

Бојока  
за секој нов ден



TË JETOSH  
ME KANCER  
KOLOREKTAL

PËRGJIGJE PËT TË GJITHA PYETJET TUAJA



## PËRMBAJTJA

Ç'është kanceri?	4
Mundësitë për trajtim	8
Efektet e padëshiruara	11
Kanceri kolorektal dhe unë	13
Pyetje të tjera	16

## Të jetosh me kancer kolorektal

Ky doracak ju mundëson që më lehtë t'i kuptoni informacionet për kancerin kolorektal metastatik (i njohur si kanceri i zorrës së trashë). Çfarë do të thotë diagnoza për ty, mundësitë për trajtim, dhe çfarë mund të presësh në të ardhmen.

Diagnostikimi me kancer kolorektal metastatik, për ty dhe për familjen tënde mund të jetë një periudhë të vështirë e plot me sfida, që mund të shkaktojë pasiguri për të ardhmen tënde, si dhe për trajtimin e sëmundjes.

Është shumë normale të ndjehesh i shqetësuar dhe të ndjehesh i pasigurt, por kur ta kuptosh sëmundjen dhe mundësitë e trajtimit të cilat të ofrohen, do mund të rimarrësh kontrollin mbi jetën tënde dhe të ndjehesh i sigurt për të ardhmen tënde. Është me shumë rëndësi të mësosh për mundësitë që i ke në dispozicion, e nga të cilat ekipi i mjekëve, specialistëve do mund të vendosin për trajtimin më të mirë.

## Ç'është kanceri?

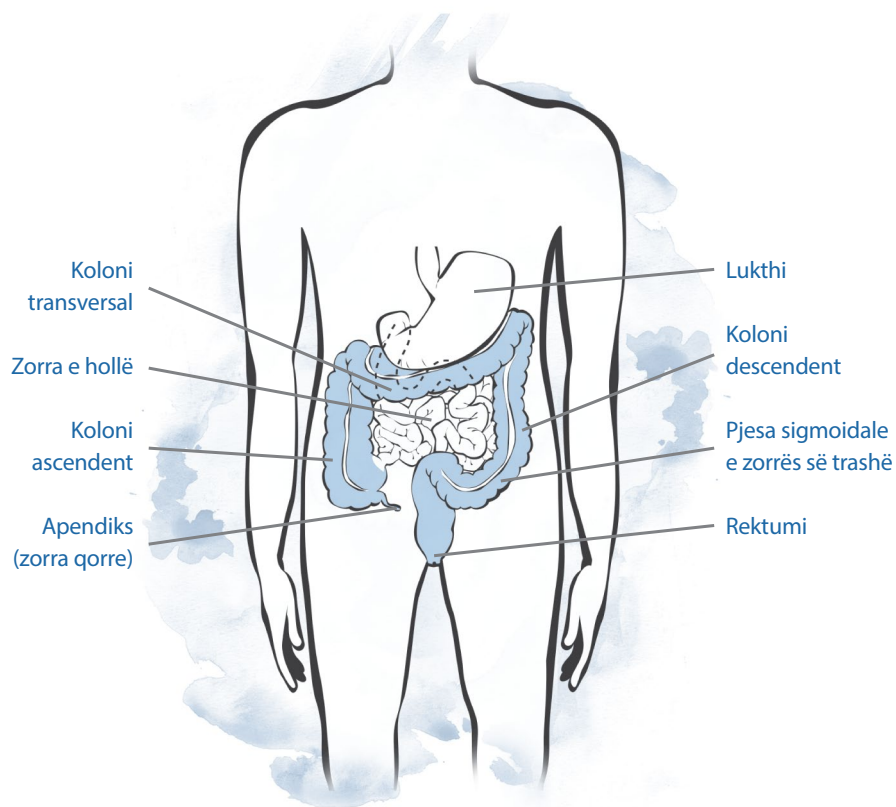
Trupi yt është i ndërtuar nga miliarda qeliza që rriten dhe ndahen çdo ditë të jetës tënde. Nëse vetëm një nga këto qeliza fillon të ndahet më shpejtë dhe të shumëfishohet, fillon krijimi i tumorit. Kanceri është term me të cilin përshkruhet sëmundja e cila fillon si ndarje e pakontrolluar e qelizave jonormale të cilat depërtojnë në indet e tjera të organizmit. Kur qelizat janë kancerogjene, ato vazhdojnë të ndahen pa ndërprerë dhe pikërisht kjo ndarje e mundëson rritjen e kancerit.

Ekzistojnë lloje të ndryshme të kancerit të cilat emërtohen varësisht nga indi apo organi ku paraqiten e ku fillojnë të rriten.

Mjeku yt gjatë bisedës me ty të ka përmendur termin kancer kolorektal metastatik, që do të thotë se vendndodhja primare e kancerit në organizmin tënd është koloni, ose rektumi, vendi ku ka filluar të rritet tumori e që tani ka filluar të përhapet edhe nëpër organe të tjera të trupit tënd.

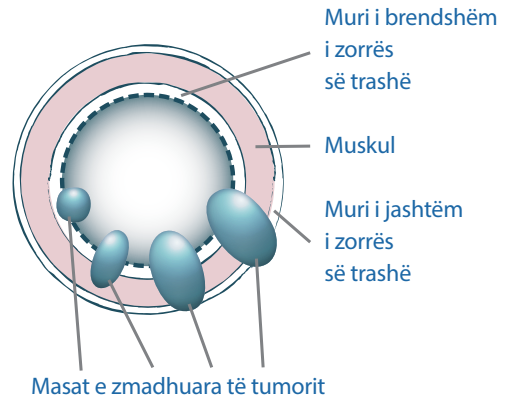
## Ç'është koloni ose rektumi?

Koloni ose rektumi është pjesë e zorrës së trashë. Zorra e trashë është pjesë e sistemit tënd digjektiv, funksioni i së cilës është të ndikojë në procesin e tretjes së ushqimit që e ke konsumuar. Tretja e ushqimit fillon në lukth dhe pastaj vazhdon në zorrën e hollë. Derisa të arrijë ushqimi i tretur në kolon, pjesa më e madhe e materieve ushqyese janë absorbuar, ndërsa koloni absorbon sasinë më të madhe të ujit, si dhe transformon ushqimin e mbetur në materie fekale. Fekaliet depozitohen në rektum deri atëherë kur përgatitesh t'i nxjerrësh nga organizmi yt në tualet. Se si janë të lidhura zorrët e holla, koloni dhe rektumi, mund ta kuptosh nga diagrami, ku është e sqaruar mjaft mirë. Pa zorrën tënde të trashë nuk do të mund të absorbosh materiet ushqyese dhe energjinë e ushqimit që ke konsumuar.



## Ç'është kanceri kolorektal?

Kur kanceri zhvillohet në kolon apo rektum, emërohet si kancer kolorektal. Kanceri kolorektal zakonisht fillon si një zgjatim i vogël i pazakontë në murin e brendshëm të zorrës. Këto lloj zgjatimesh quhen polipe ose adenome. Nëse qelizat në këto zgjatime shndërrohen në kancerogjene, mund të fillojnë të përhapen në shtresën muskulore që gjendet nën murin e brendshëm dhe më tutje zgjerohen në murin e jashtëm të zorrës së trashë.



## Ç'është kanceri metastatik ose i avancuar?

Kur qelizat kancerogjene e depërtojnë murin e zorrës së trashë, disa nga qelizat tumorozë nga tumori fillestar (primar) mund të shkëputen dhe të përhapen në pjesët tjera të trupit nëpërmjet qarkullimit të gjakut ose sistemit limfatik. Nëse këto qeliza më tutje përhapen në organ tjetër siç është mëlçia e zezë ose në mushkëri mund të fillojnë të rriten dhe të formojnë tumorin sekondar. Këto formacione sekondare të tumorit quhen metastaza dhe është me rëndësi të trajtohen njëjloj si tumori primar. Nëse kanceri kolorektal prek edhe mëlçinë e zezë, ti nuk ke kancer të mëlçisë, por kancer kolorektal që është përhapur edhe në mëlçi.

Shkallëzimi i tumorit në stade përcakton përhapjen e kancerit në organizëm. Njohuria e stadeve të tumorit është me shumë rëndësi për planifikimin e trajtimit të tij.

Ekzistojnë disa mënyra mjekësore për përshkrimin e stadeve të tumorit. Disa nga metodat përdorin numra, të tjerë shkronja në përshkrimin e tumorit. Secila nga metodat përshkruan se deri ku ka arritur përhapja e tumorit.

Dy nga metodat më të njohura për shkallëzimin janë klasifikimi TNM dhe sistemi sipas Djuk.

TNM: **T**umor, **N**odus (gjëndra limfatike), **M**etastaza. T-ja përfaqëson madhësinë e tumorit primar, N-ja përshkruan përhapjen eventuale të qelizave të tumorit në gjëndrat limfatike dhe M-ja përshkruan prezencën e metastazave.

Sistemi sipas Djuk paraqet versionin më të thjeshtësuar të klasifikimit TNM, i cili përfshin disa elemente në një kategorizim.

Nga stadi i tumorit në masë të madhe varet trajtimi i më tutjeshëm të cilit do t'i nënshtrohet tumori, që do të thotë se është shumë e rëndësishme t'i njohësh stadet e zhvillimit të këtij tumori. Nëse nuk je i sigurt, përcaktohu se çfarë do ta pyesësh mjekun tënd me qëllim që të mund të marrësh më shumë informacione.

## Përse njerëzit sëmuren nga kanceri kolorektal?

Hulumtimet për kancerin kolorektal dhe trajtimin e tij kanë treguar se ky bën pjesë në tumoret me rritje të ngadalshme. Nevojiten 5 deri në 10 vjet që tumori i zorrës së trashë të rritet e të kalojë në kancer. Në suaza botërore ky lloj tumori zë vendin e tretë për nga përhapja, me 1,2 milion raste të reja në vitin 2008.

Akoma nuk është i njohur shkaktari i saktë që shkakton kancerin kolorektal, por ekzistojnë një numër faktorësh gjenetik (faktorë që trashëgohen në familje) të cilët kontribuojnë që persona të caktuar të kenë risk më të madh për paraqitjen e kancerit kolorektal në jetën e tyre, në krahasim me persona tjerë.

- **Mosha** - Riskun më të madh për paraqitjen e kancerit kolorektal metastatik shënon mosha, më shumë se 85% e pacientëve janë në moshën mbi 60 vjet.
- **Historia familjare e kancerit kolorektal** - Nëse është diagnostikuar kancer kolorektal metastatik te disa familjarë të gjeneratave të ndryshme, në familjen tuaj ekziston risk më i lartë për paraqitjen e kancerit kolorektal metastatik.
- **Sindroma e trashëguar familjare** - dy sindroma më të shpeshta janë polipoza adenomatoze familjare (FAP) dhe kanceri kolorektal i trashëguar jo-polipoz (NNPKK ose sindroma Linç). Këto dy lloj ndryshimesh gjenetike edhe pse janë të rralla, është e argumentuar se rrisin riskun për paraqitjen e kancerit kolorektal metastatik.

- **Polipet beninje të zorrës së trashë** - fillimisht rritja e tyre në zorrën e trashë mund të mos jetë kancerogjene, megjithatë me kalimin e kohës mund të zhvillohen në kancer kolorektal.

- **Koliti ulçeröz dhe sëmundja e Kron-it** - paraqesin sëmundje kronike të zorrëve që provokojnë inflamacion dhe lidhen me riskun e rritur për paraqitjen e kancerit kolorektal metastatik.

- **Historia e mëparshme për kancer** - nëse paraprakisht ke qenë i sëmurë nga kanceri kolorektal ekziston mundësia e madhe që të sëmuresh përsëri.

Është shumë e rëndësishme të mbahet mend se pa dallim nga këto faktorë, është e pamundur që të izolohet cilido qoftë shkaktar, ose të dihet me siguri cili faktor ka pasur rolin kryesor në zhvillimin e kësaj sëmundjeje.

## Cilët lloje trajtimi janë në dispozicion?

Të jesh i diagnostifikuar me kancer kolorektal metastatik përfaqëson fakt shqetësues për vete, për gjithë familjen dhe miqtë. Ndhimesë e madhe është që t'i dish mundësitë e trajtimit të sëmurjes dhe ta kuptosh pse mjeku yt ka vendosur për një terapi të caktuar përpara ndonjë mundësie tjetër për mjekim.

Trajtimi për kancerin kolorektal metastatik mund të jetë efektiv dhe tumori të mbahet nën kontroll për shumë vjet. Posa të jesh i diagnostikuar mjeku do t'i sqarojë të gjitha llojet e trajtimit që i ke në dispozicion, duke vënë theksin te ajo metodë që do të kishte rezultate më të mira në mjekimin tënd. Trajtimi që do ta propozojë mjeku yt do varet nga lloji i kancerit kolorektal që është diagnostikuar si dhe lokalizimi i metastazave.

### Kirurgjia

Nëse mjeku yt të thotë se kanceri yt është përhapur vetëm në mëlçi, me siguri do të të propozojë intervenimin kirurgjik. Operacioni është pjesë shumë e rëndësishme e trajtimit të kancerit kolorektal metastatik, i cili mund të ketë rezultate mjaft të mira. Në ndonjë rast mund të paraqitet nevoja e trajtimeve plotësuese me qëllim që të ndikohet në zvogëlimin e masës tumorozë, që të përmirësohen shanset për eliminimin e suksesshëm të tumorit në tërësi gjatë intervenimit kirurgjik.



Pa marrë parasysh lokalizimin e metastazave mjeku yt mund të të propozojë operacion për eliminimin e tumorit primar që është i lokalizuar në kolon.

### Rrezatimi

Terapia me rrezatim përdor rreze me energji të lartë (si rrezet X), me qëllim që të targetizojë qelizat e kancerit dhe t'i zhdukë ato. Rrezatimi shpesh përdoret në kombinim me kimioterapinë dhe gjithashtu mund të përdoret si metodë postoperative që të sigurohet eliminimi i gjithë qelizave të kancerit. Rrezatimi gjithashtu mund të aplikohet edhe te pacientë ku kanceri është i përhapur, për shembull kur ka metastaza në kocka dhe tru.

### Kimioterapia

Kimioterapia paraqet një zgjidhje shumë të shpeshtë që redukton tumorin dhe ndihmon në kontrollimin e simptomave që mund të manifestohen gjatë rrjedhës së sëmundjes. Ekzistojnë disa lloje të kimioterapisë, e mjeku yt do të ta rekomandojë atë që është më e përshtatshme për llojin tënd të sëmundjes. Ka shumë mundësi të përdorni më shumë se një lloj kimioterapie për të mbajtur nën kontroll sëmundjen. Nëse kimioterapia e parë nuk e vë nën kontroll tumorin, mjeku yt me siguri do të të rekomandojë kimioterapi tjetër. Llojet e ndryshme të kimioterapisë janë të përshtatshme për faza të ndryshme të trajtimit tënd.

Trajtimi i kancerit metastatik është një kërkim mjaft i përparuar dhe gjithëpërfshirës që ka treguar se cilat lloje të kimioterapisë janë efikase kundër këtij lloji të tumorit. Kimioterapia shpesh jepet në kombinim me barna të ndryshme, me ç'rast llojet e ndryshme të barnave ndikojnë në mënyra të ndryshme për t'i shkatërruar qelizat e tumorit.

Ekzistojnë tre lloje kryesore të kimioterapisë të cilat përdoren për trajtimin e kancerit kolorektal metastatik: fluoropirimidin, oksaliplatin dhe irinotekan. Mjeku yt do vendosë se cili trajtim është më i mirë për ty dhe në cilën mënyrë do administrohet ilaçi.

## Preparatet biologjike

Preparatet biologjike paraqesin lloje të barnave të cilat shpesh kombinohen me kimioterapinë. Si edhe kimioterapia, funksioni i tyre është të veprojnë në ndalimin e rritjes së qelizave të tumorit. Ekzistojnë dy lloje të ndryshme të preparateve biologjike që përdoren për trajtimin e kancerit kolorektal metastatik. Këto dy lloje quhen inhibitorë EGFR dhe inhibitorë VEGF. Secili nga këto preparate vepron në pjesë të ndryshme të qelizave të tumorit, ku ndërhyjnë në procesin e rritjes të tumorit. Në Republikën e Maqedonisë mund të gjendet inhibitori VEGF.

Studimet klinike kanë treguar se inhibitorët VEGF veprojnë në një spektër më të gjerë i llojeve të kancerit kolorektal metastatik, përfshirë këtu llojin e egër KRAS dhe llojin mutant KRAS të kancerit kolorektal. Inhibitorët VEGF veprojnë në atë mënyrë që privojnë tumorin nga materiet ushqyese që i nevojiten atij për tu rritur, duke parandaluar kështu rritjen e enëve të reja të gjakut ose atyre ekzistuese.

EGFR - Receptorë të faktorit epiderma të rritjes; VEGF - Faktori endotelial vaskular i rritjes.

## Cilat janë qëllimet e trajtimit të kancerit kolorektal metastatik?

Qëllimi kryesor i trajtimit të kancerit kolorektal metastatik është të ndihmojë për zgjatjen e jetës së pacientëve me këtë lloj kanceri. Trajtimet që sot janë në dispozicion mund të ndihmojnë në ngadalësimin e rritjes së tumorit dhe ndërprerjen e përhapjes së kancerit metastatik në organe të tjera të trupit.

Gjatë trajtimit të kancerit kolorektal metastatik, një pjesë e pacientëve do përjetojnë rritje ose përhapje të tumorit. Kjo shpesh quhet progresion i sëmundjes. Që të përgatitesh për përballje me progresionin e sëmundjes, mbase do jetë e nevojshme të bisedosh me mjekun tënd. Ti bashkë me mjekun tënd mund të vendosni për një strategji përkatëse për trajtimin e sëmundjes. Mjeku yt do mbikëqyrë vazhdimisht

reagimin ndaj trajtimit, e nëse sëmundja përparon, ti dhe mjeku yt do vendosni për ndonjë drejtim tjetër të trajtimit. Pjesa më e madhe e të sëmurëve pranojnë disa lloje të trajtimeve (përfshirë këtu lloje të ndryshme të kimioterapisë dhe/ose preparateve biologjike) si pjesë të planit të trajtimit të sëmundjes.

## Çfarë efektesh negative mund të ndjej gjatë trajtimit?

Çdo individ me kancer kolorektal e përjeton ndryshe trajtimin kundër kësaj sëmundjeje. Sot, terapitë kundër kancerit kolorektal janë mjaft efikase, si dhe barnat të cilat përsosen çdo ditë e më shumë dhe si rezultat i kësaj mund të arrihet një jetëgjatësi më e madhe e pacientëve me kancer kolorektal. Bashkë me ekipin e punonjësve shëndetësor ju do punoni për gjetjen e një trajtimi i cili është më i përshtatshëm për ty dhe që do të të ndihmojë që në të ardhmen të bësh një jetë sa më të gjatë dhe më cilësore.

Trajtimi i kancerit kolorektal metastatik është dizajnuar në atë mënyrë që të mundësojë të kalosh kohën me familjen tënde dhe me miqtë e tu. Megjithatë, ka shumë mundësi që gjatë trajtimit të përjetosh një ose më shumë nga efektet e padëshiruara. Ka shumë rëndësi që sapo të ndjesh një nga këto efekte, menjëherë ta lajmërosh mjekun tënd. Pjesa më e madhe e efekteve të padëshiruara mund të menaxhohen. Megjithatë, nëse këto efekte të padëshiruara zvogëlojnë cilësinë e jetës tënde, ti dhe mjeku duhet të gjeni një lloj tjetër më të mirë të terapisë. Në tekstin në vazhdim do lexosh një përshkrim të shkurtër të efekteve të padëshiruara që cilat mund të paraqiten gjatë trajtimit.

### Kirurgjia

Pas realizimit të ndërhyrjes kirurgjike, në disa ditët në vazhdim, ndoshta nuk do jesh në gjendje të hash normalisht dhe të pish në mënyrën e zakonshme, deri sa zorra jote e trashë të fillojë të funksionojë normalisht. Pas kësaj ka mundësi të ndjesh lëvizje pak më ndryshe nga lëvizjet normale të zorrës së trashë.

Ekipi i punonjësve shëndetësorë do të të mundësojë të ndjehesh sa më rehat gjatë kohës që ti ndodhesh në spital, si dhe do të të ofrojë të gjitha informatat e nevojshme rreth menaxhimit të sëmundjes në kushte shtëpiake.

### Kimioterapia

Kimioterapia vepron përmes shkatërrimit të qelizave të cilat ndahen me ndarje më të shpejtë nga ajo e zakonshme, siç janë qelizat e kancerit. Megjithatë, disa nga qelizat e tua normale gjithashtu mund të fillojnë të ndahen më shpejt, e kështu efekti i kimioterapisë të ndikojë edhe në shkatërrimin e këtyre qelizave, e me këtë të ndikojë në paraqitjen e efekteve të padëshiruara. Si efekt i padëshiruar mund të jetë ndjenja e lodhjes, gjakosja nga hunda, si dhe ndjeshmëria më e madhe ndaj infeksioneve. Lodhja është një ndër efektet e padëshiruara më të shpeshta të kimioterapisë. Ndoshta do kesh nevojë për më shumë kohë që të marrësh veten pas kimioterapisë. Ti tashmë mund të kesh njohuri për efektet negative që mund të paraqiten si pasojë e kimioterapisë, e që janë: nauzea (ndjesia për të vjellë), të vjellat, si dhe rënia e flokëve. Këto efekte negative mund të paraqiten si pasojë e kimioterapisë kundër kancerit kolorektal metastatik, megjithatë, kryesisht mund të mbahen nën kontroll. Mjeku yt do të të përshkruajë barna të cilat do të të ndihmojnë të ndjehesh mirë edhe krahas kimioterapisë, e gjithashtu do të kujdeset që plani yt i trajtimit të të mundësojë një rrjedhë normale të jetës.

### Trajtimi me preparate biologjike

Gjatë trajtimit me preparate biologjike gjithashtu ekziston mundësia e paraqitjes së efekteve negative, nga të cilët më e shpeshtë është diarreja, ndjenja e lodhjes, tharja e gojës dhe humbja e oreksit. Gjithashtu trajtimi mund të ndikojë edhe te qelizat e gjakut që luftojnë infeksionet, e kjo do të thotë se do jesh më i ndjeshëm ndaj gripit dhe ftohjes. Disa nga pacientët mund të ndjejnë mpirje të disa pjesëve të trupit, ose të kenë iritime në lëkurë. Format e ndryshme të efekteve të padëshiruara janë si pasojë e llojeve të caktuara të trajtimit me preparate biologjike të cilat do t'i sqarojë mjeku yt më hollësisht varësisht nga trajtimi të cilit i je nënshtruar.

Pavarësisht nga plani yt i trajtimit, nëse paraqiten efekte të padëshiruara gjatë trajtimit, duhet të këshillohesh me mjekun tënd, që të mund të të ndihmojë për realizimin pa pengesa të planit të trajtimit.

## A ekzistojnë zbulime të reja të cilat mund t'i shtohen trajtimit nga kjo sëmundje?

Kanceri kolorektal metastatik është një sëmundje për të cilën bëhen kërkime mjekësore mjaft të vëllimshme, nga të cilat dalin barna të reja, si dhe udhëzime të reja për përdorimin e barnave ekzistuese, të cilat mundësojnë një jetëgjatësi më të madhe të pacientëve. Mjeku yt do jetë i informuar për kërkimet klinike për të cilat rekrutohen pacientë dhe nëse ato kërkime janë të përshtatshme për ty dhe për llojin tënd të sëmundjes. Gjithashtu, ai do jetë në dijeni për çdo trajtim të ri e i cili mund të bëhet pjesë e planit tënd të trajtimit.

## Pyetjet më të shpeshta

Të diagnostikohesh me kancer kolorektal metastatik është diçka e vështirë dhe shkakton konfuzion si te ty, ashtu edhe te familja dhe miqtë e tu. Mbase do kesh nevojë për më shumë kohë që ta kuptosh se çfarë më saktësisht po ndodh me ty dhe cilat janë shkaqet e paraqitjes së kësaj sëmundjeje, si dhe se çfarë duhet të ndërmerresh në të ardhmen që të mund të përballësh më lehtë me këtë sëmundje. Do ishte më e lehtë nëse në trajtimin e kësaj sëmundjeje marrin pjesë të gjithë.

## Si t'ia sqaroj këtë familjes dhe miqve të mi?

Një nga mënyrat më të mira për të biseduar në këtë temë me familjen dhe miqtë e tu, është pjesëmarrja e tyre në vizitë te mjeku. Ata mund të të ndihmojnë për sqarimin e detaleve e mbase mund edhe të të ndihmojnë edhe të ruash qetësinë gjatë bisedës. Vizita e përbashkët te mjeku bashkë me familjen dhe miqtë e tu mund të të ndihmojë në qartësimin e disa dilemave për të cilat ke dashur të kesh një përgjigje.

Pa dallim se si do vendosësh që t'i tregosh familjes apo miqve të tu, do ishte mirë të gjesh një vend ku do ndjehesh rehat dhe i qetë. Është me shumë rëndësi që të përgjigjesh me qetësi dhe të jesh bindës në përgjigjet e të gjitha pyetjeve të cilat do

të t'i parashtrijnë, si dhe tu sqarosh se trajtimet për këtë sëmundje janë mjaft efikase, dhe se bashkë me mjekun tënd do të mundoheni të gjeni trajtimin më të mirë për llojin e sëmundjes.

## Çfarë mund të bëjë familja ime ose miqtë e mi për të më ndihmuar?

Familja jote dhe miqtë e tu mund të të ndihmojnë shumë, si sa i përket përbaljes me kancerin kolorektal metastatik ashtu edhe sa i përket pranimin të sëmundjes e cila kërkon një trajtim afatgjatë. Mbase do jetë e nevojshme të bësh një organizim të disa aktiviteteve dhe gjërave të tua, sidomos nëse sëmundja përkeqësohet, si për shembull të kërkossh mbështetje financiare apo të fillosh një pushim mjekësor. Nuk është e domosdoshme që t'i bësh të gjitha njëherësh, por me ndihmën e familjes dhe miqve të tu mbase do e kesh më të lehtë të përballesh me ndryshimet që kanë ndodhur në jetën tënde.

## Si ta organizoj kohën gjatë trajtimeve për sëmundjen?

Është e nevojshme të bësh disa përshtatje të caktuara gjatë kohës së trajtimit të kancerit kolorektal metastatik, si për shembull: ta përshtatësh orarin për aktivitetet dhe punët e përditshme me oraret për vizitat te mjeku, oraret e pranimin të terapisë si dhe me kohën dedikuar vetes tënde nëse ndjehesh i lodhur ose i sëmurë, ose thjesht me kohën të cilën do që ta kalosh me familjen dhe me miqtë e tu. Si pjesë e trajtimit janë edhe vizitat e rregullta, të detyrueshme spitalore për pranimin e terapisë përkatëse, ndërsa oraret e pranimin të terapisë mund t'i caktosh bashkë me mjekun tënd, e gjithë kjo për një realizim sa më të suksesshëm të planit të trajtimit të sëmundjes.

Nuk ekzistojnë rregulla strikte të cilave do duhet t'ju përmbahesh gjatë kësaj periudhe të përshtatjes. Duke mësuar edhe nga gabimet do mund të zbulosh se çfarë është mirë për ty dhe për sëmundjen tënde. Është e nevojshme të bisedosh me mjekun tënd në rast se ndonjë pjesë e terapisë nuk të përshtatet, dhe mos u dëshpëro nëse ndonjë gjë nuk shkon sipas planit.

Ti ke nevojë për kohë që të mund t'i pranosh ndryshimet emocionale dhe fizike që tani janë pjesë e mënyrës së re të jetesës. Ndoshta do të duhet të bësh disa tentativa para se ta gjesh rutinën përkatëse me të cilën do jesh i kënaqur.

## Si ta ndihmoj veten?

Ka shumë rëndësi që t'i mundësosh kohë të nevojshme vetes për ta kuptuar dhe pranuar atë që po ndodh në jetën tënde. Ndoshta do ndjesh mllef, frustrim, ose pikëllim. Këto emocione janë një dukuri normale dhe do kesh nevojë për t'ju përshtatur ndryshimeve të reja. Gjej kohë për veten tënde që të mund të bësh gjëra që të bëjnë të lumtur, si dhe të gjesh kohë për të reflektuar.

Nga aspekti fizik, duhet të kujdesesh mirë për veten tënde, të ushqehesh shëndetshëm, të konsumosh mjaft fruta dhe perime, si dhe ushqime me vlerë të lartë energjetike. Trajtimi me kimioterapi mund të të shkaktojë edhe nauze, kështu që do duhet të eksperimentosh me ushqimin deri sa të gjesh regjimin e të ushqyerit që të përshtatet më shumë. Gjithashtu, është me shumë rëndësi të jesh sa më shumë aktiv fizikisht. Ushtrimet fizike do të të ndihmojnë të mirëmbash peshën e trupit, e mbase do të të ndihmojnë edhe në përbalimin e të vjellave dhe lodhjes që janë si pasojë e kimioterapisë. Mos bëj aktivitete të cilat të sflitin, por ecja ose shëtitja me biçikletë, si dhe ushtrimet e lehta do të të ndihmojnë të ndjehesh më mirë dhe më i shëndetshëm. Para se të fillosh me çfarë do aktiviteti fizik, më parë këshillohu me mjekun tënd.

Diagnostikimi me kancer kolorektal metastatik mund të jetë një periudhë mjaft e vështirë për ty, por është e nevojshme të vazhdosh t'i bësh ato gjëra që të bëjnë të lumtur dhe në të cilat gjen kënaqësi dhe të mundohesh të arrish një rezultat pozitiv gjatë trajtimit të sëmundjes.

## Çfarë duhet ta pyes tjetër mjekun tim?

Mjeku yt të qëndron në dispozicion për çdo pyetje që të kesh në lidhje me sëmundjen tënde dhe trajtimin. Nuk duhet të kesh frikë e as turp ta pyesësh për atë që të mundon, si për shembull:

## Çfarë do të ndodhë nëse mungoj në një seancë trajtimi?

A mund të udhëtoj?

Ku duhet të drejtohem për të pranuar terapinë?

A mund të bëj jetë seksuale?

Kujt mund t'i drejtohem nëse kam pyetje shtesë?

Çfarë do të ndodhë nëse gjendja ime shëndetësore përkeqësohet?

Kujt t'i drejtohem për ndihmë kur të filloj me trajtimin?

A mund të ngas makinën gjatë periudhës që jam në trajtim?

A mund të konsumoj alkool?

Ku mund të drejtohem për informacion shtesë?









# Misioni

Shoqata për luftë kundër kancerit “Borka-për çdo ditë të re” tashmë pothuajse 6 vite merr pjesë aktive në luftën kundër kancerit. Misioni ynë është që përmes informimit dhe edukimit ta ngremë vetëdijen e qytetarëve të Maqedonisë për të pasur kujdes, për një qasje serioze dhe trajtim në kohë të sëmundjes, për mbështetje emocionale dhe sociale të të sëmurëve dhe për perceptimin e kancerit si një sëmundje potencialisht të shërueshme. Mendojmë se të gjithë ne duhet të marrim pjesëmarrje aktive në krijimin e një popullate të shëndetshme e të vetëdijshme për rreziqet dhe sfidat të cilat i sjell kjo sëmundje. Në të njëjtën kohë ne jemi të përqendruar edhe në ofrimin e ndihmës psiko-sociale si për të sëmurët me kancer ashtu edhe për të afërmit e tyre për tu përballuar me këtë sëmundje si dhe mbështetje në luftën e tyre gjatë këtij rrugëtimi të vështirë.

Në këtë linjë telefonike falas

**0800 55 777**

ju mund të kontaktoni me ndonjë nga vullnetaret tona, të cilat janë të gatshme nt’ju japin informacion dhe mbështetje.



Telefon: 02 3224 636 • [www.borka.org.mk](http://www.borka.org.mk)

Mbështetur nga

