

4 SHKURTI – DITA BOTËRORE E LUFTËS KUNDËR KANCERIT: DITA BOTËRORE KRYESORE E VETËDIJËSIMIT

DITA BOTËRORE E LUFTËS KUNDËR KANCERIT ËSHTË NJË DITË NDËRKOMBËTARE E CILA SHËNOHET ÇDO 4 SHKURT PËR TA NGRITUR VETËDIJËSIMIN PËR KANCERIN, PËR TA NXITUR PARANDALIMIN E TIJ DHE PËR TË MOBILIZUAR VEPRIME QË E ADRESOJNË EPIDEMINË GLOBALE TË KANCERIT.

Shënimi i kësaj dite organizohet nga Unioni për Kontrollin Ndërkombëtar të Kancerit (UICC) dhe ajo shënohet që nga viti 2000.

Përmes veprimeve personale, kolektive dhe qeveritare, ne të gjithë po punojmë së bashku për ta imagjinuar një botë në të cilën parandalohen miliona vdekje nga kanceri dhe qasja në trajtimin dhe kujdesin jetëshpëtues të kancerit është e barabartë për të gjithë, pa dallim se kush jeni ose ku jetoni.

Çdo vit në të gjithë botën zhvillohen me qindra aktivitete dhe evente, duke bashkuar kështu komunitete, organizata dhe individë në shkolla, biznese, spitale, tregje, parqe, komuna, vende fetare - në rrugë dhe online - duke përkujtuar fuqishëm se të gjithë luajmë një rol në zvogëlimin e ndikimit global të kancerit.

Për Ditën Botërore të Luftës kundër Kancerit UICC zhvillon fushata në cikle trevjeçare që të mundësojë një eksplorim më të thellë të një teme të caktuar dhe që të arrijë një ndikim sa më të madh.

Tema e fushatës së Ditës Botërore të Luftës kundër Kancerit 2025-2027, "Të bashkuar nga unikja", i vendos njerëzit në qendër të kujdesit dhe eksploron mënyra të reja për të bërë një ndryshim.

Kanceri është më shumë se një diagnozë mjekësore – është një çështje thellësisht personale. Pas çdo diagnoze fshihet një histori unike njerëzore – histori pikëllimi, dhimjeje, shërimi, qëndrueshmërie, dashurie dhe shumë më shumë.

Prandaj, qasja e përqendruar ndaj kujdesit të personave me kancer që i integron plotësisht nevojat unike të çdo individit, me dhembshuri dhe ndjeshmëri, mundëson rrezultate më të mira shëndetësore.

Çdo përvojë me kancerin është unike dhe ne të gjithë , të bashkuar, do të duhet të krijojmë një botë në të cilën do të shohim përtej sëmundjes dhe ta shohim njeriun para pacientit. Botë në të cilën nevojat e individëve dhe komuniteteve janë në qendër të sistemeve shëndetësore.

PSE KANCERI?

Kanceri është një nga problemet kryesore shëndetësore të popullsisë së botës, duke qenë shkaku i dytë kryesor i vdekjes në rrafsh global. Çdo vit diagnostikohen miliona raste të reja. 1 në 5 persona mund të përballlet me kancer gjatë jetës së tyre.

DISA FAKTE

Raste të reja

rreth 20 milionë

Mortaliteti vjetor

10 milionë

Vdekje që mund të parandalohen

mbi 40%

e rasteve të vdekjes si pasojë e kancerit lidhen me faktorë të rrezikut që mund të ndryshohen.

Zbulimi i hershëm

rreth 1/3

e të gjitha rasteve të kancerit mund të parandalohen përmes skringut rutinor, përmes zbulimit të hershëm dhe trajtimit në kohë.

Ndikimi gjeografik

70%

e rasteve të vdekjes si pasojë e kancerit ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe mesatare.

Shpenzimet ekonomike

1,6 trilionë dollarë

vlerësohet se janë shpenzimet e përgjithshme ekonomike për kancerin.

- Gjysma e popullsisë së botës nuk ka qasje në shërbimet shëndetësore bazë. Edhe krahas progresit të konsiderueshëm kjo pabarazi, e njohur si hendeku i barazisë, kushton jetë njerëzish dhe ndikohet nga faktorë si të ardhurat, arsimi, ndikimi gjeografik dhe diskriminimi, të cilët njihen si "determinantat sociale të shëndetit".
- Shumë grupe përballen me rreziqe më të larta nga kanceri për shkak të faktorëve si përdorimi i duhanit, konsumi i alkoolit dhe ushqimi jo i shëndetshëm. Këta njihen si "determinantat komerciale të shëndetit".

ÇFARË PO NDODH!

KUR DO TË VEPROJMË?

Duke zbatuar strategji për parandalim, zbulim të hershëm dhe trajtim adekuat të burimeve çdo vit mund të shpëtohen miliona jetë.

Më shumë se 1/3 e rasteve të kancerit mund të parandalohen.

1/3 e rasteve të kancerit mund të shërohen nëse zbulohen në kohë dhe trajtohen në mënyrën e duhur.

PROGRES

Sot ne dimë për kancerin më shumë se kurrë më parë.

Përmes investimeve për hulumtime dhe inovacion ne jemi dëshmitarë të zbulimeve të jashtëzakonshme në mjekësi, diagnostikë dhe njohuri shkencore.

Sa më shumë të dimë, aq më shumë mund të përparojmë në reduktimin e faktorëve të rrezikut, rritjen e parandalimit dhe përmirësimin e diagnostikimit, trajtimit dhe kujdesit për njerëzit me kancer.

NDIKIMI

Viteve të fundit Kombet e Bashkuara, Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe agjenci të tjera të OKB-së e kanë njohur nevojën urgjente për një angazhim global.

Kur liderët flasin dhe ndërmarrin veprime, ne kemi mundësi të bëjmë histori dhe të ecim drejt një bote pa kancer.

DREJTËSI

Sot, më shumë se dy të tretat (70%) e vdekjeve nga kanceri ndodhin në vendet më pak të zhvilluara të botës. Edhe nëse jetoni në një vend me të ardhura më të larta, brenda komuniteteve ende ekzistojnë pabarazitë në mesin e popullatave me të ardhura më të ulëta, emigrantëve, refugjatëve dhe atyre që jetojnë në zona rurale. Qasja e barabartë në parandalimin, diagnostikimin, trajtimin dhe kujdesin e kancerit mund të shpëtojë jetë.

NDRYSHIME

Duke i rritur njohuritë dhe kuptimin publik dhe politik rreth kancerit ne e zvogëlojmë frikën, e rrisim kuptimin, rrëzojmë mitet dhe keqkuptimet dhe i ndryshojmë sjelljet, qëndrimet dhe veprimet.

Kanceri është më shumë sesa thjesht një diagnozë mjekësore - është një çështje thellësisht personale. Për këtë arsye qasja e përqendruar tek kujdesi ndaj njerëzve të prekur nga kanceri mundëson rezultate më të mira shëndetësore dhe është çelësi i ndryshimit.

Fushata e re e Ditës Botërore të Luftës kundër Kancerit 2025-2027 "Të bashkuar nga unika", do të eksplorojë dimensionet e ndryshme të kujdesit për kancerin dhe mënyrat e reja për të bërë një ndryshim.

ÇFARË ËSHTË KANCERI?

Kanceri është një sëmundje që shfaqet kur qelizat në trup fillojnë të ndahen në mënyrë të pakontrollueshme. Mund të prekë pothuajse çdo pjesë të trupit. Ekzistojnë mbi 100 lloje të ndryshme të kancerit.

Ekzistojnë këto lloje të tumoreve:

- ***Tumore beninje***: jo kanceroze dhe rrallë herë të rrezikshme për jetën. Ato rriten ngadalë dhe nuk përhapen në pjesë të tjera të trupit.
- ***Tumore malinje***: kanceroze, rriten më shpejt se tumoret beninje dhe mund të përhapen dhe t'i shkatërrojnë indet përreth. Ato mund të metastazojnë, duke formuar kështu tumore sekondare.
- ***Gjendje parakanceroze***: qeliza anormale që mund të zhvillohen në kancer.

Llojet e kancerit

Kanceri mund të klasifikohet sipas llojit të qelizës nga e cila fillon. Pesë llojet kryesore janë:

- ***Karcinoma***: lind nga qelizat epiteliale. Llojet më të shpeshta janë kanceri i gjirit, prostatës, mushkërive dhe zorrës së trashë.
- ***Sarkoma***: kanceri i kockave ose i indeve të buta. Llojet më të shpeshta janë leiomyosarkoma, liposarkoma dhe osteosarkoma.
- ***Limfoma dhe mieloma***: fillon në qelizat e sistemit imunitar. Përfshin kanceret e sistemit limfatik dhe mielomën multiple.
- ***Leukemia***: kanceri i qelizave të bardha të gjakut dhe palcës kockore.

- ***Kanceri i trurit dhe palcës kurrizore:*** i njohur si kanceri i sistemit nervor qendror.

Llojet më të shpeshta të kancerit

Kanceri i mushkërive – shkaku më i shpeshtë i vdekjeve si pasojë e kancerit

Kanceri i gjirit – prek kryesisht gratë

Kanceri i zorrës së trashë

Kanceri i prostatës – prek meshkujt

Kanceri i lëkurës – në rritje për shkak të ekspozimit ndaj diellit

(Frekuenca ndryshon sipas moshës, gjinisë dhe mënyrës së jetesës)

Shkaktarët më të shpeshtë dhe faktorët e rrezikut

Shumë kancere janë rezultat i një kombinimi faktorësh gjenetikë dhe të jashtëm.

Rreziqet kryesore janë:

- **Duhani (pirja e duhanit)** – faktori më i madh i rrezikut për kancerin e mushkërive dhe një kontribues i rëndësishëm për shfaqjen e kancereve të tjera.

- **Ushqimi jo i shëndetshëm dhe obeziteti**

- **Alkooli**

- **Aktiviteti i ulët fizik**

- **Ndotja e ajrit** – e rëndësishme për kancerin e mushkërive edhe tek njerëzit që nuk kanë pirë kurrë duhan.

- **Infeksionet (HPV, hepatiti)** – një kontribues i rëndësishëm për shfaqjen e kancerit të qafës së mitrës dhe të mëlçisë në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

CILAT JANË SHENJAT DHE SIMPTOMAT E KANCERIT?

Meqenëse ekzistojnë shumë lloje të ndryshme të kancerit, simptomat ndryshojnë në varësi të lokalizimit të kancerit. Megjithatë, ka disa shenja dhe simptoma kryesore për të cilat duhet të bëni kujdes, siç janë:

- **Gunga ose ënjtje të pazakonta** – gungat kanceroze shpesh janë pa dhimbje dhe me përprimin e kancerit ato mund të rriten.
- **Kollë, gulçim ose vështirësi në qëllitje** – bëni kujdes për episode të vazhdueshme të kollitjes, gulçim ose vështirësi në qëllitje.
- **Ndryshime në zakonet e zorrëve** –si kapsllëk dhe diarre dhe/ose gjak në jashtëqitje.
- **Gjakderdhje e papritur** –gjakderdhje nga vagina, anusi ose gjak që gjendet në jashtëqitje, urinë ose gjatë kollitjes.
- **Humbje e pashpjegueshme në peshë dhe humbje e paqëllimshme në peshë brenda një periudhe të shkurtër kohore** (disa muaj).
- **Lodhje** – e cila paraqitet si lodhje ekstreme dhe mungesë e konsiderushme e energjisë. Nëse lodhja është për shkak të një sëmundjeje, individët zakonisht kanë edhe simptoma të tjera.
- **Dhimbje** –dhimbje e pashpjegueshme ose e vazhdueshme ose dhimbje që vjen dhe shkon.
- **Nishan i ri ose ndryshime në një nishan ekzistues** – shihni për ndryshime në madhësinë, formën ose ngjyrën e nishanit, si dhe nëse ka kore ose nëse nga ai rrjedh gjak ose lëng.
- **Komplikacione urinare** – nevoja për të urinuar urgjentisht, më shpesh ose pamundësia për të urinuar kur keni nevojë ose dhimbja gjatë urinimit.
- **Ndryshime të pazakonta në gjë** – ndryshime në madhësinë, formën ose ndjesinë e gjinjve, prania e një gunge të dhimbshme ose pa dhimbje, ndryshime në lëkurë dhe dhimbje.
- **Humbje e oreksit** – mosndjenja e urisë si zakonisht për një periudhë të gjatë kohore.
- **Plagë ose ulçer që nuk shërohet** –nishan, plagë ose ulçer në gojë.
- **Ndjesi e djegies në stomak** –ndjesi djegies së vazhdueshme në stomak

- **Djersitje e shtuar gjatë natës** – bëni kujdes për djersitje shumë intensive gjatë natës

Shumica e shenjave dhe simptomave të përmendura mund të jenë edhe si rezultat i diçkaje më pak serioze se kanceri, por nëse bëhet fjalë për kancer zbulimi i hershëm është qenësor. Nëse vini re ndonjë ndryshim që nuk është normal për ju ose diçka që zgjat për një kohë të gjatë, mos hezitoni të flisni me mjekun tuaj.

PËRDORIMI I DUHANIT ËSHTË SHKAKU KRYESOR I SHFAQJES SË KANCERIT QË MUND TË PARANDALOHET.

POR, EKZISTOJNË FAKTORË TË NDRYSHËM TË RREZIKUT DHE AKTIVITETE TË NDRYSHME PREVENTIVE TË CILAT MUND TË NDËRMERREN PËR TA ZVOGËLUAR RREZIKUN NGA KANCERI.

Përdorimi i duhanit lidhet me rreth 15 lloje kanceri, duke përfshirë këtu kancerin e mushkërive dhe të mëlçisë. Lënia e duhanit rrit ndjeshëm jetëgjatësinë dhe cilësinë e jetës.

Kufizimi i konsumit të alkoolit zvogëlon rrezikun e kancerit oral, të ezofagut dhe të gjirit.

Aktiviteti i rregullt fizik dhe mirëmbajtja e peshës trupore e zvogëlon rrezikun nga disa lloje të kancerit, duke përfshirë kancerin e zorrës së trashë dhe të veshkave.

Zvogëlimi i ekspozimit ndaj rrezatimit ultraviolet nga dielli dhe shmangia e solariumeve ndihmojnë në parandalimin e kancerit të lëkurës.

Ekspozimi në vendin e punës ndaj substancave si azbesti rrit rrezikun e kancerit, ndërsa për ta minimizuar këtë ekspozim mund të ndihmojnë politikat.

Infeksionet kronike shkaktojnë rreth 16% të kancereve në nivel global, ndërsa vaksinat kundër virusit të Hepatitit B (HBV) dhe Papillomavirusit Human (HPV) ndihmojnë në parandalimin e kancerit të mëlçisë dhe qafës së mitrës.

- Individët mund të praktikojnë stil të shëndetshëm të jetesës, ta shmangin përdorimin e duhanit dhe konsumimin e tepërt të alkoolit, ta kufizojnë ekspozimin në diell, të vaksinohen dhe t'i inkurajojnë të tjerët ta bëjnë të njëjtën gjë.
- Qeveritë mund të zbatojnë programe vaksinimi, t'i rregullojnë solariumet, ta ndalojnë azbestin dhe të promovojnë fushata për shëndetin publik.

- Shkollat mund të edukojnë rreth faktorëve të rrezikut nga kanceri dhe ta promovojnë ushqimin e shëndetshëm dhe aktivitetin fizik.
- Punëdhënësit mund të zbatojnë politika për ta parandaluar ekspozimin ndaj kancerogjenëve dhe për të promovuar stile të shëndetshme jetesës.
- Komunitetet mund të zhvillojnë mjedise që e mbështesin shëndetin dhe mirëqenien.

PARANDALIMI SEKONДАР I KANCERIT FOKUSOHET NË SKRININGUN DHE ZBULIMIN E HERSHËM ME QËLLIM QË AI TË ZBULOHEK NË FAZËN E TIJ MË TË HERSHME KUR MUNDËSITË PËR SHËRIMIN E TIJ JANË MË TË MËDHA.

“BASHKË KUNDËR KANCERIT”

Kanceri nuk është vetëm një problem shëndetësor, por edhe një problem social. Me njohuri, parandalim dhe mbështetje ne mund të bëjmë ndryshim. Çdo hap drejt një jete të shëndetshme është i rëndësishëm.

Parandalim = zakone të shëndetshme

Sipas rekomandimeve më të reja kryesore nga OBSH-ja dhe institucione të tjera shëndetësore

Parandalimi i faktorëve të rrezikut:

- Mospirja e duhanit dhe shmangia e pirjes pasive të duhanit
- Aktivitet i rregullt fizik (të paktën 30 minuta)
- Ushqim i pasur me fruta dhe perime
- Mirëmbajtja e një peshe të shëndetshme trupore
- Ulja e stresit
- Gjumë i mjaftueshëm

Të dhënat ndërkombëtare tregojnë se 30–50% e rasteve të kancerit mund të parandalohen duke e ulur rrezikun dhe duke aplikuar zakone të shëndetshme.

Skriningu dhe zbulimi i hershëm

Testet rutinore të skriningut, si mamografia për kancerin e gjirit, Pap testi për kancerin e qafës së mitrës dhe kolonoskopia për kancerin kolorektal, janë qenësore. Këto teste mund t'i zbulojnë anomalitë para se të shfaqen simptomat, duke mundësuar kështu ndërhyrje të hershme.

Zbulimi i hershëm është një nga elementet më të fuqishme për përmirësimin e mbijetesës. Për shembull, kanceri i gjirit ka një shkallë mbijetese pesëvjeçare prej 99% nëse zbulohet herët, krahasuar me një shkallë mbijetese prej 27% nëse zbulohet vonë. Kontrollat e rregullta mund të mundësojnë në trajtim të shpejtë, duke e zvogëluar kështu vdekjen nga kanceri.

Zbulimi i hershëm – pse është i rëndësishëm?

- Kanceri në fazën e hershme shpesh nuk ka simptoma të fuqishme
- Kontrollat e rregullta mundësojnë:
- Fillimin e hershëm të trajtimit
- Rezultate më të mira
- Jetë më të gjatë dhe me cilësi më të mirë
- Zbulimi i hershëm mund të shpëtojë miliona jetë

Informim = jetë të shpëtuar

✓ Kanceri mbetet një nga shkaqet kryesore të vdekjes në mbarë botën, me miliona raste dhe vdekje të reja çdo vit.

✓ Numri i rasteve do të vazhdojë të rritet, sidomos me plakjen e popullsisë dhe me rritjen e rreziqeve.

✓ Një pjesë e konsiderueshme e kancereve mund të parandalohet përmes ndryshimeve në stilin e jetës dhe masave të shëndetit publik.

✓ Skriningu dhe zbulimi i hershëm janë çelësi për uljen e vdekshmërisë.

Ndërgjegjësimi dhe edukimi i popullatës për rëndësinë e skriningut mund të inkurajojë më shumë njerëz të marrin pjesë në këto teste që shpëtojnë jetë. Ofruesit e shërbimeve shëndetësore duhet të ofrojnë shërbime të qasshme dhe të përballueshme për skrining që të arrijnë tek një numër sa më i madh i popullatës, sidomos në e papërfshira mjaftueshëm.

Duke i dhënë përparësi skriningut dhe zbulimit në kohë ne mund ta zvogëlojmë edhe më shumë ngarkesën globale të kancerit.

Roli i të rinjve

- Ndërtimi i zakoneve të shëndetshme që në moshë të re
- Ndarja e informacioneve të sakta
- Mbështetja dhe empatia për personat e sëmurë
- Pjesëmarrja në fushata ndërgjegjësimi
- Informimi dhe edukimi i bashkëmoshatarëve
- Sjellja e përgjegjshme ndaj shëndetit personal

<https://www.worldcancerday.org/about>

Përgatiti:

Departamenti i promovimit të shëndetit dhe i ndjekjes së sëmundjeve