

## Vijoni kontrollimin rutinor të gjirit

- Këtu na duhet një fotografi e dhomës së rimorkiuar
- Të gjitha gratë duhet t'i nënshtrohen radiografisë rutimore për gji (mamogramit) çdo tri vjet, nga moshë 50 vjeçare
- Nëse jeni mbi moshën 70 vjeçare, ju mund të kontrolloheni duke biseduar me shërbimin lokal për kontrollimin e gjinjve apo kërkuar nga mjeku i juaj që t'ju caktoj një takim
- Bëhuni të vetëdijshëm për gjirin mes takimeve për kontrollim e gjinjve
- Sigurohuni se GP-ja i juaj i ka në dispozicion të dhënat tuaja në regjistër
- Mbani mend se ju duhet të jeni të regjistruar me një mjek për t'ju ftuar që t'i kontrolloni gjinjtë. Sigurohuni se GP-ja i juaj i ka të regjistruara të dhënat tuaja të tanishme



## Për të gjetur informacion të mëtejshëm...

Nëse keni pyetje flisni me mjekun tuaj, infermierën apo farmacistin, ose duke kontaktuar: Shërbimin i juaj lokal për Kontrollimin e Gjinjve në Londër:

### **Barking, Havering, Redbridge and Brentwood**

Victoria Centre, Pettits Lane, Romford, Essex, RM1 4HP

☎ 01708 504823/4/5

### **Central & East London**

St Bartholomew's Hospital, West Wing, West Smithfield, London, EC1A 7BE

☎ 020 3465 6631

### **North London**

Edgware Community Hospital, Deansbrook House, Deansbrook Road, Edgware, Middlesex, HA8 9DB

☎ 020 8951 4045

### **South East London**

King's College Hospital, Breast Screening Administration, 4th Floor, Hambleton Wing North, Denmark Hill, London, SE5 9RS

☎ 020 3299 1964

### **South West London**

St George's Hospital, The Duchess of Kent Unit, 205 Blackshaw Road, London, SW17 0BZ

☎ 020 8725 2723/4/5

### **West London**

St Mary's Hospital, Praed Street, London, W2 1NS

☎ 020 8383 6644

Informacion të mëtejshëm mbi kontrollimin e gjirit mund të merret nëpërmjet faqes së internetit duke vizituar faqen Kontrollimi i Kancerit në adresën:

[www.cancerscreening.nhs.uk](http://www.cancerscreening.nhs.uk)

Për ndihmë dhe informacion lidhur me shëndetin e gjirit vizitoni faqen e internetit Kujdesi për Shëndetin e Gjirit (Breast Cancer Care) në adresën

[www.breastcancercare.org.uk](http://www.breastcancercare.org.uk)

apo mund të telefononi linjën ndihmëse në numrin **0800 800 6000** (tekst-telefon për telefonues 0800 800 6001). Shërbimi i përkthimit është në dispozicion në çdo gjuhë.

Published September 2007

To order copies of this leaflet, email [cheryl@miacis-media.co.uk](mailto:cheryl@miacis-media.co.uk)

**NHS**  
Cancer Screening

Albanian



# Ju Dhe Gjinjtë Tuaj

# Breast awareness



## Ç'nënkupton dijenia për gjinjtë?

Një pjesë të rëndësishme të kujdesit për trupin tuaj Të njohurit e gjinjeve tuaj dhe mënyra se si ndryshojnë ata gjatë gjithë jetës suaj

## Ç'është kanceri i gjirit?

Kanceri i gjirit ndodh atëherë kur gjiri rritet në mënyrë të pakontrolluar. Pa mjekim, këto qeliza shpërndahen në pjesët fqinje nëpër gjithë trupin.

## Pse duhet të jam në dijeni për gjinjtë e mi?

- Ju nuk mund t'i vëreni ndryshimet më lehtë duke mësuar se ç'është normale për ju
- Ndryshimet e gjinjeve zakonisht zbulohen nga ju apo partneri i juaj
- 9 nga 10 kokërra të gjinjeve nuk janë kancer, por çdo kokërr duhet të kontrollohet
- Zbulimi i hershëm i kancerit të gjirit nënkupton mjekim më të thjeshtë dhe më të suksesshëm

## Cilat ndryshime janë normale për gjinjtë tuaj?

- Format dhe madhësitë e ndryshme të gjinjeve tuaj
- Qime në gjinjë
- Ndryshimet gjatë gjithë jetës tuaj siç janë adoleshenca, periodat, shtatëzënia dhe menopauza
- Dhimbje gjiri që ka të bëjë me ndryshimet mujore, duke i përfshirë edhe periodat

## Çfarë dallimi të ndryshimeve duhet të vërejmë apo prekim?

- Ndryshimet në formë apo madhësi të gjinjeve tuaj
- Ndryshim në pozitën e majes së gjirit
- Puçrra të imta në maje të gjirit apo rreth
- Ndryshime në dukjen e lëkurës së gjinjeve tuaj
- Rrjedhje lëngu nga maja e gjirit
- E ënjtur, trashje apo kokërr në gjinjtë tuaj, afër asaj pjese apo nën sqetull
- Dhiembje e vazhdueshme në një pjesë të gjirit tuaj, afër asaj pjese apo nën sqetull

## Kur të kontrollojmë dhe prekim:

- Nuk ka mënyra të drejta apo të padrejta ose kohëra se kur duhet të bëhet kjo
- Kontrollo dhe prek të gjitha pjesët e gjirit, afër gjirit dhe nën sqetullave
- Gjeni mënyrën që të mësoheni me gjinjtë e cila është mënyra më e rehatshme për juve

## Ndiqni kodin me pesë pika të dijenisë për gjinjtë:

1. Dijeni çfarë është normal për ju
2. Dijeni se çfarë ndryshime duhet të kërkonit dhe prekni
3. Shiko dhe prek
4. Lajmëroni GP-në për çfarëdo ndryshimi pa vonesë
5. Bëni kontrollimin e gjirit nëse jeni në moshën 50 vjeç e sipër

