nëpër zorrën e trashë. Sa më pak kohë të qëndrojë ushqimi në zorrën e trashë, aq më pak zorra e trashë ekspozohet materieve toksike të cilat ndikojnë në paraqitjen e kancerit të zorrës së trashë;
- Konsumoni së paku tre racione me fruta dhe perime të freskëta për çdo ditë.
- Konsumoni sasi të mëdha të lëngjeve, sidomos ujë;
- Bëni aktivitete fizike. Me aktivitet fizik nuk nënkuptojmë vetëm ushtrime në palestër. Ecja, ngjitja nëpër shkallë, kryerja e punëve shtëpiake, shëtitja bashkë me kafshën tuaj shtëpiake, ose zbritja nga autobusi dy stacione më herët, paraqesin aktivitete fizike që do Ju ndihmojnë në ruajtjen e kondicionit Tuaj fizik;
- Lëreni pirjen e duhanit;
- Zvogëloni konsumimin e alkoolit.

# Trajtim adekuat dhe në kohë

Është me shumë rëndësi që sëmundja të zbulohet në fazë sa më të hershme. Për këtë arsye skringu për personat e rrezikuar ka një rëndësi qenësore. Një rëndësi edhe më të madhe ka fillimi në kohë i trajtimit pa dallim nëse kjo gjë nënkupton ndërhyrje kirurgjikale, rrezatim ose përdorim të barnave përkatëse. Ne, si një organizatë e cila lufton për të drejtat dhe rritjen e standardeve të trajtimit të pacientëve me kancer në Maqedoni jemi një urë lidhëse mes pacientëve dhe autoriteteve shëndetësore, me qëllim që përmes një dialogu të përbashkët të arrijmë një përmirësim të kushteve të trajtimit të pacientëve me kancer, si përmes përmirësimit të kapaciteteve spitalore, ashtu edhe përmes zbatimit dhe mundësimit të barnave bashkëkohore me një benefit të vërtetuar për pacientët.

*Më shumë informacion në*

[www.borka.org.mk](http://www.borka.org.mk)

[info@borka.org.mk](mailto:info@borka.org.mk)

**0800 55 777**

02 3224 636



**Борка**  
*за секој нов ден*

  
**EuropaColon**

Mbështetur nga

