



KËSHILLA PARANDALUESE

A e dini se rreth gjysma e të gjitha llojeve të kancereve mund të shmangen?



Mos pini duhan dhe shmangni mjediset ku pihet duhani: Përdorimi i duhanit është një nga shkaqet kryesore i shumë llojeve të kancerit, prandaj është e rëndësishme të shmangni duhanin ose përdorimin e produkteve të tjera të duhanit.



Minimizoni përdorimin e terapisë për zëvendësimin e hormoneve, zvogëloni ose kufizoni atë.



Pini më pak alkool: Përdorimi i tepërt i alkoolit mund të rrisë rrezikun e kancerit, prandaj është e rëndësishme të kufizoni konsumin e alkoolit ose ta shmangni atë plotësisht.



Hani ushqime të shëndetshme dhe të pasura me fibra dhe mbani një peshë të shëndetshme. Dieta e pasur me fruta, perime, drithëra dhe proteina pa yndyrë mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të kancerit.



Vaksinohuni: Mbrohuni nga disa infeksione me vakcina si H. Pylori dhe HPV për kancerin e qafës së mitrës.



Reduktoni konsumin e mishit të përpunuar dhe të mishit të kuq.



Bëhuni më aktiv në jetën e përditshme: Aktiviteti i rregullt fizik mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të kancerit.



Mbroni lëkurën tuaj dhe ekspozohuni ndaj diellit në mënyrë të sigurt: Ekspozimi ndaj rrezeve UV nga dielli rrisin rrezikun e kancerit të lëkurës, andaj mbroni lëkurën tuaj duke vendosur krem kundër diellit dhe duke u mbuluar kur jeni në diell.



Njihni historinë tuaj familjare: Nëse keni një histori familjare me kancer, bisedoni me mjekun tuaj për hapat që mund të ndërmerri për të zvogëluar rrezikun tuaj.



Ushqeni fëmijën me gji nëse është e mundur.



Shmangni disa substanca në punë (siç është azbesti, benzeni, emetimet e motorëve me naftë, ose arseniku).



Kontrollohuni: zbulimi i hershëm është çelësi për trajtimin e suksesshëm të kancerit. Sigurohu që të bëni kontrolle të rregullta për kancer dhe konsulta me mjekun nëse keni ndonjë shqetësim ose simptomë. Duke i ndjekur këto këshilla parandaluese dhe duke ndërmarrë hapa proaktivë, ju mund të ndihmoni në uljen e rrezikut të kancerit dhe të jetoni një jetë të shëndetshme.



Shmangni ajrin e ndotur.



Shmangni rrezatimin e panevojshëm (përfshirë gazin e radonit dhe rrezet X).

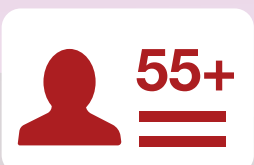
*Sugjerime nga onkologët në QKUK

IPKO

#BASHKËKUNDËRKANCERIT



FAKTORËT E RREZIKUT



MOSHA

Rreziku i kancerit rritet me rritjen e moshes se nje personi



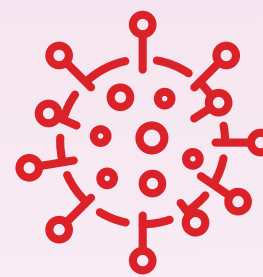
INFLAMACION KRONIK

Inflamacioni afat-gjatë mund të rris rrezikun e një përseni për të zhvilluar lloje të caktuara të kancerit



GJENETIKA

Disa mutacione gjenetike mund të rrisin rrezikun e një personi për të zhvilluar lloje të caktuar të kancerit



INFEKSIONET

Disa infeksione, si papillomavirusi i njeriut (HPV) dhe hepatiti B dhe C, mund të rrisin rrezikun e zhvillimit të kancerit



STILI I JETESËS

Pirja e duhanit, konsumimi i tepërt i alkoolit, dieta e varfër, dhe mungesa e ushqimeve mund të rrisin rrezikun e kancerit.



HORMONET

Disa çekuilibre hormonale, të tilla si ato që shihen në disa raste të kancerit të gjirit dhe të vezoreve, mund të rrisin rrezikun e zhvillimit të kancerit



FAKTORËT MJEDISORË

Ekspozimi ndaj kimikateve dhe substancave të caktuara, si asbesti dhe radoni, mund të rris rrezikun e kancerit.

*Sugjerime nga onkologët në QKUK



#BASHKËKUNDËRKANCERIT



TRAJTIMI I KANCERIT



OPERACIONET KIRURGJIKE

Operacioni kirurgjik përdoret shpesh për të hequr tumoret kanceroze dhe indet përreth. Qëllimi i operacionit është heqja e të gjitha qelizave kancerogjene nga trupi.



TERAPIA ME RREZATIM

Terapia me rrezatim përdor rrezatim me energji të lartë për të vrarë qelizat e kancerit. Mund të përdoret e vetme ose në kombinim me trajtime të tjera.



RIMËKËMBJA E PLOTË DITORE



KIMIOTERAPIA

Kimioterapia përdor barna për të vrarë qelizat e kancerit. Mund të jepet përmes gojës ose në mënyrë intravenoze dhe mund të përdoret e vetme ose në kombinim me trajtime të tjera.



IMUNOTERAPIA

Imunoterapia përdor barna për të ndihmuar sistemin imunitar të trupit që të njohë dhe të sulmojë qelizat e kancerit.



TERAPIA HORMONALE

Terapia hormonale përdoret për të bllokuar efektet e hormoneve që mund të ndihmojnë në rritjen e qelizave kancerogjene.



TARGET TERAPIA

Target terapia përdor barna për të vënë në shënjestër proteina specifike ose molekula të tjera që janë të përfshira në rritjen e qelizave kancerogjene

*Sugjerime nga onkologët në QKUK

IPKO

#BASHKËKUNDËRKANCERIT