

Afjörðíta

íme

DIETA

KANCERI

RADIOTERAPIA

DETINA ZALLI ARGITA ZALLI



Për ty o Perëndeshë e Bukurisë

Që je Pjesa Jonë më e Bukur

-Mami-



Ky libër është për ty,
që ende po lufton me këtë sëmundje.
Ky libër është për ju që po kujdeseni për atë.
Ky libër është për ne,
nëna, baballarë, vëllezër dhe motra.



Ky libër është bazuar në kërkime shkencore në lidhje me dietën dhe trajtimet e kancerit.

Nëse ju nevojiten më shumë informacione ju rekomandojmë të konsultoheni me mjekun ose dietologun tuaj.



Dr. Detina ZALLI

Është pedagoge senior në Universitetin e Oxfordit. Ajo është drejtuese Akademike për MSc në Mjekësinë e Specializuar. Dr. Zalli e fitoi doktoratën në Universitetin e Leicester në fushën e biokimisë dhe gjenetikës. Dr. Zalli më pas u transferua në SH.B.A. në Univeristetin e Harvardit ku ajo mbaroj post-doktoraturën. Në Harvard, Dr. Zalli punoi me vonë si pedagoge, ku drejtoi kurse të shumta për studentë të doktoratës (Ph.D.), mjekët dhe stomatologët në fushën e biologjisë së kancerit dhe biokimisë. Ajo ishte drejtoresha e klubit bioteknologjik në shkollën e mjekësisë në Harvard, dhe luajti një rol të rëndësishëm në lidhjen e akademisë me industrinë. Ajo gjithashtu drejtoi konferenca të shumta duke përfshirë Harvard Leadership Conference, dhe ishte drejtoresha e Harvard Lectures That Last.

Dr. Zalli është gjithashtu themeluesja e We Speak Science, një institucion jofitimprurës, qëllimi i të cilit është të rrisi ndërgjegjësimin për shkencën dhe mjekësinë në SH.B.A. dhe Evropë.



Dr. Argita ZALLI

Është specialiste/konsulente në dhënien e mësimit në Universitetin e Imperial College London (ICL). Në ICL, Dr. A. Zalli ka punuar gjithashtu si shkencëtare në grupin shkencor të Hematologjisë, si edhe si pedagoge duke u dhënë mësim studentëve të mjekësisë, studentëve të shkencave bio-mjekësore, edhe studentëve të Masterit.

Dr. A. Zalli e fitoi doktoratën në Universitetin e Birmingham në fushën e imunologjisë dhe më pas u transferua në Londer në Univeristetin e University College London (UCL) ku ajo mbaroj post-doktoraturën, duke punuar në departamentin e psiko-biologjisë. Në UCL, Argita pati fatin dhe mundsinë të punonte me një nga emrat më të mëdhenj të fushës së psiko-biologjisë. Aty, Argita publikoi disa gazeta të rëndësishme shkencore në fushën e psiko-biologjisë si autore e parë, së bashku me grupin e shkencëtarëve në këtë fushë. Një prej këtyre gazetave shkencore ka si një nga bashkë-autoret edhe fituesen e çmimit Nobel në fiziologji ose mjekësi.

Në UCL, Argita punoi gjithashtu si pedagoge ku dizenjoi, edhe drejtoi kursin në neuro-imunologji për studentët e mjekësisë. E apasionuar për punën që bënte, Argita fitoi titullin si “UCL Medical Student Top Teaching Award”, si një nga lektorët më të mira.

Dr. A. Zalli është gjithashtu bashkë-themeluesja e We Speak Science (WSS), një institucion jofitimprurës, qëllimi i të cilit është të rrisi ndërgjegjësimin për shkencën dhe mjekësinë në SH.B.A. dhe Evropë.

Dr. A Zalli së bashku me Dr. Detina Zalli e kanë prezantuar WSS në konferenca të ndryshme në Amerikë, Shqipëri, Kosovë dhe Maqedoni.



Ardi ZEJNULLAHU

Është intern Dr. në Fakultetin e Mjekësisë në Universitetin Uludag Bursa, Turqi. Ka marr pjesë në disa kongrese mjekësore në Turqi, dhe është fitues i vendit të parë në poster-prezantim në Top National Congress of Medical Students Turkey 2017, me punimin “Paper Money and Cancer”. Është reprezentatues i universitetit në sportin e Skermës. Ka bërë observership në Departamentin e Kirurgjisë Torakale me Prof. Dr. Raja Flores në Spitalin Mount Sinai në New York, USA dhe është co-editor i librit “Algoritma-Nga simptoma në dijonzë”, një textbook mjekësor në gjuhën turke.

Librin Afërdita ime i'a dedikon gjyshërve të tij Tevide & Sadik ZEJNULLAHU dhe Adile & Rifat KAMERI.



Elisa ADEMI

Aktualisht është në përfundim të studimeve në Universitetin e Mjekësisë, Tiranë, Departamenti i Farmacisë. Ka marrë pjesë në projekte të ndryshme, ndër më të rëndësishmit shkëmbimet në Universitetin e Kamerinos, Itali, si studente, dhe më pas si "trainee". Këtë libër i'a dedikon dy antarëve të shtrejtë të familjes babait dhe hallës së saj.



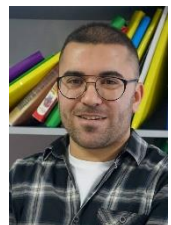
Enkelejd CAUSHAJ

Këshilltar ushqimi, Universiteti i Parmës, Italy. Food System: Sustainability, Management and technologies, Master in Culinary Nutrition, Art Joins Nutrition Academy Parma. Gjithashtu është shkrimtar në We Speak Science.



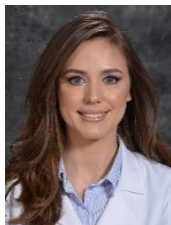
Besmira MALAJ

Ka kryer studimet në Mjekësi të Përgjithshme në vitin 2013, Universiteti i Mjekësisë Tiranë. Në vitin 2019 ka specializuar në degën Onkologji në Spitalin Universitar "Nënë Tereza", Tiranë, mbrojtur me temën "Trajtimi Neoadjuvant në Kancerin e Gjirit". Aktualisht shërben si Mjeko Onkologe në spitalin rajonal "Teni Konomi", Korçë. Studimi dhe hulumtimi shkencor është një ndër prioritetet e saj.



Leutrim MURATI, MSc.

Është themelues i Qendrës për Hulumtime Shkencore mbi Shëndetin Publik. Përfundoi studimet bazike për Shëndet Publik në Universitetin e Mjekësisë – Tiranë (UMT) dhe studimet master për Menaxhimin e Institucioneve dhe Shërbimeve Shëndetësore në Kolegjin Heimerer - Prishtinë ku dhe mori titullin MSc. Aktualisht punon si anëtar i Komitetit Konsultativ për Personat me Aftësi të Kufizuara në Komunën e Gjilanit. Ai gjithashtu ka ndjekur me dhejtëra konferenca, kongrese dhe trajnime në nivel kombëtar.



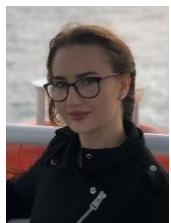
Zejnie ADEMI

Studimet i vijon në Universitetin Shën Kirili dhe Metodij në Shkup- Fakulteti i Stomatologjisë, viti i fundit. Njëkohësisht është vullnetare në shoqatën për luftën kundër kancerit -"БОПКА"-ЛУФТА;



Brixhilda LILKA

Vazhdoi studimet universitare dhe pasuniversitare në Universitetin e Mjekësisë në Tiranë ku u diplomua në degën e Logopedisë. Prej vitit 2018, ajo punon si lektore në Universitetin F.S. Noli Korçë. Është autore dhe bashkëautore në disa punime shkencore për fushën e Logopedisë. Këtë libër i'a dedikon tezes së saj Lindita Topi.



Toska SALIJA

Studente e farmacisë, qëllimet që dëshiron të arrijë: Specialiste e farmacisë, të ndihmoj njerëzit.



Kamila DOMI

Është shkrimtare në We Speak Science.



Dafinë Kastrati Bajçinca

Ka kryer studimet në Farmaci në vitin 2013 .Universiteti Shtetëror i Tetovës. Në vitin 2015 ka magjistruar ne degën e Farmacisë me temën “Hulumtimi i vetive kurative të qumështit të bletës dhe përdorimit të tij ndër vite”. Aktualisht punon si farmacistë përgjegjëse në farmacinë “Living Pharmacy” Prishtinë. Hulumtimi shkencor dhe vizioni për zhvillimin e shkencës në vend janë prioritetet e saj.



Klea PLAKU

Studimet e larta i kreu në Universitetin e Mjekësisë Tiranë, Fakulteti i Shkencave mjekësore Teknike, dega Infermieri e Pergjithshme, Bachelor. Ka marrur pjesë në shumë aktivitete ndër to “Expo 2015” në Milano. Pasioni i saj është fusha e Mjekësisë dhe kujdesi ndaj personave në nevojë.



Manuela ISMAILAJ

Ndjek studimet e larta në Stomatologji dhe ëndrra e saj më e madhe është finalizimi i këtij rrugëtimi që ka nisur me sukses.



Artjola HAXHIAJ

Studente në fakultetin e Arkitekturës dhe Urbanistikës, Tiranë.



Dea DULE

Është shkrimtare në We Speak Science.



M.Sc. Gjena Dura

Mbaroi studimet e larta “Bachelor” dhe “Master Shkencor në Biologji Molekulare” në Universitetin e Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Natyrës. Prej 6 vitesh punon si Specialiste Biologe Molekulare dhe Menaxhere e cilxhere e cilësisë në Laboratorin Veterinar dhe Ushqimi BIO-V shpk, njëkohësisht punon si Asistente Mikrobiologe në Laboratorin mjekësor Intermedica Center.



PËRMBAJTJA

DIETA DHE KANCERI	9
RADIOTERAPIA DHE KANCERI	82
KANCERI I GJIRIT	153
BURIMET	175



DIETA DHE KANCERI



Rreth këtij libri

Libri **Dieta dhe kanceri** është pjesa e parë e librit **Afërdita Ime**. Një dietë e shëndetshme mund t'ju ndihmojë të parandaloni ose të luftoni kancerin. Jo gjithmonë është e lehtë të ushqehesh shëndetshëm dhe të arrish të mbash peshën e dëshiruar të trupit, por nëpërmjet një sërë këshillash të thjeshta, mund të bëjmë ndryshime të mëdha në dietën tuaj. Ky libër është për njerëzit të cilët kanë vështirësi në mbajtjen e peshës së trupit, duke u shpjeguar se si të marrin më shumë energji, proteina dhe vlera ushqyese nëpërmjet një diete të shëndetshme. Gjithashtu, përmban disa ide për vakte të thjeshta dhe të shëndetshme, së bashku me listën e artikujve që mund të ndihmojnë në përgatitjen e tyre.

Si mund të përdoret ky libër

Libri është i ndarë në disa kapituj për t'ju ndihmuar të gjeni më lehtë informacionin që ju nevojitet. Në këtë mënyrë mund të shmangni leximin nga fillimi deri në fund nëse nuk e konsideroni të nevojshme. Në faqen 11 gjeni listën e përmbajtjes në mënyrë që të udhëzoheni.

Nëse mendoni se ky libër është i dobishëm për ju, mund ta ndani me anëtarët e familjes tuaj, miqtë, të afërmit, apo ata të cilët mund të kenë nevojë për informata shtesë nëpërmjet të cilave mund të kujdesen për ju.



DIETA DHE KANCERI

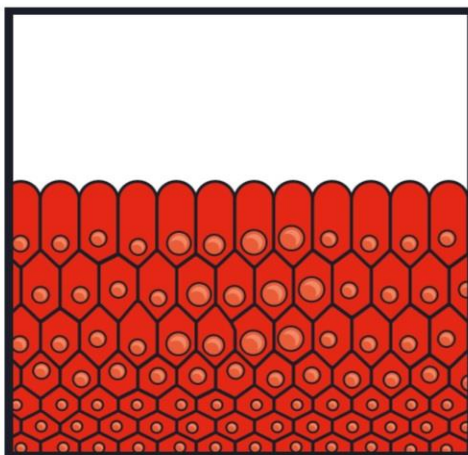
Çfarë është kanceri?	12
Përfitimet që mund të keni nga kjo dietë	17
Planifikoni vaktet tuaja	34
Përballimi i humbjes së peshës	47
Ushqyerja e shëndetshme dhe kanceri	54

ÇFARË ËSHTË KANCERI?

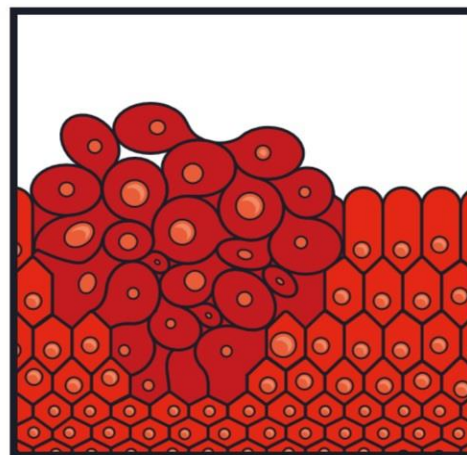
Kanceri është emri i dhënë i një grupi qelizash anormale apo jonormale në trupin e njeriut. Në kushte normale, qelizat e trupit të njeriut rriten dhe ndahen për të formuar qeliza të reja pasi trupi ka nevojë për to. Kur qelizat plaken ose dëmtohen, ato vdesin dhe qelizat e reja zënë vendin e tyre. Kjo është mënyra se si trupi i njeriut rritet, shërohet dhe rindërtohet. Qelizat marrin sinjale nga trupi se kur duhet të ndahen dhe të rriten apo kur duhet të ndalojnë së rrituri. Kur një qelizë nuk është më e nevojshme apo nuk mund të rindërtohet, vjen një sinjal që ajo duhet të ndalojë së punuari (atrofohet) dhe të vdesë. Mirëpo çfarë ndodh në të vërtetë me këto qeliza kur fillon të zhvillohet një kancer...?

Ndonjëherë ky proces shkon keq. Qelizat e reja rriten edhe kur ju nuk keni nevojë për to, ndërsa qelizat e vjetra nuk vdesin atëherë kur duhet të vdesin. Si e tillë një qelizë abnormale vazhdon të ndahet duke krijuar qeliza e qeliza të tjera abnormale. Këto qeliza shtesë mund të ndahen pa-ndaluar dhe mund të formojnë një masë që quhet tumor. Jo çdo masë mund të quhet kancer. Masa e qelizave mund të jetë beninje apo malinje. Mjeku patolog është ai i cili mund të diagnostikojë masën duke marrë një mostër nga qelizat apo indet e saj dhe duke analizuar me mikroskop në laboratorët histopatologjike. Kjo teknikë quhet **biopsi** dhe kryhet për të vërtetuar nëse mostra e qelizave apo indeve është kancer.

Qelizat normale



Qelizat duke krijuar tumor



Qelizat normale dhe ato jonormale. Foto e marrë nga: (Macmillan Cancer Support, 2017)



Qelizat tumorale beninje mund të rriten mirëpo nuk shpërndahen në pjesët e tjera të trupit dhe si të tilla ato mund të ushtrojnë presion ndaj organeve të tjera, kurse qelizat nga tumoret malinje mund të pushtojnë indet e afërta. Ato gjithashtu mund të shpëputen dhe të përhapen në pjesët e tjera të trupit. Shumë njerëz ngatërrohen për përkufizimet e një kanceri parësor ose dytësor.

Kanceri parësor përcaktohet si vendi i origjinës (organi ose indi) ku filloi kanceri. Nga ana tjetër, një kancer dytësor ose sekondar mund të përcaktohet në disa mënyra; si një kancer i ri, parësor në një pjesë tjetër të trupit ose si metastazë (përhapje) e kancerit parësor origjinal në një pjesë tjetër të trupit. Pra qelizat kanceroze mund të udhëtojnë përmes rrugëve të gjakut apo sistemit limfatik të trupit.

Kanceri nuk është vetëm i një lloji. Ekzistojnë më shumë se 100 lloje të ndryshme të kancerit. Shumica e llojeve të kancerit janë emëruar sipas vendit ku fillojnë.

Për shembull, kanceri i mushkërive fillon në mushkëri, dhe kanceri i gjirit fillon në gjiri. Përhapja e kancerit nga një pjesë e trupit në një tjetër quhet metastazë. Simptomat dhe trajtimi varen nga lloji i kancerit dhe sa i përparuar është.

Shumica e mënyrave të trajtimit mund të përfshijnë kirurgji, rrezatim dhe/ose kimioterapi. Disa mund të përfshijnë terapi hormonale, imunoterapi ose lloje të tjera të terapisë biologjike, ose transplantim të qelizave burimore.



Cilidoqoftë diagnostikimi i kancerit, jeta e njeriut merr një rrjedhë tjetër. Nuk duhet anashkaluar gjendja psikike e tyre gjatë marrjes së lajmit dhe si pacienti do e pranojnë atë. Zakonisht ata kërkojnë një opinion sekondar. Mjeku juaj tashmë ju ka informuar edhe për llojin e terapisë dhe sigurisht edhe për efektet anësore të tyre që duhet t'i keni parasysh që në fillim. Kur të mendoheni rreth marrjes së vendimit, mundohuni t'i balanconi përfitimet nga terapia dhe efektet që mund të rezultojnë më pas, duke mos harruar që ato mund të trajtohen me medikamente dhe që çdo individ mund të reagojë ndryshe. Përpara se të merrni vendime konsultohuni me mjekun dhe të afërmit tuaj.

Derisa ju të mos jepni aprovimin tuaj, mjeku nuk mund të fillojë me trajtimin.

Rrezatimi është terapi gjatë së cilës përdoren rreze me energji të lartë për të shkatërruar AND-në e qelizave kancerogjene dhe asgjësuar ato. Kjo terapi çdo ditë e më shumë avancohet për të dhënë rezultate të përpikta.



Sistemi Limfatik

Sistemi limfatik është një rrjet indesh dhe organesh që ndihmojnë në heqjen e toksinave të trupit, si edhe mbeturinave dhe materialeve të tjera të pa dëshiruara, duke na mbrojtur nga infeksionet dhe sëmundjet.

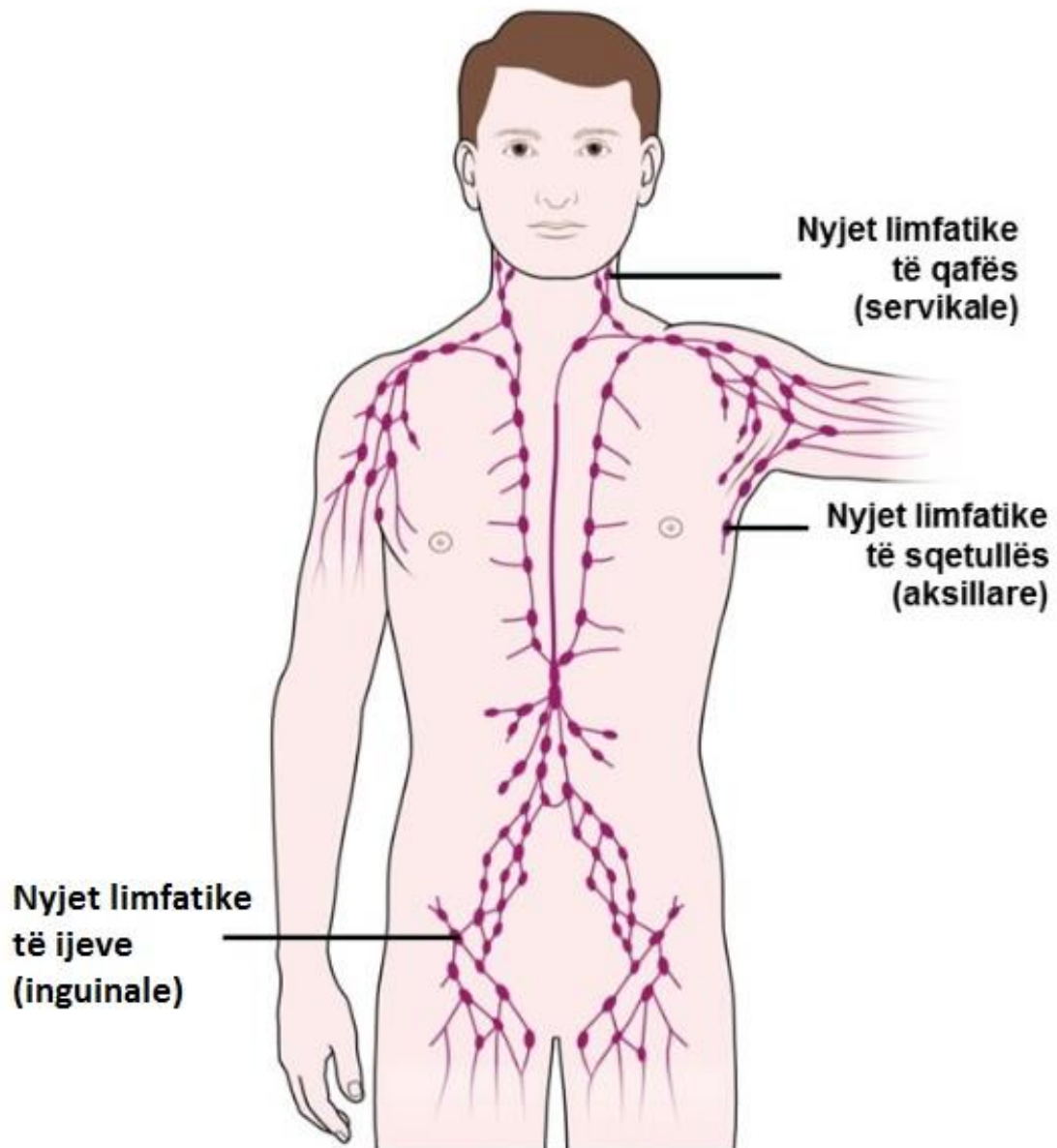
Funksioni parësor i sistemit limfatik është transportimi i limfës, një lëng që përmban qelizat e bardha të gjakut që luftojnë kundër infeksionit, në të gjithë trupin.

Në mënyrë që të kryejë funksionin e tij, sistemi limfatik përbëhet kryesisht nga enët limfatike, të cilat janë të ngjashme me venat dhe kapilarët e sistemit të qarkullimit të gjakut. Enët janë të lidhura me nyjet limfatike, ku limfa (një lëng i qartë dhe pa ngjyrë) filtrohet. Bajamet, adenoidet, shpretka dhe timusi janë të gjitha pjesë e sistemit limfatik.

Plazma largohet nga qelizat e trupit pasi të ketë shpërndarë ushqyesit e saj dhe të largojë mbeturinat. Shumica e këtij lëngu kthehet në qarkullimin venoz përmes enëve të vogla të gjakut të quajtura venula dhe vazhdon si gjak venoz. Pjesa tjetër bëhet limfë. Në dallim nga gjaku, i cili rrjedh në të gjithë trupin në një qarkullim të vazhdueshëm, limfa rrjedh vetëm në një drejtim - lart drejt qafës. Nyjet limfatike lidhen me dy venat subklavikulare, të cilat janë të vendosura në të dy anët e qafës afër klavikulave, dhe lëngu rihyn në sistemin e qarkullimit të gjakut.

Ka qindra nyje limfatike në trupin e njeriut. Ato janë të vendosura në thellësi të trupit, siç janë rreth mushkërive dhe zemrës, ose më afër sipërfaqes, si psh. nën krah ose ije. Nyjet limfatike gjenden nga koka deri rreth zonës së gjurit.

Sistemi Limfatik



Sistemi limfatik. Foto e marrë nga: (Macmillan Cancer Support, 2017)



PËRFITIMET QË MUND TË KENI NGA KJO DIETË

Ndryshimet që do hasni në dietën dhe peshën tuaj	18
Informohuni për llojet e ushqimeve që konsumoni	20
Dieta ideale	24
Elementët e domosdoshëm që duhet të shtoni në ushqimet e përditshme	26
Suplemente (nutricionale) të gatshme	29



NDRYSHIMET QË DO HASNI NË DIETËN DHE PESHËN TUAJ

Humbja e peshës shpesh është e lidhur me dietën. Sidoqoftë, në shumë raste humbja e peshës është një nga efektet kryesore të kimioterapisë, gjë që mund të ndikojë në aftësinë tuaj për të ngrënë ose për të pirë, si dhe në të mbajturit e një peshë të qëndrueshme.

Shumica e njerëzve të prekur nga kanceri e kanë të pamundur të hanë aq sa ata janë mësuar të hanë zakonisht. Në këtë mënyrë, ata humbasin peshë.

Një nga arsyet më të rëndësishme, siç e përmendëm më sipër, mund të jenë efektet anësore të terapive të ndryshme apo dhe vetë kanceri. Disa njerëz nuk ndjejnë fare uri, ndërsa disa të tjerë ndihen të ngopur shumë shpejt, menjëherë pasi fillojnë të hanë. Ndryshimi i shijes së ushqimeve për shkak të terapisë është i zakonshëm, por ka edhe nga ata të cilët ushqimi i bën të ndihen keq duke i shkaktuar të vjellura.

Disa lloje të kancerit bëjnë që trupi juaj të përdorë më shumë energji edhe nëse nuk jeni shumë aktiv. Këtë gjë e arrijnë nëpërmjet rritjes së çlirimit të hormoneve të cilat rrisin metabolizmin tuaj duke bërë që trupi juaj të punojë më shpejt se normalisht nëpërmjet zbërthimit të yndyrnave dhe proteinave. Kjo mund t'ju shkaktojë humbje në peshë, edhe pse jeni duke u ushqyer si duhet. Nëse konstatooni se po humbisni shumë peshë, është mirë që të konsultoheni me një dietolog. Ata mund t'ju sugjerojnë të bëni ndryshime në mënyrën e të ushqyerit.

Rëndësia e Aktivitetit Fizik

Sa mendoni se ndikon aktiviteti fizik në rrezikun ndaj kancerit? Shumë më tepër se sa mund ta imagjinoni. Studimet kanë treguar se një dietë e varfër dhe mungesa e aktivitetit fizik, janë dy faktorët kyç në parandalimin dhe kurimin e kancerit. Lajmi i mirë është se **ju mund të bëni diçka për këtë**.

Edhe nëse jeni duke rënë vazhdimisht në peshë është shumë e rëndësishme të qëndroni aktiv. Gjatë mungesës së aktivitetit fizik muskujt tonë mund të dobësohen shpejt. Është shumë e rëndësishme të shmangni jetën sedentare si qëndrimin ulur ose shtrirë për një kohë të gjatë, si dhe shikimin e TV ose formave të tjera të argëtimit përmes ekranit.

Të qenurit më aktiv se zakonisht (pavarësisht nga niveli i aktivitetit fizik), ka shumë përfitime shëndetësore. Ushtrime të lehta, siç është një ecje e shkurtër, mund të jetë ajo që ju duhet. Mund të përfitoni dhe nga aktivitetet tuaja të përditshme, si për shembull të përdorni shkallët në vend të ashensorit, apo të bëni punët e shtëpisë. Gjithashtu, mjeku, infermierët apo fizioterapisti juaj mund t'ju këshillojnë se cilat ushtrime janë të dobishme për ju.



INFORMOHUNI PËR LLOJET E USHQIMEVE QË KONSUMONI

Frutat dhe Perimet

Frutat dhe perimet janë një burim i mirë vitaminash, mineralesh dhe fibrash.

Karbohidratet

Karbohidratet janë një pjesë e rëndësishme e një diete të shëndetshme. Ato janë një nga burimet kryesore të energjisë për trupin dhe përmbajnë lëndë ushqyese si fibra, kalcium, hekur dhe vitamina B.

Organizatat shëndetësore siç janë Departamenti i Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore i Sh.B.A-së rekomandojnë që 45 deri 65 % e kalorive tuaja ditore të vijnë nga karbohidratet. Njeriu ka nevojë për një numër të caktuar të kalorive në baza ditore, për energji, edhe në qoftë se nuk është shumë aktiv. Për shembull, neve na nevojitet energji për procesin e frymëmarrjes edhe nëse thjesht jemi ulur në karrige.

Sipas Udhëzimeve Dietike 2015-2020, gratë kanë nevojë për rreth 1600 deri në 2400 kalori në ditë, ndërsa burrat nga 2000 deri në 3000 kalori në ditë. Sidoqoftë, kjo varet nga mosha, madhësia, gjatësia, mënyra e jetesës, shëndeti i përgjithshëm dhe niveli i aktivitetit fizik.

Fibrat (ushqimet e ngurta)

Fibrat - pjesa më e madhe e tyre gjendet në fruta, perime dhe drithëra dhe luajnë një rol kryesor në mbajtjen e sistemit tretës të pastër dhe të shëndetshëm. Fibrat ndihmojnë që komponimet që shkaktajnë kancer, të lëvizin në sistemin tretës përpara se të krijojnë dëme. Një dietë e pasur me fibra mund të ndihmojë në parandalimin e kancerit kolorektal dhe llojeve të tjera të kancerit në sistemin tretës, përfshirë stomakun, gojën dhe faringun.



Sheqernat

Sheqernat janë karbohidrate, të cilat shërbejnë si burimi kryesor i energjisë për trupin. Ekzistojnë shumë lloje të sheqernave. Ato gjenden si në mënyrë natyrale ashtu edhe si përbërës të shumë ushqimeve. Trupi i njeriut merr glukozë (sheqeri që nevojitet për energji) nga zbërthimi i karbohidrateve brenda organizmit.

Yndyrnat

Yndyrnat në dietën tonë na ndihmojnë të marrim vitaminat A, D, E dhe K. Ushqimet që përmbajnë shumë yndyrna kanë gjithashtu shumë energji (kalori). Ngrënia e ushqimeve të pasura me yndyrna të dëmshme rrit sasinë e kolesterolit të dëmshëm LDL në rrjedhën e gjakut dhe zvogëlon sasinë e kolesterolit të dobishëm HDL.

Ekzistojnë dy lloje yndyrnash:

Yndyrnat e ngopura (kanë një lidhje të vetme midis molekulave të tyre dhe janë "të ngopura" me molekula hidrogjeni) kanë tendencë të jenë të ngurta në temperaturën e dhomës.

Burimet ushqimore që përmbajnë nivele të larta të yndyrës së ngopur përfshijnë mishin dhe produktet e qumështit, siç janë: djathi, gjalpi, akulloret, mishi me shumë yndyrë, vaji i kokosit, vaji i palmës.

Yndyrnat e pangopura paketohen lirshëm. Ato kanë tendencë të jenë të lëngshme në temperaturën e dhomës.

Burimet dietike të yndyrave të pangopura përfshijnë: vajin e avokados, ullinj dhe vaj ulliri, gjalpi i kikirikut dhe vaji i kikirikut, vajrat bimore (të tilla si luledielli, misri ose kanola), salmoni dhe skumbri, arrat, farat, bajamet, kikirikët, arra shqeme dhe farat e susamit.

Proteinat

Proteinat janë thelbësore për një shëndet të mirë. Proteinat ju duhen për të ndërtuar trupin përfshirë muskujt, kockat dhe gjakun. Neve na duhen proteina shtesë (si dhe energji shtesë) kur jemi të sëmurë apo të stresuar.

Udhëzimet dietore të Sh.B.A-së deklarojnë se një person i rritur duhet të marrë minimumi 10% të kalorive të tij ditore nga proteinat. (Në numër absolut, kjo është e barabartë me 0.36gr proteina për kilogramë të peshës trupore. Jo vetëm perimet, bishtajoret (thjerrëzat, bizelet, fasulet), por dhe drithërat (orizi, tërshëra, meli, gruri, thekra) kanë një rëndësi të veçantë si burime të proteinave.





Vitaminat dhe Mineralet

Trupit i duhen mineralet për të kryer një numër funksionesh siç janë mbajtja e shëndetshme e nervave, kockave dhe dhëmbëve. Vitaminat dhe mineralet janë lëndë ushqyese thelbësore sepse ato kryejnë qindra role në trup. Ekziston një lidhje e rëndësishme midis marrjes në sasi të mjaftueshme të këtyre lëndëve ushqyese (e cila është e shëndetshme) dhe marrjes shumë në sasi (e cila mund të përfundojë duke ju dëmtuar). Një dietë e shëndetshme mbetet mënyra më e mirë për të marrë sasi të mjaftueshme të vitaminave dhe mineraleve që ju nevojiten.

Lëngjet

Çdo ditë, trupi i njeriut ka nevojë për një sasi të caktuar lëngjesh në mënyrë që të funksionojnë normalisht. Mund të jetë mjaft e vështirë të pish mjaftueshëm lëngje kur nuk ndihesh mirë. Sipas studimeve gratë duhet të pijnë afërsisht 8 gota (rreth 1.6 litra) lëngje në ditë, ndërsa burrat duhet të pijnë rreth 10 gota (rreth 2 litra) në ditë.

Të jesh i hidratuar është thelbësore për ruajtjen e temperaturës së trupit tuaj. Trupi juaj e humbet ujin përmes djersës gjatë aktivitetit fizik dhe në ambiente të nxehta. Qumështi, smoothie-t ose lëngjet e freskëta të frutave përmbajnë sasi të larta energjie dhe vlerash ushqyese, kështu që ato rekomandohen për një dietë të shëndetshme. Pijet e gazuara apo lëngjet e ndryshme të cilat përmbajnë shumë sheqer janë të larta në energji por nuk përmbajnë vlera të tjera ushqyese.

Sheqeri dhe aciditeti gjithashtu mund të dëmtojnë dhëmbët tuaj. Sheqeri është si një magnet për bakteret e këqija. Dy bakteret shkatërruese që gjenden në gojë janë *Streptococcus mutans* dhe *Streptococcus sorbrinus*. Të dy ushqehen me sheqerin që hani dhe formojnë pllakën e dhëmbëve, që është një ngjitës, pa ngjyrë, që formohet në sipërfaqen e dhëmbëve. Kur vlera e pH-it e kësaj pllake bie nën vlerën normale, ose më pak se pH 5.5, aciditeti fillon të shpërndajë mineralet dhe të shkatërrojë smaltin e dhëmbit.



DIETA IDEALE

Njerëzit që kanë probleme të hanë mjaftueshëm ushqim, ose ata që humbasin peshë, u shfaqet nevoja të gjejnë mënyra të ndryshme për të marrë më shumë energji dhe proteina në dietën e tyre.

Dieta ideale është një dietë e pasur me energji dhe proteina. Mënyra më e mirë për të ngrënë dhe për të mbajtur lart nivelin e energjisë tuaj është të ndiqni një dietë të shëndetshme dhe të balancuar. Nëse hani në orare të rregullta, mund ta keni më të lehtë të ruani nivelin e energjisë. Mundohuni të hani 3 vakte në ditë. Hani mes-vakte të shëndetshme, të tilla si fruta ose kos me pak yndyrë kur e ndjeni të nevojshme.

Dietologu është profesionisti i cili mund t'ju rekomandojë ushqime të cilat normalisht do t'i mendonit si jo të shëndetshme. Nëse nuk keni mundësi që të këshilloheni me një dietolog, mund ti kërkoni mjekut tuaj specialist, infermierit apo mjekut të përgjithshëm t'ju rekomadojë një të tillë.

Dietologët ofrojnë informacion dhe këshilla për ushqimin dhe ndihmojnë njerëzit të përmirësojnë shëndetin e tyre. Dietologët gjithashtu mund të ndryshojnë dietat për të ndihmuar në menaxhimin e kushteve të tilla si: diabeti, sëmundje të zemrës, mbipesha, kanceri, alergjitë dhe intolerancat nga ushqimet.





ELEMENTËT E DOMOSDOSHËM QË DUHET TË SHTONI NË USHQIMET E PËRDITSHME

Nëse jeni i sëmurë por keni oreks, atëherë nuk do hasni probleme për shkak të proteinave dhe kalorive që do të shtoni në dietën tuaj.

Ndërsa nëse keni humbur oreksin, si pasojë e shkaqeve të ndryshme (lodhja, të ndjerit i sëmurë ose terapitë) ekzitojnë mënyra të ndryshme për të shtuar energjinë nëpërmjet të ushqyerit.

Kontaktoni anëtarët e skuadrës mjekësore (mjekët, infermierët) nëse nuk mund të hani ushqime ose të pini, gjatë trajtimeve mjekësore ose pas tyre. Që të hani ushqim të pasur me proteina dhe energji, ju duhen këshilla nga dikush që mund t'ju inkurajojë. Nëse nuk mund të mbani një dietë të balancuar, mjeku juaj mund t'ju udhëzojë një dietë multi-vitaminoze dhe të pasur me minerale, në të kundërt, kërkoni nga mjeku juaj që t'ju rekomandojë një dietolog.

Gjithashtu është e rëndësishme të flisni me dietologun tuaj nëse keni limite dietike, për shembull, diabet ose intolerancë ndaj laktozës.



Qumështi i Fortifikuar

Një ndër gjërat që duhet të bëni është shtimi i energjisë dhe proteinave në dietën tuaj. Qumështi është një burim i pasur i proteinave, kalciumit dhe vitaminës A dhe D. Meqë qumështi përdoret nga të gjitha grupet e popullatës, fortifikimi i qumështit është një strategji e mirë për të shtuar mikronutrientë. Mund të shtoni suplemente të vogla të qumështit të fortifikuar në ushqimet tuaja, si për shembull në ëmbëlsira të tilla si pudingu. Për detaje të caktuara vizitoni faqen e produktit ose lexoni paketimin.

Drithërat dhe Tërshëra

Drithërat dhe tërshëra janë përbërës të rëndësishëm dhe të dobishëm në shumë aspekte të gatimit dhe pjekjes. Mund të gatvani tërshërë tradicionale dhe të përfshini ushqime të tjera në vaktin tuaj, të pasura me antioksidantë si manaferrat, frutat, arrat dhe çokollatë.

Tava dhe Supëra

Shtoni një lugë gjelle krem në supë dhe shtojni suplemente energjitike, ose grimconi pak djathë në supën e nxehtë, ose spërkateni me vaj ulliri. Gjithashtu mund të shtoni thjerrëza dhe bishtajore.

Pure Patatesh

Shtojni gjalpë ose krem, puresë së patateve dhe spërkateni sipër me djathë të grimcuar.

Perimet

Kur të gatvani perime, mund ti gatvani në avull derisa të zbuten pak. Shumë minerale dhe vitamina largohen në rast se i ziejmë tepër. Përdoreni ujin e vluar të perimeve që të siguroheni që po merrni të gjitha vitaminat.



Sanduiçët

Për të shtuar energji dhe proteina në sanduiçët tuaj, shtojini gjalpë, majonezë ose krem, si dhe vezë, djathë ose pulë.

Për ta bërë këtë, në vijim do të gjeni disa këshilla të dobishme:

- Në vend të ushqimeve të lehta dhe dietike, blini ushqime me yndyrë të plotë.
- Shtoni më shumë djathë në salca.
- Skuqni ushqimet në gjalpë ose vaj.
- Kur të gatvani patate, makarona, perime, sigurohuni që të shtoni më shumë gjalpë.
- Shtojini prodhime të qumështit supërave ose gatimeve me mish (salcë kosi, krem, djathë etj.).
- Konsumoni ëmbëlsira të ndryshme me krem pana ose akullore.
- Shtoni qumësht ose krem pana në ëmbëlsira të ndryshme.
- Shtojini bizele ose thjerrëza gjellërave dhe supërave të ndryshme.



SUPLEMENTE (NUTRICIONALE) TË GATSHME

Duhet ditur se asnjë suplement nuk mund të shërojë plotësisht kancerin, por shumë vitamina dhe minerale ndihmojnë në shëndetin tuaj. Sidoqoftë, ekzistojnë disa suplemente që e rrisin potencialisht ndihmën në shërimin e kancerit. Nëse jeni të shqetësuar për dietën dhe lëndët ushqyese, ose keni vendosur që të merrni suplemente, është më mirë që të konsultoheni me mjekun tuaj ose infermierët.

Kërkoni ose pyesni mbi suplementet specifike që ju përshtaten juve. Disa suplemente ende nuk janë studiuar në mënyrë të avancuar por e rëndësishme është që të zgjidhni me kujdes.

Disa suplemente të disponueshme janë:

- Supëra
- Pije të pluhurizuara
- Lëngje të përqëndruara
- Suplemente me shije lëngjesh
- Suplementet me bazë qumështin

Ndërsa burime kryesore të këtyre suplementeve janë:

- Hudhra
- Xhenxhefili
- Çaji jeshil
- Seleniumi
- Vitamina D dhe E etj.

Suplementet dietike janë në forma të ndryshme si tableta, kapsula, pluhur, si dhe lëngje. Suplementet e njohura përmbajnë vitamina D dhe B12, minerale si hekuri dhe kalciumi. Suplemente të ndryshme mund të gjejmë në farmaci ose supermarket, por duhet pasur parasysh që ato duhet të jenë të rekomanduara nga mjeku, dietologu ose nga ndonjë infermier i specializuar.

Pijet me Pluhur Proteinik

Pluhuri proteinik për pacientët nuk duhet të përmbajë substanca të dëmshme, prandaj gjatë blerjes në farmaci ose supermarket sigurohuni që të bëni kujdes në zgjedhjen tuaj, duke zgjedhur ato që janë me sa më pak kimikate që të jetë e mundur. Mund ta shtoni në ushqime dhe pije të ndryshme, pasi ky pluhur ndihmon në rritjen e energjisë dhe lëndëve proteinike në pije dhe ushqim.



Suplementet me Bazë Qumështin

Suplementet ushqimore me bazë qumështin kanë treguar që janë një strategji alternative diete. Zakonisht këto suplemente konsumohen brenda 24 orëve. Nëse merrni suplemente të bazuara në qumësht, duhet të bëni kujdes pasi prania e tepërt e kalciumit mund të zvogëlojë sasinë e hekurit në gjak.

Suplementet me Shije Lëngjesh

Këto suplemente të gatshme me shije janë të përfshira në recetë.

Nëse jeni diabetik konsultohuni me dietologun apo mjekun tuaj para se të përdorni këto suplemente pasi disa prej tyre përmbajnë një sasi të lartë të sheqerit. Nëse keni dhimbje goje ose fyti mos i përdorni këto pije pasi mund t'ju shkaktojnë djegje, gjithashtu shmangni ato nëse keni qenë të prekur nga kanceri i kokës ose i qafës dhe keni marrë radioterapi. Gjëja më e mirë është shmangia e sheqerit për arsye se sheqeri shkakton prishje të dhëmbëve.

Disa pije të gatshme përmbajnë mjaftueshëm kalori dhe lëndë ushqyese. Por më e mira është që ti marrim këto lëndë nëpërmjet ushqimeve.





Lëngjet me Bazë Yndyre

Mund të përgatisni pijet tuaja energjetike duke kombinuar qumësht, fruta, jogurt, mjaltë, sheqer dhe akullore si smoothie apo milkshake.

Shtoni një dorë susam ose kungull, për ti shtuar me shumë kalori . Konsultohuni me mjekun tuaj ose dietologun para se të përdorni suplemente pasi disa prej tyre mund të jenë të dëmshme.

Pluhurat për Energji dhe Proteina

Këto pluhura përmbajnë energji dhe proteina. Mund ti shtoni në shumë ushqime dhe pije të ndryshme. Nuk janë ekuilibruese të lëndëve ushqyese por janë të dobishme për të rritur nivelin e energjisë dhe proteinave.

Këto pluhura mund t'i hidhni në:

- Supë
- Tava
- Salca
- Pije
- Pudingje me qumësht
- Salca me lëng mishi etj.

Kur merrni këto produkte, duhet ti konsumoni normalisht nëse është e mundur. Produktet mund të jenë të shtrenjta, prandaj është më mirë që mjeku juaj t'i përshkruajë ato vetëm nëse ju nevojiten.





PLANIFIKONI VAKTET TUAJA

Lista e blerjes	35
Jeni duke ngrënë shëndetshëm apo 'shëndeti' është duke ju ngrënë juve?	38

LISTA E BLERJES

Në faqet 36-37 gjeni një listë të artikujve që ju mund të dëshironi t'i blini, kështu që do të keni disa ushqime të pasura me energji dhe proteina që mund ti gjeni kollaj. Ne kemi listuar ushqime që zgjasin më shumë, por përsëri do keni nevojë të furnizoheni me fruta dhe perime të freskëta. Nëse jeni një konsumues i mishit, duhet të blini mish dhe peshk të freskët ose të ngrirë.



Foto e modifikuar: *Bag of groceries – DepositPhotos.com*



Për Dollap:

Në listën tuaj të blerjes shtoni:

- qull ose tërshërë
- sheqer, shurup panje, mjaltë
- bukë, pite, mufin, kulaç ose tortila
- biskota
- krakera
- arra, fara, bajame, lajthi
- qumësht të zier ose qumësht pluhur
- çokollatë të shkrirë, ose pije të shkrira, fruta të freskëta, të thata, të konservuara ose të ziera
- perime të konservuara
- gjalpë kikiriku, reçel ose marmalatë
- pudingje, si krem karamel, krem pana të gatshëm apo krem pluhur
- gjalpë
- lëng mishi
- majonezë ose salcë për sallatë
- ushqim të konservuar, kuti kartoni ose pako me supë
- konservë me peshq si skumbri dhe sardelet



Për Frigorifer:

Ju mund të furnizoheni me:

- qumësht me yndyrë të plotë
- krem të freskët qumështi
- gjalpë
- djathë të pasterizuar
- vezë
- humus me yndyrë të plotë
- kos me yndyrë të plotë, krem të butë gjalpi
- smoothie të çastit
- puding të çastit si për shembull trifle, krem karamel, fruta të qëruara, ose puding të shkrirë

Për Ngrirje:

Gjatë blerjes mos harroni edhe:

- akullore, kuba akulli ose akullore me lëng frutash
- fruta të ngrira si mjedër, mango ose boronica
- perime të ngrira si bizele ose miks perimesh

Gjithashtu mund të grimconi djathin dhe ta vendosni në ngrirje.

JENI DUKE NGRËNË SHËNDETSHËM APO 'SHËNDETI' ËSHTË DUKE JU NGRËNË JUVE?

Në mënyrë që organizmi juaj të funksionojë siç duhet dhe të merrni përbërësit e nevojshëm ushqimorë si: karbohidrate, proteina, vitamina dhe minerale duhet që të ndiqni një dietë të balancuar ushqimore.

Në faqet në vazhdim do gjeni ide për vaktet tuaja si mëngjes, drekë, darkë, mes-vakte, në lidhje me pijet dhe përbërësit që mund t'i zëvendësoni.

Stili i jetesës duhet të rregullohet përpara se të diagnostikoheni me kancer, por ndryshimi i tij është i mundur edhe pas diagnostikimit dhe **duhet të luftoni e ta mposhtni kancerin** me ushqimin në pjatat tuaja.

Për t'u ushqyer shëndetshëm dhe me masë, dhe njëkohësisht të keni energjinë e duhur pa patur nevojë për diçka shtesë, atëherë ndiqni sugjerimet në vazhdim.





Çfarë Mund të Hamë për Mëngjes?

- Pure e pasur me fibra duke i shtuar copëza molle dhe manaferra të kuqe
- Feta buke të skuqura dhe domate të fërguara
- Gjevrek i mbushur me djath, copëza dardhe dhe banane
- Petulla prej karrote dhe rrush të thatë
- Pure e butë bananeje me manaferra të kuqe
- Fetë buke e skuqur me salsiçe, domate, kërpudha, barishte të thata
- Oriz i fërguar dhe përbërës të tjerë shtesë si: vezë të ziera, copëza peshku si salmon, bizele, majdanoz dhe erëza
- Kërpudha të mbushura me vezë të fërguara, domate dhe speca të pjekur
- Fërgesë fasulesh, speca, qepë, kërpudha të servirura së bashku me feta buke të skuqur
- Omletë me speca të kuq, të verdhë, qepë, ajkë qumështi dhe piper të zi
- Patate me proshutë, vezë, qepë dhe domate
- Fasule apo fruta të konservuara
- Smoothie me banane dhe manaferra të freskëta apo të ngrira; shtesë mund të përdorim edhe mjaltë

Pasi të keni përfunduar me mëngjesin, mund ta shpërbleni veten edhe me një pije freskuese të bërë me manaferra të kuqe, mollë dhe portokall.



Po për Drekë, Keni Menduar Diçka?

Ne kemi menduar edhe për këtë pjesë të ditës se çfarë të përgatisni, prandaj në vijim keni disa ide recetash mjaft të shijshme që duhet t'i provoni patjetër:

- Sallatë detoksifikimi me përbërës si: lakër, xhenxhefil, speq i kuq, arra, lëng limoni, brokoli.
- Supë me patate të ëmbla dhe përbërës tjerë si: mollë, spec djegës, qepë, hudhër, vaj ulliri, xhenxhefil, kripë për t'i dhënë shije.
- Domate të fërguara me djath të grimcuar, erëza të thata, grimca buke, piper të zi e të shoqëruar me fetë buke të skuqur.
- Bukë integrale në kombinim me një miks karrotash, rrepë të kuqe, qepë e kuqe me uthull dhe piper të zi.
- Tortila të mbushura me sallatë, domate, spec të kuq dhe të verdhë, kërpudha, karrota, djath me pak yndyrë, erëza të thata, selino, piper të zi.
- Filetë peshku, mbi të: pure domatesh, copëza domateje, djath me pak yndyrë.
- Oriz i zier lehtë dhe për ta bërë super të shijshëm përgatisim edhe karrota, spec, qepë, lëng qitroje, majdanoz.
- Omletë e trashë e përbërë nga qumështi, vezë, domate, piper të zi dhe feta buke integrale.
- Sallatë e përzier me karrotë, lakër të kuqe ose të gjelbër, qepë e kuqe, mollë, rrush i thatë, djathë pa yndyrë dhe mustardë.
- Sallatë me përbërës si: patate, qepë e kuqe, ton peshku, tranguj, domate, hudhër, lëng limoni, majdanoz.
- Feta buke të skuqura, mbi to ushqime deti dhe qepë, domate, lëng qitroje, tranguj, piper i zi.
- Brumë pice, pure domatesh, mocarela, proshutë, kërpudha, mish pule, erëza të thata.
- Për një shije plotësisht mesdhetare ju rekomandojmë sallatë me stil grek me përbërës si: domate, qepë e kuqe, tranguj, ullinj, djathë, lëng limoni, rigon, piper i zi.

- Krem supe me: miell misri, qumësht, qepë, copëza preshi, karrota, rrepë, patate, piper i zi dhe të shoqëruar me feta buke integrale.
- Një omletë me përbërës të tjerë: bizele të ngrira, specia, patate të ziera, vezë, qumësht, vaj ulliri, djathë, piper i zi dhe mund ta shoqëroni me sallatë; fërgoni ca perime si: domate, specia, qepë të kuqe, gjethe sallate dhe gjithashtu gjoks pule, këtë fërgesë do e keni të gatshme ta shoqëroni edhe me bukë integrale.
- Tjetër kombinim: vezë, kërpudha, qepë, arrëmyshk, qumësht, piper i zi
- Salmon me djathë, tranguj, gjethe lakre, tortila, lëng limoni dhe piper i zi.



Sugjerimet Tona për Darkë të Shëndetshme

- Spageti me mish pule, të përgatitur me përbërës si hudhër, xhenxhefil, qepë, spinaq, domate
- Kofshë pule me xhenxhefil, e përgatisim me vaj ulliri duke shtuar dhe qepë, selino
- Kofshë pule me pure domatesh, patate, karrota, bizele, qumësht dhe piper të zi
- Gjoks pule, oriz me vaj ulliri, qepë, miell misri, banane, mollë, hudhër, salcë, rrush i thatë, dhe piper të zi
- Filetë pule të mbushur me perime si: karrota, qepë, xhenxhefil, sojë, piper të zi
- Tophtha mish qengji në salcë, fërgohet me qepë, kërpudha, pure domatesh, hudhër, barishte të thata
- Patate mesdhetare të mbushura me patëllxhan, speca të verdhë, arra
- Pasta Karbonara e bërë nga makaronat, feta të holla proshute, qepë, djathë, piper të zi
- Specat të mbushur me përbërës si: oriz, mish i bardhë, domate, bizele, qepë, barishte të thata, piper të zi



Ëmbëlsira të Lehta dhe të Shpejta

Nuk e kemi harruar edhe pjesën më të preferuar tuajën, këtu gjithashtu kemi rekomanduar disa ide siç vijojnë:

- Akullore me banane
- Puding me qumësht, portokall dhe rrush të thatë
- Petulla të shoqëruara me mollë të karamelizuar
- Një krem i freskët vetëm me karamel
- Fruta plotësisht të freskëta
- Preferohet të përgatishni ëmbëlsira me qumësht të fortifikuar.





Pijet

Shumë pacientë pas radioterapisë humbasin sensin për të shijuar ushqimin ashtu siç është në të vërtetë, dhe njëkohësisht përballen me humbje peshe. Në mënyrë që këtyre personave tu kthehet përsëri forca e mëparshme, u këshillohet të konsumojnë pijet që përfshijnë edhe antioksidantë. Mendohet se këto lëngje kanë vlera mbrojtëse kundër kancerit. Pijet përfshijnë:

- Çaji i gjelbër
- Kafe organike
- Fruta të ziera
- Smoothie me qumësht ose fruta (të ngrira apo të freskëta)
- Lëng Shege, Portokalli
- Lëng Perimesh
- Fruta të shoqëruara me kos

Duhet limituar konsumimi i alkoolit.



Mes-Vakte

Është e preferueshme dhe sigurisht e nevojshme për ata individë që në mes të vakteve kanë uri. Gjatë zgjedhjes së produkteve, merrni ato që janë natyrale dhe nuk kanë përbërës shtesë siç është sheqeri.

Rekomandohen:

- Ullinjt preferohen, por ata që kanë vlerë të lartë të natriumit në trup, duhet të kenë kujdes.
- Farat dhe arrat - përmbajnë sasi të larta proteinash, yndyrna të shëndetshme dhe pak karbohidrate. Nga farat preferohet: fara kungulli, luledielli, fara chia dhe njëkohësisht të keni kujdes t'i merrni ato pa përbërës shtesë si kripë.
- Avokado, që ndihmon në absorbimin e vitaminës C.
- Vezë të ziera.
- Fruta të thata
- Djathë, i pasur me proteina dhe yndyrë të shëndetshme.
- Karrota.
- Luleshtrydhe, manaferra.
- Tranguj.



Përbërësit që Mund ti Zëvendësoni

Përderisa gjatë terapive keni humbur të shijuarit, atëherë gjatë përgatitjes së ushqimit mund t'i shtoni erëza që kanë aromë më të fortë, por nëse ju ato ju bezdisin atëherë mund t'i evitoni ose t'i përdorni në sasi të vogla apo në kombinim me kos natyral.

Nëse jeni pjesë e kësaj kategorie mund të bëni zëvendësime si përshembull:

- në vend të produkteve të qumështit ju mund të konsumoni qumësht kokosi apo krem kokosi
- vaj ulliri, gjalpë

Nëse nuk mund të konsumoni shumë ushqime që janë të pasura me fibra, atëherë duhet të fokusoheni më shumë në ngrënien e ushqimeve që kanë proteina, të cilat mund ti merrni nga disa ushqime si nga avokado, peshku, arrat, etj.



PËRBALLIMI I HUMBJES SË PESHËS

Ndjesitë tuaja kur humbisni peshë	48
Si të kujdesemi për dikë me probleme të ngrënies ose humbje peshe	50



NDJESITË TUAJA KUR HUMBISNI PESHË

Duke humbur peshë ju mund të shqetësoheni dhe të ndiheni në vështirësi, pasi kjo mund t'ju bëjë të kujtoni sëmundjen nga e cila vuani. Humbja e peshës mund të ndikojë psikologjikisht në imazhin që ju keni për trupin tuaj (madhësia dhe forma).

Mbas trajtimeve për kancerin, ju do të përballeni me një imazh të ri për veten, ndryshe nga çfarë ishit mësuar deri tani. Për disa nga ju është e vështirë të përballeni me këtë ndryshim, dhe për pasojë mund të ndiheni të zemëruar, të shqetësuar ose të trishtuar. Të ndiheni në këtë mënyrë është e natyrshme dhe kjo lidhet me menyrën se si e shihni veten. Gjithashtu në këtë fazë mund të takoni dhe njerëz të tjerë, të cilët kanë mendime dhe ndjenja të ngjashme.

Shqetësimi se imazhi juaj do të ndikojë në mardhëniet tuaja me partnerin, fëmijët, familjarët dhe miqtë mund të jetë prezent dhe i vazhdueshëm. Mendimi i të tjerëve për imazhin tuaj, është një tjetër faktor që mund t'ju shqetësojë lidhur me pranimin ose mos pranimin tuaj në shoqëri.



Diskutoni për Mënyrën se si Ndiheni

Shpesh mbajtja e mendimeve dhe ndjenjave për vete mund t'ju rrisë nivelin e stresit dhe të shtojë shqetësimet që ndjeni. Kështu që, ne ju sugjerojmë të flisni vazhdimisht me dikë dhe të shpalosni mendimet dhe emocionet që keni.

Një pjesë e njerëzve mendojnë se kjo funksionon. Nëse e keni të vështirë të flisni për ndjenjat tuaja me partnerin, familjen ose miqtë, mund të bisedoni me mjekun ose infermierët specialist.

Disa njerëz të tjerë mund ta realizojnë këtë duke biseduar me një psikolog. Mjeku ose infermieri juaj mund t'ju sugjerojë një specialist tjetër për të realizuar një bisedë e cila vërtet mund t'ju lehtësonte.

Nëse dikush i afërt me ju ka pësuar ndryshime të imazhit, është gjithashtu shumë e rëndësishme të flisni dhe të ndani mendimin tuaj. Ju vërtet mund të keni nevojë të bëni diçka të tillë.

Sugjerime për Vaktet

Jo gjithonë mund të jeni në gjendje të gatuar ushqim për veten dhe familjen. Nëse zakonisht keni gatuar ju për familjen, ndoshta ka ardhur koha ta bëjë dikush tjetër. Mos e përjetoni këtë si ndjenjë faji, vetëm se po i lini dikujt tjetër të bëjë gjërat që ju i keni bërë dikur. Në një moment të dytë, pasi të ndiheni më mire, mund ti riktheheni të gjitha detyrave që keni pasur dikur.

Nëse jetoni vetëm dhe keni nevojë për ndihmë në gatim ose blerje, kontaktoni mjekun, infermierët ose punonjësin tuaj social. Ata mund të jenë në gjendje të gjenë një zgjidhje lehtësuese për ju, duke angazhuar dikë nga organizatat lokale që të meret me ushqimet dhe pazaret.



SI TË KUJDESEMI PËR DIKË ME PROBLEME TË NGRËNIES OSE HUMBJES SË PESHËS

Nëse keni nën kujdestari dikë me kancer, mund të jetë shqetësuese dhe e vështirë mënyra se si të menaxhoni problemet e të ngrënit, të tilla si mungesa e oreksit ose humbja e peshës.

Shpeshherë njerëzit që janë shumë të sëmurë kanë humbje të oreksit. Kjo ndodh për shkak të trajtimeve të ndryshme që ata marrin dhe medikamente. Të pasurit diarre ose kapsllëk, por edhe vetë mendimi dhe ndjenja se je i sëmurë mund të çojë në humbje të oreksit, ose mund të sjellë një ndjenjë përtacie për të ngrënë. Dhimbje të fytyrës ose gojës, vështirësitë me përtypjen dhe gëlltitjen janë një tjetër arsye për të refuzuar ushqimin.

Mund të shqetësoheni kur personi për të cilin po kujdeseni nuk mund të hajë shumë. Vaktet ushqimore janë një pjesë e këndshme dhe e rëndësishme e jetës familjare dhe sociale.

Ushqimi që dikush konsumon mund të ndryshojë çdo ditë, nga një sasi e vogël në një sasi më të madhe. Është e rëndësishme të dini të menaxhoni kohën kur oreksi i tyre është i favorshëm dhe ti shërbeni ushqime të cilat i preferojnë.



Këshilla që ndihmojnë në formulimin e dietës

- Gjithmonë pyetini se çfarë dëshirojnë të konsumojnë.
- Flisni hapur për humbjen në peshë, në këtë mënyrë të dyja palët do të ndjehen të qetë rreth situatës.
- Mos synoni konsumimin e të tri vakteve të regullta. Përpiquni të alternoni vakte më pak të bollshme dhe mes-vakteve.
- Do të ishte mirë të mos shërbehen pije para vaktit në mënyrë që të mos arrihet ndjenja e ngopjes si pasojë e konsumimit të një lëngu më parë.
- Kur vini re rritje të oreksit ofroni ushqimet e preferuara.
- Përgatisni supa me perime dhe disa porcione vendosini në ngrirje për ti përdorur në një moment tjetër.
- Përgatisni mes-vaktet, që t'i keni gati sa herë që personi ndihet i uritur. Mbani një listë me artikujt e preferuar për ti përdorur në përgatitjen e mes-vakteve.
- Zgjidhni produkte me yndyrë të plotë dhe jo dietike. Për shembull, zgjidhni qumështin e plotë në vend të qumështit të skremuar.
- Ofroni një sherry (lloj vere) ose brandy (lloj rakie) gjysmë ore para ngrënies, pasi disa njerëzve mund t'ju stimulojë oreksin. Një gotë verë gjatë ushqimit mund të ndihmojë në tretjen e ushqimit. Fillimisht konsultohuni me mjekun ose infermierët nëse personi për të cilin po kujdeseni mund të përdorë alkol.
- Shtoni suplemente energjitive për të shtuar energji vakteve dhe pijeve të përditshme. Për shembull, mund të provoni t'i shtoni qumësht sterilizuar kafes ose çajit tuaj.
- Aktiviteti i rregullt fizik, nëse është i mundur, mund të ndihmojë në shtimin e oreksit. Filloni me diçka të lehtë që është shumë e thjeshtë për tu menaxhuar.

- Në rast se personi për të cilin po kujdeseni po përjeton të përziera, vjellje, ndryshime në shije, dhimbje në gojë konsultohuni me mjekun ose infermierët. Mjeku mund t'ju përshkruajë një recetë ose t'ju rekomandojë ndonjë dietolog për personin të cilin ju po kujdeseni.
- Gjithmonë gjeni kohë për tu kujdesur edhe për veten.





Shërbimi

- Kur personi për të cilin jeni duke u përkujdesur vë re, se disa aroma ushqimesh ose gatimesh e bëjnë të ndihet keq, përgatitni ushqimin në një dhomë tjetër. Shërbeni ushqimin në një ambient tjetër i cili është i këndshëm dhe i ajrosur.
- Kujdesu që mjedisi në të cilin po konsumohet ushqimi është i rehatshëm dhe i pastër.
- Vendosini ushqimet në mënyrë estetike që të duken sa më të shijshme.
- Fillimisht shërbeni pak ushqim, e më pas ofroni sasi tjetër nëse është e nevojshme.
- Personin për të cilin jeni duke u përkujdesur, inkurajojeni me butësi për të ngrënë (jo ta shtyni me zor). Gjithashtu, kujdesuni të mos shfaqni mërzi nëse nuk e konsumon ushqimin që kishit përgatitur.



USHQYERJA E SHËNDETSHME DHE KANCERI

Edhe pse të diagnostikuar me kancer, shpresa për ta mposhtur këtë sëmundje na bën më të fortë në luftën ndaj saj. Që të jetojmë shëndetshëm duhet të bëjmë ndryshime të rëndësishme në jetën tonë. Në vazhdim do të kemi këshilla se çfarë diete duhet të ndjekin njerëzit që jetojnë me, ose pasi e kanë kaluar kancerin. Këto këshilla na ndihmojnë të gjejmë se cilat janë ato ndryshime pozitive që duhet të bëjmë, duke u bazuar tek të pasurit një trup të shëndetshëm që bazohet tek dieta ushqimore e përditshme dhe aktiviteti fizik.

Gjithashtu ofrojmë burime dhe informacione të tjera rreth pyetjeve të zakonshme që bëhen për dietën dhe kancerin.

Dieta dhe kanceri	55
Koha të bëni ndryshime	57
Udhëzues i të ushqyerit shëndetshëm	59
Alkooli	72
Mbajtja e një peshe të shëndetshme trupore	74
Një pikëpamje e shëndetshme për ushqimin	77
Pyetjet më të shpeshta rreth dietës dhe kancerit	78
Konsumimi i ushqimit organik dhe kanceri	80



DIETA DHE KANCERI

Në ditët e sotme, një ndër shkaqet kryesore të vdekjeve në botë është kanceri. Disa studime kanë treguar se në Mbretërinë e Bashkuar 1 nga 10 pacientët me kancer janë si pasojë e dietës ushqimore. Gjithashtu është vërtetuar se ka disa lloje ushqimesh që mund të favorizojnë rrezikun e zhvillimit të kancerit. Të ushqyerit e shëndetshëm është një ndër faktorët më të rëndësishëm të uljes së rrezikut nga kanceri. Rreth 30-40% e këtij rreziku mund të parandalohet nga një ushqyerje e shëndetshme.

Është vlerësuar se prania e frutave dhe perimeve në dietën e përditshme ushqimore zvogëlon deri në 6% tek meshkujt rrezikun nga kanceri. Frutat dhe perimet përmbajnë antioksidantë, vitamina, minerale, substanca kimike të cilat na ndihmojnë të jemi më pak të rrezikuar nga kanceri. Shoqata amerikane e kancerit sugjeron që të konsumohen të paktën 2 filxhanë e gjysmë fruta në ditë. Frutat që përmbajnë më shumë lëndë ushqyese janë ato me ngjyrë të errët të gjelbërt, të kuqe, portokalli dhe të verdhë.

Rreth 40% të rasteve të reja të kancerit kanë si shkaktar kryesor mbipeshën dhe obezitetin. Obeziteti dhe mbipesha janë sëmundje të cilat shkaktohen kryesisht nga kequshqyerja dhe mungesa e aktivitetit fizik. Është vërtetuar se këto sëmundje mund të jenë shkaktarët e disa llojeve të kancerit si: kanceri i gjirit (pas menopauzës), i kolonit dhe rektumit, fshikëzes së tëmthit, mëlçisë, pankreasit, veshkës, vezores, ezofagut, endometriumit.

Shkencëtarët akoma nuk kanë vlerësuar saktësisht ndikimin e dietës tek kanceri duke qenë se kanceri dhe dieta janë komplekse.

Të arrish në përfundimin se si dieta ndikon tek kanceri është e ndërlikuar sepse në dietën tonë ushqimore marrim substanca të ndryshme, ku një pjesë e tyre rrisin rrezikun ndaj kancerit e një pjesë tjetër e zvogëlon këtë rrezik.

Në ditët e sotme është shumë e qartë se disa ushqime si: frutat, perimet, peshku, hudhra, vaji i ullirit, aroret, farat e lirit, erëzat, qumështi na ndihmojnë në zvogëlimin e rrezikut nga kanceri. Mbi të gjitha një dietë e



balancuar dhe aktiviteti i rregullt fizik janë çelësi i një trupi të shëndetshëm, i cili është më pak i rrezikuar ndaj llojeve të kancerit.

Pjesa më e madhe e pasigurisë që lidhet me ndryshimin mbi dietën mund të eliminohet nëse flisni me specialistin e fushës si mjekun dietolog, i cili mund t'ju ndihmojë për t'ju njohur më shumë mbi zakonet dietike. Sipas studimeve, këto zakone janë mjaft të rëndësishme pasi mund të ndikojnë në nxitjen e kancerit, por nga ana tjetër edhe mund t'ju mbrojnë kundër tij. Prandaj, që një dietolog t'i bëjë këto ndryshime duhet si fillim t'ju paralajmërojë mbi problemet e dietës gjatë trajtimit të kancerit, apo edhe pas trajtimit.

Ekzistojnë dëshmi të forta që lidhin dietën, aktivitetin fizik dhe nivelin e stresit me shëndetin në përgjithësi, por edhe për pacientët me kancer. Mjaft e rëndësishme është dëshira për të bërë ndryshime sado të mëdha apo të vogla, sepse këto ndryshime do të ndikojnë në dietën tuaj. Por duhet kohë për të gjetur ushqimet e shëndetshme që janë dhe të preferuarat e juaja, në mënyrë që një dietë t'ju hyjë në punë siç duhet.

Ushqimi i shëndetshëm jo vetëm që ushqen trupin tonë, por ai gjithashtu luan një rol të rëndësishëm në ngritjen e shpirtit tanë dhe bashkimin me të tjerët, duke ju motivuar për një periudhë të gjatë kohore në vazhdim, që edhe ju të ndiqni përherë një dietë të shëndetshme.

Të ushqyerit mirë është thelbësore për mënyrën se si trupat tanë reagojnë ndaj simptomave, efekteve anësore të kancerit dhe trajtimeve të tij, si dhe rrezikut të përsëritjes. Shumë hulumtime kanë folur për ushqime dhe lëndë ushqyese të caktuara që mund të ndihmojnë në parandalimin ose përkundrazi, të kontribuojnë në disa lloje të kancerit.



KOHA TË BËNI NDRYSHIME

Shpeshherë vendimet që marrim në jetë nuk janë të lehta për ne, sidomos kur ndeshemi me sfida të vështira si përballja më kancerin, dhe trajtimet shëruese të tij. Pjesa më e madhe e njerëzve fokusohen tek ushqimi kur jeta bëhet stresuese. Kjo njihet ndryshe si ushqyerje komforte. Megjithatë, trupi ynë është krijuar për të luftuar sëmundjen, edhe pse ne kemi nënvlerësuar mënyrën se si ushqimet mund të përdoren për të forcuar këtë fuqi të fshehur.

Janë një sërë arsyesh që ndikojnë në përzgjedhjen e ushqimeve duke filluar që nga blerja e ushqimeve të gatshme e cila është alternativa më e lehtë, ndërsa për disa të tjerë mund të jetë çmimi, i cili nuk të jep mundësinë të bësh zgjedhje të shëndetshme gjatë blerjes së ushqimeve. Pra, ju dëshironi të përmirësoni mënyrën tuaj të ushqyerit, por disa herë kjo mund të duket shumë e vështirë për arsye të ndryshme. Për këtë, ndoshta është më mirë të bëni ndryshime të shëndetshme të dietës tuaj gradualisht me një buxhet të përshtatshëm.

Si fillim përgatisni një plan të ushqimeve që konsumoni gjatë javës. Trupat tanë natyrisht kanë nevojë për një gamë të gjërë të ushqimeve dhe një ekuilibër të mirë të shëndetshëm me yndyrna, proteina dhe karbohidrate, si edhe një gamë me vitamina e minerale. Pra, është e nevojshme që të gjitha këto të përfshihen në dietën tuaj javore.

Pasi të krahasoni konsumimin tuaj javor më atë të ushqimit të shëndetshëm, vendosini vetes tuaj disa qëllime realiste dhe mendoni se cila do ishte mënyra më e mirë për ti arritur ato. Disa studime tregojnë një lidhje midis konsumimeve të larta të qumështit (ekuivalent me më shumë se 1.5 litër qumësht çdo ditë) dhe një rreziku të shtuar të prostatës dhe disa llojeve të tjera të kancerit të varura nga hormonet.

Prandaj këshillohet të paktën një gotë me qumësht të shoqëruar me fruta të thata ose dhe me drithëra. Megjithatë, për të pasur progres duhet të mbani shënim se si ndiheni fizikisht dhe emocionalisht, dhe çfarë duhet të përmirësoni ose jo.

Është mjaft e rëndësishme të provoni ushqime që nuk i keni provuar më parë, pasi nga këto ndryshime mund të zbuloni shije që mund t'ju pëlqejnë dhe të ndikojnë pozitivisht mbi organizmin tuaj.





UDHËZUES I TË USHQYERIT SHËNDETSHËM

Ndërsa ekzistojnë shumë faktorë që nuk mund t'i ndryshoni dhe që rrisin rrezikun tuaj për zhvillim të kancerit, të tilla si gjenetika dhe mjedisi, ka edhe të tjerë faktorë që mund t'i kontrolloni. Në fakt, studimet kanë treguar se rreth 30% e rrezikut që një person preket nga kanceri rezulton nga faktorë të pa-kontrollueshëm. Pjesën tjetër e keni fuqinë për ta ndryshuar, përfshirë dietën tuaj.

Para se të bëni ndryshime në dietën tuaj, do të ishte ndihmë për ju të flisni më një dietolog, mjekun tuaj të përgjithshëm apo një onkolog. Për shumicën e njerëzve, një dietë e balancuar ditore përfshinë:

- shumë fruta dhe perime
- ushqime të pasura më karbohidrate siç janë: buka, orizi, brumërat, makaronat, kuskusi dhe patatet.
- disa ushqimë të pasura më proteina si: mishi, shpendët, peshku, arrat,
- vezët dhe bishtajoret (fasulja dhe thjerrëzat)
- pak qumësht dhe ushqime bulmetore siç janë djathi, kosi dhe kajmaku.
- një sasi e vogël e ushqimeve të pasura më yndyrë, kripe dhe sheqer
- pijet kryesisht duhet të jenë ujë, çaj dhe kafe (pa i shtuar sheqer), ose pije pa sheqer siç janë: kola, pije të gazuara, të shtrydhura. Shiko në faqe 72 për më shumë informacione rreth pijeve alkoolike.



Pse është e Rëndësishme një Dietë e Shëndetshme

Është e ditur tashmë që ushqimet që ne konsumojmë dhe mirëqenia jonë janë të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën. Domethënë, është në dorën tonë të bëjmë zgjedhje të zgjuara që na bëjnë të ndihemi mirë dhe shëndetshëm.

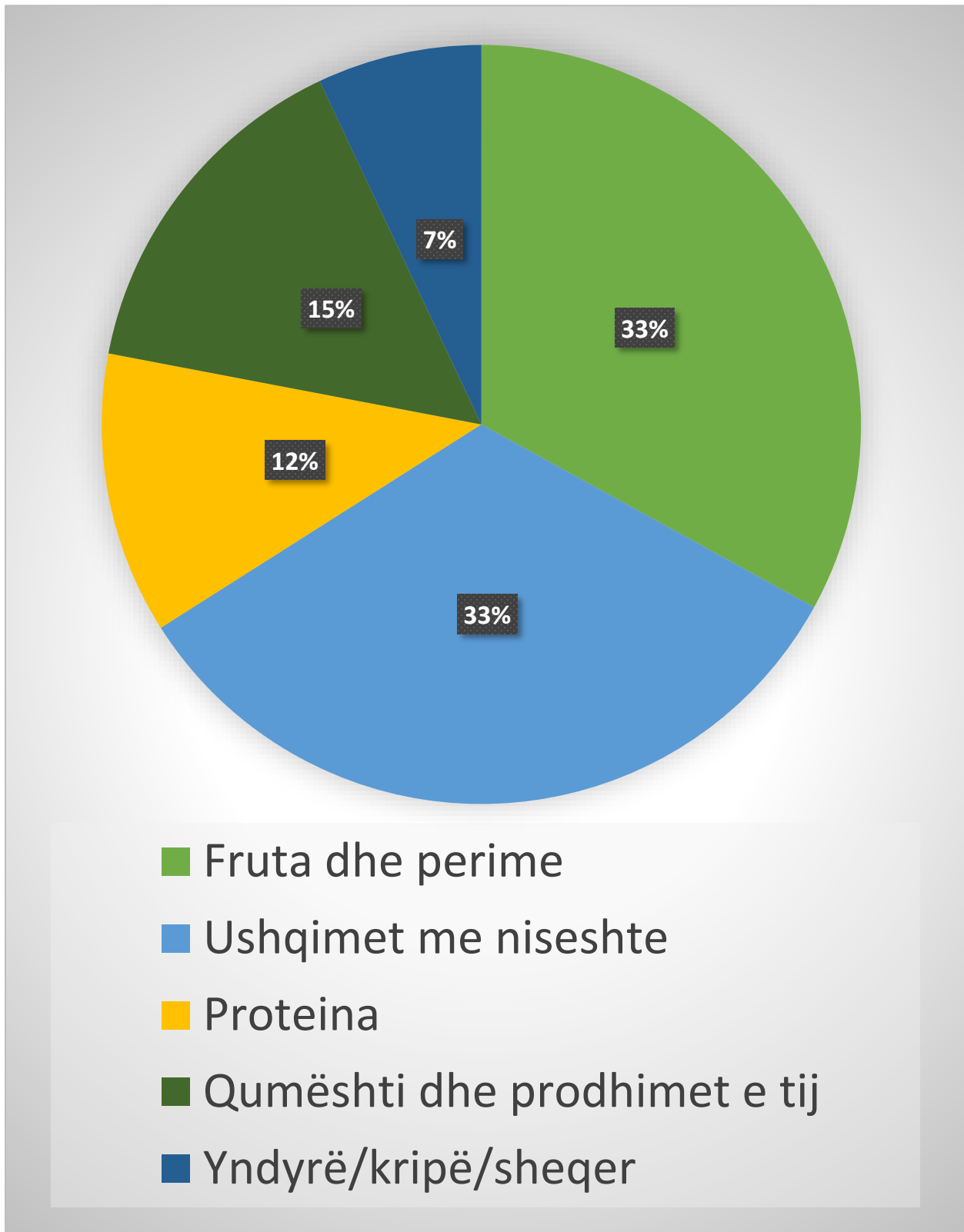
Rezultatet e një dietë të shëndetshme i shohim menjëherë pasi ndihemi energjikë dhe kemi një rritje të mirëqënies në tërësi. Gjithashtu, një dietë e mirë do të thotë një trup i shëndoshë, i pasur me vitamina e vlera ushqyese që ulin rrezikun të prekemi nga sëmundje të ndryshme si kanceri, sëmundjet kardiovaskulare, diabeti etj.

Plakja dobëson sistemet tona, por sistemi imunitar i një gruaje 80 vjeçare mund të jetë mjaft i fuqishëm për të zhdukur kancerin metastatik.

Pse? Trupi ynë është krijuar për të luftuar sëmundjen, dhe ne deri tani kemi nënvlerësuar mënyrën se si ushqimet mund të përdoren për të forcuar këtë fuqi të fshehur. Zbuloni shkencën e re se si trupi shërohet vetë. Mësoni si të identifikoni strategjitë dhe dozat për përdorimin e ushqimit për të shndërruar qëndrueshmërinë dhe shëndetin tuaj në këtë, udhëzues informues dhe praktik.

Në momentin që e mposhtim një sëmundje, ka raste që të shoqërohet me shfaqjen e ndonjë sëmundje tjetër, dhe prandaj të ushqyerit shëndetshëm luan një rol të rëndësishëm pasi trupi pasurohet me vlera ushqyese e vitamina të shumëllojshme. Këto vlera ushqyese dhe vitamina e ulin mundësinë për të patur sëmundje kronike apo çfarëdo lloj sëmundjeje tjetër që mund të shfaqet në organizëm.

Hani për të mundur sëmundjen.

Proporcionet e secilit grup ushqimor që përbëjnë një dietë të shëndetshme



Frutat dhe perimet

Frutat dhe perimet janë shumë të rëndësishme për një dietë të balancuar, pasi ato janë një burim shumë i mirë i fibrave, mineraleve, vitaminave si edhe i antioksidantëve, të cilët mbrojnë ndaj kancerit duke luftuar agjentët kancerogjen. Ato duhet të përbëjnë rreth një të tretën e sasisë ditore të ushqimit tonë.

Disa studime tregojnë se konsumimi i perimeve në sasi të madhe mund të uli rrezikun e kancerit. Gjithashtu ato tregojnë se konsumimi i frutave në sasi të mjaftueshme mund të parandalojë kancerin. Duke qenë se frutat dhe perimet përmbajnë sasi të vogël energjie (kalori) dhe janë të pasura në fibra, na ndihmojnë të ruajmë një peshë trupore të shëndetshme. Mbipesha dhe obeziteti njihen si faktor i fortë rreziku për disa lloje të kancerit si: i zorrës, ezofagut, i veshkës, mëlçisë, tëmthit, i gjirit, mitrës, vezoreve, prostatës.

Këshillohet të hani të paktën pesë porcione perime dhe dy porcione fruta në ditë, në mënyrë që të merrni sasinë e nevojshme të lëndëve ushqyese dhe të ulni rrezikun ndaj kancerit. Një porcion është 90g fruta dhe perime të gatuar, të konservuara ose të papërpunuara. Kjo është përafërsisht një nga opsionet e mëposhtme:

- tre lugë perimesh të grumbulluara
- një tas ëmbëlsire sallatë
- gjysëm filxhani me legume, fasule, bizele, fara soje
- gjysëm patate mesatare
- një frut me madhësi mesatare, si një dardhë, mollë ose banane
- dy fruta më të vogla, si kajsi ose kumbulla
- një thelë me fruta më të mëdha, të tilla si pjepër ose mango
- një grusht frutash të vogla, si qershi ose manaferra
- një gotë lëng frutash (150ml). Lëngu i frutave numëron vetëm një porcion në ditë sado shumë të pini.

Ju duhet të hani një shumëllojshmëri frutash dhe perimesh çdo ditë, pasi secila prej tyre përmban lëndë ushqyese të ndryshme me një rol të veçantë



mbrojtës në organizmin tuaj. Ushqimi me një larmi frutash dhe perimesh me ngjyra të ndryshme do t'ju ndihmojë të siguroheni që po merrni një gamë të gjerë të lëndëve ushqyese të vlefshme. Perimet dhe frutat rekomandohen të përdoren të freskëta, si të gatuarashtu edhe të pagatuara.

Ushqimet me Niseshte dhe Fibra

Ushqimet me niseshte si buka, petë të holla, drithërat, orizi, makaronat, dhe patatet e ëmbla janë një burim shumë i mirë energjie dhe burimi kryesor i disa elementëve ushqyës si fibrat, kalciumi, hekuri dhe vitaminave B. Këto ushqime duhet të jenë pjesë e dietës sonë të përditshme dhe duhet të përbëjnë jo më pak se një të tretën e lëndëve ushqimore.

Konsumimi i mjaftueshëm i fibrave është esencial për mirëfunksionimin e sistemit tretës dhe është parë se ul rrezikun për një numër sëmundjesh kronike si sëmundjet kardike, disa lloje të kancerit dhe diabetin. Një dietë e pasur me fibra ul sasinë e kalorive të marra, çfarë ndihmon në ruajtjen e peshës trupore. Kjo është thelbësore në uljen e rrezikut ndaj kancerit.

Burimi më i mirë i këtij përbërësi ushqimor janë produktet bimore si; frutat, perimet dhe drithërat. Ekzistojnë dy lloje fibrash; të tretshme dhe jo të tretshme. Është e rëndësishme të konsumohen të dyja për të patur një dietë të shëndetshme. Disa nga ushqimet e pasura me fibra të tretshme janë: tërshëra, fasulet, bizelet, thjerrëzat, farat, arrat, portokallet, lakra e brukselit etj. Fibrat e patretshme gjenden në ushqime si mollët apo krundet e grurit. Ato e ndihmojnë ushqimin të kalojë më shpejt në aparatit tretës.

Disa fibra që gjenden në ushqime si tërshëra, fasulet dhe thjerrëzat ndihmojnë në uljen e nivelit të kolesterolit pasi ato pengojnë përthithjen e yndyrnave dhe kolesterolit në gjak. Fibrat stabilizojnë vlerat e sheqerit prandaj këshillohen në dietën e pacientëve diabetikë. Gjithashtu ato ndihmojnë në mbajtjen e shëndetshme të zorrës pasi rrisin lëvizjen e zorrëve duke parandaluar kapsllëkun.

Proteinat

Proteinat janë një element i pazëvendësueshëm ushqimor. Ato janë një nga strukturat kryesore të ndërtimit qelizor dhe zënë vendin e dytë, pas ujit, si element përbërës i trupit tonë. Proteinat marrin pjesë në një sërë procesesh metabolike si, në rritjen dhe riparimin qelizor, duke ruajtur kështu një organizëm të shëndetshëm. Gjithashtu janë një burim i mirë energjie, vitaminash dhe mineralesh.

Sasia ditore mesatare e rekomanduar për konsumimin e tyre është 0.8gr per kg të peshës trupore, por ajo ndryshon në varësi të moshës, aktivitetit ditor, masës muskulare, si dhe gjendjes shëndetësore.

Ushqime të ndryshme përmbajnë sasi të ndryshme proteinash. Vlera e tyre ushqimore matet nga sasia e aminoacideve (njësia përbërëse e proteinave) esenciale që ato përmbajnë. Një burim shumë i mirë proteinash janë:

- Produktet shtazore – mishi i pulës, i lopës, i viçit, i dërrit, i qingjit, peshku si dhe produktet e qumështit.
- Produktet e sojës, kuinoa dhe farat e amaranthit (bimë e cila konsumohet në Azi dhe Mesdhe).
- Proteinat bimore, fasulja, drithërat, thjerrëzat, aroret etj.

Proteinat me origjinë shtazore janë më të pasura në vlera ushqimore se ato me origjinë bimore. Kështu, personat të cilët preferojnë dietën vegjetariane ose vegane duhet të konsumojnë në një vakt, një larmi produktesh si bishtajoret, legumet, drithërat, fara të ndryshme, në mënyrë që të marrin sasinë e nevojshme të proteinave.

Është parë nga studimet se proteinat bimore kanë një efekt mbrojtës ndaj vdekshmërisë nga sëmundjet koronare të zemrës krahasuar me proteinat shtazore. Ndërsa, studime të tjera tregojnë një lidhje të rëndësishme midis konsumimit të mishit të kuq dhe mishit të përpunuar me kancerin e zorrës së trashë, por e kundërta ndodh me produktet e tjera të proteinave shtazore, si peshku, i cili ka një efekt mbrojtës ndaj këtij kanceri.



Ushqimet e pasura me proteina na japin ndjesinë e ngopjes më shpejt se ushqimet e pasura me karbohidrate apo yndyrna, duke minimizuar ndjenjën e urisë edhe pse marrim një sasi totale më të vogël kalorish. Cilësia dhe sasia ditore e proteinave, duke favorizuar konsumimin më të madh të proteinave bimore krahasuar me ato shtazoret, luan një rol të rëndësishëm në përmirësimin e përberjes dhe peshës trupore.

Produktet e sojës përbëhen nga proteina, karbohidrate, yndyra, minerale dhe vitamina. Ato përbëjnë një nga burimet kryesore të proteinave bimore. Studimet e ndryshme kanë treguar efekt mbrojtës të përdorimit të produkteve të sojës në uljen e rrezikut të kancerit të gjirit te femrat dhe kancerit të prostatës te meshkujt.

Mishi i kuq (mishi i lopës, i viçit, i dërrit, i qengjit), përveçse është shumë i pasur në proteina, ka në përbërje të tij hekur, zink dhe vitaminë B12. Disa studime kanë treguar rritje të rrezikut për kancer si pasojë e konsumimit të mishit të kuq dhe mishit të përpunuar, ku bënë pjesë sallami, salçiqet, proshuta, mishi i konservuar dhe i paketuar. Përkatësisht studimet tregojnë se konsumimi në sasi të madhe i mishit të kuq mund të shkaktoj kancer në zorrën e trashë, në mushkëri, në ezofag dhe në stomak. Ndërsa mishi i përpunuar konsiderohet si faktor rreziku për kancerin e zorrës së trashë, ezofagut, stomakut dhe kancerin e fshikëzës së urinës. Nuk është gjetur ndonjë lidhje mes ngrënies së mishit të shpendëve, si gjelit të detit dhe pulës, dhe rrezikut të zhvillimit të kancerit.

Për të ulur rrezikun ndaj kancerit sasia e rekomanduar e racionit të mishit për person është 100gr mish, peshk ose pulë i pa gatuar. Nuk duhet të konsumoni më shumë se 455 gr mish të kuq të gatuar në një javë, çfarë do të thotë jo më shumë se 65gr për racion, ose 2 racione (130 gr) 3-4 herë në javë. Mishi duhet të gatuhet në avull ose në tigan, duke shmangur temperaturat shumë të larta të gatimit, mishin e djegur dhe atë të zgarës, pasi përmbajnë elemente kancerogjene.



Nuk ka të dhëna të sigurta se eliminimi i mishit nga dieta juaj do të rrisë mbijetesën ndaj kancerit, por dihet se rritja e konsumimit të frutave, perimeve dhe drithërave do të përmirësoj cilësinë e dietës tuaj. Është e rëndësishme të keni një dietë të balancuar dhe të larmishme në proteina.

Yndyrnat

Konsumimi i yndyrnave në dietën tonë ushqimore na ndihmon që trupi jonë të marrë energji të mjaftueshme për të funksionuar normalisht. Yndyrnat kur merren në mënyrë të kontrolluar ndihmojnë në përthithjen e vitaminave A, D, E dhe K, dhe na sigurojnë acide yndyrore që trupi nuk mund t'i prodhojë vetë. Për këtë arsye ato quhen acide yndyrore thelbësore.

Duhet patur kujdes në dallimin midis llojeve të yndyrnave të dëmshme dhe të dobishme për organizmin e njeriut. Dieta mesdhetare ushqimore është një dietë e pasur me yndyrna të shëndetshme. Shumica e njerëzve në Mbretërinë e Bashkuar ushqehen me ushqime të pasura me yndyrna të ngopura, të dëmshme. Qeveria Britanike rekomandon këto sasi të nevojshme për konsumim, të ndara sipas gjinisë (burrat 30g/yndyra të ngopura në ditë; grate 20g/ditë), ndërsa fëmijët duhet të konsumojnë sasi më të limituara ditore.

Ushqimet që janë me shumë yndyrë janë gjithashtu të pasura në energji (kalori), kështu që ngrënia e shumë yndyrnave mund t'ju bëjë më të predispozuar të shtoni në peshë, por edhe të jeni persona më të predispozuar për të patur sëmundje të zemrës.



Sic e përmëndëm në kapitullin e parë, yndyrnat në varësi të sasisë së acideve yndyrore që kanë në përbajtje të tyre, klasifikohen në:

- **Yndyrna të ngopura** (ose yndyrnat e dëmshme për organizmin e njeriut).

Këto Gjenden kryesisht në ushqimet që kanë origjinë shtazore si mishi dhe nënproduktet e tij si burgerat, salçiçet, djathi, gjalpi, biskotat, pastat, ëmbëlsirat. Gjithashtu, ato gjenden edhe në produkte me origjinë bimore si vaji i palmës, vaji i kokosit apo edhe çokollata.

Yndyrnat e ngopura tentojnë të rrisin nivelet e kolesterolit në gjak. Përpiquni të përdorni etiketën e vlerave ushqyese në produkte si udhëzues. Ushqimet me yndyrë të lartë përmbajnë më shumë se 20g yndyrë për një sasi prej 100g. Ushqimet me yndyrë të ulët përmbajnë më pak se 3g yndyrë për 100g.

- **Yndyrnat e pangopura** (yndyrnat e dobishme).

Studimet tregojnë se konsumimi i këtyre ydyrnave apo zëvendësimi në dietën ushqimore i yndyrnave të ngopura me ato të pangopura çon në uljen e niveleve të kolesterolit në gjak.

Një lloj yndyre e pangopur të cilën trupi ynë nuk e prodhon janë acidet yndyrore Omega 3 apo Omega 6. Acidi yndyror Omega 3 mund të merret nga konsumimi i peshqëve si salmoni, sardelet, trofta. Burim i pasur i omega 6 është vaji e lulediellit, i misrit etj. Dhe një studim i ribotuar në Gazetën e Kolegjit Amerikan të Kardiologjisë tregon lidhje të forta midis konsumimit të rregullt të peshkut dhe rrezikut të ulur të sëmundjes së arterieve periferike, ose PAD.

Kujdes duhet treguar në cilësinë dhe origjinën e peshkut pasi konsumimi në sasi të mëdha i peshqve yndyrorë mund të jetë i rrezikshëm për shkak të përbajtjes së kemikateve, mbetjeve pesticide apo niveleve të metalit të mërkurit që mund të gjenden në mjediset ku kapen këta peshq.



Duke interpretuar shkencën në mënyrë rapsodike për ta bërë sa më të kuptueshme, të gjithë kemi dëgjuar për yndyrnat (e mira) të pangopura (omega 3) dhe (omega 6) ose ndryshe acidet yndyrore esenciale (që nuk sintetizohen nga organizmi) dhe dimë që prodhimet e detit janë shumë të pasura, duke filluar nga peshqit, frutat e detit, por edhe algat.

Të pasura me acide yndyrore esenciale janë edhe frutat e thata si (arrat, bajamet, lajthitë etj.), farat (liri, suzami, lulekuqe etj.), vajrat bimore (vaj liri, vaj kolce, vaj ulliri extra i virgjër, vaj soje etj.), bishtajat e thata (fasule, qiçra, bathë, thjerrëza), vezët.

Nevojat ditore për yndyrnat omega 6 janë 4-8% (9-18g për 2000 kcal), kurse për yndyrat omega 3 janë 0,5-2% (0.25-4g për 2000kcal).

Yndyrnat omega 3 dhe omega 6 luajnë rol të rëndësishëm në organizëm, nga zhvillimi i trurit, në rregullimin e presionit të gjakut e deri në sistemin imunitar.

Në përgjithësi peshku është ushqim i sigurt, i pasur jo vetëm me yndyra të pangopura omega 3, por dhe me proteina, selen, jod dhe disa vitamina (A, B12, D). Megjithatë, duhet limituar konsumimi i peshqve të mëdhenj si peshku shpatë, ton (pinë blu dhe pinë i bardhë) gjithashtu dhe peshqit e yndyrshëm si salmoni i madh për shkak të ndotësve si mërkuri (metil merkuri) dhe disa toksina që gjenden në ujërat ku jetojnë të tillë peshq (duke qenë se akumulohen me lehtësi në yndyrat dhe lëkurë). Pesha dhe mosha e peshkut është në raport direkt me sasinë e ndotësve të akumuluar. Sa më i madh në peshë dhe sa më i vjetër peshku aq më tepër kontaminantë mund të akumulojë. Këshillohen racione të reduktuara të peshqve të sipërpërmendur tek fëmijët, tek gratë shtatzëna dhe tek gratë që janë duke planifikuar të bëjnë fëmijë. Konsumet e rekomanduara janë 2 herë në javë.



Kripa

Në qoftë se do të pyesnim një ekonomist se çfarë është kripa, me siguri do të na përgjigjej se kripa është pasuri, monedhë, mall këmbimi. Në lashtësi punëtorët paguheshin me racione kripe nga vjen dhe fjala “Salary” rroget.

Po të pyesnim një antropolog do të na përgjigjej “civilizim” pasi kripa ka shoqëruar ecurinë e njerëzimit që në lashtësi dhe ka qenë një nga faktorët e organizimit të shoqërisë. Kripa përdoret për gatime, por dhe për konservime, dhe pikërisht konservimi i ushqimeve ka bërë të mundur mbijetesën e njerëzimit në shekuj.

Kripa është ekzaltues i shijes dhe madje konsiderohet shije, prandaj shtojmë kripë kur gatujmë pasi jemi të bindur se me shtimin e kripës pjatat bëhen më të shijshme. Ndoshta është e vërtetë pasi nuk kam dëgjuar njeri që ti pëlqejë ushqimi i spitalit. A mjafton vetëm shija që një ushqim të jetë dhe i shëndetshëm?

Të gjithë kemi dëgjuar dhe kemi përdorur shprehjen “Gjella me kripë dhe kripa me karar” që do të thotë ka lezet kur nuk ekzagjerohet.

Studimet shkencore kanë vërtetuar se një dietë e pasur me kripë (niveli i së cilës është rekomanduar jo më tepër se 5g në ditë,) rrit rrezikun e presionit të lartë të gjakut dhe sëmundjeve të zemrës. Kripa rrit rrezikun e kancerit në stomak, bllokun përthithjen e kalciumit në kocka duke shkaktuar humbjen e tij nëpërmjet urinës dhe duke rritur rrezikun e osteoporozës. Këto efekte negative lidhen me sasinë e Natriumit, një nga elementët e kripës së kuzhinës që është i rëndësishëm për organizmin pasi rregullon presionin e gjakut dhe luan rol të rëndësishëm në funksionimin e sistemit nervor.

Natriumi është i pranishëm në shumë ushqime si psh. (ujë, fruta, perime, mish, etj.) që do të thotë thjesht konsumimi i ushqimeve të tilla plotëson nevojën ditore të organizmit që shkon nga 1-6g në ditë. Është i pranishëm gjithashtu në shumë ushqime të përpunuara (prodhimet e furrës në përgjithësi ku përfshihet dhe buka, sallamrat, proshutat, ullinjat, djathrat, drithërat e mëngjesit, salcat si ketchup, salca e sojës, konservat, etj.).



Pra, pak kripë, por vetëm të jodizuar që është tepër i rëndësishëm për një shëndet të mirë. Është një mineral që kontribuon në zhvillimin dhe funksionimin e gjendrës tiroide dhe është një nga përbërësit e hormoneve të tiroides. Gjendra tiroide nga ana e saj rregullon temperaturën e trupit, prodhimin e energjisë së organizmit, dhe zhvillimin. Funksionimi i mirë i gjendrës tiroide garanton një shëndet të mirë.

Nevojat ditore për jod janë:

- Të rriturit 150 mikrogramë (vlera evropiane)
- Gratë shtatzëna dhe gratë në periudhën e gjirit 200 mikrogramë

Prodhimet e detit në përgjithësi duke filluar nga peshqit deri tek algat janë minierë jodi, por mund ta gjejmë dhe në ushqime të tjera si mish, qumësht, vezë, fruta, perime por jo në sasi të njëjtë, pasi niveli i jodit në të tilla ushqime varet nga ambienti dhe sa i pasur me jod është ushqimi që hanë kafshët, kurse në rastin e frutave dhe perimeve varet nga pasuria e tokës me jod.

Për këto arsye shpesh nevoja ditore për jod nuk plotësohet, prandaj këshillohet përdorimi i kripës me jod në vend të kripës normale (të detit) që jodin e ka humbur gjatë rafinimit.

Në konkluzion ulim përdorimin e kripës dhe integrojmë jodin për një shëndet të mirë. Po shija? Si t'ja bëjmë që ushqimet që gatujmë të jenë përsëri të shijshme?

Këshilla praktike për një përdorim sa më të paktë të kripës pa humbur shijen:

Përzgjidhni ushqime që përmbajnë pak kripë duke lexuar etiketat.

- Përdorimi i erëzave dhe barërave aromatike i jep shije pjatave duke limituar përdorimin e kripës.
- Përzgjedhja e mënyrave të gatimit në avull jo vetëm që na mundëson përdorimin e paktë të kripës, por na ndihmon në ruajtjen e jodit pasi një



pjesë e mirë e tij humbet jo vetëm nëpërmjet urinës, por edhe nëpërmjet mënyrave të gatimit psh, gjatë skuqjes ose gatimit në zgarë (20%) ose vlimit (58%).

- Atë pak kripë që mund të shtoni shtojeni në fund të gatimit duke evituar humbjen e mineraleve dhe vitaminave.
- Përdorni lëngjet e agrumeve në përgjithësi ose uthull, si për marinimin e mishit ose peshkut dhe për garniturën e sallatave, pasi aciditeti ndihmon në ekzaltimin e shijes.

ALKOOLI

Historia e alkoolit është mes të shenjtës dhe profetikës. Alkooli është i njohur dhe konsumuar që në lashtësi në forma të ndryshme nga popuj të ndryshëm duke filluar nga sumerët, egjiptianët, grekët, romakët. Është pjesë e civilizimit duke qenë pjesë e agrikulturës. Ka pasuruar folklorin dhe historinë e popujve, nektari i zotëve në periudhën pagane, gjaku i krishtit me përhapjen e krishtërit, haram (e ndaluar) në botën islame, pra alkooli ka ndikuar në një farë mënyre edhe kulturën. Vera psh., konsiderohet një nga kollonat e qytetërimit të lashtë të pellgut të mesdheut dhe shoqëruese perfekte e dietës mesdhetare.

A Është i Dobishëm nga Ana Ushqyese?

Sa më shumë largohemi nga historia aq më shumë bie niveli i alkoolit. Konsumohej me të vërtetë shumë, jo vetëm për efektet narkotike, por dhe për shkak të mungesës së ushqimit të bollshëm. Në të vërtetë alkooli ka kalori (7 kcal për gram alkool), por janë kalori boshe, pa lëndë ushqyese. Furnizon pothuajse të njëjtat kalori si yndyrnat (9kcal për gram) dhe mund të ndikojë në rritjen e peshës trupore.

Alkooli sa hyn në organizëm përthithet direkt nga zorrët që e transportojnë në gjak dhe më pas transportohet në mëlçi ku metabolizohet deri në një farë pike, një pjesë e alkoolit humbet me urinën dhe frymëmarrjen, pra është e qartë që alkooli konsiderohet nga organizmi si element i huaj të cilin mundohet ta eliminojë sa më shpejt. Kur dozat janë të larta, një pjesë e alkoolit të pa metabolizuar ngel në gjak dhe transportohet në tru.

Studimet kanë treguar se konsumi i alkoolit edhe në doza të vogla mund të shtojë rrezikun e disa tipe tumorësh duke filluar nga ai i gojës, ezofagut, gjirit, mëlçisë dhe zorrëve.

Alkooli përveç problemeve patologjike krijon dhe probleme sociale.

Dozat jo të rekomanduara por të toleruara të alkoolit ndryshojnë në bazë të moshës dhe gjinisë. Meshkujt mund të konsumojnë 24-36g alkool në ditë, kurse femrat 12-24g alkool në ditë.



Deri tani folëm për alkoolin duke u referuar tek alkooli puro (alkooli etilik) që ndryshon nga pija në pije, psh., birra përmban më pak alkool për të njëjtin vëllim se vera apo pijet superalkoolike.

Etiketa edhe në këtë rast është indeksi kryesor, që duke e lexuar me kujdes, vërejmë se përmbajtja e alkoolit shprehet si përqindje e vëllimit alkoolik. Nëse kemi vendosur të konsumojmë alkool është e rëndësishme të njohim sa % alkool (alkool etilik) po fusim në organizëm.

Shembull:

E zëmë se kemi pirë një shishe birrë 500ml me përqindje alkooli 5%. Sa alkool puro kemi pirë?

$500 \text{ ml} \times 5\% = 25\text{ml}$ alkool puro (një shishe birrë 500 ml me 5% alkool përmban 25ml alkool puro).

Pesha specifike e alkoolit është (0,8g /ml).

Duke shumëzuar 25ml alkool \times 0,8 g/ml (pesha specifike e alkoolit) marrim rezultatin 20g alkool puro.



MBAJTJA E NJË PESHE TË SHËNDETSHME TRUPORE

Pesha trupore	BMI* Rangu
Dobësim i rëndë	<16.00
Dobësim i mesëm	16.00 - 16.99
Dobësim i lehtë	17.00 - 18.49
Nën peshë	<18.50
Rangu Normal	18.50 - 24.99
Mbi peshë	>=25.00
Para trashje	25.00 - 29.99
I trashur (Obezitet)	>=30.00
Obezitet Klasa I	30.00 - 34.99
Obezitet Klasa II	35.00 - 39.99
Obezitet Klasa III	>=40.00

*BMI (body mass index) - Indeksi i masës trupore është matja – raporti në mes peshës trupore relative dhe gjatësisë trupore në katror, zakonisht është përdorur si formula më e mirë për të klasifikuar nën peshën, mbipeshën dhe trashjen (obezitetin) te burrat dhe gratë. Pra raporti mes trashësisë në kg dhe gjatësisë në m² na jep BMI-në.



Të qënurit mbipeshë apo nënpeshë nuk është aspak gjë e mirë. Konsumimi i nje sasive të madhe ushqimi të çon drejtë mbipeshës, e cila mund të shkaktoj probleme shëndetësore siç janë: sëmundjet e zemrës, presioni i lartë i gjakut dhe diabeti.

Gjithashtu, mungesa e marrjes së plotë të elementëve dhe masës ushqimore ndikon në shëndetin tuaj. Nëse jeni nënpeshë ose hasni vështirësi për të ngrënë mjaftueshëm që të keni një peshë normale, mund të gjeni këshilla të dobishme në këtë libër.

Një numër i konsiderueshëm i popullsisë në Britaninë e Bashkuar ka një peshë më të madhe se pesha normale, duke u bazuar në gjatësinë e tyre trupore. Për fat të keq, lloje të caktuara të trajtimit të kancerit, siç janë terapia hormonale ose steroidet, mund të shkaktojnë shtim në peshë.

Humbja e peshës mund të jetë e vështirë por të ruash një peshë trupore të shëndetshme është një nga rrugët më të mira në zvogëlimin e rrezikut tuaj për zhvillimin e kancerit.

Të qënurit mbipeshë rrit rrezikun për shumë lloje të kancerit, duke përfshirë kancerin e: zorrëve, veshkave, mitrës, ezofagut, gjirit, te gratë që kanë hyrë në fazën e menopauzës.

Është evidentuar gjithashtu se gratë që kanë kancer të gjirit pas menopauzës mund të jenë në gjendje ta zvogëlojnë rrezikun e kancerit pas trajtimit duke iu kthyer mbajtjes së shëndetshme të peshës trupore.

Duhet të mbani peshën tuaj brenda intervalit normal për lartësinë tuaj. Mund të merrni këshilla rreth peshës suaj ideale nga mjeku juaj i përgjithshëm. Pra, nëse jeni të shqetësuar për peshën tuaj, konsultohuni me mjekun tuaj të përgjithshëm ose me ndonjë dietolog për këshilla dhe mbështetje.

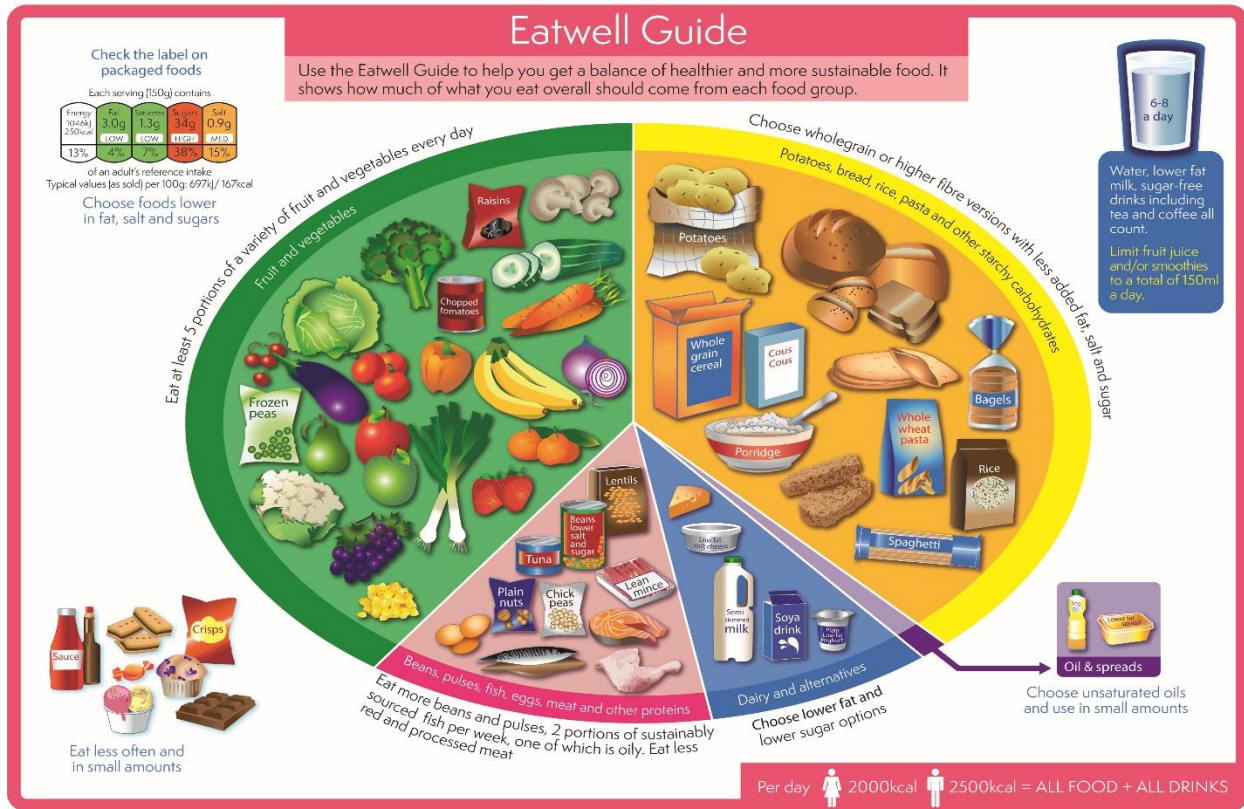


Foto e marrë nga: (Action, 2019)

Tregohuni të durueshëm me veten tuaj. Humbja e peshës është një proces gradual. Është e rëndësishme që të konsumoni një dietë të balancuar për tu siguruar që të merrni të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme për të mbajtur trupin tuaj të shëndetshëm. Synimi që duhet të keni është humbja rreth 0.5kg (1-2lbs) në javë.

- Konsumoni një dietë të balancuar, me shumë fruta dhe perime, më pak yndyrna, kripëra dhe sheqerna.
- Konsumoni ushqim aq sa është e nevojshme, duke u bazuar në atë se sa aktiv jeni.
- Bëni sa më shumë aktivitete fizik



NJË PIKËPAMJE E SHËNDETSHME PËR USHQIMIN

Ushqimi nuk është vetëm ajo që na nevojitet për të mbajtur trupin tonë të shëndetshëm dhe të organizuar. Në mënyrë sociale, neve na pëlqen të kalojmë kohë me familjen në darka dhe barbekju, ose të festojmë në gosti me ëmbëlsira. Ndonjëherë konsumojmë ushqimet tona të preferuara për të shpërblyer vetveten.

Edhe nëse keni pasur një dietë të “sukseshme”, jo çdoherë do të ndiheni sikur e keni respektuar ashtu si duhet atë. Kjo është diçka normale për të gjithë ne. Kënaqemi në festat e ndryshme familjare, në darkat me shoqërinë, por duhet të tregojmë kujdes në sasinë e ushqimit që konsumojmë, të jetë porcion më i vogël se ai që do të konsumonim zakonisht. Nëse jeni duke u ushqyer mirë në pjesën më të madhe të kohës, mund të toleroni veten që ndonjëherë të konsumoni ushqim ndoshta jo edhe aq të shëndetshëm.

Është e lejueshme që gjatë dietës tuaj javore të keni një “ditë hileqare”. Quhet e tillë pasi:

1. Ke mundësi të konsumosh ushqim në çdo kohë që ti do dhe jo të kufizohesh brenda një kornize kohore.
2. Mund të konsumosh ato ushqime që ty të pëlqejnë më shumë.
3. Je i vetëdijshëm se kjo është një “ditë hileqare” dhe është pjesë e dietës tuaj në formë “argëtimi”.

PYETJET MË TË SHPESHTA RRETH DIETËS DHE KANCERIT

Shumë njerëz pyesin nëse ushqimi që konsumojnë mund të zvogëlojë rrezikun e kthimit të kancerit. Kjo është një ndër temat kryesore të kërkimeve. Një evidencë e hershme nga studimet konstaton se dieta bën një diferencë të madhe në mundësinë e përsëritjes së kancerit të gjirit dhe zorrëve.

Por nuk ekziston akoma një informatë e qartë që jep rekomandime preçize rreth asaj se çfarë duhet të hajë një njeri me një lloj të veçantë të kancerit. Në përgjithësi, ekspertët e kancerit rekomandojnë të ndiqet një dietë shëndetësore e balancuar.

Për shumicën e njerëzve, faktorët që janë të pasqyruar si ndikues më të mëdhenj në shëndet përfshijnë: dietën, kontrollimin e peshës dhe aktivitetin e rregullt fizik. Dallimi më i madh i mospërsëritjes së kancerit mund të evidentohet nga kombinimi i faktorëve, më shumë se sa bërja e ndonjë ndryshimi. **Duhet të konsumohen sa më shumë: fruta, perime, ushqime të pasura me proteina, fibra, më pak sasi yndyre, përmbajtje sheqeri, kripë dhe eleminimi i alkoolit është me rëndësi.**

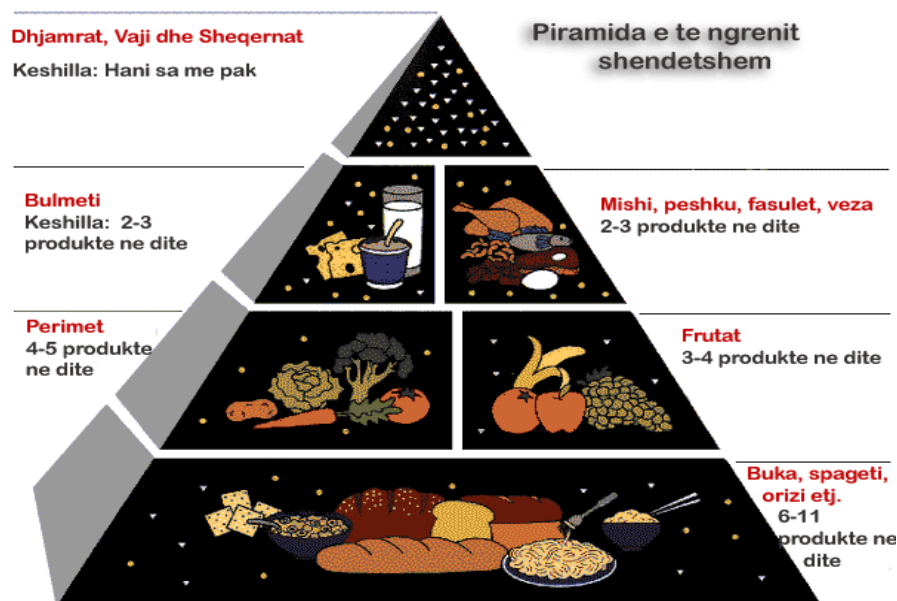


Foto e marrë nga: (Ushqimi Është Themelor Në Shëndetin E Njeriut, 2020)



A Duhet t'i Përmbahemi një Diete pa Bulmet?

Shumë studime kanë bërë kërkime për një lidhje midis një diete që përmban produkte të qumështit dhe kancerit (në veçanti kancerit të gjirit dhe prostatës) por këto studime nuk kanë treguar një lidhje të qartë.

Produktet e bulmetit janë burim i rëndësishëm i proteinave, kalciumit dhe disa vitaminave, por përmbajnë shumë yndyrë. Zgjidhni produkte me pak yndyrë (si qumështi soja ose i bajames) për të shmangur shtimin në peshë. Kalciumi nevojitet për përforcimin e eshtrave dhe ndihmon në zvogëlimin e zhvillimit të kancerit në zorrë. Pra nëse keni vendosur të ndiqni një dietë pa bulmet, duhet të siguroheni që të merrni mjaftueshëm kalcium nga burime të tjera siç janë sardete të konservuara dhe salmon (me kocka) perimet gjethe gjelbërt të errët, si spinaqi dhe ushqimet e fortifikuara siç janë disa lloje të qumështit soja.

A e Ushqen Sheqeri Kancerin?

Sheqeri në dietën tuaj nuk e rrit rrezikun e kancerit në mënyrë direkte. Por sheqeri përmban lëndë ushqyese të panevojshme, përveç energjisë, dhe ne atë energji mund ta marrim nga lëndë të tjera të shëndetshme. Në vend të pijeve të buta me sheqer, drithërave të ëmbëlsuara, bukës së bardhë, makaronave dhe ushqimeve të përpunuara si picat, zgjidhni drithëra të parafinuara si grurë të plotë, oriz kaf, elb, kuinoa, drithëra krunde dhe bollgur. Mund të ulë rrezikun për kancer kolorektal dhe të prostatës, si dhe t'ju ndihmoj të arrini një peshë të shëndetshme. Pra është mirë që të limitojmë sasinë e sheqerit në dietën tonë.



KONSUMIMI I USHQIMIT ORGANIK DHE KANCERI

Ushqimet organike janë ushqimet të cilat kanë një përmbajtje më të ulët të pesticideve sesa ushqimet e prodhuara në mënyra të tjera. Por sa ndikon konsumimi i ushqimeve organike në parandalimin e kancerit?

Studimet e bëra në lidhje me përfitimet e ushqimeve organike si frutat dhe perimet kanë këndvështrime të ndryshme. Në disa nga këta studime thuhet se frutat dhe perimet organike kanë shije më të mirë dhe qëndrojnë të freskëta për një kohë më të gjatë. Një nga studimet e fundit të bëra në Mbretërinë e Bashkuar është incidenca e kancerit dhe lidhja me konsumimin e ushqimeve organike. Ekspozimi ndaj pesticideve, për një kohë të gjatë është lidhur me një rrezik të lartë për disa lloje të kancerit, si limfoma jo-Hodking dhe kanceri i gjirit, por në përfundim u vu re se kishte një rritje shumë të vogël ose zero të incidencës.

Në Mbretërinë e Bashkuar, një pesticid mund të përdoret vetëm pasi të jetë testuar në mënyrë të sigurt. Ligjet sigurojnë që pesticidet janë të përdorura në mënyrë të sigurt.

Mbjelljet gjenetike të modifikuara (GM) kanë vërtetuar se janë përdorur në mënyrë të sigurt në shtatë vitet që janë kultivuar. Por, sërish disa njerëz mendojnë se efekte afatgjata janë të panjohura.

Në fund të fund të fundit, çdo gjë mbetet një zgjedhje personale - blerja dhe konsumimi (ose jo) i ushqimeve organike. Por, ajo që këshillohet të bëni detyruesisht, është të lani plotësisht para përdorimit, të gjitha frutat dhe perimet, pavarësisht nëse ato janë apo nuk janë organike, për të larguar çdo formë të pesticideve dhe papastërtive.



A FunkSIONOJNË DIETAT ANTI-KANCEROGJENE?

Përgjatë viteve të fundit çdo ditë e më shumë janë duke u shtuar rastet e njerëzve të prekur nga kanceri dhe herë pas here shohim në reklamime të ndryshme dieta alternative për trajtimin e tij. Në këto raste njerëzit tërhiqen nga dieta të ndryshme me shpresën e gjetjes së një kure sa më të shpejtë dhe efikase, por sidoqoftë studimet kanë treguar që nuk ekziston një evidencë e sigurtë që këto dieta mund të ndikojnë në rritjen apo uljen e shanseve për të pasur kancer.

Sidoqoftë, përqafimi i një diete të shëndetshme mund të luajë një rol jetësor në përditshërinë tonë. Disa njerëz ndjejnë kënaqësi nga dieta të caktuara, por të tjerëve u duken të mërzitshme, të pashijshme në të ngrënë dhe harxhim kohe për t'i përgatitur. Njëkohësisht disa dietave u mungojnë lëndët ushqyese thelbësore ose janë të jo balancuara në mënyra të tjera duke rritur kështu mundësinë për t'u kthyer në të dëmshme.

Megjithatë, konflikteteve të këshillave të ndryshme se çfarë është mirë të konsumojmë apo jo, u vihen përballë 5 dietat më të përfolura që ndihmojnë në betejën me kancerin. Ato janë: Dieta Alkaline, e Paleolitit, Keto, Vegane dhe Mikrobiotike. Mund të jetë e çuditshme të ballafaqohesh me konflikte të këshillave se çfarë duhet të hani, por shumica e mjekëve dhe infermierëve specialistë rekomandojnë një dietë të mire, balancuar me lëndë ushqyese dhe të shijshme për ju.



RADIOTERAPIA DHE KANCERI



Rreth Këtij Kapitulli

Kapitulli **Radioterapia dhe kanceri** është pjesa e dytë e librit **Afërdita Ime**. Ky libër përmbanë informacion në lidhje me radioterapinë. Është për ata persona të cilët marrin radioterapi dhe për ata të cilëve u është ofruar radioterapia si pjesë e trajtimit të kancerit. Ky kapitull po ashtu, është i dobishëm edhe nëse jeni familjar i një personi të prekur nga kanceri apo edhe nëse jeni ndonjë mik ose kujdeseni për një pacient që merr trajtim të kancerit.

Në këtë kapitull mund të gjeni:

- Llojet e ndryshme të radioterapisë
- Para, gjatë dhe pas radioterapisë
- Si planifikohet dhe si bëhet trajtimi me radioterapi
- Disa nga efektet anësore të radioterapisë dhe si të përballeni me to

Shpresojmë që informatat në këtë libër, t'ju ndihmojnë të gjeni përgjigjet e pyetjeve që keni dhe t'ju ndihmojnë të përballeni me gjendjen në të cilën gjendeni.

Ne nuk mund t'ju tregojmë se cila është terapia më e saktë për ju, prandaj ju rekomandojmë të konsultoheni me mjekun tuaj.



RADIOTERAPIA DHE KANCERI

Çfarë është radioterapia?	86
Radioterapia me rreze të jashtme	104
Radioterapia me rreze të brendshme	117
Efektet anësore të radioterapisë	130
Jeta pas radioterapisë	148





ÇFARË ËSHTË RADIOTERAPIA?

Çfarë është radioterapia?	87
Ekipi mjekësor i radioterapisë	90
Çfarë duhet të dini përpara fillimit të trajtimit	92
Planifikimi i trajtimit tuaj	96
Pyetjet që duhet të bëni në lidhje me trajtimin tuaj me radioterapi	103



ÇFARË ËSHTË RADIOTERAPIA?

Terapia me rrezatim është një lloj i trajtimit të kancerit që përdor rreze të energjisë intensive për të vrarë qelizat e kancerit. Terapia e rrezatimit më shpesh përdor rrezet X, por protonet ose llojet e tjera të energjisë mund të përdoren gjithashtu.

Shprehja "terapi rrezatimi" më shpesh i referohet terapisë së rrezatimit me rreze të jashtme. Gjatë këtij lloj rrezatimi, rrezet me energji të lartë vijnë nga një makinë jashtë trupit tuaj që synon një pikë të caktuar në trupin tuaj. Gjatë një lloji tjetër të trajtimit të rrezatimit të quajtur brakiterapi, rrezatimi vendoset brenda trupit tuaj.

Qelizat normale mund të dëmtohen gjatë radioterapisë. Megjithatë, qelizat normale mund të rikthehen në gjëndjen e tyre të mëparshme, por jo ato jonormale apo kancerogjene, pasi që struktura e tyre tani është dëmtuar.

Një radioterapi planifikohet nga radioterapistët specialistë të fushës dhe sigurisht, efektiviteti më i mirë do të jetë nëse terapitë merren me rregull nga pacientët.



Pse Është e Nevojshme të Merret Radioterapia?

Shumica e njerëzve kanë radioterapinë si pjesë të trajtimit të kancerit.

Trajtimi juaj do të planifikohet me kujdes për të shmangur dëmtimin e qelizave të shëndetshme sa më shumë që të jetë e mundur.

Ju ndoshta do të keni një skanim CT për të parë saktësisht se ku është kanceri dhe sa i madh është. Pas skanimit, disa shenja shumë të vogla mund të shënohen me bojë në lëkurën tuaj për të siguruar që zona e duhur të synohet me saktësi çdo herë.

Nëse jeni duke marrë radioterapi në kokë ose qafë, do të bëhet një maskë plastike që ju të vishni gjatë trajtimit.

Radioterapia zakonisht jepet çdo ditë përgjatë disa javësh. Para fillimit të trajtimit, ekipi juaj mjekësor do të krijojë një plan që përshkruan:

- lloji i radioterapisë që do të keni
- sa seanca trajtimi do t'ju duhen
- sa shpesh do të keni nevojë për trajtim

Shumica e njerëzve kanë 5 trajtime çdo javë (1 trajtim në ditë nga e hëna në të premte, me një pushim në fundjavë). Por ndonjëherë, trajtimi mund të bëhet më shumë se një herë në ditë ose gjatë fundjavës. Mjeku juaj mund ta quaj secilën dozë si "fraksion", megjithëse termi "frekuentim" ndonjëherë përdoret për të treguar se sa seanca do të duhet të bëni gjatë mjekimit.

Ju mund të merrni radioterapi pas kryerjes së një ndërhyrjeje kirurgjikale për arsye që të ulët rreziku i rikthimit të kancerit - kjo terapi quhet terapi **adjuvante** apo radioterapi ndihmëse. Por ndonjëherë, kjo terapi mund të merret para ndërhyrjes kirurgjikale në mënyrë që të tkurret ajo masë kancerogjene që të lehtësohet puna kirurgjikale - kjo terapi quhet terapi **non-adjuvante** apo jo-ndihmëse.

Një tjetër terapi është ajo e quajtura terapi paliative apo lehtësuese, e cila jepet në rastet kur kurimi i kancerit nuk është i mundur. Qëllimi i kesaj terapie është të ngadalësojë rritjen e qelizave kanceroze dhe të kontrolloj/lehtësoj simptomat që shkakton kanceri.



Mënyrat e Dhënies së Radioterapisë

Ka dy mënyra për të dhënë një radioterapi dhe ato janë:

- Radioterapi me rreze të jashtme
- Radioterapi me rreze të brendshme

Radioterapia me rreze të jashtme bëhet duke rrezatuar trupin me një makineri rrezesh, kurse ajo me rreze të brendshme bëhet duke futur një element radioaktiv brenda trupit të njeriut.

Mënyra e dhënies së radioterapisë varet nga masa e zhvillimit të kancerit dhe ndonjëherë kërkon që të përdoren të dy mënyrat e trajtimit të kancerit. Kjo metodë kërkon bashkëpunim me mjekun, që në të njëjtën kohë, pacienti të ketë njohuri për trajtimin e tij nga mjeku radiolog dhe të ketë lehtësi në marrjen e terapisë.

Ku Mund të Merrni Radioterapine Tuaj?

Radioterapia jepet në spital. Nëse duhet të bëni një ndërhyrje kirurgjikale në të njëjtën kohë, apo dhe keni për të filluar kimioterapinë, mund t'ju kërkohet qëndrimi për disa ditë në spitalin tuaj lokal apo spitalin qëndror.

Gjatë Radioterapisë me rreze të jashtme, personi shtrihet mbi një tavolinë dhe një makinë drejton rrezet e rrezatimit tek kanceri. Mjeku e drejton makinën nga jashtë dhomës ku rri pacienti, ndërsa e vëzhgon pacientin përmes një dritareje apo kamere.

Është e rëndësishme që gjatë trajtimit të mos lëvizni. Kjo procedurë nuk merr më tepër se disa minuta edhe pacienti nuk ndjen dhimbje gjatë procedurës.



EKIPI MJEKËSOR I RADIOTERAPISË

Një ekip i tërë profesionistësh mjekësor janë në dispozicionin tuaj për tu kujdesur, planifikuar dhe menaxhuar terapinë tuaj të kancerit.

Onkologjia është dega e mjekësisë që merret me studimin e kancerit. Një onkolog është një mjek që trajton kancerin dhe ofron kujdes mjekësor për një person të diagnostikuar me kancer. Fusha e onkologjisë ka tre fusha kryesore: mjekësore, kirurgjikale dhe rrezatimin.

Një onkolog mjekësor trajton kancerin duke përdorur kimioterapi ose medikamente të tjera, të tilla si terapi në shënjestër ose imunoterapi.

Një onkolog kirurgjik heq tumorin dhe indin aty pranë, me anë të operacionit. Ai ose ajo kryen edhe disa lloje të biopsive për të ndihmuar në diagnostikimin dhe llojin e kancerit.

Një onkolog rrezatimi trajton kancerin duke përdorur terapi rrezatimi.

Specialistët tjerë të onkologjisë përfshijnë:

- Një onkolog gjinekologjik që trajton kancere gjinekologjike, të tilla si kanceret e mitrës, vezores dhe qafës së mitrës.
- Një onkolog pediatrik trajton kancerin tek fëmijët. Disa lloje të kancerit ndodhin më shpesh tek fëmijët dhe adoleshentët. Kjo përfshin tumore të caktuara të trurit, leuçeminë, osteosarkomën dhe sarkomën e Ewing. Llojet e kancerit më të zakonshëm tek fëmijët ndonjëherë ndodhin edhe tek të rriturit. Në këto situata, një i rritur mund të vendosë të punojë me një onkolog pediatrik.
- Një hematolog-onkolog diagnostikon dhe kuron kanceret e gjakut, siç janë leuçemia, limfoma dhe mieloma.

Ekipet e kujdesit për kancerin gjithashtu përfshijnë një sërë profesionistësh të tjerë të kujdesit shëndetësor:

1. Një patolog lexon testet laboratorike. Kjo përfshinë kontrollimin e qelizave, indeve dhe organeve për të diagnostikuar sëmundjen.
2. Një radiolog diagnostikues bën teste për imazhin për të diagnostikuar sëmundjen. Kjo përfshinë rrezet e X ose testet e ultrazërit.
3. Një infermier onkologjik.
4. Një punonjës social onkologjik.





ÇFARË DUHET TË DINI PËRPARA FILLIMIT TË TRAJTIMIT

Përpara se të filloni trajtimin mund të prisni këto hapa:

Të Takoni Mjekun Tuaj Onkolog.

Një ekip mjekësor i trajnuar në mënyrë specifike, do të kujdeset për ju në mënyrë që të merrni shërbimin më të mirë të mundshëm. Mjeku onkolog do të rishikojë dosjen tuaj mjekësore, ju do të performoni një test fizik dhe mjeku do t'ju rekomandojë disa teste të tjera. Do të mësoni gjithashtu për rreziqet e mundshme dhe efektet anësore të trajtimit. Kjo është mundësia juaj për të bërë pyetjet që keni dhe të merrni përgjigjet e duhura.

Dhënia e Aprovimit të Pacientit për Fillimin e Radioterapisë.

Nëse vendosni të vazhdoni radioterapinë, ekipi mjekësor do t'ju kërkojë të firmosni një formular në të cilin ju thoni se i jepni leje stafit të spitalit që të vazhdojnë me procedurat e nevojshme. Në rast se pacienti është në moshë të mitur apo i pa-aftë që të japë aprovimin e tij, aprovimi jepet nga përfaqësuesi i pacientit. Asnjë lloj trajtimi nuk mund të jepet pa aprovimin tuaj, dhe përpara se t'ju kërkohet të firmosni formularin, duhet t'ju jepet informacion i plotë mbi disa të dhëna të rëndësishme:

- Llojin dhe sa kohë do të zgjasi trajtimi
- Cilat janë avantazhet dhe disavantazhet e tij
- Risqet dhe efektet anësore të mundshme
- Informacion mbi trajtimet alternative të mundshme

Është normale të ndiheni të shqetësuar dhe nëse nuk e kuptoni çfarë ju është thënë, kërkoni përsëri shpjegim nga stafi mjekësor. Disa trajtime të kancerit janë komplekse, kështu që nuk është jo e zakonshme të keni nevojë për përsëritje të informacionit. Do të ishte ideale të keni një mik apo një të afërm me ju kur ju shpjegohet informacioni, për t'ju ndihmuar të mbani mend informacionin. Përpara takimit me mjekun mund të mbani shënim disa pyetje për të cilat dëshironi të dini më shumë apo keni paqartësi.



Pavarësisht angazhimeve që mund të ketë stafi mjekësor, ata duhet të krijojnë hapësirë për t'ju përgjigjur pyetjeve tuaja. Është tepër e rëndësishme të dini se si trajtimi do të ndikojë në shëndetin tuaj.

Natyrisht mund të ndodhë që nuk mund të merrni një vendim kur trajtimi ju është shpjeguar për herë të parë, në këtë rast mund t'i kërkonit mjekut tuaj më shumë kohë.

Është thelbësore t'i thoni mjekut ose infermierëve vendimin tuaj, kështu që ata mund ta shënojnë atë në raportin tuaj mjekësor.

Kërkimi - Provat Klinike

Disa njerëzve u ofrohet radioterapia si pjesë e një prove klinike. Provat klinike përdoren për të gjetur trajtime të reja dhe më efikase për kancerin. Të marrësh pjesë në një kërkim shkencor është tërësisht vendimi juaj. Ekipi juaj mjeksësor do t'ju shpjegojë se çfarë përfshin.



Shtatëzania

Radioterapia ka shumë efekte të mundshme anësore për pacientët që i mbijetojnë kancerit. Një nga këta efekte anësore është rënia e fertilitetit në varësi të zonës së trajtuar. Onkologët janë të vetëdijshëm për këto pasoja dhe duhet ti diskutojnë me pacientin përpara fillimit të trajtimit.

Është e rëndësishme të mos mbeteni shtatzënë gjatë trajtimit. Radioterapia e dhënë gjatë shtatëzanisë mund të dëmtojë zhvillimin e fetusit. Zakonisht gratë shtatëzëne me sëmundje malinje këshillohen të shtyjnë trajtimin me radioterapi pas lindjes së fëmijës. Doktorët tuaj mund t'ju japin më shumë informacion për këtë.

Përpara se të jepni aprovimin tuaj për të bërë radioterapinë, duhet të konfirmoni se:

- Nuk jeni shtatëzëne - duhet të siguroni një test urine për testin e shtatëzanisë
- Duhet të kuptoni që duhet të shmangni mundësinë e mbetjes shtatëzënë gjatë trajtimit - kjo do të thotë se duhet të përdorni një formë të besueshme të kontrollit të lindjes

Nëse mendoni se mund të jeni shtatëzëne në çfarëdo lloj momenti të trajtimit tuaj, duhet të vini në dijeni menjëherë doktorët dhe radiografët tuaj.

Një nga efektet anësore të mundshme të radioterapisë është infertiliteti. Nëse do të donit të kishit fëmijë në të ardhmen flisni me mjekun ose infermierët specialist përpara se të filloni trajtimin. Ata do t'ju shpjegojnë nëse ka ndonjë rrezik nga i cili mund të preket aftësia juaj për të lindur fëmijë (fertiliteti) për shkak të radioterapisë. Gjithashtu, mund të diskutoni mbi mundësitë për të parandaluar infertilitetin.



Të Lësh Shtatëzënë Dikë

Është gjithashtu shumë e rëndësishme të mos lini dikë shtatëzënë gjatë trajtimit, dhe disa muaj, pasi trajtimi të ketë mbaruar. Mund të pyesni doktorët tuaj për më shumë informacione mbi këtë.

Nëse keni një stimulues kardiak, pajisje kardiake të implantuar apo implante te kokleas (implant i dëgjimit në veshin tuaj) duhet ti tregoni doktorit ose radiologut tuaj, përpara ose gjatë planifikimit për takimin tuaj të pare. Kjo është e rëndësishme për shkak se këto pajisje janë shumë të ndjeshme ndaj rrezatimit. Radiografia mund të ndikojë në mënyrën se si këto pajisje punojnë, kështu që trajtimi duhet bërë në mënyrë të sigurt dhe që të mos ndikojë në punën e tyre.



PLANIFIKIMI I TRAJTIMIT TUAJ

Përpara se të filloni trajtimin tuaj, ai duhet të planifikohet. Përgatitja për radioterapinë fokusohet në targetimin e dozës së rrezatimit në mënyrën më specifike të mundshme. Kjo bëhet për tu siguruar që radioterapia është specifike për kancerin dhe që radioterapia nuk do të dëmtojë indet përreth. Ekipi mjekësor do të planifikoj të gjithë procesin me kujdes.

Planifikimi i Vizitës së Parë

Pasi është vendosur që të aplikohet radioterapia, ka një fazë planifikimi. Kohëzgjatja e vizitës suaj të parë mund të jetë rreth 30 deri në 60 min, edhe pse mund të zgjasë dhe më tepër. Ndonjëherë mund të jetë e nevojshme të bëni më shumë se një vizitë.

Ekipi mjekësor i radioterapisë do t'ju informojnë nëse është e rëndësishme të ndiqni disa këshilla përpara vizitës. Psh. nëse do të keni të nevojshme mbajtjen e një diete specifike ose të pini shumë ujë.

Është e rëndësishme të ndiheni të përfshirë në trajtimin tuaj. Kështu që ndihuni të lirë të bëni të gjitha pyetjet për të cilat keni nevojë të qartësoheni.

Pacienti së pari do t'i nënshtrohet një skanimit në një skanues të veçantë CT në zonën që do të trajtohet. Kjo do t'ju ndihmoj të evidentoni zonën specifike në të cilën do të aplikohet radioterapia. Përpara skanimit tuaj, radiografisti mund t'ju kërkojë të vishni veshjen e spitalit. Më vonë onkologu mund t'ju përshkruaj zonën që duhet të trajtohet, tumorin dhe zonat që duhen shmangur (siç janë organet normale). Plani i rrezatimit zhvillohet dhe kontrollohet nga dosimetristët, doktorët dhe onkologët e rrezatimit. Plani i rrezatimit do ti nënshtrohet kontrolleve të cilësisë dhe sigurisë.

Skanimi CT kërkon shumë foto në kënde të ndryshme për të ndërtuar një figurë 3D brenda trupit tuaj. Gjatë skanimit, juve mund t'ju injektohet një marker në vena. Kjo lejon që zona të ndryshme të trupit të shihen më qartë. Gjithashtu, mund t'ju kërkohet që përpara skanimit, fshikëza e urinës të jetë e zbrazur.

Disa personave mund t'ju kërkohet që të bëjnë gjithashtu skanimin MRI ose PET.

Skanimet MRI përdorin magnetete të fuqishme për të dhënë figurë shumë të detajuar të zonës e cila duhet trajtuar. Skanimet PET përdorin përqëndrime



të ulëta të glukozës radioaktive (lloj sheqeri) për të matur aktivitetin e qelizës në pjesë të ndryshme të trupit. Këto rezultate informojnë doktorët se se funksionojnë, indet dhe organet tuaj. Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju tregoj më shumë informacion mbi këto skanime.

Gjatë skanimit, do t'ju duhet të shtriheni mbi një shtrat të fortë (ndonjëherë i quajtur tavolinë). Koka, krahët dhe këmbët tuaja mund të mbështeten në plastikë, në jastëk shkume, ose gome. Nëse keni maskë, sërish do t'ju përshtatet në mënyrë që të mund të shtriheni.

Nëse sërish nuk ndiheni rehat, thuajini radiografëve në mënyrë që të mund t'ju bëjnë të ndiheni rehat. Kjo është e rëndësishme. Radiografët regjistrojnë detajet e pozicionit tuaj. Ju duhet të jeni në gjëndje të shtriheni në të njëjtin pozicion për trajtimin tuaj të radioterapisë.

Informacioni nga skaneri dërgohet në një kompjuter planifikues. Ekipi mjekësor e përdor këtë për të llogaritur dozën e saktë dhe zonën që duhet trajtuar.



Kallëpet dhe Maskat e Radioterapisë

Ju mund të keni nevojë të keni një maskë radioterapie ose kallëp të bërë para se të filloni trajtimin. Këto janë të rëndësishme sepse mbajnë zonën e trajtimit të trupit tuaj të sigurt çdo herë që bëni radioterapinë tuaj, në mënyrë që trajtimi juaj të jetë sa më i saktë.

Kallëpet ose maskat bëhen nga një rrjetë plastike. Rrjeta ngrohet dhe vendoset në regjionin e fytyrës tuaj ose në një pjesë tjetër të trupit, në mënyrë që plastika të formohet butësisht dhe të përshtatet fort, por nuk duhet të jetë e pakëndshme. Ju mund të keni nevojë për një maskë për radioterapi të kokës dhe qafës, ose një kallëp për krahun, këmbën, dhe më rrallë për gjoksin tuaj.

Është normale që gjatë kohës që duhet të vini maskën, ju mund të ndiheni shumë në stres ose të frikësuar. Megjithatë mbani mend, ju e vishni maskën vetëm për periudha të shkurtra kohe gjatë planifikimit dhe radioterapisë tuaj. Mbajtja e saj nuk do t'ju shkaktojë probleme me frymëmarrjen.

Ekipi juaj i onkologjisë gjatë rrezatimit kujdeset për rehatinë tuaj. Bisedoni me ekipin për të gjetur një pozicion të rehatshëm gjatë trajtimit. Mjeku juaj mund të përshkruaj ilaçe për t'ju ndihmuar të relaksoheni.



Shenjat e Lëkurës

Ju mund të keni shenja të shënuara në lëkurën tuaj për të ndihmuar radiografët t'ju pozicionojnë me saktësi për trajtim.

Në epokën moderne të radioterapisë të udhëhequr nga imazhi, shënimi paraprak i vendit të shpërndarjes së rrezatimit është një hap i rëndësishëm në planifikimin e trajtimit të rrezatimit. Një shënim i saktë dhe i besueshëm është vetëm “porta” për shpërndarjen e dëshiruar të rrezatimit.

Nëse shqetësoheni për shenjat e përhershme, njoftoni radiografët tuaj. Ata mund të diskutojnë opsione të tjera me ju.

Përkujdesja e Lëkurës

Para fillimit të trajtimit, duhet të merrni këshilla për t'u kujdesur për lëkurën tuaj. Kjo do të varet nga lloji i trajtimit që ju po bëni dhe zona e trupit tuaj që po trajtohet.

Kjo për shkak se radioterapia mund të shkaktojë reaksion të lëkurës (shiko faqet 135-136).

Nëse merreni me sportin e notit, pyesni ekipin tuaj të radioterapisë nëse duhet të shmangni për notin për një farë kohe. Ata mund t'ju këshillojnë për kohën se kur mund të ktheni përsëri të merreni me not.



Gjëra të Tjera Për të Menduar

Ja disa gjëra të tjera për të menduar para se të filloni radioterapinë.

Ndihma në Shtëpi

Ju mund të ndihmoni veten gjatë terapisë me rrezatim duke mos u përpjekur të bëni shumë. Nëse ndiheni të lodhur, kufizoni aktivitetet tuaja dhe përdorni kohën e lirë në një mënyrë çlodhëse. Mos e ndjeni se duhet të bëni të gjitha gjërat që bëni normalisht. Mundohuni të bëni më shumë gjumë gjatë natës, dhe pushoni gjatë ditës nëse mundeni.

Ndihma nga familja ndonjëherë është shumë e nevojshme. Nëse jetoni vetëm ose jeni duke u kujdesur për dikë tjetër, mund të angazhoni një punonjës social në spital. Ata mund t'ju ndihmojnë të zbuloni nëse ka ndonjë ndihmë në dispozicion për ju.

Arritja në Trajtimet dhe Kostot e Udhëtimit Tuaj

Nganjëherë mund të ndiheni të lodhur ndërsa trajtimi juaj përparon. Nëse ndiheni të lodhur, është më mirë që të pyesni një anëtar të familjes ose një mik nëse mund t'ju dërgojë në spital.

Nëse shqetësoheni se si do të shkoni në spital, njoftoni stafin e departamentit të radioterapisë, të cilët mund t'ju ofrojnë ndihmë. Disa grupe lokale mbështetëse dhe bamirëse ofrojnë gjithashtu transport.

Parkimi spitalor mund të jetë i shtrenjtë dhe / ose i kufizuar dhe ju mund të mos jeni në gjendje të lini makinën tuaj atje brenda natës. Kështu që ju mund të dëshironi të provoni dhe të merrni një mik apo të afërm për t'ju dërguar në spital dhe t'ju kthejë në shtëpi pasi të keni përfunduar terapinë.

Planifikimi i Vakteve dhe Mes-vakteve

Radiografi juaj (ndonjëherë i quajtur radioterapist), mjeku ose infermieri mund t'ju këshilloj se si të hani mirë. Ata gjithashtu mund të organizojnë që ju të keni një dietolog nëse keni probleme me të ngrënit. Zakonisht shihni një dietolog në javë, nëse keni radioterapi të kokës dhe qafës. Është e rëndësishme të mos mbani dietë gjatë radioterapisë në mënyrë që të mos humbni peshë.

Një dietë e shëndetshme, me një shumëllojshmëri të ushqimeve që përfshijnë shumë fruta, perime dhe proteina të rregullta, ju jep rezervat ushqyese që ju nevojiten për të mbajtur forcën tuaj ndërsa jeni duke u trajtuar me radioterapi. Këto rezerva gjithashtu ndihmojnë në rindërtimin e indeve të trupit tuaj dhe për të mbajtur sistemin tuaj imunitar të fortë, për të ndihmuar në luftimin e infeksionit.





Pirja e Duhanit

Pirja e duhanit në vetvete rrit rrezikun e kancerit të mushkërive. Një studim zbuloi se duhanpirësit që nuk morën terapi rrezatimi ishin 6 herë më të predispozuar (në krahasim me mesataren e popullsisë) për zhvillimin e kancerit në mushkëri.

Nëse pini duhan, duhet ta ndaloni. Shumë spitale ofrojnë seanca këshilluese se si ta lini pirjen e duhanit. Ju mund të pyesni onkologun tuaj klinik, radiografin ose infermierin e specializuar nëse spitali juaj ofron këtë shërbim të cilin mund ta përdorni.

Nëse spitali nuk e ofron këtë, mjeku juaj i përgjithshëm, një farmacist ose Linja Ndihmëse për Pirjen e Duhanit NHS (Shërbimi Shëndetësor Kombëtar) do të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë.

Puna dhe Studimet

Nëse jeni duke punuar ose jeni student, mund të bisedoni me punëdhënësin, tutorët ose profesorët tuaj. Ata mund të organizojnë kohën në mënyrë që radioterapia të mos ju pengojë në jetën e përditshme.



PYETJET QË DUHET TË BËNI NË LIDHJE ME TRAJTIMIN TUAJ ME RADIOTERAPI

Është e rëndësishme të kuptoni trajtimin tuaj dhe efektet që mund të ketë tek ju. Ekipi që kujdeset për ju do të jetë në gjendje t'i përgjigjet pyetjeve tuaja. Disa nga pyetjet që do të dëshironit t'i bënit janë:

- Çfarë lloji të radioterapisë do të kem? A ka ndonjë emër tjetër?
- Pse po bëj këtë lloj radioterapie?
- Cilat janë qëllimet e trajtimit?
- Për sa kohë do të zgjasë trajtimi?
- Sa shpesh do të më duhet të bëj trajtim?
- Cilat janë efektet anësore të mundshme të trajtimit?
- A mund të ketë ndonjë efekt serioz, afatgjatë ose të vonshëm të trajtimit (shiko faqe 145)?
- A ka lloje të tjera të radioterapisë që mund të përdorja?
- A ka ndonjë trajtim tjetër që mund të marr në vend të radioterapisë?
- Si do të ndikojë trajtimi në jetën time? A do të ndikojë në aktivitetet e mia të përditshme, punën, jetën seksuale apo fertilitetin?
- A do të bëj kontrolle e trajtime vijuese? Nëse po, sa shpesh dhe me kë do të jenë ato?
- Kë duhet ta kontaktoj nëse kam nevojë për më shumë informacione ose kam pyetje në lidhje me trajtimin tim?



RADIOTERAPIA ME RREZE TË JASHTME

Çfarë është radioterapia me rreze të jashtme?	105
Të marrësh radioterapi me rreze të jashtme	109
Llojet e radioterapisë me rreze të jashtme	111



ÇFARË ËSHTË RADIOTERAPIA ME RREZE TË JASHTME?

Radioterapia me rreze të jashtme realizohet nga një pajisje radioterapie e cila ndodhet jashtë trupit të personit.

Zakonisht ky trajtim jepet si një numër i caktuar trajtimesh ditore në një sektor radioterapie. Këto quhen seanca trajtimi, ose fraksione. Realizohet një pajisje me rreze X ose skaner CT. Radioterapia realizohet nga pajisje të ndryshme. Zakonisht pajisja më e përdorur quhet përshpejtues linear (LINAC).

Numri i seancave trajtuese që duhen kryer varet nga lloji i kancerit që keni dhe qëllimi i trajtimit. Mjeku, radiologu apo infermieri juaj, do t'ju shpjegojnë planin e trajtimit të personalizuar për ju. Këtu përfshihet numri i seancave që do kryeni si dhe koha kur do ti bëni ato.



Pozicionimi gjatë trajtimit me radioterapi me rreze të jashtme

Pozicionimi gjatë trajtimit. Foto marrë nga: (Macmillan Cancer Support, 2017)



Radioterapia Mjekuese (radikale)

Fjala 'radioterapi radikale' përdoret kur mjekët shpresojnë të kurojnë kancerin. Kjo radioterapi zakonisht përfshin kryerjen e disa seancave trajtimi. Ky quhet një cikël i trajtimit.

Zakonisht mund të keni një seancë radioterapie në ditë, si psh. me një pushim në fundjavë. Disa sektorë radioterapie japin trajtim në fundjavë. Kjo do të thotë që mund të keni ditë pushimi gjatë javës (që qelizat normale të kanë kohë të rikuperohen). Për disa lloje kanceri, trajtimi jepet deri në 3 herë në ditë. Trajtimi mund të zgjasë ndërmjet 1 deri 8 javësh.

Ju mund të merrni radioterapi mjekësore:

- si të vetme
- përpara ose pas trajtimit, siç është përshembull operacioni
- përpara, pas ose gjatë trajtimeve tjera, siç është kimioterapia ose terapia hormonale.

Radioterapia Lehtësuese

Zakonisht, radioterapia lehtësuese mund të përdoret për të ndihmuar frenimin e kancerit dhe për të kontrolluar simptomat. Ju mund ta merrni këtë terapi për të ndihmuar:

- kontrollin e dhimbjeve të shkaktuara nga kanceri që është përhapur te kockat
- të reduktoni kollën të shkaktuar nga kanceri në mushkëri
- të kontrollini gjakderdhjen e shkaktuar nga disa lloje të tumorëve.

Në qoftë se ju jeni duke marr radioterapi lehtësuese, mund të kryeni 1 deri në 2 seanca të trajtimit. Ndonjëherë mund të kryeni një sasi deri në 10-15 seanca. Për disa lloje të tumorëve të trurit ajo mund të jetë deri në 30 seanca. Se sa seanca trajtimi ju duhen, varet nga situatae juaj dhe lloji i kancerit që keni.





TË MARRËSH RADIOTERAPI ME RREZE TË JASHTME

Seancat e trajtimit

Zakonisht çdo takim radioterapie zgjatë 10-30 minuta, megjithatë juve mund t'ju marrë më shumë kohë. Trajtimi në vetvete zakonisht merr disa minuta. Shumica e kohës së takimit shpenzohet duke ju dhënë juve pozicionin e duhur dhe duke kontrolluar të dhënat tuaja.

Përpara trajtimit tuaj të parë, radiologu ju shpjegon çfarë duhet të shikoni dhe dëgjoni. Është mëse normale të ndiheni të stresuar që do të merrni trajtim. Por, sapo ju të njihni stafin dhe të kuptoni çfarë ju pret, stresi juaj lehtësohet. Gjithmonë mund të konsultoheni me stafin mjekësor nëse diçka ju shqetëson.

Pozicionimi Juaj Gjatë Trajtimit

Para trajtimit tuaj, radiografi mund t'ju kërkojë të vishni veshjen e spitalit. Kjo bëhet për arsye që ata të shikojnë më lehtësisht shenjat mbi lëkurën tuaj, që tregojnë zonën e trajtimit. Radiografët do t'ju ndihmojnë me pozicionimin me kujdes në shtratin e trajtimit. Ata gjithashtu përshtatin peshën dhe pozicionin e shtratit. Ata do të komunikojnë me juve gjatë trajtimit.

Radiografët shikojnë shenjat mbi lëkurën tuaj. Kjo bëhet që t'ju ndihmojë juve të merrni të njëjtin pozicion që kishit në planifikimin e skanimit. Ata ju ndihmojnë të rregulloni rrobat tuaja ose veshjen spitalore në mënyrë që zona e trupit që do të trajtohet të jetë e zhveshur. Ata janë të kujdesshëm që të ruajnë privatësinë tuaj në mënyrë që asnjë tjetër të mund t'ju shikojë.

Është e rëndësishme që ju të jeni të rehatuar për aq kohë sa ju po vazhdoni me trajtimin. Tregojini radiografit tuaj nëse nuk jeni të rehatuar. Dhoma mund të jetë mjaftueshëm e errët për të ndihmuar radiografët ndërsa ata janë duke ju vendosur juve në pozicionin e duhur. Radiografët do t'ju tregojnë se sa do zgjasë trajtimi. Kur të jeni në pozicionin e duhur ata largohen nga dhoma dhe ju filloni të merrni trajtimin. Sigurisht aty gjenden kamerat nga të cilat radiografët mund t'ju shohin nga jashtë dhomës. Zakonisht ka edhe një aparaturë, kështu që ju mund të konsultoheni me ta nëse keni nevojë për diçka.



Gjatë Trajtimit

Trajtimi me Radioterapi është pa dhimbje. Për të bërë radioterapi ju duhet te futeni ne aparaturë. Aparatura e radioterapisë zakonisht nuk ju prek. Mund të dëgjoni një gumëzhitje të lehtë ndërkohë që ju merrni trajtimin.

Radioterapia më kurative përfshin trajtime në disa drejtime të ndryshme. Për të bërë këtë, aparatura e radioterapisë mund të lëvizë rreth jush në pozicione të ndryshme gjatë trajtimit tuaj. Kjo mund të ndodhë disa herë dhe ju duhet të qëndroni akoma shtrirë. Ndonjëherë radiografët do të futen në dhomën e trajtimit për të ndryshuar pozicionin e aparaturës.

Aparatura e radioterapisë mund të bëjë foto (rreze X ose skanime CT) të zonës së trajtimit. Ato mund të bëhen ditën e parë dhe të përsëriten në ditët tjera. Këto foto përdoren për të ndihmuar që të sigurohet se trajtimi po bëhet në mënyrë të saktë. Ato nuk përdoren për të treguar se sa mirë po shkon trajtimi, sepse trajtimi do kohë që të funksionojë. Kur seanca e trajtimit tuaj të ketë mbaruar, radiografët do vijnë dhe do t'ju ndihmojnë të ngriheni nga shtrati i trajtimit. Është e rëndësishme të prisni deri sa ata t'ju thojnë që mund të lëvizni. Më pas ju do jeni gati për tu kthyer në shtëpi, ose në pavionin në të cilin po merrni trajtimin si të hospitalizuar.

LLOJET E RADIOTERAPISË ME RREZE TË JASHTME

Janë një sërë mënyrash për të marrë radioterapi me rreze të jashtme dhe këto mënyra për t'ju dhënë trajtimin tuaj do të varen kryesisht nga:

- lloji i kancerit që keni
- pjesa e trupit që ka nevojë për trajtim

Onkologu ose radiografi juaj klinik, mund t'ju tregojë më shumë rreth këtyre trajtimeve dhe nëse ato janë të duhura për organizmin tuaj. Por nëse një lloj radioterapie nuk është i disponueshëm në spitalin ku keni kryer ekzaminimet, ata mund të organizojnë që ju ta bëni atë në një trajtim tjetër të kancerit.

Radioterapia Konformale

Pjesa më e madhe e llojeve të radioterapisë me rrezes të jashtme janë konformale. Radioterapia konformale është një procedurë, e cila me anën e një kompjutri, krijon që imazh 3-Dimensional të tumorit që ju keni, në mënyrë që të synoj tumorin me saktësi. Kjo radioterapi është e formuar posaçërisht për t'iu përshtatur zonës së trajtimit.

Radioterapia me Intensitet të Modifikuar

Radioterapia me intensitet të modifikuar lejon që të jepen doza të ndryshme të radioterapisë në pjesë të ndryshme të zonës së trajtimit. Kjo do të thotë që doza më të ulta të radioterapisë i jepen indit të shëndetshëm që rrethon tumorin. Kjo mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të efekteve anësore dhe efekteve të vonshme dhe për këtë shkak lejon që edhe të rritet doza e radioterapisë që do t'i jepet tumorit. Do të merrni një sasi të sigurt rrezatimi në vendin e duhur, me pak rrezik nga mbi-doza. Sasia e rrezatimit që merr secili pacient përcaktohet nga onkologu i rrezatimit dhe dorëzohet nën mbikëqyrjen e mjekut. Doza e përshtatur e rrezatimit është programuar me kujdes në makinerinë e terapisë së rrezatimit para trajtimit të secilit pacient. Për më tepër, çdo qendër e terapisë me rrezatim ka programe të sigurimit të cilësisë për të kontrolluar dyfish planin e trajtimit të secilit pacient dhe për të monitoruar shpërndarjen aktuale të rrezatimit.



Radioterapia Stereotaktike

Radioterapia stereotaktike përdor shumë rreze të vogla rrezatimi për të synuar tumorin. Kjo e bën atë shumë të saktë. Kjo do të thotë që doza të larta të radioterapisë mund të jepen në zona shumë të vogla të trupit. Kjo mund të zvogëlojë rrezikun e efekteve anësore.

Efektet anësore nga rrezatimi zakonisht shkaktohen nga acarimi i indeve normale në zonën e trajtimit. Ndërsa qelizat kancerogjene janë veçanërisht të ndjeshme ndaj rrezatimit dhe dëmtohen në mënyrë të pariparueshme prej tij, qelizat e indeve normale kanë aftësinë për të riparuar veten pasi janë ekspozuar ndaj rrezatimit. Prandaj, shumica e efekteve anësore të shkaktuara nga terapia me rrezatim zgjidhen në kohë pas përfundimit të trajtimit. Onkologu juaj do të diskutojë mbi çdo efekt anësor që ka potencialin të bëhet i përhershëm pasi të keni përfunduar trajtimet.

Radioterapia stereotaktike përdoret për trajtimin e llojeve të ndryshme të tumoreve. Ky trajtim mund t'ju ofrohet si pjesë e një provë kërkimore.

Ky trajtim mund të mos jetë i disponueshëm në të gjitha qendrat e radioterapisë. Ekipi juaj i radioterapisë do t'ju japë më shumë informacion nëse ky trajtim është i përshtatshëm për llojin e kancerit që keni.



Terapia me Hark me Modulim Vëllimor (VMAT)

Një nga mënyrat më të reja për të dhënë trajtimin është terapia VMAT, ose siç quhet ndryshe dhe RapidArc. Realizimi i kësaj terapie bëhet me anë të makinës së radioterapisë e cila lëviz rreth jush dhe riformulon rrezet gjatë trajtimit duke shkurtuar kohën dhe saktësimin e tij.

Radioterapi e Udhëhequr nga Imazhi (IGRT)

Gjatë kësaj radioterapie IGRT përdoren kryesisht fotografitë nga skanimet e marra më parë, dhe ato të çdo trajtimi. Këto fotografi janë krahasuar me ato të marra gjatë skanimit të planifikimit për të kontrolluar pozicionin dhe zonën tuaj të trajtimit.

IGRT është e dobishme për trajtimin e tumorëve në zonat e trupit që ndryshojnë formën ose pozicionin gjatë ose ndërmjet seancave të trajtimit. Për shembull, mund të përdoret për të trajtuar prostatën ose qafën e mitres, kjo pasi pozicioni i tyre mund të ndryshojë nëse keni një fshikëz të fryrë në ditën e trajtimit.

Terapia me rrezatim për kancerin e prostatës ka qenë një mundësi e krijuar për burrat me kancer të hershëm të prostatës për shumë vite, por përparimet e bëjnë atë më tërheqës se kurrë më parë. Radioterapia jep shumë më tepër energji, të mjaftueshme për të vrarë qelizat, kjo pasi qelizat e kancerit rriten më shpejt se qelizat normale dhe janë më pak në gjendje të riparojnë dëmtimin e rrezatimit, dhe kjo radioterapi mund të përdoret për të trajtuar shumë forma të kancerit. Në rastin e kancerit të prostatës, mjekët mund të përqendrojnë energjinë e rrezatimit nga jashtë trupit ose nga brenda, duke vendosur fara radioaktive brenda prostatës. Të dy teknikat mbështeten në metodat e teknologjisë së lartë të imazhit të prostatës për të prodhuar harta të sakta të gjëndrës.

IMRT shpesh përdoret për të trajtuar tumoret që janë afër organeve ose strukturave të rëndësishme. Kjo për shkak se mund të zvogëlojë dëmtimin e indeve të shëndetshëm dhe efektet anësore. Për shembull, mund të përdoret për të trajtuar tumoret e legenit sepse mund të zvogëlojë rrezikun e problemeve afatgjatë të zorrëve, si edhe mund të përdoret në zonat e kokës dhe qafës sepse zvogëlon dëmtimin e gjëndrave të pështymës dhe rrezikun për të pasur një gojë të thatë përgjithmonë. Pra kjo është një metodë më e mirë e trajtimit të kancerit që jep doza të mëdha rrezatimi direkt në qelizat e kancerit në një mënyrë shumë të synuar, shumë më saktë sesa është e mundur me radioterapi konvencionale. Ky trajtim mund të dërgojë doza më të larta rrezatimi direkt në qelizat e kancerit ndërsa

kursen më shumë inde të shëndetshme përreth. Për këtë arsye prezanton një ndër avantazhet e rëndësishme në kanceret në gojë, pasi lejon që trarët të godasin zonën e tyre të synuar ndërsa mungojnë strukturat përreth si gjëndrat e pështymës.

IMRT përdor imazhe të krijuara nga kompjuteri për të planifikuar, dhe për të dërguar rrezet e rrezatimit të përqëndruara fort në tumoret kancerogjen. Klinikët e përdorin atë për të "pikturuar" jashtëzakonisht tumorin me një rreze rrezatimi të saktë që përputhet sa më shumë që të jetë e mundur me formën e tumorit.

IMRT mund të përdoret për të trajtuar tumoret që mund të ishin konsideruar si të pa trajtueshëm në të kaluarën për shkak të afërsisë së organeve dhe strukturave vitale. Trajtimi i tumoreve të tilla kërkon saktësi të jashtëzakonshme. Për shembull, në rastin e tumoreve të kokës dhe qafës, IMRT lejon që rrezatimi të shpërndahe në një mënyrë që minimizon ekspozimin e palcës kurrizore, nervit optik, gjëndrave të pështymës ose strukturave të tjera të rëndësishme. Në rastin e kancerit të prostatës, ekspozimi i fshikëzës ose rektumit aty pranë mund të minimizohet. Por më së fundmi, IMRT është duke u përdorur për të trajtuar tumoret në zona delikate kryesisht në tru, gji, kokë dhe qafë, mëlçi, mushkëri, nazofaringë, pankreas, prostatë dhe mitër.



Gjatë trajtimit me radioterapi. Foto e marrë nga: (Macmillan Cancer Support, 2017)



Terapia me Rreze Protoni

Terapia me rreze protoni merret nga persona që kanë zhvilluar tumore dhe nga të cilat lind kanceri. Ndryshe nga rrezet e radioterapisë standarte që mund të prekin edhe qelizat e shëndosha, rrezet e protonit fokusohen vetëm brenda hapësirës së qelizave kanceroze pa dëmtuar ato të shëndetshmet. Pra, ka më pak mundësi që të lindin efekte anësore. Megjithatë, jo çdokush mund të ndjekë këtë lloj terapie.

Ekipi juaj i radioterapisë mund t'ju jap më tepër informacion për llojin e kancerit që ju keni dhe nëse terapia me rreze protoni është e përshtatshme për ta kuruar atë.

Radioterapia Intraoperatore

Kjo lloj terapie rrezaton vetëm një dozë të vogël gjatë operacionit për të hequr kancerin. Po bëhen ende kërkime për këtë lloj terapie kështu që është e disponueshme vetëm si provë kërkimore.

Megjithatë në disa situata mund të merret si opsion. Për shëmbull mund të marrim gratë me kancer të hershëm të gjirit, të cilat normalisht do të trajtoheshin me radioterapi pas operacionit.



Radioterapia 4D

Radioterapia 4D shoqërohet me imazhe në kohë reale gjatë trajtimit. Këto imazhe shfaqin çdo lëvizje të tumorit. Radioterapia 4D bëhet shumë e dobishme në rastet kur tumori gjendet në ato organe që lëvizin gjatë funksionimit të tyre. Për shembull në mushkëri, të cilat lëvizin kur ne marrim frymë së bashku me tumorin. Imazhet i sigurojnë ekipit të radioterapisë informacion të saktë për zonën e trajtimit me radioterapi.

Megjithatë, ka edhe mënyra tjera për të ndihmuar në uljen e lëvizjes në zonën e trajtimit. Radiografi na mëson disa teknika të frymëmarrjes ose mund të ngjesh barkun butësisht, në varësi të vendit ku jeni duke u trajtuar. Ata do ta bëjnë këtë gjatë planifikimit dhe trajtimit. Kjo ndihmon për të zvogëluar lëvizjen në zonën që trajtohet dhe u lejon atyre të trajtojnë më saktë.

Qëllimet kryesore të imazhit 4D në terapinë e rrezatimit janë të identifikojnë me saktësi formën, pozicionin dhe trajektoren e objektivave, dhe strukturave të rrezikut me interes.

Metodat e imazhit 4D për të menaxhuar frymëmarrjen periodike janë të zhvilluara mirë në një shumëllojshmëri të modaliteteve kryesore të imazhit radioterapeutik, dhe janë integruar për disa vjet në praktikën rutinore klinike. Sidoqoftë, shumë sfida në cilësinë e figurës për shkak të frymëmarrjes së parregullt, mbeten.



RADIOTERAPIA ME RREZE TË BRENDSHME

Çfarë është radioterapia me rreze të brendshme	118
Brakiterapia	119
Terapia me radioizotope	125



ÇFARË ËSHTË RADIOTERAPIA ME RREZE TË BRENDSHME?

Radioterapia me rreze të brendshme është një metodë për trajtimin e kancerit. Gjatë kësaj terapie, një dozë e madhe e rrezatimit kalon direkt në tumor dhe mbush rezervat e indeve më të afërta.

Ekzistojnë lloje të ndryshme të trajtimeve radioterapike me rreze të brendshme që bazohen në vendin dhe llojin e kancerit tuaj. Ndër to janë:

- Mjekësia nukleare (lëndët e lëngshme radioaktive)
- Brakiterapia (implantet radioaktive).



BRAKITERAPIA

Implantet e radioterapisë me rreze të brendshme që përdoren në brakiterapi janë metal radioaktiv. Mund të jenë tela, fara ose topa të cilat futen në trupin tuaj në zonën ku është hequr kanceri ose në afërsi të kancerit.

Jodi, paladiumi, iridiumi ose ceziumi janë lloje të materialeve radioaktive që përdoren duke u bazuar në llojin e trajtimit. Sidoqoftë, burimi i rrezatimit është i kapsuluar në të gjitha tipet.

Shumica e brakiterapive vendosen në vend të një kateteri (tub i vogël, i shtrirë).

Diskutoni me mjekun tuaj onkolog mbi llojin e brakiterapisë që ju nevojitet, efektet anësore dhe përfitimeve prej saj, dhe mënyrat se si mund të kujdeseni për veten tuaj para dhe pas trajtimit.

Metali radioaktiv i brakiterapisë së rekomanduar quhet burim dhe lihet brenda trupit për një periudhë kohore:

- disa minuta
- disa ditë
- për një kohë të gjatë (përgjithmonë)

Ekipi juaj mjekësor do ju tregojë planin e hollësishëm të trajtimit tuaj. Kjo gjithashtu përfshijnë radioterapinë me rrezatim të jashtëm ose trajtime të tjera siç janë kimioterapia dhe terapia hormonale.

Brakiterapia është një trajtim lokal dhe trajton vetëm një pjesë specifike të trupit tuaj. Më së shpeshti, përdoret për të trajtuar kanceret e kokës dhe qafës, gjirit, qafës së mitrës, vaginës, syrit, zorrës së trashë, ezofagut ejt.



Mbrojtja nga Rrezatimi Gjatë Brakiterapisë

Mbrojtja nga rrezatimi në brakiterapi përfshinë mbrojtjen e anëtarëve të publikut, profesionistëve të rrezatimit dhe pacientit nga rrezatimi i panevojshëm si dhe duhet siguruar që rrezatimi i përdorur në trajtimin e pacientit është vendosur saktë me shpërndarjen e duhur të dozës.

Nëse rrezatimi që merrni është një dozë shumë e lartë, do t'ju duhet të ndiqni disa masa sigurie. Këto masa mund të përfshijnë:

- Qëndrimi në një dhomë spitalore private për të mbrojtur të tjerët nga rrezatimi që vjen nga trupi juaj.
- Gjatë trajtimit të shpejtë nga infermierët dhe stafi i spitalit të cilët do t'ju ofrojnë të gjithë kujdesin që ju nevojitet, atyre do t'ju duhet që të qëndrojnë në distancë, të bisedojnë me ju nga hyrja e dhomës suaj dhe të veshin rroba mbrojtëse.

Pasi implantet do të jenë hequr nga trupi juaj, nuk ka më rrezik për njerëzit e tjerë rreth jush, sepse nuk jeni më radioaktiv.

Në disa raste, bazuar në llojin e brakiterapisë, implantet nuk hiqen nga trupi i pacientit (p.sh, implanti i farave të përherëshme) – shikoni faqen në vijim.

Më e mira për ju është që të shmangni kontaktin me fëmijët ose gratë shtatzëna për një kohë. Ju nuk do jeni në gjëndje të drejtoni makinën 24-48 orët e ardhshme prandaj kërkoni nga dikush t'ju shoqëroj në shtëpi. Pasi të keni arritur në shtëpi do ju përmbaheni rregullave dhe trajtimeve mjekësore që ekipi juaj mjekësor ju ka sugjeruar.



Brakiterapia për Kancerin e Mitrës, Vulvës dhe Vaginës.

Gjatë këtij trajtimi, disa tuba të vegjël futen në vaginën tuaj. Secili fund i tubit shtrihet në mitrën tuaj, kurse pjesa e kundërt e tubave mbesin jashtë dhe lidhen me një makinë. Makina përmban një toptë të vogël radioaktiv, i cili largohet prej saj dhe futet në aplikator. Trajtimi në vete është pa dhimbje dhe zgjat rreth 5-10 min. Kur trajtimi të ketë përfunduar tubat hiqen dhe kthehen në makineri.

Një tjetër mundësi quhet tandem dhe unazë. Për këtë, një mbajtës i rrumbullakët (si një disk) vendoset afër mitrës.

Llojet e kësaj brakiterapie mund të jepen si:

- Trajtimi i shkallës së lartë të dozës
- Trajtimi i shkallës së ulët të dozës
- Trajtimi i shkallës së dozës pulsuese

Këto lloje të metodave të trajtimeve funksionojnë më së miri, ndërsa llojin të cilën do të merrni varet nga sistemi i spitalit në të cilën po trajtoheni.

Brakiterapia për Kancerin e Prostatës

Ekzistojnë dy mënyra të dhënies së brakiterapisë për kancerin e prostatës. Kemi informata më të zgjeruara rreth këtyre dy mënyrave në pjesën e kancerit të prostatës.

Implantet e Përhershme të Farës

Brakiterapia - shkalla e ulët e dozës (SHUD) njihet si implant i përhershëm i farës. Me këtë terapi rrezatimi farat metalike radioaktive (më të vogla se një kokërr orizi) vendosen përgjithmonë brenda gjëndrës së prostatës.

Urologu dhe onkologu i rrezatimit kryejnë implantin së bashku në sallën e operacionit. Shumica e pacientëve shkojnë në shtëpi në të njëjtën ditë.

Brakiterapia-Shkalla e Lartë e Dozës (SHLD)

Brakiterapia (SHLD) jepet kur pacienti është nën anestezinë e përgjithshme ose vetëm epidurale (mund të jeni ende zgjuar por nuk ndjeni asgjë). Disa tuba të hollë vendosen në prostatë të cilët janë të lidhur me një makineri që lëshon rrezatim radioaktiv.

Një burim i fuqishëm izotopësh radioaktiv (Iridium-192) ruhet në makineri dhe mbron personelin nga ekspozimi i panevojshëm i rrezatimit. Trajtimi me SHLD zgjat rreth 10 deri në 20 minuta.

Pas kësaj, mjeku e heq burimin e rrezatimit, kështu që asnjë rrezatim të mos ngelet në trupin tuaj. Për shkak se rrezatimi vihet në prostatë, indi i shëndetshëm pranë tij merr një dozë të vogël rrezatimi.

Brakiterapia me normë të lartë të dozës bëhet si një ambulant për disa trajtime (shpesh më pak se një javë). Për çdo trajtim me dozë të lartë, materiali radioaktiv futet për disa minuta dhe hiqet me vonë.

Avantazhi i trajtimit me SHLD është se nuk keni pse të qëndroni ende në spital për një periudhë të gjatë kohore.

Brakiterapia me normë të ulët të dozës përfundohet brenda disa ditësh. Gjatë kësaj kohe, pacienti qëndron në shtrat në një dhomë private në spital me instrumente që mbajnë materialin radioaktiv në vend. Ndërsa terapia e rrezatimit është duke u dhënë, personeli i spitalit do të kujdeset për ju, por gjithashtu do të marrë masa paraprake për të mos u ekspozuar vetë nga rrezatimi.



Lloje tjera të Kancerit dhe Brakiterapia

Brakiterapia me Pllakëz

Kanceri i syrit (ocular melanoma) trajtohet në mënyrën duke përdorur një disk të vogël radioaktiv që quhet pllakëz. Pllakëza vendoset afër kancerit nëpërmjet një operacioni të vogël, nën dozën e një anestezie që të mos ndjeni dhimbje. Brakiterapia është duke ju trajtuar gjatë gjithë kohës që pllaka është në syrin tuaj. Kjo zakonisht zgjat për 2 deri në 4 ditë. Për të përfunduar brakiterapinë, pllaka do të hiqet gjatë një operacioni tjetër.

Brakiterapia Nëpërmjet Telave të Ceziumit dhe Iridiumit

Tuba ose tela shumë të vegjël radioaktiv vendosen në trupin tuaj nën efektin e një anestezie të përgjithshme. Kjo metodë përdoret për të shëruar kancerin e buzëve, gjirit ose vaginës.



Brakiterapia duke Përdorur një Endoskop

Endoskopi është një tub i hollë, fleksibël, i cili ka një kamerë në fund të tij. Përdoret për të shikuar brenda zonës së hundës, fytit, rrugëve të frymëmarrjes dhe zorrëve.

Për të shëruar tumoret në këto zona përdoret brakiterapia që jepet me endoskop, i cili futet në zonat e prekura. Makina e cila është e lidhur me tubat dërgon toptha radioaktiv që godasin zonën e prekur. Tопthat tërhiqen përsëri në makinë pasi të ketë mbaruar trajtimi.

Ekipi juaj mjekësor do t'ju këshillojë në lidhje me trajtimin.

Terapia Selektive e Rrezatimit të Brendshëm (TSRB)

Terapia Selektive e Rrezatimit të Brendshëm (TSRB) është një trajtim për kanceret e mëlçisë ose tumoreve që çon miliona mikrosfera të imëta radioaktive ose rruaza të quajtura SIR-Spheres®, direkt në tumoret e mëlçisë. Rrezatimi mund të shkaktojë pak dëme në indet e shëndetshme përreth sepse udhëton vetëm disa milimetra nga ku bllokohen rruazat.

Ekipi juaj i trajtimit do të dëshirojë të dijë për historinë tuaj të mëparshme të kancerit dhe çdo gjendje tjetër mjekësore që mund të keni. Ata më pas do të kryejnë një numër testesh fillestare për të siguruar që është e mundur që ju të merrni TSRB në mënyrë të sigurt.



TERAPIA ME RADIOIZOTOPE

Krahas mënyrave të trajtimit të kancerit si kirurgjia, kimioterapia apo radioterapia, ekziston edhe një tjetër trajtim efikas për disa tumore, që është trajtimi i targetuar me lëndë radio nukleare. Ky trajtim konsiston në aplikimin e lëndëve radioaktive në rrugë venoze, nga goja si kapsulë ose si lëng, ose intra-kavitare.

Terapia radioaktive është një trajtim sistemik. Nëpërmjet gjakut, këto molekula të ngarkuara radionukleare, arrijnë në qelizat kanceroze duke lëshuar një nivel të lartë rrezatimi. Qelizat e disa llojeve të kancerit kanë një afinitet më të rritur për lëndët radioaktive duke shkatërruar kështu qelizat kanceroze dhe ulur efektet anësore në qelizat e tjera të shëndosha. Lëndë radioaktive ideale për trajtim do të ishte ajo, e cila vepron vetëm në qelizat malinje kudo ku ato ndodhen në organizëm dhe i lë të paprekura indet dhe organet e tjera.



Siguria në Trajtimin me Lëndë Radioaktive

Në përgatitjen e planit të trajtimit me lëndë radioaktive merr pjesë një grup profesionistësh shëndetësor, i përbërë nga mjeku, teknikët, fizikantët mjekësorë, infermierët etj. Të gjithë së bashku kujdesen që trajtimi të jetë sa më efektiv në qelizat kancerogjene dhe sa më i sigurt për pacientët nën trajtim si edhe për personat për rreth.

Trajtimi me radioizotope përdoret në kancerin e tiroides, prostatës, tumoret neuroendokrine, limfomat, metastazat në kocka. Kohët e fundit po bëhen studime për të rritur gamën e lëndëve radioaktive që gjejnë përdorim në mjekësi. Në varësi të lëndës radioaktive të përdorur për trajtim, dozës dhe qëllimit, pacienti mund të qëndrojë në spital disa ditë ose jo.

Disa nga masat e sigurisë që merren gjatë trajtimit mund të përfshijnë që ju:

- Të qëndroni në një dhomë të veçuar nga pavioni. Nuk mund të lejoheni të merrni sende personale me vete për shkak të mundësisë së kontaminimit, por mund të mbani në dhomë, libra, revista, apo ndonjë pajisje elektronike.
- Mund të vizitoheni vetëm nga një numër i kufizuar vizitorësh për një kohë të shkurtër, por jo fëmijë më të vegjël se 16-vjeç dhe gra shtatëzane. Është mirë që vizitorët të mbajnë distancë nga ju.
- Stafi mjekësor, mjekë dhe infermierë që kujdesen për ju, do të vijnë në dhomën tuaj për pak minuta dhe do të qëndrojnë larg nga ju, për tu ruajtur nga rrezatimi.
- Çdo orendi që gjendet në dhomën tuaj duhet të kontrollohet për nivelin e rrezatimit që ka marrë, me anë të pajisjeve të veçanta.
- Duhet të keni kujdes për higjienën tuaj personale, si edhe tualeti duhet të pastrohet disa herë, sepse urina mund të jetë lehtësisht radioaktive, si gjatë trajtimit ashtu edhe disa ditë pas trajtimit.

Pas trajtimit ju mund të pajiseni më një kartë të posaçme, që tregon për trajtimin e marrë dhe mund të përdoret për të vënë në dijeni mjekët në rastet e urgjencave mjekësore.

Por, duhet të dini se disa nga masat që përmendëm më sipër ndryshojnë në varësi të trajtimit dhe qendrës mjekësore ku ju po trajtoheni.

Jodi 131

Jodi radioaktiv (I^{131}) është një formë trajtimi me radioterapi, që përdoret për trajtimin e disa llojeve të kancerit të tiroidës apo tumoreve neuroendokrine. I^{131} është një ndër radioizotopet me përdorimin më të vjetër në mjekësi. Ai konsiderohet si një trajtim i sigurt, pa shumë efekte anësore, në varësi të dozave të përdorura për trajtim. Rruga e marrjes më e zakonshme është ajo orale, në formën e tabletave. Nuk përjashtohen edhe mënyrat e tjera të administrimit.

Mjeku juaj do t'ju këshillojë për përgatitjet e nevojshme përpara fillimit të trajtimit. Rekomandohet që 1-2 javë përpara të mos konsumoni ushqime që përmbajnë jod si: kosi, patatet, djathi, bishtajoret, etj. Këshillohet që pacienti të qëndrojë në spital për 2-3 ditë, nën rregulla të përcaktuara nga stafi mjekësor.



Foto e marrë nga: (Macmillan Cancer Support, 2017)



Stroncium-89 dhe Samarium-153

Janë lëndë radioaktive, të cilat përdoren për trajtimin e metastazave multiple kockore si pasojë e disa llojeve të kancerit. Ato administrohen me rrugë intravenoze, sistemike, dhe përthithen më pas nga kockat. Qelizat metastazike kanë një afinitet gati 10 herë më të lartë se qelizat normale të kockave. Kjo bën që qelizat përreth dhe palca e kockave mos të dëmtohen shumë.

Këto lëndë radioaktive qëndrojnë rreth 50 ditë në trupin e njeriut, duke lehtësuar dhimbjet e metastazave në kocka për disa muaj.

Radium-223

Radium²²³ përdoret për trajtimin e metastazave në kocka në kancerin e prostatës, kur ato janë në një numër të madh. Ky trajtim zakonisht nuk është zgjedhje e parë, por përdoret nëse disa trajtime të tjera të mëparshme nuk kanë qenë ose nuk janë më efektive. Radium²²³ duhet të përdoret si trajtimi i vetëm, ose i kombinuar vetëm me terapi hormonale.

Radium²²³ konsiderohet si trajtim i sigurt, pa shumë efekte anësore. Pacientët mund të shkojnë në shtëpi pas trajtimit. Gjatë përdorimit të radiumit radioaktiv duhet patur kujdes, pasi është vënë re që rritet rreziku për të bërë fraktura të kockave në pacientët me osteoporozë.





EFEKTET ANËSORE TË RADIOTERAPISË

Efektet anësore të mundshme	131
Efektet e radioterapisë në jetën tuaj seksuale	139
Problemet në fertilitet	142
Efektet e vonuara dhe ato afatgjata	145



EFEKTET ANËSORE TË MUNDSHME

Edhe pse zakonisht ekipi mjekësor planifikon trajtimin e pacientit me kujdes për të minimizuar rrezikun e efekteve anësore, shumica e pacientëve shfaqin disa efekte anësore. Në përgjithësi nuk shfaqen menjëherë, por mund të zhvillohen gjatë trajtimit ose pas përfundimit të tij. Ndonjëherë, këto efekte anësore mund të përkeqësohen për një kohë pas mbarimit të radioterapisë dhe më pas të përmirësohen. Ekzistojnë gjithashtu efekte anësore që janë afatgjata dhe efekte anësore që fillojnë muaj ose vite pas radioterapisë.

Parashikimi i reagimit të organizmit ndaj terapisë është i vështirë, prandaj dhe ekipi mjekësor duhet ti vijë në ndihmë pacientëve duke i shpjeguar efektet anësore të mundshme dhe duke i dhënë këshilla dhe mbështetje në përballjen me efektet anësore. Nga ana tjetër, pacientët gjithmonë duhet ti komunikojnë mjekëve nëse kanë efekte anësore gjatë radioterapisë ose pas saj.

Në vijim do të konsiderojmë disa nga efektet anësore të radioterapisë duke theksuar se shfaqja në të njejtën kohë e të gjitha efekteve është e vështirë dhe se radioterapia ndikon vetëm në zonën e cila po trajtohet. Ekzistojnë gjithashtu efekte të tjera anësore që ne nuk i përmendim që mund të varen nga:

- zona e trupit që po trajtohet
- lloji i radioterapisë
- trajtime të tjera prezente të tilla si kemioterapia.

Lodhja

Gjatë trajtimit me radioterapi shumë pacientë mund të ndihen të lodhur, normalisht nuk është gjendje e përgjithshme, por në rastet kur manifestohet, sensi i lodhjes mund të vazhdojë për javë ose muaj edhe pasi të ketë mbaruar trajtimi. Lodhja mund të ndihet sidomos kur nevojitet paraqitja ditore në spital ose në prani trajtimesh të tjera si kirurgjitë ose kimioterapia.

Ka pacientë që janë në gjendje të vazhdojnë me aktivitetet e tyre të përditshme, por ka dhe pacientë që kanë ndjesinë e lodhjes dhe duhet duhet të pushojnë më shumë.

Përballja me Lodhjen

Pushimi është i rëndësishëm, megjithatë duhet ekuilibruar me disa ushtrime të lehta, siç mund të jenë shëtitjet e shkurtra që ndihmojnë me energjinë dhe me tonifikimin e muskujve duke i mbajtur aktivë. Konsumimi i një diete të shëndetshme dhe pirja e shumë lëngjeve gjithashtu ndihmon në përballimin e lodhjes.



Probleme me ngrënien dhe pirjen

Ndonjëherë gjatë trajtimit me radioterapi, mund të manifestohen probleme me të ushqyerit, ose ndjesia ndaj ushqimit mund të ndryshojë. Gjithmonë, ushqimi me një dietë të shëndetshme dhe pirja e shumë lëngjeve është pozitive për shëndetin e përgjithshëm. Ushqimi ndihmon organizmin të përballojë trajtimin. Në rastet ku manifestohen vështirësi me ushqimin, duhet këshilla e ekipit mjekësor.

Radioterapia në disa zona të trupit mund të shkaktojë më shumë efekte anësore që lidhen direkt me ushqimin duke vështirësuar (ngrënien dhe pirjen) si psh, trajtimet e zonës së kokës, qafës ose ezofagut. Për të evituar një mungesë ushqimi ekipi mjekësor mund të sugjerojë vendosjen e një tubi ushqyes NG (Nazo Gastrik) që kalon nga hunda në stomak, ose një tub PEG (Percutaneous Endoscopic Gastronomy) ose RIG (Radiologically inserted Percutaneous Gastronomy) që kalohet përmes lëkurës dhe muskulit të barkut deri në stomak. Zakonisht ky tub nevojitet vetëm për një kohë të shkurtër dhe vendoset para se të fillojë trajtimi. Tubi ndihmon në futjen e lëndëve ushqyese në formë të lëngët në organizëm në qoftë se shfaqen probleme me ngrënien dhe pirjen. Kur pacienti rifiton aftësinë për tu ushqyer normalisht, tubi hiqet.

Përballja me Problemet e Ngrënies dhe Pirjes

Problemet e lidhura me ushqimin mund të jenë të shumëllojshme duke filluar nga vështirësia me gëlltitjen, plagët ose ulçerat e gojës, humbja e peshës, të vjellat, neveri për aromat etj.

Në qoftë se manifestohen probleme me ushqimin duhet komunikuar me ekipin mjekësor të radioterapisë pasi jo vetëm mund të japin këshilla, por mund të jenë në gjendje të implikojnë një dietolog, i cili mund të monitorojë peshën dhe dietën e pacientit nga afër. Në vijim, u sugjerojmë disa këshilla të përgjithshme rreth të ushqyerit në qoftë se manifestohen probleme.

- Më mirë të ushqyerit shpesh, por nga pak, gjatë ditës sesa vaktet e plota.
- Nëse ushqimi duket pa shije, përdorimi i erëzave dhe marinimi i mishit dhe peshkut ndihmojnë në përqëndrimin e shijes dhe ruajtjen e integritetit të mukozës së gojës dhe fytit duke ndihmuar dhe gëlltitjen.



- Konsumimi i ushqimeve në temperaturë ambienti ndihmon me shijen, pasi i ngrohti ekzalton aromat kurse i ftohti ekzalton shijen.
- Pirja e shumë lëngjeve (sidomos lëngje frutash që stimulojnë oreksin, por jo me gaz) ndërmjet vakteve, por jo gjatë vakteve, pasi krijojnë ndjesinë e të ngopurit.
- Evitimi i pijeve alkolike pasi irritojnë dhe thajnë mukozat e gojës dhe fytit duke shkaktuar dhimbje dhe vështirësi në gëlltitje.
- Evitimi i ushqimeve të thata ose të ngurta.
- Evitimi i ushqimeve të skuqura ose me dhjamë pasi mund të rrisin ndjesinë e të vjellurit.
- Në rastet e humbjes së peshës dhe humbjes së oreksit, çdo kalori është e vlefshme prandaj mund të konsumohen ushqime me vlera ushqimore të larta në yndyra dhe proteina si psh, produktet bulmetore (qumësht, djath, gjizë) ose mish, peshk, bishtajoret (thjerrëza, bizele), por gjithmonë duke konsideruar një dietë të shëndetshmetë balancuar.
- Evitimi i ushqimeve të pagatuara si perimet (më mirë të gatuar në avull ose supë) dhe ushqimeve që shkaktojnë gaz (fasulet, pijet e gazuara etj.).
- Evitimi i ushqimeve që përmbajnë sheqer.



Gjendje Plogështie

Në disa pacientë radioterapia krijon një ndjenjë plogështie ose një ndjenjë përkeqsimi që manifestohet me përzijeje dhe vjellje sidomos kur zona e trajtimit është afër stomakut ose trurit. Kjo ndjesi zakonisht kontrollohet mirë dhe ndalon pasi mbaron trajtimi. Edhe në këto raste ekipi mjeksor mund të japë ilaçe (anti-emetike) për të parandaluar përzjerjen ose të vjellat.

Përballja me Gjendjen e Plogështisë

Gjithmonë duhet komunikuar me ekipin mjeksor nëse manifestohen gjendjet e padëshirueshme me përzjerje ose të vjella gjatë ose pas trajtimit, pasi janë të vemit që mund të japin ilaçe (anti-emetike) ose të ndryshojnë ilaçet që aktualisht merren duke shpjeguar dhe mënyrën e marrjes së ilaçeve. Këto ilaçe shpesh funksionojnë më mirë kur merren rregullisht.

Ndihma e dikujt është e këshillueshme dhe e mirëpritur sidomos kur gatuhet psh, pasi aromat e ushqimit mund të stimulojnë të vjellat. Pijet gjithashtu mund të stimulojnë të vjellat prandaj këshillohet pirja ngadalë ose duke përdorur një pipëz. Konsumimi i xhenxhefillit (ginger) ose mentes në forma të ndryshme si psh, çaj mund të ndihmoj në eliminimin e të vjellave.

Reaksionet e Lëkurës

Radioterapia e jashtme e një zone specifike të trupit mund të shkaktojë një reaksion të lëkurës që zakonisht fillon pas rreth 10 ditësh. Kjo dallohet pasi lëkura në zonën e trajtuar fillon të skuqet dhe mund të shkaktoj dhimbje ose kruajtje. Ka raste që lëkura mund të jetë shumë e ndjeshme dhe pëson formimin e plagëve që kur plasën, humbasin lëngje dhe krijojnë dhimbje. Për të lejuar shërimin e lëkurës, ekipi mjeksor mund të ndalojë trajtimin për një kohë të shkurtër.

Reaksionet e lëkurës mund të kërkojnë kohë për tu përmirësuar, zakonisht disa javë pasi të ketë mbaruar trajtimi, megjithatë zona e lëkurës që ka pësuar trajtimin mund të duket ose të ndihet ndryshe nga lëkura në përgjithësi.



Përballja me Reaksionet e Lëkurës

Gjatë trajtimit, zakonisht këshillohet që:

- të vishen rroba të përshtatshme sidomos me fibra natyrale, siç mund të jetë një këmishë pambuku
- të shmangen veshjet ose mbulesat termike
- të lahet lëkura butësisht me sapun të butë, të papërpunuar dhe ujë dhe të thahet butësisht
- të shmangët fërkimi agresiv i lëkurës
- të shmangët rruajtja dhe depilimi duke përfshirë dhe kremrat ose produktet për depilim, përfshirë dyllin.
- të ndiqen këshillat e ekipit mjekësor për përdorimin e hidratuesve dhe deodorantëve
- të shmangët dielli (radiologu mund t'ju japë më shumë informacion në lidhje me këtë).

Këshillohet gjithmonë komunikimi i simptomave të sipër-përmendura me ekipin e radioterapisë sa më shpejtë të jetë e mundur, pasi janë të vetmit që mund dhe duhet t'ju japin këshilla dhe trajtime nëse është e nevojshme.

Kur përfundon radioterapia, duhet mbrojtur lëkura në zonën e trajtuar nga rrezet e forta të diellit për të paktën një vit. Kur reaksioni i lëkurës është përmirësuar, duhet përdorur një krem për mbrojtjen nga dielli me një SPF të lartë të paktën 30, duhet të vishen rroba të përshtatshme që evitojnë depërtimin e rrezeve të diellit, si dhe një kapele që mundëson mbrojtjen e kokës dhe qafës. Nuk duhet harruar që djegia nga dielli ndodh edhe përmes rrobave nëse qëndrohet jashtë në diell për një kohë të gjatë.

Mund të mbani shënim kur reaksionet e lëkurës janë zhdukur, por nuk duhet harruar përdorimi i një kremi mbrojtës nga rrezet e diellit efikas edhe në ujë.



Humbja e Flokëve

Radioterapia zakonisht shkakton humbje të flokëve vetëm në zonën e cila po trajtohet. Sasia e flokëve që do të bien varet nga madhësia e zonës që po trajtohet dhe sasia e rrezatimit të aplikuar.

Rënia e flokëve mund të fillojë në javën e dytë ose të tretë pas fillimit të trajtimit me radioterapi dhe zakonisht rikuperohet pas përfundimit të trajtimit.

Sa më shumë radioterapi të keni pasur, aq më shumë kohë mund të marrin flokët tuaj për tu rritur përsëri. Mund të rriten me një ngjyrë të ndryshme, ose kaçurrel, kur dikur ishte drejt. Burrat mund të kenë një humbje të përhershme të rritjes së mjekrës në varësi të zonës në të cilën është aplikuar rrezatimi dhe dozës së trajtimit.

Radiografisti ose doktori juaj mund t'ju konfirmojë se kjo gjë është e pritshme për shkak të trajtimit që keni kryer.

Të Përballesh me Rënien e Flokëve

Disa njerëz preferojnë të vendosin një shall apo paruke derisa flokët e tyre të rriten përsëri. Flisni me stafin tuaj të radioterapisë i cili mund t'ju këshilloj për çdo paruke, kapele apo shall që mund të përdorni.



Ndryshimet Afatgjata që Ndodhin në Gjak

Radioterapia mund të rezultojë në efekte anësore akute dhe kronike. Ndryshimet në gjak për shkak të disa trajtimeve mjekësore, zakonisht shfaqen si ulje e numrit të qelizave, të cilat prodhohen nga palca e kockave (pjesa sfungjerore e disa kockave).

Këto trajtime mjekësore përfshijnë disa forma të terapise me radioizotope. Nëse në të njëjtën kohë po trajtoheni dhe me kimioterapi, atëherë ky trajtim mund të realizohet me radioterapi me rreze të jashtme.

Pas përfundimit të trajtimit, nuk do të ketë probleme me nivelin e qelizave të gjakut, numri i të cilave do të normalizohet. Përrjashtim bëjnë rastet e personave të cilët kanë numër të ulët të qelizave të caktuara të gjakut, dhe si rrjedhojë kanë nevojë për trajtim.

Ekipi mjekësor do të kujdeset që të kryeni testet e nevojshme para dhe pas trajtimit. Gjithmonë duhet ti tregoni ekipit mjekësor në rast se keni gjakderdhje apo mavijosje që nuk mund ti shpjegoni.

Kjo përfshin:

- hemoragjinë nga hunda
- njolla të vogla të kuqe ose lejla mbi lëkure që mund te duken si puçrra
- gjakderdhje nga mishrat e dhëmbëve

Ka disa raste në të cilat duhet të njoftosh menjëherë ekipin mjekësor:

- temperatura juaj rritet mbi 37.5°C (99.5°F)
- kur papritur nuk ndihesh mirë, edhe pse ke temperaturë normale
- kur ke simptoma të një infeksioni, që përfshijnë dhimbje fyti, kollë, diarre ose urinim të shpeshtë.



EFEKTI I RADIOTERAPISË NË JETËN TUAJ SEKSUALE

Studimet kanë treguar se në shumicën e rasteve është e sigurt që gjatë dhe pas radioterapisë së jashtme të kryejmë marrëdhënie seksuale. Ndërsa për sa i përket radioterapisë së brendshme është e rëndësishme që në disa kohë të ndërpresim marrëdhëniet seksuale dhe kontaktet fizike të afërta gjatë dhe pas trajtimit. Si radioterapia e brendshme ashtu dhe ajo e jashtme janë të prirura të shkaktojnë thatësi të vaginës.

Është e rëndësishme që nëse bëni çfarëdo lloji radioterapie të përdorni kontraceptivë për:

- gjatë dhe pas radioterapisë të ndaloni shtatëzaninë.
- të mbron veten nga infeksionet

Kontraceptivët gjenden në disa lloje. Për të qënë të sigurt, pyesni mjekun tuaj se cilët janë të duhurit për t'u përdorur gjatë trajtimit.

Seksi dhe Efektet Anësore

Efektet anësore të radioterapisë mund të ndikojnë në mënyrën se si ne ndihemi gjatë marrëdhënies seksuale. Lëkura brenda vaginës gjatë radioterapisë, bëhet më delikate, e dobët; e brishtë, muret e saj ngushtohen dhe vagina shkurtohet duke shkaktuar dhimbje gjatë marrëdhënies seksuale. Kjo na bën të sillemi indiferent ndaj marrëdhënies seksuale. Gjithashtu gjatë kësaj periudhe përveç problemeve shëndetësore, rënia e flokëve na bën të humbasim besimin në vetvete. Si rrjedhojë partneri do e ketë të vështirë të kalojë në ereksion.

Lajmi i mirë është se në shumicën e rasteve ka rezultuar se këto efekte zgjasin vetëm gjatë radioterapisë. Pas radioterapisë, gjendja fizike përmirësohet ku bashkë me të edhe interesi për marrëdhënie seksuale.



Seksi dhe Radioterapia e Pelvisit

Radioterapia në zonën e pelvisit mund të shkaktoj disa efekte anësore, dhe një ndër to, mund të veçojmë vështirësinë dhe humbjen e interesit në marrëdhënien seksuale. Radioterapia në zonën e pelvisit mund të ndikojë në marrëdhënien seksuale gjatë dhe pas trajtimit. Efektet e shkaktuara pas trajtimit quhen efektet e vona dhe mund të zgjasin disa muaj deri në disa vjet. Gjithashtu është vërtetuar se një femër e cila nuk ka hemoragji nga një tumor në fshikëzën e urinës, uterusit dhe vaginës, zakonisht nuk shfaq probleme nëse kryen marrëdhënie seksuale gjatë radioterapisë.

Është e rëndësishme që të merrni informacione nga mjekët tuaj për efektet anësore përpara se ju të filloni trajtimin.

Zona e pelvisit ndodhet midis dy ijeve në pjesën e poshtme të abdomenit.

Terapia në këtë zonë mund të trajtojë kancerin e:

- Fshikëzës së urinës
- Rektumit
- Anusit
- Prostatës
- Qafës së mitrës
- Uterusit
- Ovarëve
- Vaginës
- Vulvës

Lajmi i keq është se radioterapia në zonën e pelvisit ka gjasa të rrisë rrezikun e zhvillimit të një kanceri të ri në këtë zonë.

Për më shumë këshilla rreth efekteve anësore të radioterapisë së pelvisit mund të këshilloheni me mjekët tuaj.



Ndryshimet e Vaginës dhe Menopauza e Hershme

Menopauza është ajo etapë e fundit e ciklit riprodhues të femrës ku vezoret ndalojnë së punuari dhe si rrjedhojë edhe cikli menstrual ndalon. Mesatarisht moshë ku shumica e femrave hyjnë në këtë etapë është 45-55 vjeç, ndërsa femrat që hyjnë përpara moshës 45 vjeçare hyjnë në menopauzë të hershme. Menopauza e hershme shkakton infertilitet (femrat humbasin aftësinë për gravidancë), mund të shkaktojë stres, depresion, osteoporozë, tharje të vaginës, sëmundje të zemrës, dhe të gjitha këto probleme lidhen me sasinë e ulët të hormonit estrogen që prodhohet në këtë etapë. Radioterapia në zonën e vaginës ose vulvulës në këtë etapë, mund të shkaktojë tharje dhe mostendosje në këtë zonë, që më pas bëhet shkak për një marrëdhënie seksuale jo komforte dhe vështësi për të arritur orgazmën.

Problemet me Ereksionin dhe Ejakulacionin

Një nga efektet anësore të radioterapisë së pelvisit tek meshkujt është vështirësia gjatë ereksionit dhe ejakulacionit. Sa më shumë të zgjasë terapia, aq më shumë trupi do të ekspozohet ndaj rrezatimit dhe aq më afatgjata do të jenë problemet me ereksionin edhe ejakulacionin. Shumë meshkuj pas radioterapisë në zonën e pelvisit, kanë vënë re gjatë ejakulimit nxjerrin një sasi të vogël të spermës dhe madje disa të tjerë nuk nxjerrin fare. Kjo është quajtur orgazma e thatë dhe vjen si rezultat i rrezatimit. Këto efekte gjithashtu mund të zgjasin disa muaj deri në disa vite pasi terapia ka mbaruar.

Ndryshimet në Anus dhe Rektum

Radioterapia në zonën e pelvisit ka ndikime edhe në zonën e anusit dhe rektumit. Efektet më të dukshme janë mos tendosja dhe brishtësia që shkaktohen gjatë radioterapisë. Këto efekte kanë ndikim të drejtëpërdrejtë në seksin anal duke e bërë atë të vështirë dhe të dhimbshëm.

Ndikimet nga Efektet Anësore në Jetën Seksuale

Efektet anësore të radioterapisë mund të na ndjekin gjatë dhe pas trajtimit, dhe ndonjëherë nuk mund ti përballojmë ato. Nëse keni nevojë për këshilla se si ti përballoni këto efekte, ekipi juaj mjekësor mund t'ju ndihmojë. Gjithashtu mund t'ju mundësojnë të konsultoheni me mjekë specialistë.



PROBLEMET NË FERTILITET

Duhet të theksojmë se disa radioterapi mund të ndikojnë në fertilitet.

Radioterapitë që mund të ndikojnë në fertilitet janë radioterapitë që bëhen:

- Në zonën e pelvisit – zona që ndodhet midis dy ijeve në pjesën e poshtme të abdomenit
- Në gjëndrën e epifizës – gjëndër e vogël në bazë të trurit

Radioterapia në këto zona mund të ndikojë në mënyrën se si trupi prodhon:

- Hormonet të cilat kontrollojnë seksin
- Vezët ose spermatozoidet që janë thelbësore për një shtatëzani

Gjithashtu mund të shkaktoj edhe ndryshime fizike si:

- Vështirësi për të kaluar në ereksion ose ejakulacion
- Infertilitet ose pamundësi për të kaluar një shtatëzani
- Menopauzë të hershme

Një nga faktorët kyç që ndikon në fertilitet është doza e rrezatimit.

Duke ditur që radioterapia në zonën e pelvisit dhe gjëndrën e epifizës ka shkakuar ndryshime të përkoshme, e për disa raste të tjera deri në infertilitet të përhershëm, është e rëndësishme që përpara se të vendosni të filloni trajtimin, të konsultoheni me mjekun rreth rreziqeve që sjell kjo terapi në fertilitetin tuaj.

Ekipi juaj mjekësor do t'ju jap këshilla se si ta ndaloni fertilitetin. Zakonisht këshilla për meshkujt është mbledhja dhe ngrirja e spermës, ndërsa për femrat mbledhja dhe ngrirja e vezëve ose ngrirja e pjesëve të vezores.

Ngrirja e embrionit mund të realizohet duke mbledhur vezët dhe duke i pllenuar ato në kushte laboratorike. Embrioni i formuar ngrihet dhe mund të implantohet në mitër kur ju të jeni gati. Kjo quhet fekondim in vitro (IVF).

Ngrirja e vezëve është një metodë e ngjashme me (IVF) dhe shumë e mirë dhe efikase për ju që nuk keni një partner momentalisht. Me ndihmën e doktorit, ju mund t'i ngrini vezët tuaja dhe t'i pllenoni në momentin që ndiheni gati.

Kohët e fundit shkenca po studion **për ngrirjen e indit vezor**. Ky ind mund të hiqet para radioterapisë dhe të ruhet i ngrirë. Në momentin që trajtimi ka mbaruar, ky ind mund të rikthehet dhe nëse ky punon normalisht, atëherë jeni gati për shtatëzani.



Shkenca mjekësore nuk ka arritur të ndalojë fertilitetin në të gjitha rastet. Ka nga ato raste që fertiliteti humbet përkohësisht dhe pas disa muajsh mund të kenë një shtatëzani.

Si të Parandalojmë Shtatëzaninë?

Mjekët, nuk mund t'ju japin një garanci të plotë për sa i përket paaftësisë suaj në lidhje me shtatëzaninë sepse ju mund ta ruani gjithmonë këtë aftësi ose ta rifitoni pas radioterapisë.

Mënyra më e mirë për të ndaluar shtatëzaninë gjatë radioterapisë ose edhe pas saj, është përdorimi i kontraceptivit. Është e rëndësishme që ta ndalojmë shtatëzaninë sepse mund të dëmtojmë fetusin. Konsultohuni me mjekët tuaj për informacione shtesë.



Të Përballesh me Infertilitetin!

Të humbasësh aftësinë për të lindur një fëmijë është një ide që përballohet në mënyra të ndryshme. Të mendosh se lufta me kancerin është më e rëndësishme dhe se kjo aftësi mund të rikthehet pas radioterapisë, mund ta bëj më të lehtë këtë ide.

Pavarësisht gjendjes suaj shpirtërore, është e rëndësishme që në çdo fazë të trajtimit, të komunikoni dhe të kërkonti ndihmë nga miqtë, familja, partneri apo edhe nga ligjëratat fetare. Gjithashtu nëse e ndjeni të nevojshme të flisni me një këshilltar, mjekët tuaj ose onkologët mund t'ju ndihmojnë.

Kërkoni të bëheni pjesë në organizatat e lidhura me kancerin në vendin ku jetoni, pasi keto mund t'ju ndihmojnë ose t'ju japin këshilla se si ta kaloni këtë situatë të vështirë. Gjithashtu, aty mund të krijoni një shoqëri që ndodhet në të njëjtin pozicion me ju dhe ta kuptoni se nuk jeni të vetëm në luftën me kancerin.



EFEKTET E VONUARA DHE ATO AFATGJATA

Cilat Janë dhe Si Duhet Menaxhuar Ato?

Efektet Afatgjata te Radioterapisë mund të përfshijnë:

- lëkurë më të errët në atë regjion që bëni radioterapinë
- humbje e vazhdueshme e qimeve;
- ato qime që më pas do të dalin, do të jenë me teksturë dhe ngjyrë tjetër
- teleangiektazë - dëmtim të enëve të imëta
- lymphoedema- një bllokim parcial i kanaleve për drenim në këmbët dhe krahët dhe enjtje
- sterilitet
- fshikëza e urinës nuk do të jetë elastike si më parë dhe nuk do të arrijë të akumulojë urinë në sasi normale prandaj do t'ju duhet të urinoni shpesh
- ngërçe në këmbë
- konfuzion
- depresion
- djersitje
- dehidratim
- ndryshime në peshë
- vjellje
- pagjumësi

Ka edhe disa efekte tjera, por që sigurisht në kombinim me medikamente të sugjeruara nga mjeku që po kujdeset për ju, këto do të lehtësohen.



Ndonjëherë është e mundur që ky lloj i terapisë, të kombinohet edhe me kimioterapi e cila i bën qelizat kancerogjene më të ndjeshme ndaj radioterapisë. Kur radioterapia përdoret së bashku me kimioterapinë, njihet si kimioradioterapi. Sigurisht që edhe kimioterapia ka efektet anësore të saja që ndryshojnë nga individi në individ. Jo gjithmonë pacienti do i ketë të gjitha apo vetëm disa prej tyre, duke u bazuar në dozën, mënyrën e pranimit, dhe reagimin. Kjo nënkupton se pacientët që marrin trajtimin e njejtë, mund të kenë efektet anësore të ndryshme. Këto mund të jenë afatshkurta, mund të paraqiten pas trajtimit ose edhe më vonë. Mos ngurroni asnjëherë të informoni mjekun tuaj i cili do ju sugjerojë medikamente të tjera për t'i kontrolluar simptomat.

Efektet anësore mund të përfshijnë:

- gjakderdhje
- rrezikshmëri më e lartë për infeksion
- të përziera dhe vjellje
- lodhje
- ndryshim i përceptimit të shijes
- diare
- konstipacion
- menopauzë e hershme,
- ndryshime në lëkurë dhe thonjë etj.



Rrezikshmëria për Kanceret Sekondare

Kanceri sekondar është plotësisht diferent nga ai primar. Kanceri sekondar mund të paraqitet në organin e njejtë ku ka qenë i pranishëm më herët, si një tjetër lloj kanceri apo edhe në organ tjetër apo ind. Nuk shfaqet tek të gjithë. Rrezikshmëri më të lartë hasim:

- disa mënyra të trajtimit të kancerit (për shembull kanceri i mushkërive)
- individët që janë të predisponuar gjenetikisht



JETA PAS RADIOTERAPISË

Ndjekja e instruksioneve për jetesën pas terapisë	149
Mirëqenia dhe marrja e vetes	150



NDJEKJA E INSTRUKSIONEVE PËR JETESËN PAS TERAPISË

Jeta pas terapisë së kancerit për ata individë është një mundësi e dytë që ata e fituan me luftën e tyre. E përbërë nga shumë emocione, këndvështrim të ri për jetën, të qenurit pozitiv e lehtëson edhe më shumë punën e mëtejshme. Ajo çfarë duhet të bëni është të keni në kontroll situatën, të jeni vazhdimisht i informuar se çfarë të ndërmerrni për shëndetin tuaj, të jeni në kontakt me mjekun që ka ndjekur rastin, për të shmangur rishfaqjen e kancerit. Prandaj preferohet të jeni fizikisht aktiv, të kontrolloni ushqimin tuaj, ta mbushni jetën me humor dhe gjithçka që juve do ju bënte mirë shpirtërisht dhe do ju shtonte besimin. Këshilla jonë është që tani të ktheheni në punë, të pranoni ndihmën, të flisni me të tjerët e të ndani shqetësimin.

Ekzistojnë disa mënyra se si të ndiqni gjendjen si psh:

- vizita në spital me mjekë dhe infermierë
- përmes telefonit
- ose ndonjë shoqatë apo grup që kujdesen për shëndetin e pacientëve nëse ka në qytetin tuaj

Është gjithmonë një ide e mirë të bashkëpunoni me ta për jetesën pas trajtimit, sepse ju duhet absolutisht një plan jashtëzakonisht i përpiluar mirë, për tu rikthyer me të gjitha forcat dhe për të vazhduar jetën. Ata do t'ju japin rekomandime.

Për çdo simptomë të mundshme që ju ka tërhequr vëmendjen, mos ngurroni ta lajmëroni mjekun, shpjegojani se si po ndiheni edhe emocionalisht, si është reagimi juaj ndaj medikamenteve. Takimet më të shpeshta me ata do të zhvillohen në fillim, në muajt e parë për të ndjekur gjendjen tuaj nga afër, kurse pas një kohe ato takime do të jenë më të rralla.

MIRËQENIA DHE MARRJA E VETES

Mund të përjetoni emocione të ndryshme ndërsa jeni afër përfundimit të trajtimit tuaj me radioterapi. Mbase do të ndiheni të lehtësuar, por mund edhe të ndiheni në ankth dhe të pasigurt. Disa njerëz ndihen të rënë moralisht pas përfundimit të trajtimit. Mund të marrë pak kohë që të rindërtoni vetëbesimin tuaj dhe të pranoni atë që keni kaluar.

Gjithashtu mund të ju duhet kohë që të merrni veten nga trajtimi. Mund të ndiheni të lodhur për ca kohë dhe mund të përballeni me ndryshime emocionale.

Është e rëndësishme që t'i jepni vetes kohë për t'u rikuperuar dhe për t'u ambientuar. Mund të flisni me skuadrën tuaj të radioterapisë nëse jeni të shqetësuar për më të voglën gjë.





Ndryshimet në stilin e jetesës

Kur trajtimi juaj te mbarojë mund të keni dëshirë që të bëni disa ndryshime pozitive ne stilin tuaj te jetesës. Mbase keni ndjekur që më përpara një stil jetese të shëndetshëm. Por tani, mund të dëshironi të fokusoheni që të bëni më të mirën për shëndetin tuaj. Janë disa gjëra që mund të bëni për të ndihmuar trupin tuaj që të rikuperohet. Këto gjithashtu ndihmojnë në përmirësimin e ndjesisë së mirëqënies dhe ulin rrezikun e sëmundjeve dhe llojeve të tjerë të kancerit.

Të ushqyerit shëndetshëm

Është e rëndësishme të ndiqni një dietë të mirë balancuar të mbushur me fruta dhe perime të freskëta. Duhet të përpiqeni që ta bëni këtë edhe nëse nuk keni oreks apo interesi juaj për ushqimin është i vogël.

Hiqni dorë nga duhani

Nëse jeni duhanpirës është e rëndësishme që të hiqni dorë. Pirja e duhanit mund të vonojë përmirësimin tuaj dhe gjithashtu të rrisë rrezikun për të zhvilluar një kancer të dytë.

Lënia e duhanit mund të jetë e vështirë por duhet të gjeni forcat për ta bërë këtë ndryshim.

Aktiviteti fizik

Aktiviteti është një faktor i rëndësishëm i përmirësimit tuaj pasi keni përfunduar trajtimin. Mund të bëjë të mundur që:

- Të ndiheni më mirë për veten tuaj
- Të rrisni nivelet e energjisë
- Të reduktojë rrezikun e sëmundjeve të zemrës, goditjeve të tensionit dhe diabetit



Terapitë ekstra (plotësuese)

Terapitë ekstra mund t'ju ndihmojnë që të ndiheni më mirë dhe të reduktoni çdo lloj stresi dhe ankthi. Relaksimi, dhe konsultat psikologjike, ofrohen në shumë spitale.

Disa spitale gjithashtu ofrojnë:

- Vizualizim
- Masazh
- Aromaterapi
- Hipnoterapi

Terapitë nganjëherë janë të disponueshme përmes grupeve të përkrahjes ndaj kancerit. Shumë terapi plotësuese kanë gjithashtu praktika private.

Jo të gjitha terapitë plotësuese janë të përshtatshme për njerëzit që sapo kanë përfunduar radioterapinë. Nëse jeni duke menduar që të bëni radioterapi është e rëndësishme që fillimisht të jeni në kontakt me ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor.



KANCERI I GJIRIT



Rreth këtij kapitulli

Kapitulli **Kanceri i gjirit** është pjesa e tretë e librit **Afërdita ime**. Kush e di se sa femra bien në panik kur shikojnë një gungë në gji. Qindra pyetje të vijnë ndërmend në ato çaste, çfarë është kjo gungë? Pse ka dalë? Si është formuar? Vallë, a është e keqe?! Mos vallë është....?! Jo. Pse mund të shfaqet edhe në këtë moshë?! Mos, si do t'ia bëjë tani? T'ju tregoj familjes time, njerëzve të mi? Jo, pse ti alarmoj. Në fillim duhet të zbuloj se për çfarë bëhet fjalë. Po si t'ja bëj ku të drejtohem? Çfarë analizash duhet të bëj? Pikërisht këtyre pyetjeve do t'iu përgjigjemi në nëpërmjet këtij libri.

Në këtë libër mund të gjeni informata në lidhje me kancerin e gjirit, llojet e tij si dhe dallimin mes kistave dhe tumorëve të gjirit. Ky libër gjithashtu përmban edhe informacion se si mund të diagnostikojmë shpejt kancerin e gjirit.

Si mund të përdoret ky libër

Libri është i ndarë në disa kapituj për t'ju ndihmuar të gjeni më lehtë informacionin që ju nevojitet. Në këtë mënyrë mund të shmangni leximin nga fillimi deri në fund nëse nuk e konsideroni të nevojshme. Në faqen 155 gjeni listën e përmbajtjes në mënyrë që të udhëzoheni.

Nëse mendoni se ky libër është i dobishëm për ju, mund ta ndani me anëtarët e familjes tuaj, miqtë, të afërmit, apo ata të cilët mund të kenë nevojë për informata shtesë nëpërmjet të cilave mund të kujdesen për ju.



KANCERI I GJIRIT

Kanceri i gjirit	156
Llojet e kancerit të gjirit	161
Si mund të diagnostikojmë shpejt kancerin e gjirit?	164

KANCERI I GJIRIT

Kanceri gjirit është një rritje e pakontrolluar e qelizave të mutuara të indeve të gjirit. Këto qeliza në fillim grumbullohen në një vend dhe formojnë një tumor i cili shtyp, përhapet dhe shkatërron indin normal të gjirit. Nëse nuk trajtohet, këto qeliza jo-normale mund të përhapen dhe të dëmtojnë apo të shkatërrojnë indet normale që ndodhen përreth. Ato mund të përhapen gjithashtu, edhe në pjesët më të largëta të trupit nëpërmjet sistemit të qarkullimit të gjakut ose nëpërmjet sistemit limfatik. Kanceri i gjirit është një rrezik i vazhdueshëm i femrave, ai zë vendin e parë në shkaqet e vdekjeve tek femrat në Shqipëri dhe vendin e dytë në botë. Sipas statistikave në botë prej kancerit të gjirit preken rreth 2 milion femra. Ndërsa në Shqipëri preken rreth 350-400 femra çdo vit.



Figura 1 Paraqet pacient me kancer gjiri



Paniku i përhapur nga njerzit në momentin që zbulojnë një gungë është shumë i madh saqë çdo gjë ju duket e keqe. Por duhet të dimë që në gji mund të krijohen shumë lloj formacionesh që mund të kenë rrezikshmëri ose jo. Një ndër këto formacione apo gunga që përhapet shpesh në gji janë kistet. Atëherë, si ta dallojmë në qoftë se kjo gungë e shfaqur në gji është thjeshtë një kist apo tumor? Si mund ta diagnostikojmë? Për këtë le të shpjegojmë më parë se çfarë është një kist dhe një tumor dhe se si ndryshojnë ata nga njëri tjetri.

Kistet dhe tumoret

Kistet janë leziona të mbushura me fluid, ajër apo material të tjera, shpesh duke i bërë ata disi të butë kur preken. Kistet mund të formohen kudo në trup, duke përfshirë kockat, organet dhe indet e buta. Kistet mund të shkaktohen nga shumë faktorë të tillë si: infeksionet, prodhimi i tepërt nga gjëndrat dhjamore, sëmundjet kronike inflamatore, hormonet, pengesa në rrjedhën e lëngjeve apo trupave të huaj. Më së shpeshti, gjenden në femra mes moshave 35-50 vjeç. Disa kiste janë zbuluar gjatë vetëkontrollit fizik, ndërsa të tjerët kërkojnë diagnostikim me anë të imazheve radiologjike. Kistet janë më së shpeshti beninj (dmth, jo kanceroz), por mund të jenë tregues të problemeve më serioze në vende të tjera dhe mund të paraqesin rrezik për shëndetin nëse ata çahen. Për këtë arsye, shumë mjekë rekomandojnë heqjen e tyre. Edhe pse nëse një kist ka një madhësi të kontrolluar dhe nuk përmban material të dëmshëm mjekët rekomandojnë mos heqjen e tyre.

Ndërsa në ndryshim nga kistet, tumoret janë masa qelizore jo normale që mund të rriten në pothuajse çdo pjesë të trupit. Edhe pse qelizat tumorale zakonisht rriten më shpejt se qelizat normale, jo të gjithë tumoret janë të dëmshme. Tumoret beninj (apo zakonisht siç njihen nga njerëzit si tumoret “mashkull”) nuk janë të rrezikshëm. Rrezikshmëria e tyre rritet nëse ata nuk trajtohen, duke u kthyer në tumore malinje. Tumoret malinje (kanceret apo siç njihen zakonisht nga njerëzit tumoret “femra”) mund të paraqesin rrezikshmëri të lartë për shëndetin, duke pushtuar indet përreth tyre. Kanceri i gjirit ka tendencë të përhapet përmes enëve limfatike në mushkëri, kocka, dhe vezore. Ndonjëherë kanceri shfaqet në një vend të



largët nga kanceri primar. Kjo është edhe arsyeja pse mjekët rekomandojnë kryerjen e biopsisë për të përcaktuar natyrën e tumorit.

Është e rëndësishme që ne të gjithë të jemi të familjarizuar me faktorët e rrezikut, të cilët ndikojnë në rritjen e probabilitetit për të zhvilluar kancer gjiri. Duke ditur se për çfarë faktorësh rreziku bëhet fjalë, jemi më të ndërgjegjshëm të kryejmë ekzaminimet në kohën e duhur, duke filluar që nga vetë ekzaminimi i gjirit dhe më pas kryerja e mamografisë. Të gjithë këto masa kontribuojnë ndjeshëm në uljen e vdekjeve nga kanceri i gjirit. Më poshtë rendisim disa nga faktorët predispozues që rritin rrezikun për kancerin e gjiri:

- 1.** Faktori më i madh predispozues është ai i të qenit femër. Krahasuar me numrin shumë të ulët të zhvillimit të kancerit të meshkujt.
- 2.** 78% e kancerit invaziv të gjirit zhvillohet në femrat me moshë mbi 50 vjeç ndërsa 17% të rasteve ndodhin në femrat me moshë 40 vjeç.
- 3.** 5-10% e kancerit të gjirit kanë një gjen mutant të njohur. Disa markera gjenetikë janë gjetur gjatë viteve; prej tyre gjenet e kancerit të gjirit “Breast cancer type 1 and 2”(BRCA1 dhe BRCA2) janë më të rëndësishme. Gjenet BRCA1 dhe BRCA2 janë gjene tumor supresor, dhe që gjenden të lokalizuar respektivisht BRCA1 në kromozomin 17 dhe BRCA2 në kromozomin 13. Këto gjene të mutuar janë nënndarë duke çuar rrezikun në popullatë të prekjes nga kanceri i gjirit nga 5-10%. Personat që trashëgojnë këto gjene mutante kanë një rrezik prej 80% për tu prekur nga kanceri i gjirit. Markera të tjerë gjenetikë janë gjeni (ATM) ataxia-telangiectasia mutation), Checkpoint kinase 2 (CHEK-2), dhe gjene tumor supresor p53; të gjitha këta janë të lidhur me rritjen e rrezikut të kancerit.
- 4.** Histori familjare me të afërm të prekur nga ndonjë lloj kanceri, veçanërisht ata që mund të kenë qënë me kancer gji. Rreth 20-30% e rasteve të reja, kanë një të afërm me kancerin e gjirit. Rreziku i lidhur me të paturit e një të afërmi me kancerin e gjirit paraqitet si më poshtë:
 - Rritet në qoftë se dy ose më shumë të afërm kanë pasur kancer gjiri ose kancer të vezoreve, ose të dy kancerat së bashku.
 - Rritet në qoftë se kanceri i gjirit i të afërmeve (gjyshja, nëna, tezja, apo motra) ka ndodhur para moshës 50 vjeç,



- Rritet në qoftë se një i afërm mashkull ka pasur kancer në gji, apo të afërm me ndonjë prej dy kancerave.
 - Rritet në qoftë se ju keni një histori familjare me Sindromën Li-Fraumeni ose Cowden.
 - Dyfishohet rreziku te një femër që ka të afërm të shkallës së parë me kanceri gji, p.sh. nëna, motra ose vajza.
 - Pesëfishohet në qoftë se ka dy të afërm të shkallës së parë (psh nëna dhe një motër) me kancer gjiri.
- 5.** Histori personale me kancer gjiri, p.sh. Zbulimi i kancerit të gjirit vetëm në një gji, rrit rrezikun për kancerin në gjirin tjetër. Prandaj, është e këshillueshme kontrolli i vazhdueshëm i gjirit tjetër siç përcaktohet nga mjeku. Zhvillim i një kancer gjiri të ri po në të njëjtin gji, është gjithashtu një mundësi rreziku e lartë.
 - 6.** Prania e lezioneve proliferative jo tipike ose tipike gjatë biopsisë. Si Adenoma, Fibroadenoma, Hiperplazi duktale Papilloma ose Hiperplazi duktale atipike (ADH), Hiperplazi lobulare atipike (ALH).
 - 7.** Terapia me rrezatim në kraharor apo gji, sidomos në moshat e reja.
 - 8.** Fillimi i ciklit menstrual para moshës 12, apo zgjatja e tij përtej moshës 55 vjeç.
 - 9.** Lindja e fëmijës së parë pas moshës 30 vjeç, apo ato femra që nuk kanë lindur fëmijë janë në rrezik më të madh për të zhvilluar kancer gjiri. Ndërsa ato femra që lindin fëmijë para moshës 30 vjeç; femra që lindin fëmijë binjak apo më shumë; femra që ushqejnë fëmijët me gji kanë një rrezik më të ulët për të pasur kancer gjiri.
 - 10.** Ekspozimi terapeutik ndaj diethylstilbestrol (DES), gjatë shtatzënisë apo gjatë ngjizjes është faktor i predispozuar për tu zhvilluar kancer gjiri.
 - 11.** Përdorimi i kontraktivëve oral rrit rrezikun për kancer gjiri.
 - 12.** Përdorimi i terapisë së zëvendësimit të hormoneve pas menopauzës (postmenopausal hormone replacement therapy -HRT). Studimet e kryera së fundmi nga OBSH-ja dhe studime të shumta të kryera në Britaninë e Madhe kanë treguar se ky trajtim hormonal gjatë menopauzës zvogëlon efektivitetin e mamografisë. Duke patur parasysh rëndësinë e mamografisë si mjet diagnostikues që



identifikon leziona të vogla dhe indikon mjekun për ti diagnostikuar këto leziona me biopsi. Një rezultat i biopsisë së këtyre lezionaëve së bashku me imazhin radiografike janë ato që sigurojnë një diagnozë definitive. Në anën tjetër Postmenopausal Hormone Therapy (PHT) (Terapia e Hormonove pas Menopauzës) kontribuon në një rritje të konsiderueshme të numrit të gjetjeve të pseudo-formave gjatë mamografisë. Pra duke çuar në një diagnozë jo të duhur, dhe duke shtyrë trajtimin në mënyrë të konsiderueshme. Studimet gjithashtu tregojnë se femratë që trajtohen me PHT kanë më shumë gjasa të vdesin nga kanceri i gjirit, kur ato kanë përdorur PHT brenda 5 viteve të zbulimit të kancerit të gjirit. Rritja e rrezikut për kancer gjiri për shkak të PHT zhduket brenda 5 viteve nga moment i mos përdorimit të saj. Nga ana tjetër, Estrogen Replacement Therapy (ERT) (Terapia e zëvendësimit të estrogjenit) ka treguar se nuk paraqet një rritje të rrezikut për kanceri gji.

13. Konsumi i tepërt i alkoolit.

14. Mendohet se edhe obeziteti, sidomos pas menopauzës është një faktorë riskues për të zhvilluar kancer të gjirit. Ovaret prodhojnë sasinë më të madhe të estrogjenit, por edhe indi dhjamor prodhon një sasi të vogël të estrogjenit, kështu që balanci i nivelit të estrogjenit, me rritjen e peshës trupore pas menopauzës, rritet dhe kjo gjendje çon në rritjen e rrezikut për kancer të gjirit.

15. Jeta jo aktive ndikon në rritjen e rrezikut për kancer gjiri. Studimet kanë treguar se femër që kryen një jetë aktive, qoftë edhe me ecje të shpejtë apo vrap, janë më pak të rrezikuara nga kanceri i gjirit.

LLOJET E KANCERIT TË GJIRIT

Njohja me llojet e kancerit të gjirit është e rëndësishme për të kuptuar mundësitë e trajtimit. Kanceri i gjirit ndahet në dy grupe karcinoma duktale dhe karcinoma lobulare.

Karcinoma duktale - Kanceri i gjirit i cili që fillon në duktet (kanalet) e qumështit të gjirit. Shtatë në çdo 10 gra me kancer të gjirit kanë karcinomë duktale. Këto karcinoma duktale mund të jenë jo invazive (kanceri nuk përhapet jashtë këtyre kanaleve) ose invazive (i cili ka filluar në një kanal të qumështit, ka dëmtuar muret e kanalit dhe është përhapur në indet përreth. Ai mund të përhapet në nyjet limfatike ose jo, ose në pjesë të largëta të trupit.)

Karcinoma Lobulare - Kanceri i gjirit i cili fillon në gjendrën e gjirit. Një në çdo 10 gra me kancer të gjirit kanë karcinom lobulare. Këto karcinoma lobulare mund të jenë jo invazive (kanceri nuk përhapet jashtë gjëndrave) ose invazive (kanceri që ka filluar dhe është përhapur nga një gjëndër e gjirit në indet përreth. Ai mund të përhapet në nyjet limfatike ose jo, ose në pjesë të largëta të trupit).

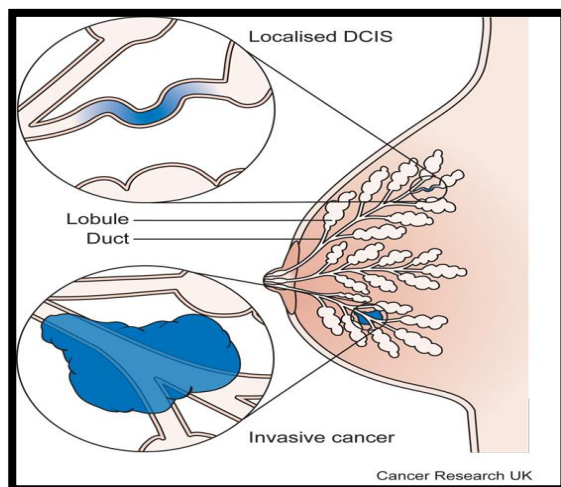


Figura 2 Paraqet një karcinom duktale

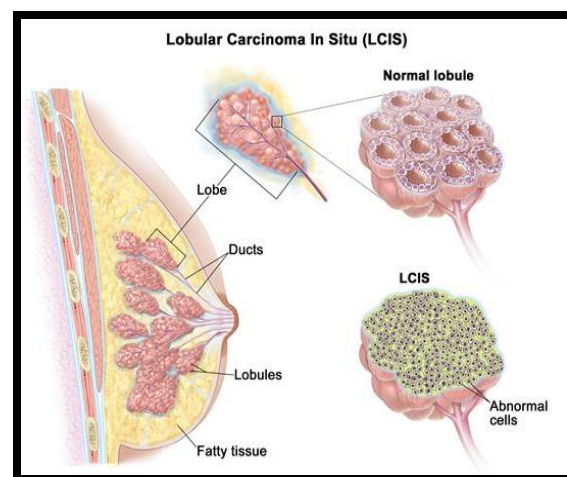
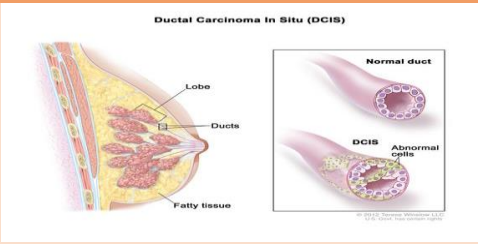
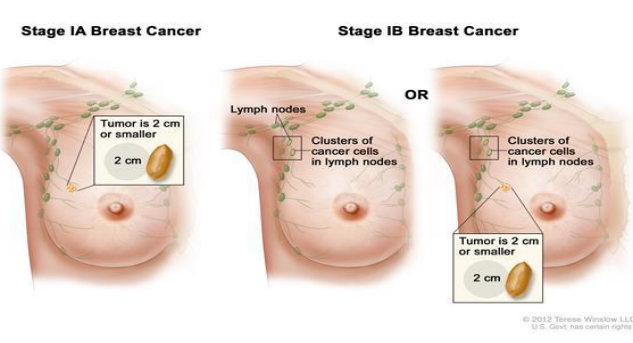
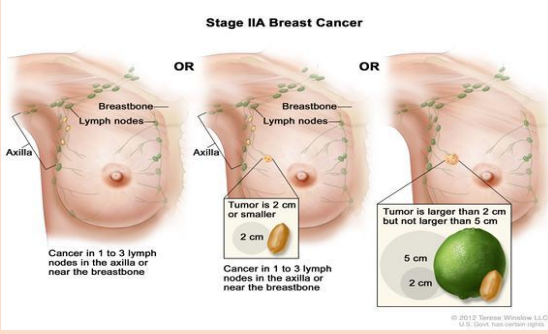
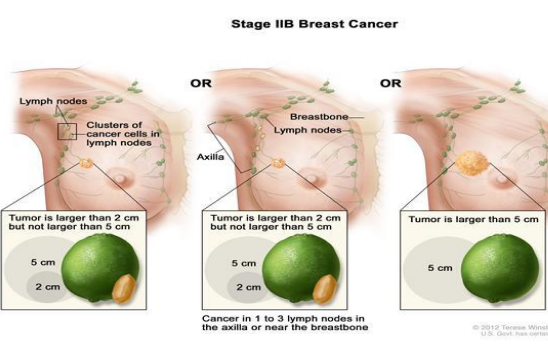


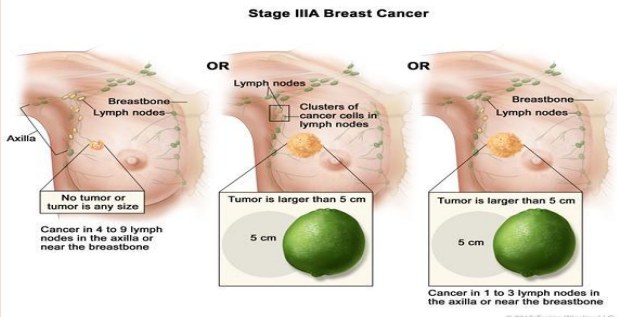
Figura 3 Paraqet një karcinom lobulare

Stadet që kalon kanceri gjirit janë të përshkuara në tabelën e mëposhtme:

Stadet e zhvillimit të kancerit të gjirit	Karakteristikat e tyre
<p>Stadi 0</p>  <p>Ductal Carcinoma In Situ (DCIS)</p>	<p>Kanceri nuk është përhapur përtej kanalit apo duktusit të gjirit. Kemi Karcinomën tubulare/duktale in situ (DCIS) ose jo të përhapur.</p>
<p>Stadi I</p>  <p>Stage IA Breast Cancer: Tumor is 2 cm or smaller</p> <p>Stage IB Breast Cancer: Clusters of cancer cells in lymph nodes</p>	<p>Kanceri është 2 cm ose më pak por nuk gjendet në nyjet limfatike të shtetullës apo jashtë gjirit.</p>
<p>Stadi IIA</p>  <p>Stage IIA Breast Cancer: Cancer in 1 to 3 lymph nodes in the axilla or near the breastbone</p>	<p>Kanceri është 2 cm ose pak më pak dhe janë prekur 1 deri 3 nga nyjet limfatike të shtetullës dhe / ose në nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit, OSE kanceri është mes 2 dhe 5 cm dhe nuk është gjetur në nyjet limfatike.</p>
<p>Stadi IIB</p>  <p>Stage IIB Breast Cancer: Cancer in 1 to 3 lymph nodes in the axilla or near the breastbone</p>	<p>Kanceri është midis 2 dhe 5 cm dhe janë prekur 1 deri 3 nga nyjet limfatike të shtetullës dhe / ose nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit, OSE tumori është 5 cm apo pak më shumë dhe nuk është gjetur në nyjet limfatike.</p>

Stadi IIIA

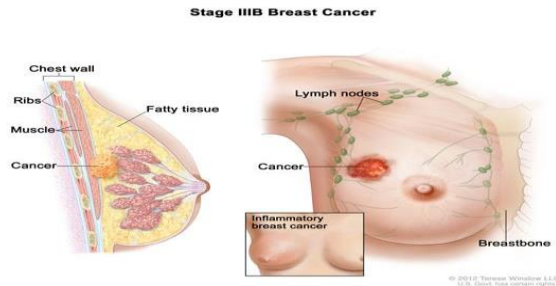
Stage IIIA Breast Cancer



Kanceri është 5 cm ose pak më shumë dhe preken në 4 deri 9 nyje limfatike të sjetullës apo në nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit, apo kanceri është 5 cm ose më shumë dhe është gjetur në 1 deri 9 nyjet limfatike të sjetullës apo në nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit.

Stadi IIIB

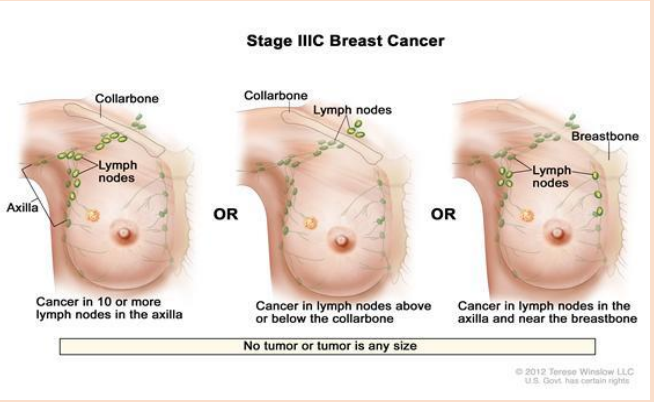
Stage IIIB Breast Cancer



Kanceri është rritur, ka prekur murin e gjoksit apo dhe lëkurën. Gjenden ose jo në nyjet limfatike të sjetullës ose në nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit.

Stadi IIIC

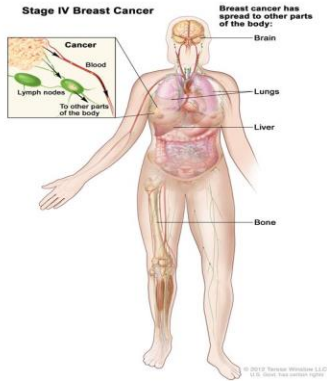
Stage IIIC Breast Cancer



Kanceri mund të jetë i çdo madhësie dhe gjenden të prekura 10 apo më shumë nyje limfatike të sjetullës, apo preken si nyjet limfatike të sjetullës edhe nyjet limfatike të brendshme të gjendrave të qumështit, ose kanceri ka prekur edhe nyjet limfatike nën klavikulën ose mbi klavikulën.

Stadi IV

Stage IV Breast Cancer



Kanceri mund të jetë i çdo madhësie dhe gjendet përtej zonës së gjirit në shumë pjesë të largëta të trupit, të tilla si kockat, mushkритë ose truri.

SI MUND TË DIAGNOSTIKOJMË SHPEJT KANCERIN E GJIRIT?

Mënyra më e mirë për të parandaluar kancerin e gjirit është diagnostikimi i hershëm i tij. Diagnostikimi mund të realizohet me disa si mënyra:

- I. Vetëkontrolli i gjirit
- II. Kontrolli klinik i gjirit tek mjeku
- III. Mamografia
- IV. Biopsia
- V. Ultratingujt
- VI. Rezonanca magnetike (MRI)
- VII. Tomografia kompjuterike (CT)

- I. **Vetëkontrolli i gjirit** - Një kontroll i thjeshtë por me një rëndësi shumë të madhe për mbrojtjen e jetës tuaj. Vetëkontrolli i gjirit zgjat vetëm 10 minuta, mund ta bëni vetë në shtëpi duke shikuar me vëmendje gjinjët tuaj dhe duke vërejtur shenjë klinike.

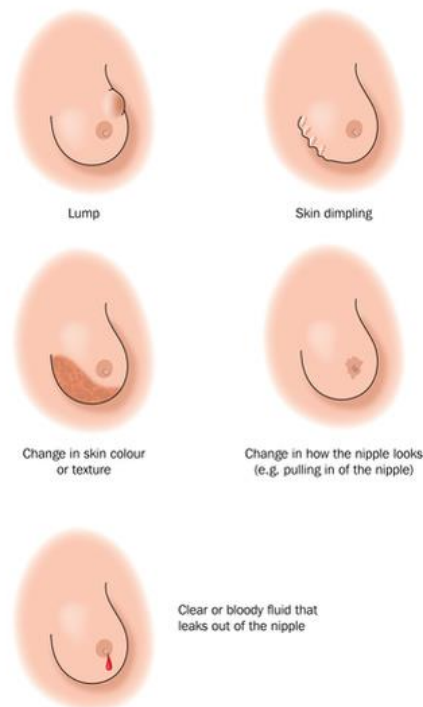


Figura 4 Shenja që mund të shikoni gjatë kontrolli të gjirit

Cilat janë hapat që duhet ndjekur për të vërejtur shenjat klinike? Janë 5 hapa shumë të thjeshtë si:

Hapi 1: Pozicionohuni para pasqyrës me shpatullat drejt dhe duart të vendosura në ijet tuaja. Shikoni me vëmendje gjinjë tuaj dhe vëreni për këto shenja klinike:

- Madhësinë e tyre, formën dhe ngjyra
- Nëse gjinjë janë në formë në mënyrë të barabartë pa shtrembërim të dukshëm ose ënjtje.
- Nëse gjendet ndonjë gropëz, rrudhë apo fryrje në gjirin tuaj.
- Shikoni nëse ndonjë thithë ka ndryshuar pozicioni ose nëse është përmbysur (tërhequr brenda në vend të ngritjes lartë).
- Skuqje, hidhërim, majisje ose enjtje.
- Nëse ka ndonjë rrjedhje lëngu që mund të vijë nga një ose nga të dyja thithat (ky mund të jetë ujë, qumësht ose lëng i verdhë apo gjak).



Figura 5 Tregon si kontrollohet gjoksi për gunga



Hapi 2: Tani ngrini duart lartë dhe kërkoni për të njëjtat shenja.

Hapi 3: Ndërsa jeni duke parë në pasqyrë me duart lart, ktheni trupin tuaj majtas apo djathtas, dhe shikoni për ndonjë gjendje të pazakontë.

Hapi 4: Shtrihuni dhe prekni gjinjtë tuaj, duke përdorur dorën e djathtë për të prekur gjirin e majtë dhe pastaj dorën tuaj të majtë për të prekur gjirin e djathtë. Përdorni një prekje të butë duke prekur lehtë gjirin me gishtat e dorës tuaj. Gishtat duhet të mbahen sheshtë dhe së bashku. Përdorni një lëvizje rrethore, në lidhje me madhësinë e një çereku. Ekzaminoni gjithë gjirin nga lart poshtë, nga njëra anë në tjetrën. Duke përdorur shtypje të lehtë për indet nën lëkurë; shtypje mesatare për indet në mesin e gjirit dhe një shtypje më të madhe indet që ndodhen në thellësi të gjirit.

Hapi 5: Së fundi, prekni gjirin tuaj ndërsa jeni në këmbë ose ulur. Shumë grave iu duket më e lehtë kur lëkura e tyre është e lagësht dhe rrëshqitëse, pra e bëjnë këtë hap në dush. Kontrolloni të gjithë gjirin tuaj, duke përdorur të njëjtat lëvizje të dorës të përshkuara në **hapi 4**.

**Këshilla:**

- Ju duhet të shkoni menjëherë tek mjeku nëse vini re një ndër këto shenja jo normale. Pasi vetëm mjeku mund të bëjë dallimin e saktë.
- Gjithashtu duhet të dini që shumë femra zakonisht, para ciklit menstrual kanë gji të fortë, të tendosur dhe të dhimbshëm, kështu që mos u alarmoni.
- Rekomandohet që vetëkontrolli i gjirit të bëhet çdo muaj.
- Femrat riprodhuese duhet ta bëjnë këtë kontroll 3-4 ditë mbas mbarimit të ciklit menstrual, kurse femrat shtatzanë dhe ato në menopauzë çdo muaj në të njëjtën ditë.

II. Kontrolli klinik i gjirit nga mjeku

Kontrolli klinik i gjirit bëhet nga mjeku specialist, çdo vit për femrat mbi 40 vjeç, dhe një herë në 3 vjet për femrat midis moshës 20-40 vjeç. Kurse për femrat me risk të lartë për të zhvilluar një kancer gjiri duhet që ky kontroll të jetë më i shpeshtë. Kontrolli klinik i gjinjve nga mjeku përfshin anamnezën, ekzaminimin dhe palpacionin. Arsyet për kontrollin klinik nga mjeku mund të jenë: dhimbja në gjinj, sekrecioni prej gjirit, prania e një nodusi në gjinj, inflamacioni, rritja e gjëndrave limfatike në aksillë.

III. Mamografia

Mamografia është një metodë diagnostikuese radiologjike e cila përdor rrezet X mbi indet e gjirit. Kanceri i gjirit mund të shfaqet në çdo kohë madje edhe nga një mamografi tek tjetra. Kështu që mamografia duhet të bëhet rregullisht një herë në çdo 1-2 vjet sidomos për moshat mbi 40 vjeç. Por çfarë të mira sjell Mamografia? Mamografia sjell disa të mirat si:

- a) Mamografia e zbulohen kancerin e gjirit që në fazat e hershme, atëherë kur ndryshimet nuk mund të shihen me sy apo të preken me dorë.
- b) Mamografia mund të përdoret për ekzaminimin e gjirit nën veprimin e rrezeve X te femrat që nuk kanë shenja klinike, e quajtur dhe mamografia “screening” por gjithashtu përdoret edhe te femrat që

paraqesin shenja klinike dhe në këtë rast quhet mamografia diagnostikuese.

- c) Mamografia mund ta dallojë kancerin e gjirit rreth 2 vjet para shfaqjes së shenjave klinike, duke shtuar shanset për tu trajtuar me sukses dhe mposhtur sëmundjen.
- d) Gati gjysma e kancereve të gjirit që arrijnë të zbulohen nga mamografia janë akoma të vegjël dhe mund të hiqen lehtë, pa hequr gjithë gjirin dhe pa lënë shenjë.
- e) Është raportuar se mamografia ka një ndjeshmëri prej 60-90% dhe specificitet nga 10-40% për shkak të ndjeshmërisë së saj të ulët në indet e dendura. Kur mamografia identifikon një plagë kanceroze shpesh nënvlerëson shkallën e sëmundjes. Duke përdorur të gjitha zbulimet e njohura dhe trajtimet në dispozicion mbijetesa mesatare afatgjatë me zbulimin e hershëm është rreth 84%; mbijetesa afatgjatë për tumor lokal është rreth 97%, dhe për të largët metastazat-27%.

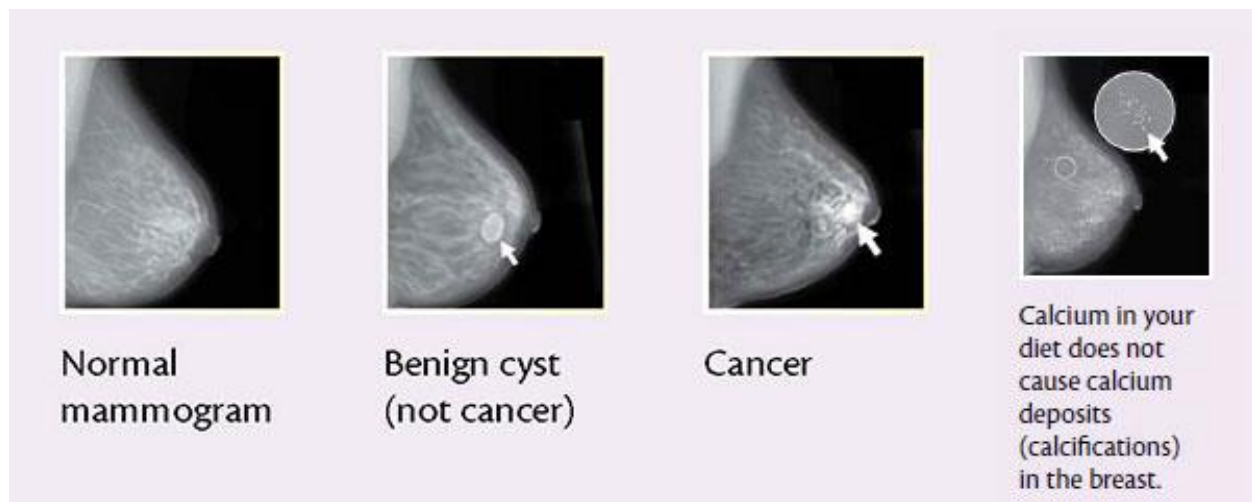


Figura 6 Pamje nga mamografia

Këshilla:

- Mamografia është metodë diagnostikuese që duhet bërë në mënyrë të vazhdueshme jo vetëm herë.
- Përpara se të shkoni të kryeni mamografinë nuk duhet të jeni lyer me antidjersë, deodorant apo pudër sepse ndikon në rezultatet e saj.
- Shkoni disa ditë pas kalimit të ciklit menstrual.
- Tregojini mjekut tuaj nëse trajtoheni me PHT.

IV. Biopsia

Metodë diagnostikuese për kancerin e gjirit. Realizohet diferencimi i një tumori malinj nga ai benjin.

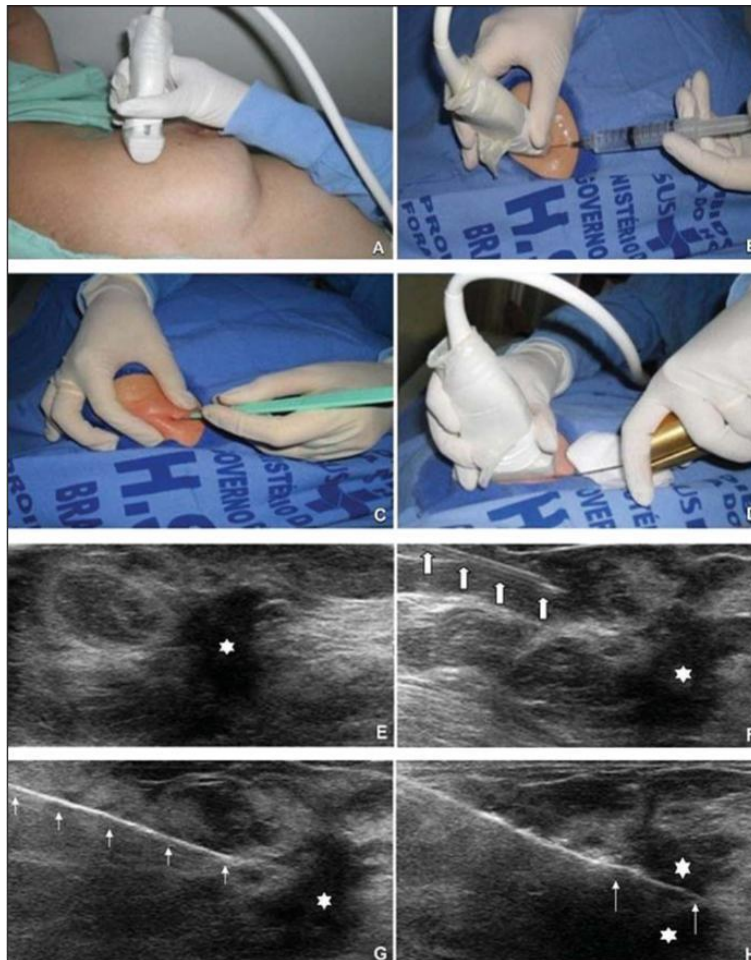


Figura 7 Procedura e biopsis



V. Ultratingujt

Qëllimi i metodave të ndryshme diagnostikuese është të përmirësojnë zbulimin e hershëm dhe me ndjeshmëritë lartë të kancerit të gjirit, pra duke ndikuar kështu në një mbijetesë më afatgjate. Metoda me ultratinguj është një metodë diagnostike veçanërisht e rëndësishme në përcaktimin nëse një masë është një kist apo është një tumor solid. Metoda me ultratinguj, gjithashtu mund të përcaktojë praninë ose mungesën e mikrokalcifikimeve. Parimi i punës konsiston në aplikimin e sondave me frekuencë të lartë nga 7-15 MHz. Pra, nuk përdor rrezatim jonizues dhe për këtë arsye mund përdoret për të kryer një numër më të madh kontrollësh, sesa me metodën e mamografisë ku numri i kontroleve është më i kufizuar për shkak të ndikimit të dëmshëm të rrezeve X në indet e gjirit. Shpesh, gjetja e një kisti me mamografi, ndiqet më pas nga konfirmimi i tij me ultratinguj. Kistet mund të ndodhin gjatë ciklit menstrual dhe më shpesh në fund të ciklit. Në rreth 7-16% të grave nën moshën 30 vjeç kanë kiste të thjeshtë të quajtur fibroadenoma. Gjatë ultratingujve kistet duken me margo të qartë, anechogjene, forma vezake ose rrumbullake, perforcim akustik posterior, diametri transversal më i gjatë.

Cilat janë të mirat e përdorimit të metodës së ultratingujve? Ultratingujt përdoren si një metodë themelore diagnostike tek moshë e re nën moshës 30 vjeç për të vlerësuar një fibroadenomë ose abscess (kjo eliminon ekspozimin e rrezatimit të gjirit në gratë e reja me probabilitet të ulët për malinjitetet). Diferencën më qartë kistet nga masat solide. Përdoret kur parenkima gjëndërore është e dendur. Përdoret tek femrat që nuk kanë lindur; tek femrat shtatzënë; tek femrat në fazën e laktacionit, si dhe tek femrat që marrin terapi hormonale gjatë menopauzës (PHT). Për masat e gjirit në meshkuj. Për vlerësimin e protezës së silikonit

Po kufizimet e kësaj metode ku konsistojnë? Ultratingujt nuk mund të bëjnë diferencimin e tumoreve beninje me ato malinje; nuk mund të zbulojë masat nën 1 cm dhe nuk është i mjaftueshëm për depistim



masiv, por i kombinuar me mamografinë vlen për depistim selektiv. Pra cka do të thotë se nëse në femrat nën 30 vjeç që shfaqin një gungë në gji mjafton vetëm diagnostikimi me ultratinguj në rastin e grave mbi 30 vjeç mund të mos jetë e mjaftueshme vetëm ultratingujt. Prania e një gunge të dukshëm në gji në femrat mbi moshën 30 vjeç duhet të ekzaminohet me mamografi dhe me ultratinguj. Kjo është për shkak se diferenca diagnostike në grupmoshën mbi 30 vjeç përfshijnë: absces, fibroadenoma, kiste, lipoma, hematoma, tumore.

VI. Rezonanca magnetike MRI

Rezonanca magnetike rekomandohet si metodë “screening” te femrat me predispozita gjenetike. Disa studime kanë treguar se rezonanca magnetike mund të zbulojë kancerin, i cili nuk shihet në mamografi deri në 33% të rasteve. Është një metodë shumë e saktë në vlerësimin e përgjigjes së tumorit në kimioterapinë, si dhe në diferencimin mes tumorit të mbetur dhe fibrozës. Rezonanca magnetike luan rol të rëndësishëm në zbulimin e rupturave të implanteve të silikonit në gjinj te femrat që i janë nënshtruar intervenimeve kirurgjike kozmetike. Nuk ka studime që vërtetojnë efikasitetin e rezonancës magnetike si “metodë screening” në popullatën e përgjithshme.

VII. Tumorografia kompjuterike

Tumorografia kompjuterike (CT skaner) është përdorur në mënyrë të zakonshme për të ekzaminuar gjirnin. Ndonjëherë një CT skaner kryhet bashkë me biopsinë për murin e përparëm të krahavorit ose për indet në brendësi të aksillës. Për disa lloje të kancerit të gjirit duhet vlerësuar nëse ai hiqet me mastektomi ose është i paoperueshëm sepse përhapja e tij ka shkuar drejt kafazit të krahavorit. CT zakonisht përdoret për të ekzaminuar noduset limfatike, mushkëritë, mëlçinë, trurin, shtyllën kurrizore ose disa sëmundje të tjera metastazike. Kur metastaza zbulohet, CT skaneri përdoret në vlerësimin perfundimtar të trajtimit por nuk është aq efektiv sa imazhet e PET/CT. Ndonjëherë një ekzaminim i barkut ose krahavorit identifikon kancerin primar të gjoksit. Ndodh që të zbulohet



metastaza sekondare dhe ajo që duhet të bëjnë mjekët është të punojnë më pas për të zbuluar primarin. CT është përdorur gjithashtu në mbjelljen e materialit të metastazës, vlerësimin e heqjes së tij dhe për të parë prezencën në nodujt limfatik.

Analizat laboratorike për zbulimin e kancerit të gjirit

Për veç diagnostikimit të gjirit me metoda radiologjike përdoren edhe analiza laboratorike si markerat tumorale Ca 15-3, CEA dhe analiza të përgjithshme si SE, hemogrami, AST, ALT, GGT, bilirubina, fosfataza alkalike. Kurse kur dyshohet për tumor malinj duhet të kryhen analiza si eko e mushkërive, ultrasound i abdomenit dhe shintigrafia e kockave.



Patologji të tjera të gjirit

- 1. Fibroadenoma** - Shprehja "fibro" nënkupton indin strukturor fijor dhe "adenoma" nënkupton indin e gjëndrave. Duke qenë inde fibroze ato nuk janë të dhimbshme dhe zakonisht zbulohen në ekzaminimin e gjirit. Karakteristikat fizike të fibroadenoma janë të rrumbullakëta, të ngurta, gome dhe të luajtshme. Ato janë më të zakonshme gjatë shtatëzënësisë dhe laktacionit. Ato janë të vështira dhe nuk zhvillohen në karcinoma.
- 2. Nekroza e dhjamit** - Një gungë e fortë pa dhimbje e shkaktuar nga indi yndyror degenerues i vdekur quhet nekroza e dhjamit. Besohet se kjo patologji është shkaktuar nga dëmtimi i gjirit që mund të jetë delikate dhe të mos vërehet. Ndonjëherë indikator i vetëm i traumës së mëparshme i një mavijosje të lëkurës që mbulon gungë. Kjo është një kondicion benjin.
- 3. Mastiti** - Gratë që ushqehen me gji ndonjëherë mund të marrin një infeksion akut, një gjendje e quajtur mastitë. Etiologjia e gjendjes është bllokimi i një kanali gjatë laktacionit; kjo shkakton bashkimin e qumështit dhe inflamacionit lokal. Përparimi i infeksionit është për shkak të pushtimit bakterial dhe mbizotërimit që rezulton. Në prekje gjoksi mund të jetë i ngrohtë, i butë dhe me gunga.
- 4. Galactocele** - Ky është një lloj kist që shfaqet gjatë laktacionit. Galactocele mund të ndodhë si një dëmtim i vetmuar ose si cista të shumta. Kanali i tretjes hollohet dhe mbushet me qumësht, dhe mund të paraqesë si një gungë të butë. Disa herë një galactocele mund të shndërrohet në një abces formimi ose mastiti akut.
- 5. Ndryshime fibrocistike** - Ky është një term i komplikuar që përdoret në rastet me rrisht të tumoreve të gjirit nga ato beninje deri tek karcinomat. E përbashkëta e këtyre patologjive, edhe pse morfologjikisht kanë prezantime të ndryshme, janë nodujt e gjendur në gji. Ky term ka të bëjë me leziona të përbëra nga ciste ose strom fibroze e mbërritur, ose leziona që përmbajnë komponente epitelial dhe stromal. Klasifikimi i ndryshimeve fibrocistike nuk ka ndonjë rëndësi klinike.
- 6. Tumori filloid** - Kjo është një tip i fibroadenomes që rritet shume në përmasë (15-20 cm) mund të jenë beninje ose malinje. Këto tumore prekin thithkën e gjoksit dhe mund të kemi ulçeracione të lëkurës.



Edhe pse këto lloje tumoresh mund të shkaktojnë rritje të popullatave fungale në lëkurë kjo nuk i bën ata malinjë. Rritja e shpejtë është një shenjë e probabilitetit të lartë të malinjancës. Gjithsesi atipizmi citologjik do të përcaktojë nëse është malinje ose beninje.

- 7. Apiloma intraduktale** - kjo është një rritje papilare neoplazike që ndodh brenda duktusit. Kjo shfaqet si një lezion solitar që prek kryesisht duktet laktiferoze (që prodhjnë qumësht) ose sinuset. Klinikisht pacienti paraqet sekrecion seroz ose me gjak nga thithka. Gjithashtu një masë subareolare e vogël mund të preket ose në raste të rralla një retraksion (tkurrje) të thithkes. Në shumicën e rasteve me një papilomë intraduktale të vetme, duktusi kryen funksionin dhe kjo e kufizon procesin beninj. Në papilomat multiple, të shumta kemi një risk të lartë të zhvillimit të karcinomës kapilare.

Lajmet e mira rreth kancerit të gjirit lidhen me rënien e rasteve të vdekjeve si pasojë e këtij kanceri. Kjo ka ardhur si rezultat i përhapjes së mamografisë dhe rolit të saj thelbësor në zbulimin dhe trajtimin e hershëm të kancerit të gjirit. Sot, një grua që ndjek protokollet dhe aplikon vetëkontrollin e gjirit si dhe i nënshtrohet ekzaminimeve rutinë, mundet të zbulojë kancerin e gjirit në një stad shumë të hershëm të tij. Suksesi i zbulimit të kancerit në faza të hershme është rreth 100% i kurueshëm.

Burimet

30 Day Ketosis Diet - Any Side Effects? Truth Revealed! (2019). Retrieved from We Do Review For You: <https://wedoreviewforyou.com/30-day-ketosis-diet-review/>

About Cancer. (2015, February). Retrieved from National Cancer Institute: <https://www.cancer.gov/about-cancer>

About Ocular Brachytherapy. (2020). Retrieved from Memorial Sloan Kettering Cancer Center: <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-ocular-brachytherapy>

Action, L. (2019, July). *Diet and nutrition.* Retrieved from Lymphoma Action: https://lymphoma-action.org.uk/sites/default/files/media/documents/2019-07/LYMweb0081DietNutrition2019v3_0.pdf

Be There For Someone Facing Cancer. (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-24850-be-there-for-someone-facing-cancer.aspx>

Best Anti-Cancer Supplements: Ginger, Garlic, And More. (2020, March). Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/anti-cancer-supplements>

Bester, L., & Burnes, J. (2018, August). *Selective Internal Radiation Therapy [SIRT]: SIR-Spheres®.* Retrieved from Inside Radiology: <https://www.insideradiology.com.au/sirt/>

Body Image And Cancer. (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25326-body-image-and-cancer.aspx>

Brachytherapy (HDR & LDR). (2020). Retrieved from UCSF Department of Radiation Oncology: <https://radonc.ucsf.edu/brachytherapy-hdr-ldr>

Brachytherapy. (2019, May). Retrieved from Radiologyinfo.org: <https://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=brachy>

Brachytherapy to Treat Cancer. (2019, January). Retrieved from National Cancer Institute: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/radiation-therapy/brachytherapy>

Bradbury, K. E., Balkwill, A., Spencer, E. A., Roddam, A. W., Reeves, G. K., Green, J., . . . The Million Women Study Collaborators. (2014). Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. *British Journal of Cancer.*

Bucci, M. K., Bevan, A., & Roach III, M. (2005). Advances in Radiation Therapy: *CA A Cancer Journal for Clinicians*, 117-134.

Calories: Recommended Intake, Burning Calories, Tips, and Daily Needs. (2020, March). Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/245588>

Cancer. (2017, May). Retrieved from MedLine Plus: <https://medlineplus.gov/cancer.html>

Cancer And Diet 101: How What You Eat Can Influence Cancer. (2020). Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition/cancer-and-diet>



- Cancer And Diet: What's The Connection.* (2020). Retrieved from Helath.harvard.edu:
<https://www.health.harvard.edu/cancer/cancer-and-diet-whats-the-connection>
- Cancer And Obesity: Clogged Immune Cells Help Explain Link.* (2020). Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323654#Obesity-and-natural-killer-cells>
- Cancer Research UK.* (2019, June). Retrieved from What is a healthy diet?:
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet#keyrefshealthydiet0>
- Chandwani, K. D., Ryan, J. R., Peppone, L. J., Janelins, M. M., Sprod, L. K., Devine, K., . . . Mustian, K. M. (2012). Cancer-Related Stress and Complementary and Alternative Medicine: A Review. *National Center fro Biotechnology Information.*
- Chemotherapy.* (2020, March 05). Retrieved from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/chemotherapy/about/pac-20385033>
- Cirino, E. (2019, January). *Dealing with Early Menopaus.* Retrieved from Healthline:
<https://www.healthline.com/health/menopause/dealing-early>
- Coping With Cancer Side-Effects.* (2020, March). Retrieved from World Cancer Research Fund UK:
<https://www.wcrf-uk.org/uk/here-help/eat-well-during-cancer/common-cancer-side-effects>
- Deangelis, C. D. (2017, March). *Volunteering for Clinical Research Studies and Public Health.* Retrieved from NAtional Center for Biotechnology Information:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5339376/>
- Diet and cancer.* (2020). Retrieved from Cancer Research UK: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer>
- Diet And Food Supplements.* (2020, March). Retrieved from Macmillan.org.uk:
<https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/treatment/coping-with-treatment/complementary-therapies/diet-and-food-supplements>
- Diet And Nutrition.* (2020, March). Retrieved from Lymphoma Action: <https://lymphoma-action.org.uk/about-lymphoma-living-and-beyond-lymphoma/diet-and-nutrition>
- Diet and Physical Activity: What's the Cancer Connection?* (2014, June). Retrieved from American Cancer Society: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/diet-physical-activity/diet-and-physical-activity.html>
- Diet And Physical Activity: What's The Cancer Connection?* (2020). Retrieved from Cancer.org:
<https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/diet-physical-activity/diet-and-physical-activity.html>
- Dietitians.* (2020, March). Retrieved from BetterHealth Channel:
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/dietitians>
- Does Oatmeal Fight Cancer?* (2020). Retrieved from Livestrong:
<https://www.livestrong.com/article/555498-does-oatmeal-fight-cancer/>

Dr. Cheville , A. (2015, December 10). Lymphatic System: Mayo Clinic Radio Health Minute. (V. Williams, Interviewer)

Eat To Beat Cancer. (2020). Retrieved from Eattobeat.org:

https://www.eattobeat.org/?gclid=Cj0KCQiAqY3zBRDQARIsAJCVxOoB-C18tYvPgnLkqphE5gVJ-ëlsYr6sLP-S20pD97h7UdtKviB5gEäAmhlEALw_wcB

Eating Hints: Before, During, And After Cancer Treatment. (2020, March). Retrieved from National Cancer Institute: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints>

Eating Problems And Cancer. (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk:

<https://be.macmillan.org.uk/be/p-24847-eating-problems-and-cancer.aspx>

Effects on fertility and sexual function. (2019, December). Retrieved from Cancer Council:

<https://www.cancercouncil.com.au/cancer-information/cancer-treatment/radiation-therapy/side-effects/sexuality-and-intimacy-issues/effects-on-fertility-and-sexual-function/>

Eldridge, L. (2019, November). *What Is Cancer?* Retrieved from Very Well Health:

<https://www.verywellhealth.com/about-us>

Five reasons to quit smoking after a cancer diagnosis. (2019, January). Retrieved from BCCancer:

<http://www.bccancer.bc.ca/about/news-stories/stories/five-reasons-to-quit-smoking-after-a-cancer-diagnosis>

Food photo by timolina. (n.d.). Retrieved from Freepik: [Food photo created by timolina - www.freepik.com](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/food)

Foods That Fight Cancer. (2020). Retrieved from American Institute for Cancer Research:

<https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/>

Greer, P. B., & Mortensen, T. M. (1997). Anterior-posterior Treatment Localization in Pelvic Radiotherapy: Tattoos or Fixed Couch-To-Isocentre Distance. *Pubmed*, 43-46.

Hair loss. (2019, February). Retrieved from Cancer Research UK:

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/radiotherapy/side-effects/head-and-neck-radiotherapy/hair-loss>

Healthline Nutrition. (2020). Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/nutrition>

Healthy and easy sources of vegan protein. (2020, March). Retrieved from Proveg International:

https://proveg.com/plant-based-food-and-lifestyle/vegan-nutrients/protein/?gclid=Cj0KCQjwu6fzBRC6ARIsAJUwa2QR9IQ6iZfGSbflM6BJ-Z4S46EC3gprWa2Fyalww1IrkonKy6yS4BcaAnOGEALw_wcB

Healthy Diet. (2018). Retrieved from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Healthy Eating During Treatment. (2019, March). Retrieved from Breastcancer.org:

https://www.breastcancer.org/tips/nutrition/during_treat



- Healthy Eating Guidelines.* (2018, July). Retrieved from Pennybrohn.org.uk:
<https://www.pennybrohn.org.uk/wp-content/uploads/2018/08/Healthy-Eating-Guidelines-July-2018-Final.pdf>
- Healthy Living After Cancer.* (2018, April). Retrieved from Cancer.net:
<https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/healthy-living-after-cancer>
- High dose-rate (HDR) brachytherapy.* (2015, January). Retrieved from Prostate Cancer UK:
<https://prostatecanceruk.org/prostate-information/treatments/high-dose-rate-brachytherapy#what-are-the-advantages-and-disadvantages>
- High-dose radiotherapy for prostate cancer.* (2007, April). Retrieved from Harvard Health Publishing:
https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/medical-memo-high-dose-radiotherapy-for-prostate-cancer
- High-Dose Rate (HDR) Brachytherapy.* (2020). Retrieved from UPMC Hillman Cancer Center:
<https://hillman.upmc.com/cancer-care/radiation-oncology/treatment/internal/high-dose-rate-brachytherapy-hdr>
- How Are You Feeling? The Emotional Effects Of Cancer.* (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk:
<https://be.macmillan.org.uk/be/p-24918-how-are-you-feeling-the-emotional-effects-of-cancer.aspx>
- How Cancer Can Affect Erections.* (2020, February). Retrieved from American Cancer Society:
<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer/erections-and-treatment.html>
- How do I organise transport to and from hospital?* (2017, August). Retrieved from NHS:
<https://www.nhs.uk/common-health-questions/nhs-services-and-treatments/how-do-i-organise-transport-to-and-from-hospital/>
- How pelvic radiotherapy might affect you.* (2018, July). Retrieved from Cancer Research UK:
https://about-cancer.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/sex/women/radiotherapy?_ga=2.230009753.426886859.1584826411-1325469949.1584826411
- How Radiation Therapy Can Affect the Sex Life of Females with Cancer.* (2020, February). Retrieved from American Cancer Society: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer/pelvic-radiation.html>
- How sugar causes cavities and destroys your teeth.* (2020, March). Retrieved from Healthline:
<https://www.healthline.com/nutrition/how-sugar-destroys-teeth#section2>
- How To Eat When You Have Cancer.* (2020). Retrieved from WebMD:
<https://www.webmd.com/cancer/cancer-diet#1>
- How To Prevent Cancer With Five Cancer-Fighting Foods.* (2020). Retrieved from Beat Cancer:
<https://beatcancer.org/blog-posts/how-to-prevent-cancer-with-5-cancer-fighting->

foods/?gclid=Cj0KQCQIAqY3zBRDQARIsAJeCVxO6bTyG0qLrIL_1HH2IR2rWE02oP4by64AfSHrhBycKl6xZ0VYkw8UaArmSEALw_wcB

IMRT radiation. (2016, October). Retrieved from The Oral Cancer Foundation:
<https://oralcancerfoundation.org/facts/imrt-radiation/>

Introduction to Cancer Therapy (Radiation Oncology). (2019, April). Retrieved from Radiologyinfo.org:
https://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=intro_onco

Iodine And Health. (1994). Retrieved from WHO:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/58693/WHO_NUT_94.4.pdf?sequence=1

Is A Cheat Meal Bad? (2019). Retrieved from Greatist: <https://greatist.com/health/cheat-days-explained#what-it-is>

It's Easy To Add Fruits And Vegetables To Your Diet. (2020). Retrieved from Cancer.org:
<https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/add-fruits-and-veggies-to-your-diet.html>

Kal, H. B., & Struikmans, H. (2005). Radiotherapy during pregnancy: fact and fiction. *Lancet Oncology*, 328–333.

Kastrati Bajcinca, D. (2018). Heavy Metals in Cosmetics and Their Toxic Components. *Annual Pharmaceutical Conference* (p. 7). Prishtinë: Oda Farmaceutike e Kosovës.

Kesari, K. K., Agarwal, A., & Henkel, R. (2018). Radiations and male fertility. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 118.

Kris, S., & R. (2020, March). *Questions and answers about sugar.* Retrieved from IFIC Foundation:
<https://foodinsight.org/questions-and-answers-about-sugars/>

L'EFSA Valuta La Sicurezza Degli Acidi Grassi Omega-3 A Catena Lunga. (2012). Retrieved from European Food Safety Authority: <https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/120727>

Life after cancer treatment. (2020). Retrieved from Cancer Council:
<https://www.cancercouncil.com.au/get-support/life-after-cancer-treatment/>

Linee Guida Per Una Sana Alimentazione. (2018). Retrieved from Crea.gov.it:
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Macmillan Cancer Support. (2017, August). Retrieved from The building-up diet:
http://be.macmillan.org.uk/Downloads/beMacmillan%20PDFs/MAC13614_Buildingupdiet_lowres_E03_P08_20200206_KA.pdf

Mangjuka-Kerliu, S., & Alia, L. (2009). *Anatomia Patologjike.* Edition Scientific Research-Kosovo Austria Partnership, Higher Education & Research.

Mayberry, J. (2015, March 31). *6 things to know before radiation therapy.* Retrieved from MD Anderson:
<https://www.mdanderson.org/publications/cancerwise/6-things-to-know-before-radiation-therapy.h00-158985867.html>

- Meat Fish And Dairy Products.* (2018). Retrieved from Wcrf.org:
<https://www.wcrf.org/sites/default/files/Meat-Fish-and-Dairy-products.pdf>
- Menopausal Hormone Therapy.* (2015, February). Retrieved from American Cancer Society:
<https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/medical-treatments/menopausal-hormone-replacement-therapy-and-cancer-risk.html>
- Moore, J. (n.d.). *Ask an expert: I've finished my cancer treatment. Now what?* Retrieved from PROVIDENCE Hhealth & Services: <https://oregon.providence.org/forms-and-information/a/ask-an-expert-ive-finished-my-cancer-treatment-now-what/>
- Moriarty, C. (2017, October). *Managing Side Effects from Radiation Therapy.* Retrieved from Yale Medicine: <https://www.yalemedicine.org/stories/managing-side-effects-from-radiation-therapy/>
- Move More: Your Guide To Becoming More Active.* (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk:
<https://be.macmillan.org.uk/be/p-24948-move-more-your-guide-to-becoming-more-active.aspx>
- National Cancer Institute.* (n.d.). Retrieved from What is a Cancer Registry?:
https://seer.cancer.gov/registries/cancer_registry/index.html
- Navigating Cancer Care.* (2020, April). Retrieved from Cancer.Net: <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care>
- Office Of Dietary Supplements (ODS).* (2020). Retrieved from Ods.od.nih.gov: <https://ods.od.nih.gov/>
- Parere dell'EFSA sulla sicurezza e sull'apporto nutrizionale dei pesci selvatici e dei pesci di allevamento.* (2005). Retrieved from European Food Safety Authority:
<http://www.efsa.europa.eu/it/press/news/050704>
- Pisani, L., Lockman, D., Jaffray, D., Yan, D., Martinez, A., & Wong, J. (2000). Setup Error in Radiotherapy: On-Line Correction Using Electronic Kilovoltage and Megavoltage Radiographs. *Pubmed*, 825-839.
- (2011). *PROGRAMI KOMBËTAR I KONTROLLIT TË KANCERIT 2011-2020.* Tiranë: Republika e Shqipërisë, Ministria e Shëndetësisë.
- Publishing, H. (2020, March). *Do you eat enough protein?* Retrieved from Harvard Health:
<https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/do-you-eat-enough-protein>
- Publishing, H. (2020, March). *The truth about fats: The good, The bad, and The In-Between.* Retrieved from Harvard Health: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>
- Radiation risk from medical imaging.* (2010, October). Retrieved from Harvard Health Publishing:
<https://www.health.harvard.edu/cancer/radiation-risk-from-medical-imaging>
- Radiation Side Effects.* (2016, October). Retrieved from The Oral Cancer Foundation:
<https://oralcancerfoundation.org/facts/radiation-side-effects/>



- Radiation therapy.* (2018, March). Retrieved from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/radiation-therapy/about/pac-20385162>
- Radiation therapy.* (2018, March). Retrieved from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/radiation-therapy/about/pac-20385162>
- Radiation Therapy for Cancer (Fact Sheet).* (2014, April). Retrieved from Oncology Nurse Advisor: <https://www.oncologynurseadvisor.com/home/for-patients/fact-sheets/radiation-therapy-for-cancer-fact-sheet/>
- Radiation Therapy for Cervical Cancer.* (2020, January). Retrieved from American Cancer Society: <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/treating/radiation.html>
- Radiation Therapy Treatment Process.* (2020). Retrieved from Elekta: <https://www.elekta.com/patients/radiation-therapy-treatment-process/>
- Radiotherapy masks and moulds.* (2018, December). Retrieved from Cancer Research UK: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/radiotherapy/external/planning/moulds-masks>
- Resources For Health And Social Care Professionals.* (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk: <https://be.macmillan.org.uk/be/s-190-resources-for-health-and-social-care-professionals.aspx>
- Risk And Protection Factors Of Ovarian Cancer.* (2014). Retrieved from Taargetovariancancer.org.uk: https://www.targetovariancancer.org.uk/information-and-support/what-ovarian-cancer/risk-and-protection-factors-ovarian-cancer?gclid=Cj0KQCQiAqY3zBRDQARIsAJeCVxMuVyrmXJ7iE3uPnpbFmW8tTsfJN8NguZz09L7P4o5i-ETry6qKH5AaArjrEALw_wcB
- Robinson, L. (2020, March). *Refined carbs and sugar: The Diet Saboteurs.* Retrieved from HelpGuide: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/choosing-healthy-carbs.htm>
- Rull, G. (2017, November). *Radiotherapy.* Retrieved from Patient: <https://patient.info/cancer/cancer/radiotherapy>
- Salt Reduction.* (2016, June 30). Retrieved from WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- Satija, A., & Bhatnagar, S. (2017). Complementary Therapies for Symptom Management in Cancer Patients. *National Center for Biotechnology Information*, 468-479.
- Saturated Vs. Unsaturated Fat: Know The Facts.* (2020, March). Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/saturated-vs-unsaturated-fat#unsaturated-fat>
- Saturated Vs. Unsaturated Fats: Which is more healthful?* (2020, March). Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321655#dietary-fat-and-its-types>
- Smith, M., A., M., & Robinson, L. (2019, June). *Cancer Prevention Diet.* Retrieved from HelpGuide: <https://www.helpguide.org/articles/diets/cancer-prevention-diet.htm?pdf=13132>

- Smoking During Breast Cancer Radiation Therapy Increases Risk of Lung Cancer.* (2020). Retrieved from Breastcancer.org: <https://www.breastcancer.org/research-news/20080122>
- Sundar, S., Symonds, P., & Deehan, C. (2005). Radiotherapy to patients with artificial cardiac pacemakers. *Cancer Treatment Reviews*, 474-486.
- Sweetnam, H. (2020). *Eating well*. Retrieved from Penny Brohn UK: <https://www.pennybrohn.org.uk/resources/eating-well/>
- Talking About Cancer.* (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25175-talking-about-cancer.aspx>
- Talking About Cancer And Your Feelings.* (2020). Retrieved from Be.macmillan.org.uk: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-24515-talking-about-cancer-and-your-feelings.aspx>
- The Best Keto-Friendly Snacks.* (2020). Retrieved from Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/best-keto-snacks#summary>
- The Energy 'Diet'.* (2018, May). Retrieved from NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/the-energy-diet/>
- THE NORMAL LYMPHATIC SYSTEM.* (2020). Retrieved from National Lymphedema Network: <https://lymphnet.org/the-lymphatic-system>
- The radiotherapy team.* (2020). Retrieved from NHS: <https://www.leedsth.nhs.uk/a-z-of-services/leeds-cancer-centre/your-treatment/radiotherapy/your-radiotherapy-team/>
- Types of Radiation.* (2018, March). Retrieved from Breastcancer.org: <https://www.breastcancer.org/treatment/radiation/types>
- Understanding Radiation therapy.* (2018, May). Retrieved from Cancer.net: <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/radiation-therapy/understanding-radiation-therapy>
- Ushqimi Eshte Themelor Ne Shendetin E Njeriut.* (2020). Retrieved from Princepark: <https://princepark.wordpress.com/2012/07/18/ushqimi-eshte-themelor-ne-shendetin-e-njeriut/>
- Vitamins and Minerals.* (2020, March). Retrieved from HelpGuide: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/choosing-healthy-carbs.htm>
- Watson, S., & Jewell, T. (2019, January). *Easing the transition to menopause.* Retrieved from Healthline: <https://www.healthline.com/health/menopause/causes-early#diagnosis>
- Wersal, C., Keller, A., Weiss, C., Giordano, F. A., Abo-Madyan, Y., Tuschy, B., . . . Sperk, E. (2019, August). *Long-term changes in blood counts after intraoperative radiotherapy for breast cancer—single center experience and review of the literature.* Retrieved from Translational Cancer Research: <http://tcr.amegroups.com/article/view/31902/html>
- What Is Fortified Milk?? Milk Fortification.* (2020, March). Retrieved from Pristine Premixes: <https://pristinepremixes.com/what-is-fortified-milk/>



- What is internal radiotherapy?* (2019, February). Retrieved from Cancer Research UK:
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/radiotherapy/internal/about>
- What to Expect When Having Radiation Therapy.* (n.d.). Retrieved from Cancer.net:
<https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/radiation-therapy/what-expect-when-having-radiation-therapy>
- What to Expect When Having Radiation Therapy.* (2018, December). Retrieved from Cancer.net:
<https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/radiation-therapy/what-expect-when-having-radiation-therapy>
- What To Know About The Link Between Diet And Cancer.* (2019). Retrieved from Medical News Today:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325998>
- When Eating Become Difficult.* (2020). Retrieved from Pennybrohn.org.uk:
https://www.pennybrohn.org.uk/wp-content/uploads/2019/05/Macmillan_PBUK_When-eating-become-difficult_A5_booklet_Online.pdf
- When Is Radiation Appropriate?* (2020, March). Retrieved from Breastcancer.org:
https://www.breastcancer.org/treatment/radiation/when_appropriate
- When radiotherapy is used.* (2020, February). Retrieved from NHS:
<https://www.nhs.uk/conditions/radiotherapy/>
- Why is water important? 16 Reasons to drink up.* (2020, March). Retrieved from Healthline:
<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/why-is-water-important#body-temperature>
- Wisely, R. (2019, January 09). *The Best Diets for Cancer Patients and Cancer Survivors.* Retrieved from Michigan Health: <https://healthblog.uofmhealth.org/wellness-prevention/best-diets-for-cancer-patients-and-cancer-survivors>
- WO, J. Y., & Viswanathan, A. N. (2009). Impact of Radiotherapy on Fertility, Pregnancy, and Neonatal Outcomes in Female Cancer Patients. *Radiation Oncology*, 1304-1312.
- Women's sex life and fertility.* (2019, January). Retrieved from Cancer Research UK:
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/radiotherapy/side-effects/general-radiotherapy/womens-sex-life-and-fertility>
- Wurstbauer, K., Sedlmayer, F., & Kogelnik, H. D. (2001). Skin Markings in External Radiotherapy by Temporary Tattooing With Henna: Improvement of Accuracy and Increased Patient Comfort. *Pubmed*, 179-181.
- Zimmermann, K. A. (2018, February 21). *Lymphatic System: Facts, Functions & Diseases.* Retrieved from Live Science: <https://www.livescience.com/26983-lymphatic-system.html>



- Applegate, Catherine, et al. "Soy Consumption and the Risk of Prostate Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis." *Nutrients*, vol. 10, no. 1, 4 Jan. 2018, p. 40, 10.3390/nu10010040. Accessed 14 Mar. 2020.
- Bramlet, Kellie. "How High Fiber Foods Can Help Lower Your Cancer Risk." *MD Anderson Cancer Center*, 2016, www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/how-fiber-helps-lower-your-cancer-risk.h11-1590624.html. Accessed 13 Mar. 2020.
- "Does Eating Meat Increase My Cancer Risk? | Cancer Council NSW." *Cancer Council NSW*, 8 May 2012, www.cancer council.com.au/21639/cancer-prevention/diet-exercise/nutrition-diet/fruit-vegetables/meat-and-cancer/?pp=36593&cc=8125&ct=35. Accessed 14 Mar. 2020.
- Cancer Council NSW*, 8 May 2012, www.cancer council.com.au/21639/cancer-prevention/diet-exercise/nutrition-diet/fruit-vegetables/meat-and-cancer/?pp=36593&cc=8125&ct=35. Accessed 14 Mar. 2020.
- Geelen, Anouk, et al. "Fish Consumption, n-3 Fatty Acids, and Colorectal Cancer: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *American Journal of Epidemiology*, vol. 166, no. 10, 15 Nov. 2007, pp. 1116–1125, academic.oup.com/aje/article/166/10/1116/157458, 10.1093/aje/kwm197. Accessed 14 Mar. 2020.
- Han, Mi Ah, et al. "Reduction of Red and Processed Meat Intake and Cancer Mortality and Incidence." *Annals of Internal Medicine*, 1 Oct. 2019, annals.org/aim/article-abstract/2752321, 10.7326/m19-0699. Accessed 17 Nov. 2019.
- "Healthy, Well-Balanced Diet." *Cancer Council NSW*, www.cancer council.com.au/cancer-information/after-cancer-treatment/taking-control-of-your-health/healthy-well-balanced-diet/. Accessed 14 Mar. 2020.
- Jane, Mary. "Cancer and Diet 101: How What You Eat Can Influence Cancer." *Healthline*, Healthline Media, 7 Oct. 2018, www.healthline.com/nutrition/cancer-and-diet#cancer-foods.
- Kahleova, Hana, et al. "A Plant-Based Diet in Overweight Individuals in a 16-Week Randomized Clinical Trial: Metabolic Benefits of Plant Protein." *Nutrition & Diabetes*, vol. 8, no. 1, 2 Nov. 2018, 10.1038/s41387-018-0067-4. Accessed 1 Nov. 2019.
- Kelemen, L. E. "Associations of Dietary Protein with Disease and Mortality in a Prospective Study of Postmenopausal Women." *American Journal of Epidemiology*, vol. 161, no. 3, 1 Feb. 2005, pp. 239–249, academic.oup.com/aje/article/161/3/239/127005, 10.1093/aje/kwi038. Accessed 14 Mar. 2020.
- Lippi, Giuseppe, et al. "Meat Consumption and Cancer Risk: A Critical Review of Published Meta-Analyses." *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, vol. 97, Jan. 2016, pp. 1–14, 10.1016/j.critrevonc.2015.11.008. Accessed 14 Mar. 2020.
- "Meat and Cancer - Position Statement." *Cancer Council NSW*, 5 Sept. 2010, www.cancer council.com.au/1752/cancer-prevention/diet-exercise/nutrition-diet/other-foods-nutrients/meat-and-cancer-3/. Accessed 14 Mar. 2020.



NHS Choices. *Starchy Foods and Carbohydrates* - *Eat Well*. 2019, www.nhs.uk/live-well/eat-well/starchy-foods-and-carbohydrates/. Accessed 13 Mar. 2020.

“Our Recommendations for Meat, Dairy & Fruit.” *Cancer Council NSW*, www.cancercouncil.com.au/cancer-prevention/diet-exercise/nutrition-and-diet/recommendations-meat-dairy-fruit/. Accessed 14 Mar. 2020.

Petrakis, N. L., et al. “Stimulatory Influence of Soy Protein Isolate on Breast Secretion in Pre- and Postmenopausal Women.” *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention: A Publication of the American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology*, vol. 5, no. 10, 1 Oct. 1996, pp. 785–794, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8896889. Accessed 14 Mar. 2020.

“Protein.” *Vic.Gov.Au*, 2012, www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/protein. Accessed 14 Mar. 2020.

“Protein - British Nutrition Foundation.” *Nutrition.Org.Uk*, 2018, www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients/protein.html. Accessed 14 Mar. 2020.

“Protein - British Nutrition Foundation - Page #6.” *Nutrition.Org.Uk*, 2018, www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients/protein.html?start=2.

“Protein Intake – How Much Protein Should You Eat Per Day?” *Healthline*, 5 July 2018, www.healthline.com/nutrition/how-much-protein-per-day. Accessed 14 Mar. 2020.

“Soybeans 101: Nutrition Facts and Health Effects.” *Healthline*, 20 Mar. 2019, www.healthline.com/nutrition/foods/soybeans#benefits. Accessed 14 Mar. 2020.

“Vegetables and Fruit.” *Cancer Council NSW*, 10 May 2012, www.cancercouncil.com.au/855/cancer-prevention/diet-exercise/nutrition-diet/fruit-vegetables/vegetables-and-fruit/?pp=36593&cc=8125&ct=35. Accessed 11 Mar. 2020.

Vipercore-13. “Dietary Fibre | Nutrient Reference Values.” *Nrv.Gov.Au*, 17 Mar. 2014, www.nrv.gov.au/nutrients/dietary-fibre. Accessed 13 Mar. 2020.

Wiseman, M. “55 Food, Nutrition, Physical Activity, and Cancer Prevention - World Cancer Research Fund (WCRF).” *European Journal of Cancer*, vol. 48, July 2012, p. S14, 10.1016/s0959-8049(12)70759-1. Accessed 17 Apr. 2019.

“13 Foods That Could Lower Your Risk of Cancer.” *Healthline*, www.healthline.com/nutrition/cancer-fighting-foods#section13.

“Dietary Fats Explained: MedlinePlus Medical Encyclopedia.” *Medlineplus.Gov*, 2015, medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000104.htm.

Hirsch, Jesse. “New Evidence That Eating Fish Helps Prevent Heart Disease.” *Consumer Reports*, www.consumerreports.org/healthy-eating/eating-fish-helps-prevent-heart-disease-peripheral-artery-disease/. Accessed 12 Mar. 2020.



“Mercury in Fish - an Overview | ScienceDirect Topics.” www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/mercury-in-fish. Accessed 12 Mar. 2020.

NHS Choices. *Eat Well*. 2019, www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-nutrition/.

<http://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/1102671/how-to-tell-the-difference-between-cysts-lumps-and-tumors>

<http://www.everydayhealth.com/womens-health/when-to-worry-about-breast-lumps.aspx>

<https://www.ceessentials.net/article40.html>

<http://trialexhibitsinc.com/gallery/exhibit/335/breast-diagnosis-cyst-vs-mult-cyst-vs-tumor>

<http://newsbeat.co.ke/self-breast-exam-do-self-breast-exam-guidelines-video/>

Breast cancer Organization, The Five Steps of a Breast Self-Exam, February 18, 2016, http://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam/bse_steps

Jane C. Figueiredo, Leslie Bernstein, Marinela Capanu, Kathleen E. Malone, Charles F. Lynch, Hoda Anton-Culver, Marilyn Stovall, Lisbeth Bertelsen, Robert W. Haile, and Jonine L. Bernstein (2007): Oral Contraceptives, Postmenopausal Hormones, and Risk of Asynchronous Bilateral Breast Cancer: The Wecare Study Group, *J. Clin. Oncol.* 10.1200/JCO.14.3081.

<http://www.scielo.br/img/revistas/rb/v46n4//0100-3984-rb-46-04-234-gf02.jpg> (Figura3)

<http://ashevillegynecologywellness.com/wp-content/uploads/2016/05/MammoGram-Seriesshow.jpg> (figura4)

Instituti i Shëndetit publik, Të jetosh me kancer gjiri.

Foto e kopertinës: <http://www.freepik.com> Designed by Freepik

Për Afërditën, Vjollcën, Mimosën, Eriseldën, Arianën, Ilirin, Nolën, Borën, Kronin, Bardhin, Njomzën, Taulantin, Teutën, Rrezartën, Dhuratën, Gentën, Arilenën, Albanin, Aleksandrën, Erandën, Emën, Erzenin, Artanin, Florianin, Adrianin, Lauretën, Drenushën, Luigjin, Kaltrinën, Edonin, Gjergjin, Xhovanën, Linën, Alketën, Davidin, Florën, Zefin, Eldinën, Viktorin, Sajmirin, Anilën, Pirron, Arjolën, Edlirën, Elionën, Edmondin, Klodianën, Ervinin, Valentinën, Sokolin, Sarën, Andrean, Brikenën, Irenën, Arbërin, Danielin, Jonin, Elizën, Oltën, Rozafën, Taulantin, Dafinën, Edonën, Shkodranin, Orgesin, Altinin, Marinën, Besmirin, Dorentinën, Besartin, Donikën, Olsin, Arjonin, Adelinën, Marjanën, Arditin, Agronin, Kastriotin, Filloretën, Linditën, Kreshnikun, Rinën, Ylberin, Yllkën, Arbanën, Enean, Melisën, Shpatin, Klodianën, Albanën, Ervinën, Ledionin, Xhemin, Renadën, Suelën, Rolandon, Rudinën, Delindën, Aleksandrin, Artën, Ermirën, Aurelën, Rozanën, Gazmendin, Flakën, Vesën, Danielin, Donjetën, Ejonën, Adnanin, Armelën, Marielin, Nedën, Mirjetën, Jetmirin, Jonelën, Petritin, Klaudian, Julianën, Visarin, Eraldin, Katerinën, Jonën, Ardijanën, Donaldin, Lorin, Elvisin, Lorenën, Anilën, Anitën, Gjonin, Gracianon, Albulenën,...