

**Ju nuk jeni kurrë shumë e vjetër për Prekje, Vrojtim, Kontroll.**  
**Në çfarëdo moshe të jeni, është mirë ta bëni zakonin tuaj, kontrollin e gjinjve.**

Rreziku i kancerit të gjirit rritet me moshën, kështu, nëse ju jeni mbi 50 vjeç, duhet patjetër të bëni një mamogramë çdo tre vjet. Dhe kujtohuni, nëse jeni mbi 70 vjeç, jeni ende në kohë të ndërmerri një kontroll – duke pyetur më parë mjekun.

**Informohuni dhe Ndërgjegjësohuni për gjinjtë.**

**Konsultohuni me mjekun e qendrës suaj shëndetësore për çdo informacion që kërkonit të dini.**

**PREK  
VROJTO  
KONTROLLO**

**PREK  
VROJTO  
KONTROLLO**

**JU DHE GJINJTË TUAJ**  
**Informohuni për gjinjtë!**

## Për shumë njerëz, të menduarit për gjinj të është një çështje që deri diku mënjanohet.

### Por është shumë e rëndësishme që të gjithë ta bëjmë këtë.

Shumë raste të kancerit të gjirit janë zbuluar nga vetë gratë që kanë vënë re ndryshime të pazakonta, dhe kanë marrë kurajon të shkojnë vetë tek mjeku. Por, sa më herët të zbulohet kanceri i gjirit, aq më të larta janë shanset për ta luftuar atë – kështu ju mund të shihni sesa e rëndësishme është të bëni kontrole të rregullta të gjirit.

### Të qenit thjesht e informuar, do të thotë që të dini se çfarë duket dhe ndihet normale në gjinj të tuaj, të qenit vigjilent për ndonjë ndryshim të pazakontë dhe të bësh kontroll të gjinjve tek mjeku.

Gjëndrat ose kokrrat zbulohen shumë thjesht, por ato kanë shumë rëndësi kur zbulohen. Shumë gjëndra ose kokrra që mund të prekni nuk janë kancer gjiri. Edhe nëse ju kapni një gjëndër, nëntë nga dhjetë gjëndra NUK kthehen në kanceroze.

Kështu rri në qeta – Por qëndroni në kontroll.

### Është shumë e thjeshtë se ...

**PREK** gjinj të tuaj. Mund të ndjeni ndonjë gjë të pazakontë?

**VROJTO** për ndryshime. A ka ndonjë ndryshim në formë apo në lëkurën e tyre?

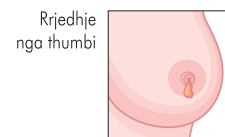
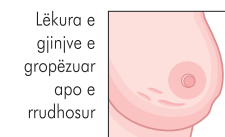
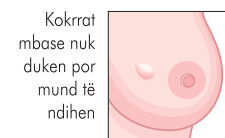
**KONTROLLO** gjithçka të pazakontë për gjinj të tuaj me mjekun.

### Asnjë nuk e njeh trupin tuaj më mirë se ju dhe çdokush ka mënyrën e vet të prekjes dhe të kontrollit për ndryshime – Nuk ka teknika të veçanta dhe nuk ju duhet ndonjë trajnim për ta bërë këtë.

Është mirë ta bëni zakonet tuaj të rregullt – kur ju bëni dush, ose ndërsa visheni në mëngjes. Ju mund të preferoni ta bëni kontrollin ndërsa qëndroni në këmbë apo jeni të shtrirë në krevat. Tjetër gjë e rëndësishme është të bëheni familjar me atë se si gjinj të tuaj duken dhe ndihen normalisht, kështu ju mund të vini re ndonjë gjë të pazakontë. Kujtohuni të kontrolloni gjithë sipërfaqen e gjirit, duke përfshirë pjesën e sipërme të krahavorit dhe sjetullat.

## Kontrolloni për ndryshime.

### PREKNI. VROJTONI. KONTROLLONI.



### 1 PREKNI

- Mund të ndjeni ndonjë gjëndër? Diçka në gjinj, sipër në krahavor apo në sjetull?
- Ka ndonjë zonë me kokrra? Apo ka ndonjë trashje të pazakontë të indeve të gjirit që nuk largohet?
- Keni ndonjë dhimbje të pazakontë në gjinj, rreth tyre apo në sjetulla?

### 2 VROJTONI

- Ndonjë ndryshim në madhësi ose në formë? Për shembull, një gjinj mund të jetë më i madh ose më i vogël se gjinjtë tjetër.
- Ndonjë ndryshim në strukturën e lëkurës? Të tilla si rrudhosje ose gropëzime të lëkurës së gjirit?
- Rreth pamjes ose ndryshimit të drejtimit të thumbit? Për shembull, njëri thumb mund të jetë i futur brenda kurse tjetri të duket normal?
- Ndonjë rrjedhje gjiri e pazakontë? Njëri ose të dy thumbat kanë një rrjedhje?
- Ndonjë skuqje gjiri e pazakontë? Njëri ose të dy thumbat kanë një skuqje?
- Ndonjë skuqje ose zënia kore e lëkurës si në thumb, edhe në sipërfaqen përreth?

### 3 KONTROLLONI

- A ka ndonjë gjë të pazakontë? Nëse ka, shkoni të kontrolloheni tek mjeku sa më shpejt që është e mundur.

Ju normalisht mund të ndjeni ndryshime në indet e gjirit, si fortësi të tij, ose dhimbje përpara ose gjatë menstruacioneve. Prandaj është e rëndësishme të kontrolloni gjinj të rregullisht, kështu, ju mund të njihni se si ato duken dhe ndihen në kohë të ndryshme të muajit dhe mund të vini re ndonjë ndryshim që është e pazakonshme për ju.