



Botimi Nr. 4. Janar 2019

ELONA QIRA

**Pa kuptuar pasojat,
kërkoja shkaku.**

Si ndryshoi jeta ime
pas kancerit të gjirit

TETORI ROZË,

vajzat dhurojnë
flokë për gratë
me kancer gjiri

Terapia e sistemit
imunitar, **shpresë**
për pacientët

Shkaqet e
kancerit të gjirit

CLAUDIA,


aktivistja austriake rrëfen
betejën me sëmundjen



Përmbajtja

Ky është një botim informues për kancerin e gjirit nga **Europa Donna Albania** dhe shpërndahet falas në të gjithë Shqipërinë.

Pa i kuptuar pasojat, kërkoja shkakun. Për të mposhtur sëmundjen i lashë të gjitha	3
Pedalo për gratë me kancer gjiri	4
Tetori rozë, vajzat dhuruan flokë për gratë me kancer gjiri	5
EDA takim me gratë paciente në Onkologjik	6
“Kanceri është bashkë-piloti im”; Claudia, aktivistja austriake rrëfen betejën me sëmundjen	7
Mbi shkaqet e kancerit të gjirit	9
Si funksionon roli i psikologut brenda procesit të kurës në spitalin onkologjik	12
Terapia e bërë nga sistemi imunitar i pacientit, shpresë për të mposhtur edhe kancerin e avancuar të gjirit	14



Pa i kuptuar pasojat, kërkoja shkakun; për të mposhtur sëmundjen i lashë të gjitha

Elona Qira është mjekë stomatologe, 31-vjeçe dhe është diagnostikuar me kancer gjiri pak më shumë se një vit më parë. Një vajzë e re, në kulmin e arritjeve profesionale iu desh të përballej me atë që quhet dhe sëmundja e shekullit. Elona rrëfen se nuk ka pasur asnjë simptomë përveç rënies në peshë, deri sa një 'e ngritur' në gjoks, e bëri atë t'i nënshtrohej disa ekzaminimeve të mëtejshme.

"U diagnostikova menjëherë pas ekzaminimeve rutinë e më tej pas atyre më të specializuara që përcaktuan një karcinomë duktale invazive. Ishte një ndjesi e keqe që me vështirësi më lejoi të kuptoja që do i nënshtrohesha një mastektomie. Pa i kuptuar pasojat kërkoja shkakun kudo, pa e ditur që do ishte një rrugë shumë e gjatë tashmë. Pas një kalvari idesh e formash trajtimi u vendos protokollit i trajtimit me kimioterapi si fillim për 6 muaj e pastaj ndërhyrja kirurgjikale. Kimioterapia ishte përballja e parë me tumorin. Fizikisht nuk ishte e rëndë por rëndesa psikologjike ishte e pashmangshme,"- tregon ajo.

Elona është përballur dhe me humbjen e flokëve, pas kimioterapisë, gjë që shpesh konsiderohet si një ndjesi frike edhe më e fortë se ajo e vetë sëmundjes. Që nga momenti i parë kur filluan t'i binin flokët, Lona, siç miqtë e saj e thërrasin, filloi të shmangte pasqyrën.

"Me frikësonte të shihja veten,ama asnjëherë si mbajta paruket. Ishte më mirë kështu për mua,të mësoja ta përballoja çdo gjë me çdo ndryshim që po pësoja. Për në shumë gjëra janë tabu, çuditërisht edhe sëmundjet, por duhet të ndryshojë kjo gjë

dhe ndryshimi nis nga ne që jemi të prekura me tumor,"- e përshkruan Lona situatën me të cilën po përballej në momentet e para të humbjes së flokëve.

Por sa e tremb fjala "kancer" atë?

"Nuk po përballesha për herë të parë me një sëmundje dhe ndoshta kjo është dhe arsyeja pse e përjetova me një lloj qetësie. Kuptoja çdo ditë e më shumë rëndësinë për çdo sekondë të jetës, ndaj ndihesha më e fuqishme. E kam ndarë me të gjithë njerëzit pranë meje dhe sot e ndjej që kam bërë shumë mirë. Çdo moment i kaluar me njerëzit është një buzëqeshje më shumë për mua, një fitore tjetër, ndaj kësaj sëmundjeje. Padyshim që përballem me frikën, por dëshira për të jetuar është më e madhe"- tregon Lona.

Për shkak të trajtimeve, Lonës i është dashur të heqë dorë nga puna, por kjo nuk e bën atë të mos dëshirojë rikthimin në profesionin e saj të çmuar duke treguar dhe solidaritet me kolegët që punojnë në Onkologjik, që i ofrojnë dhe shërbim.

"E kisha të pamundur të ndiqja punën gjatë trajtimit ashtu siç tashmë nuk jam në punë. Tashmë pjesa më e rëndë ka kaluar dhe rikthimi në punë është një dëshirë e madhe. Shërbimi pranë spitalit të Onkologjikut është i kënaqshëm. Jam ndiere e qetë dhe e sigurve. Ne kemi një staf mjekësh për tu admiruar për fluksin e madh të punës dhe vështirësitë që përballen çdo ditë. Por, padyshim që ka vend për përmirësime në gjithë sistemin,"- shprehet mjekja stomatologe.



Pedalo për gratë me kancer gjiri!

Të zgjedhësh për një jetesë të shëndetshme ju do të ndihmoni veten për të reduktuar rrezikun që të prekeni nga lloje të ndryshme të kancerit dhe probleme të tjera me sëmundje të ndryshme.

Të jesh aktiv, të kesh një dietë të ekuilibruar dhe të ruash peshën normale të trupit! Këto janë zgjedhje shumë të rëndësishme të jetesës suaj për shëndetin e gjirit, zgjedhje të cilave duhet t'ju kushtoni rëndësi. Koalicioni Evropian i Kancerit të Gjirit-EUROPA DONNA, ka themeluar më 15 tetor 2008, si “Ditën e Shëndetit të Gjirit.”

Programi synon të informojë vajzat dhe gratë e të gjitha moshave që mënyra se si jetoni luan një rol të madh dhe të rëndësishëm në parandalimin dhe përsëritjen e kancerit të gjirit, si dhe rëndësinë e kapjes në kohë të kancerit të gjirit. Pasi diagnostikoheni njëherë me kancer gjiri, studime të shumta kanë treguar se faktorët e jetesës kanë një ndikim në përsëritjen e këtij kanceri. Prandaj, është e rëndësishme që të jeni fizikisht aktiv, të mbani një peshë normale të trupit dhe të hani në mënyrë të shëndetshme.

Të rinj, mjekë dhe aktivistë na iu bashkuan aktivitetit “Pedalo për gratë me kancer gjiri” me 14 tetor tek “Liçeni Artificial i Tiranës”. Ky aktivitet u zhvillua në kuadër të ‘Ditës së Shëndetit të Gjirit’. Të gjithë ne pedaluan për të dhënë mesazhin për një jetesë të shëndetshme. Një grup tjetër, po tek “Liçeni i Tiranës” shpërndanë informacione, broshura dhe revista me informacione për kancerin e gjirit.

Çdo vit numri i rasteve të reja me kancer gjiri është në rritje. Sipas studimeve nga Agjencia Ndërkombëtare për Kërkimin mbi Kancerin (International Agency for Research on Cancer, IARC) një e treta e të gjitha rasteve të kancerit të gjirit mund të parandalohen në Evropë nëse bëni një jetë të shëndetshme. Rritja e numrit të rasteve me kancer gjiri mund të jetë për shkak të ndryshimeve të stilit të jetesës, aktivitet të ulët fizik dhe obezitet.



Tetori rozë, vajzat dhuruan flokë për gratë me kancer gjiri

Tetori në gjithë botën është muaji i ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit, për të rritur vëmendjen dhe mbështetjen për sensibilizimin, zbulimin e hershëm dhe trajtimin.

Në kuadër të tetorit rozë kudo në botë zhvillohen aktivitet të ndryshme. Një ndër to është dhe fushata e dhurimit të flokëve “Dhuro flokë, fal shpresë”. Europa Donna Albania e zhvillon këtë fushatë prej tre vitesh.

Me 27 tetor, EDA përmbylli tetorin rozë me aktivitetin “Dhuro flokë, fal shpresë”. Vajza të reja dhuruan flokë për gratë me kancer gjiri, flokë të cilat do të përpunohen më pas në paruke e do iu dhurohen grave të cilat i kanë humbur për shkak të trajtimeve. Në aktivitet ishin dhe vajza e gra që janë prekur nga kanceri i gjirit dhe po luftojnë aktualisht me këtë sëmundje dhe dhanë mesazhe force dhe shprese.



EDA takim me gratë paciente në Onkologjik

Në kuadër të Muajit Ndërkombëtar të Ndërgjegjësimit të Kancerit të Gjirit, Europa Donna Albania ka zhvilluar takime të ndryshme me vajza dhe gra, për t'i informuar për këtë sëmundje. Një nga këto takime u zhvillua në ambientet e dhomës “Zen”, tek Onkologjiku, QSUT.

Takimi u zhvillua me gratë me kancer gjiri, që janë të hospitalizuara në këtë shërbim, në bashkëpunim me stafin e QSUT, psikologët dhe stafin mjekësor. Ky takim shërbeu që gratë paciente

kishin mundësinë të shkëmbejnë eksperiencat e tyre personale dhe informacione me njëra-tjetrën si dhe me mjekët.

Takime të tilla janë gjithnjë efektive për të kuptuar më mirë problematikat dhe për të adresuar aty ku duhet. Takimi u zhvillua tek dhoma “Zen” e ideuar për t'i shërbyer grave paciente në këtë shërbim dhe e mobiluar nga Europa Donna Albania.



“Kanceri është bashkë-piloti im”; Claudia, aktivistja austriake rrëfen betejën me sëmundjen



Claudia Altmann-Pospiscek, 43-vjeçe, e diagnostikuar me kancer metastatik, jeton në Wiener Neustadt/Vienna dhe prej kohësh është pjesë e organizatës Europa Donna Austria. Ajo është kthyer në një shembull për gratë që vuajnë nga kjo sëmundje dhe frymëzim shprese me blogun e saj të personalizuar pikërisht për këtë kategori pacientesh.

Në një intervistë për Europa Donna Albania, Claudia ka rrëfyer eksperiencën e saj nga fillimi i diagnostikimit, ku tregon se sëmundja i ka ardhur pa asnjë lloj shenje, që mund ta bënte atë të kuptonte që diçka nuk po shkon me trupin e saj. Ajo tregon se në moshën 38-vjeçare, është diagnostikuar me metastaza të mëlçisë dhe kockave që nga fillimi (de novo). Që do të thotë faza katër. Claudia ka bërë disa operacione, një të gjirit si dhe tre operacione të mëlçisë. Ka bërë kimioterapinë intravenoze dhe tani merr pilula chemo (Xeloda) si një trajtim afatgjatë efikas.

Ajo nuk punon, pasi është në pension invalidor profesional, por angazhohet në teatrin e qytetit si “texter”. Pas diagnozës, Claudia filloi një karrierë të re si aktiviste e kancerit të gjirit dhe blogere. Kjo është dhe puna që asaj i pëlqen më shumë.

Por si u ndje Claudia kur mori vesh lajmin e diagnostikimit?

Isha e shkatërruar. E gjithë bota u shemb për mua. Nuk e imagjinoja kurrë që një ditë do kisha kancer, pasi askush në familjen time nuk ka qenë i prekur më parë. Pas një kohe me shumë ankth e pyesja veten vazhdimisht, “Pse mua?”. Por në të gjitha vitet që pasuan, kam mësuar të pranoj sëmundjen time dhe të jetoj me të. Shpesh e përdor këtë metaforë: *“Kanceri është bashkë-piloti im. Unë nuk mund ta heq qafe atë plotësisht, por unë jam ajo që ka një dorë të fortë për ta kontrolluar”*.

Më pas kimioterapia...

“Është lufta brenda trupit tuaj” - kjo përmbledh të gjitha. Është një trajtim shumë i vështirë me disa efekte anësore - duke filluar nga lodhja e trupit e deri tek humbja e flokëve. Të mos flasim për ndikimin psikologjik.

“Kur humba flokët”

Kur dëgjoja se urgjentisht duhej t'i nënshtrohesh kimioterapisë, pyetjet e mia të para ishin: “A do të thotë kjo se do t'i humbas flokët?” Dhe jo “A do të shërohem plotësisht?”. Pra, humbja e flokëve ishte një frikë që më kapi menjëherë. Është një shenjë e dukshme e kancerit. Unë kam qenë gjithmonë në gjendje të flas për sëmundjen time, por nuk doja që njerëzit në rrugë të më shihnin të “fiksuar”. Kështu, unë përdorja një parukë kur dilja në publik. Parukja ishte shoku më i mirë në atë kohë. Dhe unë u përpoqa të mbuloja humbjen e flokëve edhe me grimin e duhur.

E them fjalën “kancer” pa frikë

Unë them “kancer” pa asnjë problem. Është thjesht emri i sëmundjes sime. Kur përpiqesh të thyesh tabutë, është e nevojshme t'u tregosh njerëzve se çfarë vuani. Le të flasim për kancerin - me zë të lartë, të qartë dhe sa herë të jetë e mundur.

Që në fillim i thashë njerëzve se kisha kancer. Doja që të gjithë ta dinin se çfarë po ndodhte në jetën time. Rrjedhimisht, fillova me blogun tim, ku doja të informoja njerëzit për këtë formë të avancuar të sëmundjes.

Ndërkohë që Claudia vazhdon rrëfimin e saj për një rrugëtim që ka nisur prej vitesh tashmë, ajo shprehet se për të nuk ka rëndësi nëse pret një orë më shumë apo më pak në spital. Për të, më i rëndësishëm është trajtimi: "Të ulesh dhe të presësh është një kompetencë thelbësore për pacientët. Kështu është. Por gjëja e rëndësishme dhe kryesore është që të trajtohet si duhet."

Ajo vazhdon më tej, duke treguar se cilat janë gjërat më të çmuara në jetë dhe se si ia ka dalur të bie dakord me sëmundjen e saj.

"Pas gjithë këtyre viteve që jetoj me kancer të gjirit metastatik, mund të them se unë jam krejtësisht një person elastik. Thesari më i madh është një rrjet solid shoqëror - Pjetër, bashkëshorti im, familja dhe miqtë e mi. Për më tepër, gjeta një "punë" të re si një aktiviste dhe ambasadore e kancerit të gjirit - kjo punë më bën të lumtur. Dhe preferoj të çmoj kohën kur takohem me njerëz, duke shkuar në koncerte apo duke udhëtuar në botë," - tregon ajo.

A është Claudia e frikësuar?

Mendoj se çdo pacient me kancer ka frikë nga shumë gjëra: ekzaminimi i ardhshëm, si do të vazhdojë jeta, dhimbje e rëndë, humbja e cilësisë së jetës, afati i vdekjes ... dhe kështu me radhë. Dhe po, kjo është gjithashtu një frikë e imja.

Si funksionon shërbimi onkologjik në Austri, problemet me medikamentet dhe trajtimi?

Kujdesi i kancerit në Austri është në përgjithësi i shkëlqyer. Unë bëra dhe ende bëj trajtimet më të mira që janë në dispozicion. Nuk ka pasur asnjëherë mungesë. Prandaj, unë jam një pacient me fat. Duke pasur kancer do të thotë që ju duhet të shpenzoni para. Duhet paguar një sasi të vogël për trajtimin në spital, kur shihni një doktor, ilaçet në farmaci e kështu me radhë. Për më tepër, duhet të paguash ndihmë psikologjike ose mjekësi komplementare. Të kesh kancer, po ashtu është patjetër një barrë financiare.

Si lindi ideja e krijimit të një blogu i dedikuar për kancerin e gjirit? Si ka ndikuar tek njerëzit dhe çfarë shkruan më shumë?

Sa herë që kisha ekzaminime shumë njerëz më kërkuan t'i mbaja ata të përditësuar. Në një moment unë nuk isha më në gjendje të telefonoja ose t'ju shkruaja të gjithëve, pa harruar asnjë

person. Prandaj, mendova për një mënyrë për t'i informuar të gjithë në të njëjtën kohë. Pra, u krijua ideja për të bërë një blog, ku familja dhe miqtë mund të shihnin se si po shkonin gjërat. Kështu fillova blogun tim të "Claudia's Cancer Challenge" (www.facebook.com/clauidiascancerchallenge) dhe papritmas gjithnjë e më shumë njerëz po pëlqenin faqen time. Kjo ishte një përvojë mahnitëse. Postoj çdo ditë - kështu që blogu im është si një ditar i kancerit. Shkruaj për jetën time si një paciente me kancer të gjirit metastatik, shpresat dhe frikën time, jap informata për sëmundjen, promovoj ngjarjet relevante, përpiqem të rris ndërgjegjësimin, kujtoj gratë për të marrë pjesë në programet e shqyrtimit dhe shkruaj edhe për takimet, udhëtimet dhe kështu me radhë. Shkrimi është hobi im, puna ime, strategjia ime e përpunimit dhe dashuria ime e madhe.

Si është të jetosh me kancer metastatik?

Të jetosh me kancerin e gjirit metastatik është si një udhëtim në rul (roller coaster). Ka momente që ke frikë, dhimbje dhe dëshpërim të tmerrshëm. Ka raste të shpresës, guximit dhe forcës. Është një sfidë fizike, si dhe një barrë psikologjike. Është një mënyrë e vështirë për të ardhur në fazën e pranimit. Kjo sëmundje do t'ju shoqërojë deri në fund. Është shumë herët kur ju përballemi me një mesatare ku thuhet se mund të jetoni 2 deri në 4 vjet- kjo sigurisht shkatërron planet e jetës. Strategjia ime është duke bërë më të mirën që mund ta shmang progresin. Përpiqem të bëj gjëra që më mbajnë dhe të kënaqem me jetën në t gjitha kuptimet.

Por Austria i lehtëson këtyre grave...

... duke u dhënë atyre trajtimet dhe mjekësinë më të mirë në dispozicion.

Cilat janë projektet dhe planet tuaja për të ardhmen?

Mbaj njerëzit përditësuar nëpërmjet blogun tim çdo ditë. Gjithashtu, disa ditë më parë, kam krijuar një kurs "repartee for cancer patients". Kam dhe një hapësirë ku shkruaj për platformën e kancerit të gjirit në gazetën më të shitur gjermane. Për më tepër, ndjek rregullisht kongrese dhe ngjarje dhe shpesh herë jam dhe folëse. Përveç kësaj, jam e përfshirë me Europa Donna Austria dhe Cancer Aid Austria.

Projekti im i madh për momentin është të shkruaj librin tim të parë, i cili - surprizë, surprizë - merret me jetën time si paciente me kancer.

Unë dua të jem zëri dhe fytyra e një sëmundjeje që vështirë se ndonjëherë do të ndriçojë.



Prof. Dr. Shahin Kadare
Specialist Onkolog.

Mbi shkaqet e kancerit të gjirit

Shkaku apo shkaqet e kancerit të gjirit tek njeriu mbeten ende të panjohura. Megjithatë shkencëtarët kanë zbuluar një numër faktorësh, prania e të cilëve, në organizmin e njeriut apo në mjedisin ku ai jeton, shton rrezikun për të zhvilluar kancer të gjirit.

Këta faktorë quhen bashkërisht “faktorë rreziku”.

Duhet kuptuar se prania e një ose më shumë faktorësh rreziku, tek një individ i caktuar, nuk do të thotë që ajo ose ai do të sëmuret detyrimisht nga kanceri i gjirit.

Prania e faktorëve të rrezikut do të thotë thjesht se mundësia apo “rreziku” që ky person të zhvillojë kancer gjatë jetës së tij, është më e lartë krahasuar me personat e tjerë tek të cilët faktorë të tillë mungojnë.

Ka shumë gra me një ose më shumë faktorë rreziku të cilat nuk sëmuren asnjëherë nga kanceri i gjirit, ashtu sikurse në të kundërt shumë gra të tjera diagnostikohen me kancer të gjirit edhe pse tek to nuk haset asnjë nga faktorët e njohur të rrezikut.

Faktorët e riskut të kancerit të gjirit janë të ndryshëm dhe mund të kategorizohen në dy grupe kryesore. Faktorë që nuk mund të ndryshohen, prania e të cilëve nuk varet nga vullneti i njeriut siç është p.sh. moshë, gjinia, raca e njeriut etj.; Faktorë që mund të ndryshohen. Ky grup përfshin një numër të madh agjentësh kancerogjene (që

shkaktojnë kancer) të pranishëm në mjedisin që rrethon njeriun ose faktorë që lidhen me mënyrën e jetesës dhe zakonet individuale të një personi si p.sh. përdorimi i duhanit, alkoolit, dieta, numri i lindjeve etj.

Pikërisht, përpjekjet për parandalimin e kancerit të gjirit, janë përqendruar në administrimin e kujdesshëm të këtij grupi faktorësh rreziku.

A. Faktorët e rrezikut që nuk mund të ndryshohen.

Gjinia

Thjesht të qenit grua, përbën një faktor madhor rreziku për zhvillimin e kancerit të gjirit.

Kanceri i gjirit është rreth 100 herë më i shpeshtë në gratë se tek burrat. Shkaku i një dukurie të tillë nuk lidhet me faktin se gjiri tek gratë është shumë më i bollshëm se tek burrat, por kryesisht me veprimin fiziologjik që hormonet e ndryshme, kryesisht hormonet femërore seksuale ushtrojnë në indin e gjirit.

Moshë

Rreziku i kancerit të gjirit rritet së bashku me moshën. Shumica dërrmuese e rasteve të kancerit të gjirit (rreth 80%) zhvillohen në gratë që kanë kaluar moshën 50 vjeçare.

Anomali apo “mutacione” gjenetike të trashëguara

Shkenca mjekësore ka provuar se në shumicën dërrmuese të rasteve (rreth 85-90%), kanceri

i gjirit nuk është i trashëguar, por zhvillohet si rrjedhojë e faktorëve të tjerë, të jashtëm ose të brendshëm të organizmit, që nuk janë të lidhur me faktorë gjenetikë.

Megjithatë, në një numër të kufizuar rastesh (rreth 5 deri 10%), kanceri është i trashëgueshëm dhe shkaktohet si rrjedhojë e përcjelljes nga prindërit tek fëmija e disa deformimeve gjenetike që quhen “mutacione”.

Në qelizat e çdo njeriu ka disa gjene që nxisin zhvillimin e kancerit dhe quhen gjene onko-nxitëse

Rastet familjare të kancerit të gjirit shpjegohen jo vetëm me një predispozicion gjenetik familjar ndaj sëmundjes, por edhe me faktin se anëtarët e së njëjtës familje, jo rrallë ekspozohen njësoj kundrejt të njëjtëve faktorë kancerogjene të rrezikut në mjediset ku ata jetojnë ose punojnë.

Raca

Gratë e racës së bardhë sëmurën më shpesh nga kanceri i gjirit krahasuar me gratë e racës afro-amerikane dhe racës aziatike.

Disa sëmundje të tjera të gjirit



dhe disa gjene që e frenojnë procesin kanceroz dhe quhen gjene onko-mbrojtëse sepse kanë efekt mbrojtës ndaj kancerit.

Dy gjenet kryesore onko-mbrojtëse janë gjenet BRCA 1 dhe BRCA 2.

Kur një person lind me mutacione (dëmtime) në një apo të dy nga këto gjene, rreziku i saj për të zhvilluar kancer është shumë herë më i lartë se ai i grave të tjera, gjenet e të cilave janë normale dhe nuk paraqesin defekte apo ndryshime gjenetike.

Historia familjare e kancerit të gjirit

Është provuar se rreziku i zhvillimit të kancerit të gjirit është shumë më i lartë tek gratë që kanë, ose kanë pasur një familjar të afërt (nënë, motër, vëlla ose fëmijë) të prekur nga kanceri i gjirit.

Kur një grua ka vetëm një familjar të afërt me kancer të gjirit atëherë rreziku rritet deri në 2 herë. Kur gruaja ka 2 familjarë të afërt me kancer të gjirit atëherë rreziku rritet deri në 4-5 herë.

Disa sëmundje të tjera të gjirit, kryesisht me natyrë hormonale, edhe pse në vetvete nuk janë kanceroze mund të krijojnë një terren të favorshëm për zhvillimin e kancerit të gjirit.

Historiku menstrual i gruas

Gratë të cilave i kanë filluar menstruacionet në një moshë më të hershme se normalisht (përpara moshës 12 vjeçare), ose në të cilat ndërprerja e menstruacioneve ka ndodhur në një moshë më të madhe (pas moshës 55 vjeçare) kanë një rrezik disi më të lartë se gratë e tjera. Një dukuri e tillë, me sa duket, lidhet me ekspozimin më të gjatë të këtij grupi grash ndaj efektit të hormoneve femërore estrogenike.

Rrezatimi i mëparshëm i gjirit

Gratë që në fëmijërinë e tyre ose në moshën të reja i janë nënshtruar rrezatimit për arsye të ndryshme, si p.sh. për mjekimin e sëmundjeve të tjera tumorale ose jo tumorale, kanë një rrezik

shumë më të lartë për t'u prekur nga kanceri i gjirit, veçanërisht në qoftë se rrezatimi është bërë gjatë adoleshencës pra në kohën që gjiri është akoma në procesin e zhvillimit.

Ekspozimi ndaj trajtimit të mëparshëm me Diethylstilbestrol (DES)

Në vitet 1940-1960, për të ulur rrezikun e dështimit gjatë barrës është përdorur shpesh mjekimi me një hormon femëror të quajtur *diethylstilbestrol* (DES). Studime të ndryshme kanë vënë në dukje se këto gra si dhe fëmijët e lindura prej tyre kanë një rrezik disi më të lartë për kancer të gjirit se gratë e tjera.

B. Faktorët e rrezikut që mund të ndryshohen.

Mos pasja fëmijë ose lindja në moshat më të vona.

Gratë që nuk kanë fëmijë ose kanë lindur fëmijën e tyre të parë pas moshës 30 vjeçare kanë një rrezik lehtësisht më të lartë të kancerit të gjirit. Në të kundërt gratë që kanë lindur në moshë të re ose që kanë lindur shumë fëmijë kanë një rrezik më të ulët.

Përdorimi i kontraktivëve oralë (nga goja)

Gratë që përdorin kontraktivë orale kanë një rrezik më të lartë krahasuar me gratë e tjera, por duhet thënë se ky rrezik është mjaft i ulët dhe ndërpritet pas ndërprerjes së përdorimit të kontraktivëve.

Mjekimi hormonal zëvendësues pas menopauzës

Ky lloj mjekimi cili përdoret për të lehtësuar shqetësimet e grave gjatë menopauzës mund të rriti rrezikun e kancerit të gjirit kur aplikohet (merret) për një kohë të gjatë.

Ushqyerja me gji

Sipas disa studimeve gratë që i kanë ushqyer fëmijët e tyre me ushqim artificial kanë një rrezik lehtësisht më të lartë të kancerit të gjirit se nënat e fëmijëve që i kanë ushqyer me gji.

Alkooli

Është provuar se përdorimi i alkoolit shoqërohet me një rrezik të shtuar të zhvillimit të kancerit të gjirit i cili rritet proporcionalisht me sasinë e alkoolit të konsumuar.

Mbipesha ose obeziteti

Mbipesha ose obeziteti rrit rrezikun e kancerit të gjirit, veçanërisht në gratë pas menopauzës si rrjedhojë e rritjes së nivelit të hormonit estrogenik në organizëm.

Mungesa e aktivitetit fizik

Ka të dhëna në rritje se aktiviteti fizik pakëson rrezikun e kancerit të gjirit.

Krahas faktorëve të mësipërm, ka dhe një numër faktorësh të tjerë që dyshohen se mund të ndikojnë në rritjen e rrezikut të kancerit të gjirit por, të dhënat e deritanishme janë akoma të pamjaftueshme për të konfirmuar apo për të hedhur poshtë këto dyshime.

Duhet thënë se, jo rrallë, në shtypin e përditshëm ose në emisionet radio-televizive hasim tituj ose shkrime sensacionale që njoftojnë “zbulime të fundit” mbi rrezikshmërinë kancerogjene të faktorëve apo produkteve të ndryshme, veçanërisht atyre kozmetike ose ushqimore. Në të shumtën e rasteve këto të dhëna janë të ekzagjeruara ose të pa konfirmuara shkencërisht dhe mund të krijojnë përshtypje apo bindje të gabuara.

Është mirë që, për të siguruar një informacion sa më të besueshëm dhe të bazuar në fakte shkencore, të mënjanohen burimet informative sipërfaqësore dhe spekulative të servitura nga “gazetarë” apo “specialistë” të panjohur.

Për të siguruar një informacion të besueshëm duhet bërë kujdes për të përzgjedhur burime serioze, duke nënkuptuar informacionet e transmetuara nga forume dhe specialistë të njohur të fushës së kancerit.

Si funksionon roli i psikologut brenda procesit të kurës në spitalin onkologjik



Alketa Çoku

Psikoterapeute e Psikoanaliste
Psikologe pranë Shërbimit të Spitalit
Onkologjik “Nënë Tereza” QSUT, Tiranë

Rëndësia e fjalës, e të shprehurit të gjendjes emocionale nëpërmjet saj, njihet që në kohët e lashta. Por evidencat e reja kërkimore kanë vërtetuar atë që shumë studiues kohë më parë hipotizonin për rëndësinë e shprehjes së ndjenjave dhe përjetimeve emocionale nëpërmjet fjalës. Freud kur vuri bazat për psikoanalizën, bazë e shfrytëzuar më vonë edhe nga psikologjia klinike, shpjegoi rolin e fjalës në përjetimin e situatave që realiteti i paraqiste qenieve njerëzore. Teknika e zhvilluar prej tij “talking cure” (kura nëpërmjet fjalës), në shumë studime sot jep rezultatin që klinikisht çdo profesionist i fushës “psi” ka vërtetuar me pacientët e tij.

Seanca të vazhdueshme psikoterapie sjellin ndryshime të dukshme si në perceptimin e ngjarjeve të jetës, ashtu edhe në kuadër të funksionimit optimal të trurit (Shih. Studimet kërkimore të Paquette-Lévesque-Mensour et al. 2003; Berti-Ceroni 2003). Kjo situatë klasike ndodh kur individ shkon vet tek psikologu, sepse e kupton që diçka në jetën e tij nuk po funksionon

siç duhet dhe nuk shkon në drejtim të dobisë së tij. Ky është motivimi që çon përpara individin drejt një ndryshimi të mundshëm. Pra është pacienti që ka dëshirën të ndryshojë rrjedhën e jetës së tij. Në shërbimet spitalore e gjithë kjo skemë është më e komplikuar. Kur flasim për rolin e psikologut brenda një shërbimi shëndetësie, siç është spitali, duhet të kemi parasysh kontekstin dhe objektivin e prezencës së tij në këto shërbime. Psikologu nuk është më vetëm me pacientin, por është pjesë përbërëse e një rrjeti, ekipi pune, që ka një qëllim të përbashkët për të gjitha profesionet e implikuara: trajtimin dhe kurën e sëmundjes që ai person po përballon dhe përkujdesjen për individin. Pra, në plan të parë vjen trupi, sëmundja që mundon trupin dhe pushton mendjen dhe ekzistencën e pacientit.

Një masë e huaj ka pushtuar trupin e pacientit dhe jeta e tij është transformuar nga momenti i marrjes së diagnozës ekzistenca e tij nuk është më si më parë. Në spitalin onkologjik e gjithë kjo situatë është e amplifikuar, pasi kanceri ka një risonancë negative në gjuhën e përditshme. Ka shumë pacientë të shtruar në shërbimin tonë që kur i dëgjoj të flasin për sëmundjen, nuk arrijnë dot ta emërojnë atë. Nuk thonë dot “po vuaj nga kanceri” por thonë “kam sëmundjen e keqe”. Për shumë të tjerë kjo mënyrë të shprehuri mund të kalojë si e parëndësishme, por në realitetin psikik ka pasoja të dukshme dhe ndikon drejt për drejt në situatën konkrete. Por të ndalojmë pak në këtë pikë e ta analizojmë më thellë duke bërë një hap të vogël mbrapa deri në gjenezën e subjektit njerëzor.

Si mund të ndikojë fjala trupin e njeriut?

Mund të duket absurde po të shikohen këto problematika në nivel sipërfaqësor. Secili prej nesh ka ardhur në jetë nga bashkimi i dy njerëzve që kanë përcjell jo vetëm ADN e tyre por edhe botën e tyre të brendshme, dëshirat e tyre, fantazitë e tyre, pjesë të karakterit të tyre. Të gjitha këto kalojnë nga një brez tek tjetri nëpërmjet komunikimit, atij



verbal dhe atij jo verbal, duke formuar individin e ri me rrënjët e ngulura në botën e Tjetrit. Mjeti i preferuar njerëzor për komunikimin është fjala, prandaj përdorim shprehje të tipit “gjuha kocka s’ka por kocka thyen”.

Rëndësia që fjala ka në jetën tonë është jetike, ashtu si uji, ushqimi apo gjumi, rëndësia e fjalës si mjet i privilegjuar në lidhje me personat e tjerë. Nëse është fjalë që sjell dashuri, mirësi, pranim të tjetrit, mirënjohje, përjetimi është më se pozitiv. Por ka edhe fjalë që na vrasin, na prekin, na sëmurin dhe këto janë më të vështira për t’u harruar apo përpunuar. Mendimet sorollaten në tru duke mos e lënë të qetë personin, rrisin tensionin e tij dhe stresin ndaj problematikave që po kalon. Pikërisht në këtë hap është e rëndësishme puna e psikologut: personi që i drejtohet atij, që merr shërbimin e tij të arrij, me kohën e vet dhe pa sforcime, të mund të artikuloj me fjalë ato emocione që e mendojnë, e stresojnë, e bëjnë të mendojë pa pushim natë e ditë. T’ia thuash disa emocione, sidomos ato negativet, personave që na rrethojnë, shoqëri, familje, burrë, grua, fëmijë, nuk është aspak e lehtë. Për më shumë duhet të them që është shumë e vështirë deri në disa pika edhe e pamundur. Kjo, sepse personi edhe në momente vështirësie mundohet ta tuteloj të afërmin, të mos e vrasim shpirtërisht, apo të mos vrasim veten e vet në lidhje me tjetrin.

Pra trupi i njeriut nuk është vetëm organizëm biologjik, nuk funksionon në mënyrë të pavarur nga bota e tij shpirtërore. Trupi i njeriut është = (organizëm biologjik + gjuhë, edukim, kulturë). Jemi krijesa integrale që në tërësi jemi të ndërthurur nga ana biologjike në bashkëpunim me anën psikologjike dhe atë sociale.

Pra, për të qenë në ekuilibër duhet që këto fusha të jenë në bashkëpunim, në interaktivitet. Shumë pacientë më referojnë që e kanë më të vështirë të përballojnë shikimin pyetësor të personave që i rrethon, sidomos në fazën e kimioterapisë me ndryshimet fizike që ajo sjell, nevojën që

ndiejnë se duhet t’i sqarojnë dhe nga ana tjetër dëshirën për mos të dashur të flasin për veten dhe sëmundjen. Pra, përveç rëndësës nga një trup që ndihet i lodhur apo i pafuqishëm, duhet të përballojnë edhe vështirësinë në lidhje me të tjerët dhe gjykimin e tyre, me anën e tyre relacionale e sociale. Kjo i rëndon më shumë nga ana shpirtërore dhe mendore. Duke zgjedhur të flasin me një profesionist, zgjedhin në një farë mënyrë të “ndahen” nga ato ndjenja që supozojnë negative në lidhje me veten. Me shprehjen e emocioneve “ndahen” edhe nga përjetimet, nga afektiviteti që është i lidhur me ato mendime. Kjo i bën të ndihen më mirë, të përballojnë më mirë fazat pre dhe post operatore, apo periudhën e vështirë të kimioterapisë apo radioterapisë.

Është themelore vendimi të pranosh që ke nevojë të flasësh me dikë për këtë aspekt të jetës tënde. Këtë mund ta shohim shumë lehtë në punën që bëjmë në grupe në shërbimin tonë. Kur flasim me pacientët individualisht duhet më shumë kohë që të arrijnë të shprehin këtë vështirësi.

Në punën që bëjmë në grup terapeutik është më e thjeshtë. Identifikimi me persona të tjerë që ndajnë të njëjtën eksperiencë i ndihmon pacientët të hapen më lehtë dhe të ndihen më pak të gjykuar. I gjithë ky proces nuk do të kishte kuptim, apo nuk do të ishte shumë efikas, po të ishte i shmangur nga rrjeti mjekësor dhe nga profesionistët mjekë e infermierë. Roli i tyre në kalimin dhe prezantimin e rëndësisë së anës psikologjike mund të jetë vendimtarë për një introduksion në një botë që ndonjëherë bëhet fare e panjohur, siç është bota jonë e brendshme. Pra, bashkëpunimi midis profesionistëve për të mirën e pacientit, sjell ekuilibrimin e tre fushave që shpreha më parë, organike, psikologjike e sociale.

Terapia e bërë nga sistemi imunitar i pacientit, shpresë për të mposhtur edhe kancerin e avancuar të gjirit

Mjekët e Institutit Kombëtar të Shëndetësisë shprehen se kanë çrrënjësuar plotësisht kancerin nga një paciente e cila kishte kancer të pashërueshëm dhe të avancuar të gjirit.

Ky rast po rrit shpresat për një mënyrë të re të luftës kundër llojeve më të zakonshme të kancerit, duke shfrytëzuar sistemin imunitar. Metodrat dhe përvoja e pacientes përshkruhet në një letër të botuar në revistën "Nature Medicine".

"Ne po kërkojmë një trajtim ose imunoterapi, që mund të përdoret gjerësisht tek pacientët me lloje të zakonshme kanceri", thotë Dr Steven Rosenberg, një onkolog dhe imunolog në 'Institutin Kombëtar të Kancerit', i cili po zhvillon trajtimin.

Skuadra e Rosenberg-ut analizon me kujdes ADN-në e çdo pacienti për mutacione specifike, me anë të një mostre të kancerit.

Më pas, shkencëtarët shqyrtojnë indet e tumoreve për qelizat e sistemit imunitar, të njohura si *"qeliza T"*, të cilat janë të programuara të shfaqen në këto mutacione. Por, Rosenberg dhe disa të tjerë paralajmërojnë se trajtimi nuk funksionon për të gjithë.

Megjithatë, Rosenberg thotë që trajtimi ka ndihmuar shtatë nga 45 pacientë me lloje të ndryshme kanceri. Kjo është një normë përgjigje prej rreth 15%, që përfshiu pacientët me raste të avancuara të kancerit të zorrës së trashë, kancerit të mëlçisë dhe kancerit të qafës së mitrës.

"A është ky trajtim gati për kohën e sotme? Jo. A mund ta bëjmë këtë në shumicën e pacientëve sot? Jo", thotë Rosenberg.

Por trajtimi vazhdon të përmirësohet.

"Unë mendoj se është trajtimi më premtues deri më tani, që po shqyrtohet për zgjidhjen e problemit të trajtimit të kancereve metastatike, të zakonshëm", thotë ai.

Pacientja me kancer të gjirit, e cila u ndihmuar nga trajtimi, thotë se ai i ka ndryshuar jetën.

"Është e mahnitshme," thotë Judy Perkins, 52 vjeç, një inxhinierë e pensionuar e cila jeton në Port St. Lucie, Fla. Kur Perkins u diagnostikua për herë të parë dhe u trajtua për kancerin e gjirit në vitin 2003, ajo mendoi se do ta mposhte sëmundjen. *"Mendova se ia dola,"* thotë ajo. Por rreth një dekadë më vonë, ajo filloi të ndjente një 'xhungë' të re në gjoks. Mjekët zbuluan se kanceri ishte përhapur tashmë në të gjithë gjoksin e saj. Parashikimi i Perkins kishte qenë i pamëshirshëm.

"U bëra paciente metastatike kanceri. Kjo ishte e vështirë", - thotë Perkins.

Perkins ndoqi hap pas hapi kimioterapinë.

Më pas ajo dëgjoi për trajtimin eksperimental në NIH. Ai ishte projektuar për të luftuar disa nga kanceret më të zakonshme, duke përfshirë edhe kancerin e gjirit.

"Gjëja emocionuese këtu është se ne po sulmojmë më shumë mutacione që janë specifike për atë lloj kanceri, pikërisht në kancerin e pacientit dhe jo në kancerin e një tjetri. Pra, siç mund ta imagjinoni është një trajtim i personalizuar", thotë Rosenberg.



Ekipi i tij identifikoi dhe krijoi miliarda qeliza "T" për Perkins në laborator dhe pastaj i futi ato përsëri në trupin e saj. Ata gjithashtu i dhanë asaj dy lloj barnash të forta, për t'i ndihmuar qelizat të bëjnë punën e tyre.

Trajtimi ishte i lodhshëm. Perkins thotë se pjesa më e vështirë ishin efektet anësore të njërit ilaç, i njohur si interleukinë, të cilin ajo e mori për të ndihmuar në rritjen e efektivitetit të qelizave të sistemit imun. Interleukina shkaktonte simptoma të rënda të ngjashme me gripin, të tilla si ethe të larta, dhimbje intensiv dhe dridhje të pakontrollueshme.

Por trajtimi me sa duket funksionoi, raporton Rosenberg. Tumoret e Perkins shpejt u zhdukën, dhe rreth dy vjet më vonë, ajo u shërua plotësisht nga kanceri.

Në një artikull që shoqëron letrën e re, Laszlo Radvanyi, president dhe drejtor shkencor i Institutit të Kanadasë për Kancerin, i quan rezultatet *"të shquara"*.

Trajtimi dhe përparimet e tjera të kohëve të fundit sugjerojnë se shkencëtarët mund të jenë *"në kulmin e një revolucioni të madh në fund të realizimit të qëllimit të pakapshëm, për të qenë në gjendje të synojnë bollëkun e mutacioneve në kancer nëpërmjet imunoterapisë"*, shkruan Radvanyi.

Studiues të tjerë të kancerit janë dakord.

"Kur e pashë këtë letër mendova: 'Oh! Dua të them, është shumë mbresëlënëse'", thotë James Heath, presidenti i Institutit për Sistemin Biologjik në Seattle.

"Një nga zbulimet më emocionuese në biomedicinë gjatë dekadës së fundit ka aktivizuar sistemin imunitar kundër kancereve të ndryshme, por ato nuk kanë qenë të suksesshme në kancerin e gjirit." Kanali metastatik i gjirit është në thelb një dënim me vdekje", thotë Heath.

"Sfida kryesore është ta bëjë trajtimin më të lehtë, më të shpejtë dhe më të përballueshëm. Ne jemi duke punuar në kuptimin e plotë të fjalës, për të përmirësuar trajtimin", thotë Rosenberg.

Përshtati në shqip: **Fatjana Kazani** / Burimi: **NPR**

Formular Anëtarësimi

Duke plotësuar formularin, ju regjistroni në regjistrat e anëtarësisë së organizatës Europa Donna Albania dhe do të mund të merrni informacione me anë të e-mail-it të cilat do të ju informojnë mbi aktivitetet që organizon Europa

Donna Albania, si dhe do të informoheni për më të rejat e zbulimeve mbi kancerin e gjirit dhe pajisjen me Kartën e Anëtarësisë, të cilën mund ta porosisni në çdo kohë pranë zyrave tona në Tiranë (adresën plotë e keni më poshtë).

Të dhënat personale do të grumbullohen, përpunohen, mbahen, mbrohen dhe ruhen në zbatim të ligjit nr 9887 dt 10.03. 2008 për mbrojtjen e të dhënave personale dhe në asnjë mënyrë nuk do ti jepen palëve të treta pa autorizimin me shkrim të subjekteve të të dhënave personale

Europa Donna Albania - Formular Antarësimi

Emri:

Mbiemri:

Profesioni:

Adresa:

Telefon/Celular:

E-mail:

Faks (nëse keni):

Data:

Firma:
.....



*Pasi të plotësoni formularin mund ta dërgoni nëpërmjet postës në adresën:
Rruga: Hoxhë Vokri, Godina e banimit Gora, apartamenti 29, kati 5, nr. 29.*



E-mail: europadonnaalbania@hotmail.com

E-mail: info@europadonna.al

Facebook: Europa Donna Albania

Instagram: [europadonnaalbania](https://www.instagram.com/europadonnaalbania)

Twitter: Europa Donna Albania (@donnaalbania)

Linkedin: Europa Donna Albania

Pasi të plotësoni formularin mund ta dërgoni nëpërmjet postës në adresën:
Rruga: Hoxhë Vokrri, Godina e banimit Gora, apartamenti 29, kati 5, nr. 29.

