

ËSHTË KOHA TË MENDONI PËR VETEN



PROGRAMI KOMBËTAR PËR
HULUMTIMIN DHE ZBULIMIN
E HERSHËM TË NDRYSHI-
MEVE PARAKANCEROGJENE
DHE KANCERIT TË ZORRËS SË
TRASHË DHE REKTUMIT



PROGRAMI

**Svit
shpëton
jetë**

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Kanceri i zorrës së trashë dhe rektumit – vrasësi i heshtur

Çdo vit në Slloveni rreth 1.400 njerëz sëmuren nga kanceri i zorrës së trashë dhe i rektumit. Fatkeqësisht, shumë prej tyre vdesin – më së shpeshti sepse sëmundja zbulohet tepër vonë.

Sëmundja zakonisht zhvillohet ngadalë, gjatë disa viteve, pa shenja apo simptoma të dukshme. Kur më në fund shfaqen problemet, kanceri shpesh është tashmë në fazë të avancuar, kur trajtimi është më i vështirë.

Kanceri në zorrën e trashë dhe rektum mund të jetë plotësisht i shërueshëm, nëse e zbulojmë në kohë. Edhe më shumë – në shumë raste madje mund ta parandalojmë, nëse zbulojmë dhe heqim në kohë ndryshimet parakanceroze në mukozën e zorrëve, të quajtura polipe.

Kjo është e mundur me ndihmën e Programit Svit parandalues skring. Pikërisht për këtë arsye pjesëmarrja juaj në Program Svit është e rëndësishme – ajo mundëson zbulimin e hershëm të sëmundjes ose madje edhe të ndryshimeve parakanceroze, ende pa u shfaqur shenjat e sëmundjes.

Me këtë mund të shpëtoni shëndetin, madje edhe jetën tuaj!

Përvoja shumëvjeçare e mjekëve në Slloveni dhe jashtë saj tregon se barra e kancerit të zorrës së trashë dhe rektumit mund të reduktohet ndjeshëm me testimin e rregullt për gjak të fshehur në jashtëqitje. Ky lloj testimi mundëson zbulimin dhe heqjen e ndryshimeve parakancerogjene (polipeve) si dhe zbulimin e sëmundjes që në fazën fillestare – atëherë kur ajo është ende plotësisht e shërueshme.

Prandaj **në Slloveni që nga viti 2009 kemi Programin Svit, i dedikuar për burrat dhe gratë e moshës nga 50 deri në 74 vjeç.**



Mos e hidhni ftesën. Testohuni!

Kanceri i zorrës së trashë dhe rektumit është një sëmundje e shpeshtë, por shumë e fshehtë – në trup mund të zhvillohet për shumë vite pa shkaktuar asnjë shenjë të dukshme.

Në vitet e fundit në kuadër të Programit Svit kemi zbuluar polipe ose fazë të hershme të kancerit te shumë njerëz, të cilët as nuk e kishin imagjinuar se mund të ishin të sëmurë. Pikërisht ata janë sot dëshmia më e mirë se sa i rëndësishëm është Programi Svit.

Shumë prej tyre u ka shpëtuar shëndetin – dhe disave edhe jetën.



Fotografia: arkivi personal

Bojan Cizel

«Kur para disa vitesh mora për herë të parë ftesën për pjesëmarrje në Program Svit, isha paksa i rezervuar ndaj pjesëmarrjes, pasi nuk kisha asnjë problem shëndetësor dhe asnjë shenjë që do të tregonte ndonjë nevojë për këtë. Fatkeqësisht vërej se një mendim i ngjashëm është ende mjaft i përhapur.

Pas disa thirrjeve të përsëritura, më në fund iu përgjigja ftesës dhe mund të them se kjo më shpëtoi jetën. Mostrat ishin pozitive, u zbulua kanceri i zorrës së trashë. Pasi mjekimi, i cili para 8 vitesh përfundoi me sukses, kështu që përsëri mund të jetoj një jetë normale dhe të plotë.»

Viki Grošelj – alpinist

«Megjithëse njerëzit pajtohen se shëndeti është pasuria jonë më e madhe, këtë e kuptojmë vetëm kur sëmurëmi. Programi Svit është program që prej vitesh na jep me këmbëngulje mundësinë që këtë pasuri ta ruajmë sa më gjatë. Prandaj ia vlen dhe ka kuptim t'i përgjigjeni ftesës!»



Fotografia: arkivi personal

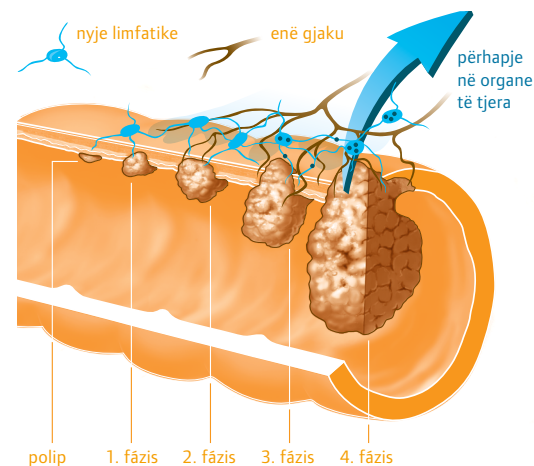
Si zhvillohet sëmundja?

Kanceri i zorrës së trashë dhe rektumit rrezikon si burrat ashtu edhe gratë. Më së shpeshti zhvillohet nga ndryshime parakancerogjene në mukozën e zorrëve – polipe. Megjithëse polipet fillimisht janë të padëmshme, me kalimin e viteve disa nga qelizat e tyre mund të ndryshojnë – dhe nga polipi gradualisht krijohet kanceri.

Sëmundja përparon ngadalë dhe në mënyrë shumë të fshehtë, pa shenja të dukshme të sëmundjes. Pikërisht për këtë shpesh është e vështirë të njihet me kohë pa kontroll parandalues.

- Nëse kanceri mbetet i kufizuar vetëm në polip, mund ta heqim shpejt dhe në mënyrë efektive, shpesh madje pa pasur nevojë për mjekim të mëtejshëm onkologjik.
- Nëse sëmundja përparon dhe fillon të përhapet përmes enëve të gjakut dhe gjëndrave limfatike nëpër trup, mjekimi bëhet më i vështirë dhe më pak i suksesshëm. Në fazën e avancuar kanceri mund të rrezikojë seriozisht jetën.

Prandaj është e ëndësishme që ndryshimet në zorrën e trashë t'i zbulojmë sa më parë – ende para se të zhvillohet kanceri.



Fazat e zhvillimit të kancerit të zorrës së trashë

Rreziku nëpër zhvillimin e kancerit në zorrën e trashë dhe rektum e rrisin:

inflamacionet kronike të zorrëve (sëmundja Crohn, koliti ulceroz), prirja familjare për zhvillimin e polipeve, stili i pashëndetshëm i jetesës (pirja e duhanit, konsumimi i alkoolit, mungesa e aktivitetit fizik, ushqimi i pabalancuar me pak fibra, pesha e tepërt trupore, konsumimi i tepërt i mishit të kuq dhe të përpunuar).

Kush është më i rrezikuar?

Rreziku për t'u sëmurur nga kanceri në zorrën e trashë ose rektum rritet me moshën. Shumica e rasteve shfaqen te njerëzit mbi moshën 50 vjeç, por fatkeqësisht kjo sëmundje mund të prekë edhe personat më të rinj.

Veçanërisht të rrezikuar janë:

- ☛ të afërmit më të ngushtë të gjakut të pacientëve që janë sëmurë nga kancerinë zorrën e trashë dhe rektum para moshës 60-vjeçare (p.sh. babai, nëna, vëllai ose motra),
- ☛ personat me sëmundje inflamatore kronike të zorrëve dhe
- ☛ njerëzit te të cilët ju janë zbuluar më parë polipe në zorrë.

Duke qenë se ndryshimet patologjike në trup nuk rrjedhin gjak gjatë gjithë kohës, është shumë e rëndësishme që në Programin Svit të merrni pjesë në çdo dy vjet. Kështu rritet mundësia që gjakderdhjen e mundshme ta zbulojmë me kohë.

Marcos Tavares, legjenda e KF Maribor

«Vendosa të kryej misionin e ambasadorit të Programit Svit sepse sinqerisht dëshiroj që ndryshimet parakanceroze dhe kanceroze të zorrës së trashë dhe rektumit të zbulohen në kohë, në mënyrë që mjekimi të jetë më i suksesshëm. Shëndeti është një vlerë në të cilën ia vlen të investosh. Prandaj i këshilloj të gjithë që të shfrytëzojnë mundësinë që ofron Programi Svit dhe me pjesëmarrje të rregullt të kujdesen për shëndetin e tyre!»



Fotografia: arkivi personal

Si të përfshiheni në Programin Svit?

1

PLOTËSONI DEKLARATËN PËR PJESËMARRJE VULLNETARE

Kur të merrni ftesën, sa më parë **plotësoni dhe nënshkruani Deklaratën për pjesëmarrje vullnetare** dhe dërgojeni atë falas në zarfin e bashkëngjitur përsëri mbrapsht në Programin Svit.

2

ME POSTË DO TË MERRNI KOMPLETIN PËR MARRJEN E MOSTRAVE

Nëse i plotësoni kriteret për përfshirje në program, do të merrni me postë dy komplete për marrjen e mostrave të jashtëqitjes. Në privatësinë e shtëpisë suaj, sipas udhëzimeve të thjeshta, do të **merrni mostrat e jashtëqitjes dhe do t'i dorëzoni ato falas me postë në zarfin e bashkëngjitur.**

3

NË LABORATOR DO TË KRYHET ANALIZA E MOSTRAVE

Në laboratorin e Programit Svit do t'i ekzaminojmë mostrat dhe do të kontrollojmë nëse në jashtëqitje ka prani të gjakut të padukshëm (të fshehur), i cili mund të jetë shenjë e ndryshimeve në zorrë.

4

REZULTATIN DO E MERRNI ME POSTË

Rezultatit e analizës së mostrave të jashtëqitjes do e merrni me postë. Hapat e mëtejshëm do të shpjegohen sipas nevojës në letrën e bashkëngjitur.

Nëse në mostrat e jashtëqitjes nuk do të zbulojmë gjak, rezultati do të jetë negativ.



Kjo do të thotë se me shumë gjasa në zorrë nuk po ndodh asgjë e pazakontë. Në testimin e radhës do t'ju ftojme përsëri pas dy vjetësh, e më pas rregullisht çdo dy vjet, derisa të mbushni 74 vjeç.

Është e rëndësishme të dihet se asnjë ekzaminim nuk është plotësisht i besueshëm. Prandaj, pavarësisht rezultatit negativ, është mirë që të vazhdoni të vëreni me kujdes trupin tuaj – veçanërisht ndryshimet gjatë jashtëqitjes, pamjen e jashtëqitjes dhe dhimbjet e mundshme në bark. Nëse vëreni diçka të pazakontë, konsultohuni me mjekun tuaj personal të zgjedhur – mos prisni ftesën e radhës të Programit Svit.

NËSE VËRENI NDONJË NGA KËTO SHENJA, KONSULTOHUNI SA MË PARË ME MJEKUN TUAJ PERSONAL TË PËRZGJEDHUR.

Cilat shenja mund të nënkuptojnë se në zorrë ka pasur ndryshime patologjike?

- ☞ Gjak i dukshëm në jashtëqitje,
- ☞ ndryshim në mënyrën e jashtëqitjes (jashtëqitje shumë e hollë, kapsllëk që pasohet nga diarreja, jashtëqitje e zezë),
- ☞ dhimbje e fortë ose e përsëritur në bark dhe
- ☞ humbje e paqëllimtë e peshës trupore.

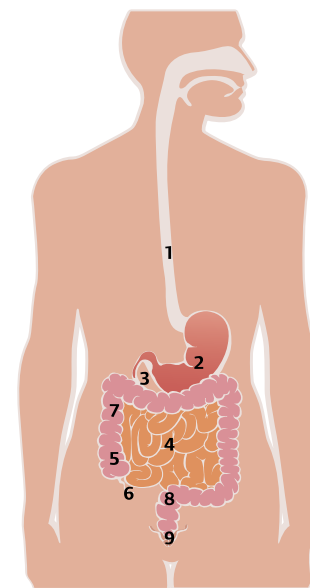
Po nëse në mostrat e jashtëqitjes zbulojmë gjak?



Nëse rezultati i ekzaminimit në Programin Svit është pozitiv, do të thotë se në mostrat e jashtëqitjes kemi zbuluar praninë e gjakut. Kjo në asnjë mënyrë nuk do të thotë se keni kancer – do të thotë vetëm se në zorrë ka pasur gjakderdhje, shkak i së cilës duhet të hulumtohet.

Ekzaminimi i detajuar i zorrës së trashë dhe rektumit, i cili do të shpjegojë shkaqet e gjakderdhjes, quhet kolonoskopi.

Në shumicën e rasteve, shkak i gjakderdhjes janë polipet, formacione të vogla të mukozës, nga të cilat me kalimin e viteve mund të zhvillohet kanceri. Mund t'i quajmë «bomba me sahat», por lajmi i mirë është se gjatë kolonoskopisë ato mund të zbulohen dhe të hiqen me kohë – para se të shkaktojnë probleme.



1 ezofagu; 2 stomaku; 3 duodenumi; 4 zorra e hollë; 5 cekumi; 6 apendiksi; 7 zorra e trashë; 8 rektumi; 9 anusi

prim. Milan Stefanovič, gastroenterolog



Fotografia: Stane Jeršič

«Kolonoskopia është një ekzaminim me të cilin mjeku – endoskopisti shikon brenda zorrës së trashë, duke përdorur një instrument të hollë e fleksibël me kamerë. Endoskopisti me përvojë zbulon dhe përcakton me besueshmëri ndryshimin parakanceror dhe e heq atë në mënyrë të sigurt dhe efikase. Kancerin e zorrës së trashë dhe rektumit tashmë të pranishëm, në programin e depistimit e zbulojmë në një fazë mjaft të hershme të zhvillimit, kur suksesi i mjekimit është zakonisht i shkëlqyer.»

Kolonoskopia

Përvojat nga Program Svit tregojnë se te rreth 6 % e njerëzve që marrin pjesë në program, në mostrat e jashtëqitjes zbulojmë praninë e gjakut. **Të gjithë atyre që marrin rezultat pozitiv, u këshillojmë që në kuadër të Programit Svit të kryejnë kolonoskopinë.**



Fotografia: Alenka Peterlin

Kolonoskopia është një ekzaminim i sigurt dhe efikas, gjatë të cilit mjeku specialist kontrollon tërësisht zorrën e trashë dhe rektumin. Përdor një tub të veçantë të lakueshëm, në fund të të cilit ndodhet një kamerë e vogël, e cila mundëson ekzaminimin e saktë të mukozës së zorrëve. Për suksesin e ekzaminimit është e rëndësishme që zorra të jetë e pastruar mirë, gjë që arrihet me një dietë të veçantë dhe laksativë, të cilët ju përkrahin mjeku juaj i zgjedhur personal.

Nëse pas testimit do të jetë e nevojshme kolonoskopia, fillimisht do të vizitoni mjekun tuaj të zgjedhur personal. Së bashku do të përgatitni një plan se si do ta kryeni ekzaminimin në kuadër të Programit Svit. **Do të telefononi qendrën e thirrjeve të Programit Svit dhe nëpërmjet telefonit do të lini datën e ekzaminimit në një nga qendrat e autorizuara të kolonoskopisë Svit,** që operojnë në të gjithë Slloveninë. Këto qendra diagnostikuese plotësojnë standardet më të larta profesionale dhe garantojnë kryerjen cilësore dhe të sigurt të ekzaminimit.



Fotografia: Lovro Rozina

Ekzaminimi mund të jetë paksa i pakëndshëm, por për shumicën e njerëzve nuk është i dhimbshëm.

Nëse mjeku gjatë kolonoskopisë zbulon polipe, ai mund t'i heqë ato menjëherë – dhe këtë krejtësisht pa dhimbje. Mostrat e marra të indit dërgohen më pas për një ekzaminim të saktë histopatologjik, për të përcaktuar natyrën e tyre.

Po sikur të rezultojë se bëhet fjalë për kancer?

Mendimi për kancerin mund të jetë shumë i frikshëm dhe pikërisht për këtë arsye pjesëmarrja në testimin parandalues të depistimit është aq shumë e rëndësishme – zbulimi i hershëm i sëmundjes rrit ndjeshëm mundësitë për shërim të plotë.

Nëse ekzaminimet tregojnë se në zorrë janë të pranishme ndryshime kancerogjene, trajtimi fillon menjëherë. Zhvillohet nën udhëheqjen e kujdesshme të ekspertëve me përvojë për trajtimin e kancerit dhe në bashkëpunim me mjekun tuaj personal të zgjedhur.

Mjekësia moderne mundëson trajtim shumë efikas të kancerit të zorrës së trashë dhe rektumit – veçanërisht kur sëmundja zbulohet në fazë të hershme. Prandaj është e rëndësishme që të mos vonohemi. Me përgjigjen në kohë dhe pjesëmarrjen në Programin Svit mund të ruani shëndetin – dhe jetën tuaj.

Samo Podgornik



Fotografia: arkivi personal

«Është një gjë e mirë – jo vetëm e mirë, por e mrekullueshme – që jam gjallë pas më shumë se dhjetë vitesh nga diagnoza e kancerit të zorrës së trashë me metastaza në mëlçi, në moshën 52-vjeçare. Faleminderit Programit Svit, që më dërgoi ftesën për pjesëmarrje në programin skringing. Dhe meqenëse u përgjigja, kanceri im u zbulua në kohë. Operacioni dhe kimioterapia si dhe vullneti im për shërim mposhtën të gjitha vështirësitë që kanceri sjell në jetë.

Jam krenar që në dhjetor të vitit 2015 nënshkrova deklaratën solemne të ambasadorit të Program Svit. Kjo për mua paraqet mirënjohje dhe inkurajim që me historinë time me fund të lumtur t'u drejtohem slloveneve dhe sllovenëve, t'i ftoj ata të marrin pjesë në Programin Svit dhe përmes bisedës t'u jap shpresë atyre që përballen me një përvojë të ngjashme.»

Mos kini frikë nga bota atje brenda. Testohuni!

Çfarë mund të bëjmë që të mos sëmuremi fare?

- ☛ Të marrim pjesë rregullisht në Programin Svit dhe në programet e tjera skringing.
- ☛ Të zgjedhim një stil jetese të shëndetshëm: më shumë lëvizje, ushqim i ekuilibruar dhe ruajtja e një peshe trupore të shëndetshme duhet të bëhen pjesë e përditshmërisë sonë.
- ☛ Të lëmë duhanin, të reduktojmë ose të lëmë plotësisht pirjen e alkoolit si dhe zakonet e tjera të dëmshme.
- ☛ Të dëgjojmë trupin tonë dhe në rast problemesh me zorrët të vizitojmë mjekun tonë.
- ☛ Të jemi shembull i mirë dhe të inkurajojmë edhe të tjerët për parandalim.

Silvestra Brodnjak

“Kujdesi për shëndetin fillon me hapa të vegjël. Një prej tyre është testimi i rregullt për gjak të fshehur në jashtëqitje. Kur të merrni ftesën e Program Svit, përgjigjuni çdo herë!”

Një mikeshë më rrëfeu se kishte hezitur gjatë për dërgimin e mostrës së jashtëqitjes. Nipi, i cili në shkollë kishte parë maketën e zorrës së trashë dhe kishte dëgjuar për xhaxhi SVIT-in, e pyeti nëse e kishte marrë tashmë postën e tij. Në çast ajo vendosi dhe e kreu atë, gjë së cilës nuk i kishte kushtuar vëmendje të mjaftueshme.

Kur mbërriti rezultati negativ, ajo ia tregoi me krenari nipit dhe vendosi që këtë e tutje çdo dy vjet të shfrytëzojë dhuratën e Programit Svit.»



Fotografia: arkivi personal

Majda Gros

«Gjatë gjithë jetës sime kam qenë person pozitiv dhe energjik, gjithmonë aktive dhe e gatshme për të ndihmuar. Jam e tillë edhe tani, dhe për këtë mund t'i falënderohem vetëm Programit Svit. Në moshën 50-vjeçare mora ftesën, së cilës iu përgjigja menjëherë. Pas ekzaminimeve mora diagnozën kancer. Meqenëse paraprakisht nuk kishte asnjë shenjë, u befasova shumë. Për fat të mirë ishim mjaft të shpejtë dhe pas mjekimit të suksesshëm vazhdoj me jetën time të plotë. Fati ishte në anën time dhe jam mirënjohëse, që kemi programe siç është Programi Svit.

Më vjen keq që ende aq shumë njerëz nuk i përgjigjen ftesës. Jeta është shumë e shkurtër për të neglizhuar shëndetin tuaj, gjeni kohë për veten dhe përgjigjuni ftesës që mund t'ju shpëtojë jetën.»



Fotografia: arkivi personal

Mbi Programin Svit,

programin shtetëror për zbulimin e hershëm të ndryshimeve parakancerogjene dhe kancerit në zorrën e trashë dhe rektum.

Programi Svit është program shtetëror i skringut, qëllimi kryesor i të cilit është zbulimi i hershëm i ndryshimeve parakancerogjene dhe kancerit në zorrën e trashë dhe rektum. Me këtë kontribuojmë ndjeshëm në zvogëlimin e numrit të të sëmurëve dhe rrisim mundësitë për mjekim të suksesshëm dhe mbijetesë për pacientët me sëmundje të zbuluar në kohë.

Programin e mundësojnë Ministria e Shëndetësisë e Republikës së Sllovenisë dhe Instituti i Sigurimeve Shëndetësore të Sllovenisë. Pjesëmarrja në program është pa pagesë për pjesëmarrësit, pasi mbulohet plotësisht nga sigurimi shëndetësor.

Ftesën në program e marrin gratë dhe burrat e moshës mes 50 dhe 74 vjeç. Testimi për gjak të fshehur në jashtëqitje në Program Svit duhet të kryhet çdo dy vjet deri në moshën e plotësuar 74-vjeçare.

Programi Svit është pjesë e sistemit të kujdesit shëndetësor publik cilësor dhe bazohet në gjetjet më të fundit të mjekësisë bashkëkohore. Gjatë zbatimit të tij, ne ndjekim me përpikëri rekomandimet profesionale dhe përvojat e programeve parandaluese më të suksesshme nga shtetet e Bashkimit Evropian dhe gjatë në botë. **Programi garanton nivel të lartë të cilësisë në të gjitha nivelet e zbatimit – nga skringu dhe procedurat diagnostikuese deri te mjekimi i kancerit të zbuluar në kohë.**



Ftesat në program dhe analizat laboratorike të jashtëqitjes për gjak të fshehur i përsërisim çdo dy vjet. Mostrat i përpunojmë në laboratorin qendror të Programit Svit, i cili kryen analizat për të gjithë Slloveninë. Për rezultatet pozitive i njoftojmë rregullisht pjesëmarrësit dhe mjekët e tyre personal të zgjedhur, ndërsa për ato negative vetëm pjesëmarrësit. Mjekët personal të zgjedhur i njoftojmë një herë në vit për të gjithë pacientët e tyre që kanë marrë pjesë në program.

Kolonoskopitë në kuadër të Programit Svit i kryejnë specialistë internistë të trajnuar posaçërisht – gastroenterologë – në qendrat shëndetësore partnere në mbarë Slloveninë. Mostrat e kudit të hequr gjatë kolonoskopisë ekzaminohen nga specialistë patologë në laboratorët histopatologjikë. Mjekimi i pacientëve me ndryshime të zbuluara në zorrë ose rektum bëhet nën mbikëqyrjen e ekspertëve me përvojë në institucione të ndryshme mjekësore.

Programi Svit drejtohet profesionalisht nga këshilli profesional, i cili përbëhet nga specialistë të njohur nga fusha të ndryshme të mjekësisë. Bartës i Programit Svit është Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik (NIJZ), i cili udhëheq, zbaton dhe koordinon programin. Në zbatimin e programit bashkëpunon personeli shëndetësor nga institucione të shumta shëndetësore në mbarë Slloveninë.

**PARA FUTJES SË PROGRAMIT SVIT,
NË SLLOVENI NË FAZËN E HERSHME ZBULOHESHIN
VETËM DERI NË 15 %TË RASTEVE TË KANCERIT TË
ZORRËS SË TRASHË DHE REKTUMIT.**

**SOT NË PROGRAMIN SVIT ZBULOJMË DERI NË 70 %
TË RASTEVE TË KANCERIT AQ HERËT, SA TRAJTIMI
ONKOLOGJIK NUK ËSHTË AS I NEVOJSHËM.**



PROGRAMI KOMBËTAR PËR
HULUMTIMIN DHE ZBULIMIN
E HERSHËM TË NDRYSHI-
MEVE PARAKANCEROGJENE
DHE KANCERIT TË ZORRËS SË
TRASHË DHE REKTUMIT



Programi Svit

p. p. 241,
1001 Lubjanë

Qendra e thirrjeve

+386 1 62 04 521

HËNË–PREMTE

9:00–14:00

Adresa elektronike

svit@nijz.si

Faqja e internetit

www.program-svit.si

Për informacione shtesë lidhur me Programin Svit mund të kontaktoni mbështetjen e Programit Svit në kuadër të qendrës shëndetësore afër jush.

Sipas dëshirës suaj, materialet mbi Programin Svit mund t'jua dërgojmë edhe në gjuhën italiane, hungareze, angleze, shqipe ose kroate. Materialet audio si dhe materialet në gjuhën sllovene të shenjave janë në dispozicion në faqen e internetit, ku do të gjeni edhe informacione të tjera interesante.