

Udhëzimet e Shoqatës Amerikane të Kancerit për Zbulimin e Hershëm të Sëmundjes së Kancerit

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

Shoqata Amerikane e Kancerit rekomandon që udhëzimet e mëposhtme për depistimin e kancerit të ndiqen nga shumica e personave në moshë madhore. Testet e depistimit përdoren për kapjen e sëmundjes së kancerit përpara se të zhvillohen simptomat.

Për më shumë hollësi në lidhje me udhëzimet tona për depistimin e sëmundjes së kancerit ose për të mësuar më shumë se çfarë mund të bëni për të reduktuar rrezikun e marrjes së sëmundjes, lutemi vizitoni faqen, www.cancer.org, ose merrni në telefon numrin 1-800-227-2345.

Kanceri i gjirit

- **Gratë në grupmoshën 40-44 vjeç** duhet të të kenë mundësinë që të fillojnë kontrollet apo depistimet vjetore të kancerit të gjirit me mamogram (radiografi të gjinjve) nëse dëshirojnë.
- **Gratë në grupmoshën 45-54 vjeç** duhet ta kryejnë mamogramin çdo vit.
- **Gratë në grupmoshën 55 vjeç e lart** duhet ta kryejnë mamogramin çdo 2 vjet, ose mund të vazhdojnë me kontrollet vjetore.
- Kontrolli duhet të vazhdojë të kryhet për sa kohë që gruaja është me shëndet të mirë dhe pritët të rrojë 10 vjet ose më shumë.
- **Të gjitha gratë** duhet të kenë njohuri për përfitimet e ditura si dhe kufizimet dhe rreziqet e mundshme që lidhen me kontrollin e kancerit në gj. Ato duhet gjithashtu të dinë se si duken dhe si ndihen normalisht gjinjtë e tyre dhe të raportojnë menjëherë tek mjeku çdo ndryshim të gjinjve.

Disa gra - për shkak të historisë së tyre familjare, prirjeve gjenetike ose disa faktorëve të tjerë - duhet të kontrollohen dhe me aparate skaner MRI përveç mamogramëve. (Numri i grave që përfshihet brenda kësaj kategorie është shumë i vogël). Për të mësuar më shumë lidhur me rreziqet nga kanceri në gj dhe për planin më të mirë të kontrollit për ju këshillohuni me mjekun tuaj.

Kanceri i zorrës së trashë dhe i rektumit, si dhe polipet

Duket filluar nga mosha 50 vjeç, burrat dhe gratë duhet të kryejnë njërin prej këtyre testeve

Teste që zbulojnë polipe dhe kancer

- Sigmoidoskopi fleksibël një herë në 5 vjet*, ose
- Kolonoskopi një herë në 10 vjet, ose
- Enemë bariumi dubël-kontrast një herë në 5 vjet*, ose

- CT, kolonografi (kolonoskopi virtuale) një herë në 5 vjet*

Teste që kanë gjasa të zbulojnë kancer

- Testi vjetor fekal me bazë guajaku për zbulimin e gjakut të padukshëm (gFOBT)**, ose
- Testi vjetor fekal imunokimik (FIT)**, ose
- Testi ADN i ujit të trashë (sDNA) çdo tre vjet*

*Nëse testi del pozitiv atëhere duhet të kryhet kolonoskopi.

**Duhet të përdoret testi i shumëfishtë i ujit të trashë i kryer në shtëpi. Vetëm një test i kryer në klinikë nuk mjafton. Nëse testi del pozitiv atëhere duhet të kryhet kolonoskopi.

Përparësi për ju duhet të kenë testet që zbulojnë njëkohësisht edhe kancerin, edhe polipet, nëse këto teste janë të disponueshme dhe nëse ju dëshironi ta kryeni njërin prej tyre. Këshillohuni me mjekun për të përcaktuar se cili test është më i përshtatshëm për ju.

Nëse ju keni nivel të lartë rreziku të kancerit të zorrës së trashë për shkak të historisë familjare ose faktorëve të tjerë, atëhere ju mund të keni nevojë për të zbatuar një program tjetër testimi. Këshillohuni me mjekun në lidhje me historinë tuaj familjare dhe për planin e testimit që ju përshtatet më mirë.

Kanceri i qafës së mitrës

- **Testimi apo depistimi për kancerin e qafës së mitrës duhet të fillojë në moshën 21 vjeç.** Gratë nën moshën 21 vjeç nuk duhet të testohen.
- **Gratë në grupmoshën 21-29 vjeç** duhet të kryejnë testin Pap një herë në 3 vjet. Testi HPV nuk duhet të kryhet në këtë grupmoshë, përveç rastit kur nevojitet pas marrjes së rezultatit abnormal në testin Pap.
- **Gratë në grupmoshën 30-65 vjeç** duhet të kryejnë testin Pap plus testin HPV një herë në 5 vjet (i quajtur "bashkë-depistim" apo "bashkë-testim"). Kjo është qasja e parapëlqyer, por është e mjaftueshme që të kryhet vetëm testi Pap një herë në 3 vjet.
- **Gratë përtej moshës 65 vjeç**, të cilat i janë nënshtruar depistimeve të rregullta të kancerit të qafës së mitrës gjatë 10 vjetëve të fundit dhe që kanë patur rezultate normale nuk duhet të testohen për kancer të qafës së mitrës. Nëse kontrolli apo testimi ndërpritet, ai nuk duhet të fillojë sërish. Gratë që kanë pasur në të kaluarën shfaqje serioze të para-kancerit të qafës së mitrës duhet të vazhdojnë kontrollet edhe për të paktën 20 vjet pas asaj diagnoze, edhe nëse testimi kryhet pas moshës 65 vjeçare.
- Nuk duhet testuar **një grua së cilës i është hequr mitra dhe qafa e mitrës (histerektomi totale)** për arsye që nuk lidhen me kancerin e qafës së mitrës dhe që nuk ka histori të kancerit të qafës së mitrës ose të para-kancerit serioz.
- **Të gjitha gratë që janë vaksinuar kundër HPV-së** duhet gjithsesi të ndjekin rekomandimet e depistimit për grup-moshat e tyre.

Për shkak të historisë së tyre shëndetësore (infektim me SIDA, transplantim organesh, ekspozim ndaj DES, etj.)-disa gra mund të kenë nevojë për një program të ndryshëm depistimi të kancerit të qafës së mitrës. Këshillohuni me mjekun tuaj në lidhje me historinë tuaj të kancerit.

Kanceri endometrial (uterin)

Shoqata Amerikane e Kancerit rekomandon që në periudhën e menopauzës të gjitha grave duhet t'u shpjegohen rreziqet dhe simptomat e kancerit endometrial. Gratë duhet të raportojnë tek mjeku çdo hemoragji ose njollë të papritur vaginale.

Disa gra - për shkak të historisë së tyre - mund të shqyrtojnë kryerjen e biopsisë endometriale një herë në vit. Lutem këshillohuni me mjekun tuaj në lidhje me historinë tuaj shëndetësore.

Kanceri në mushkëri

Shoqata Amerikane e Kancerit nuk rekomandon teste për të kontrolluar për kancerin në mushkëri tek personat me rrezik mesatar. Mirëpo ne kemi udhëzime për kontroll apo depistim të personave me rrezik mesatar të kancerit të mushkërive për shkak të përdorimit apo pirjes së duhanit.

Depistimi mund të jetë i përshtatshëm për ju nëse përmbushen këto kushte:

- Mosha midis 55 dhe 74 vjeç
- Gjendje e mirë shëndetësore
- Personi ka pirë të paktën 30 vit-paketa DHE ose ende vazhdon të pijë duhan ose e ka prerë duhanin në 15 vjetët e fundit (një vit-paketë-është numri i paketave të cigareve të pira çdo ditë shumëzuar me numrin e viteve që personi ka pirë duhan. Dikush që ka pirë një paketë cigare në ditë për 30 vjet ka një histori prej 30 vit-paketash të pirjes së duhanit, njëlloj me dikë që ka pirë dy paketa në ditë për 15 vjet).

Depistimi kryhet me skanimin vjetor CT me dozë të ulët (LDCT) të kraharorit. Nëse përmbushni treguesit e listës së mësipërme, atëhere këshillohuni me mjekun tuaj nëse doni të filloni depistimin.

Kanceri në prostatë

Shoqata Amerikane e Kancerit rekomandon që personi të marrë vendim të informuar me ndihmën e mjekut nëse do të testohet për kancer në prostatë. Hulumtimet e deritanishme ende nuk kanë provuar nëse përfitimet e mundshme të testimit tejkalojnë dëmet nga testimi dhe trajtimi. Ne besojmë se personat nuk duhet të testohen pa mësuar më përpara atë çka ne dimë dhe nuk dimë lidhur me rreziqet dhe përfitimet e mundshme të testimit dhe trajtimit.

Personat mbi 50 vjeç duhet të këshillohen me mjekun e tyre lidhur me anët pozitive dhe negative të testimit në mënyrë që të vendosin nëse testimi është zgjedhje e drejtë për ta.

Nëse ju jeni afro-amerikan ose babai apo vëllai tuaj ka vuajtur nga kanceri i prostatës para moshës 65 vjeç ju duhet të filloni të këshilloheni me mjekun tuaj kur të mbushni 45 vjeç.

Nëse vendosni të testoheni ju duhet të bëni testin e gjakut PSA me ose pa ekzaminim rektal. Denduria e testimit varet nga rezultatet e testit tuaj të PSA-së.

Kontrollet e lidhura me kancerin

Për personat me moshë mbi 20 vjeç, të cilët u nënshtrohen ekzaminimeve periodike shëndetësore, kontrolli i lidhur me kancerin duhet të përfshijë këshillime për shëndetin dhe, në varësi të moshës dhe gjinisë së personit, ekzaminime për kancerin e tiroidës, kavitateve orale, lëkurës, gjendrave limfatike, testikulave dhe ovareve, si dhe për disa sëmundje të tjera veç kancerit.

Merrni në dorën tuaj kontrollin e shëndetit dhe ndihmoni në reduktimin e rrezikut të sëmundjes së kancerit.

- Mos pini asnjë lloj duhani.
- Vendosni dhe mbani peshë të shëndetshme.
- Lëvizni duke ushtruar aktivitet të rregullt fizik.
- Hani në mënyrë të shëndetshme, duke konsumuar sasi të shumta frutash dhe perimesh.
- Kufizoni pirjen e alkoolit (nëse pini).
- Ruani lëkurën tuaj.
- Njihni veten tuaj, historinë e familjes dhe rreziqet që hasni.
- Nënshtrojuni kontrolleve dhe testeve të rregullta të depistimit të kancerit.

Për informacion të mëtejshëm në lidhje me atë çka mund të bëni për të reduktuar rrezikun e kancerit dhe për pyetje të tjera për kancerin lutemi na vizitoni në faqen e internetit tek www.cancer.org_ose na telefononi në çdo kohë tek numri 1-800-227-2345.

U shqyrtua nga ana mjekësore në shtator 2015. Medically reviewed September 2015

Language: Albanian