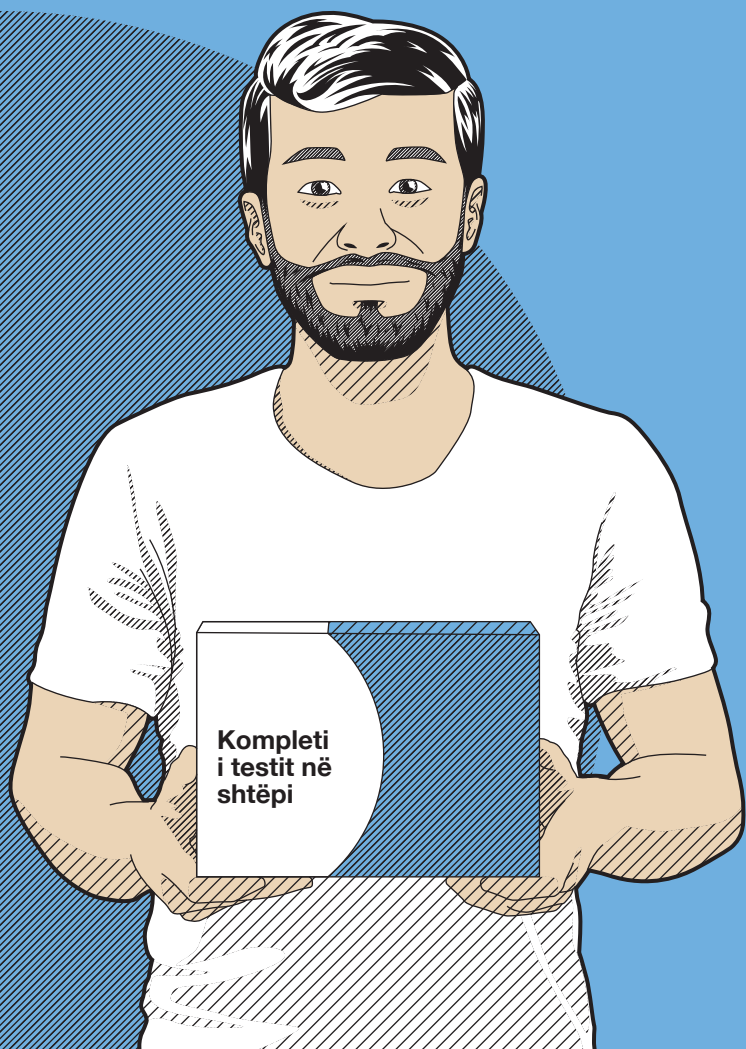


***Si të kryeni një test
të kancerit të zorrës
së trashë në shtëpi***



Hyrje

Kanceri kolorektal, i quajtur edhe si kancer i zorrës së trashë, është një nga shkaqet kryesore të vdekjeve nga kanceri në qytetin e Nju Jorkut (NYC). Ekzaminimi i rregullt mund të ndihmojë në parandalimin e këtij lloji të kancerit ose në gjetjen e hershme të tij, kur është më i lehtë për t'u trajtuar.

Rastet me kancer të zorrës së trashë janë në rritje ndërmjet individëve më të rinj se mosha 50 vjeçare. Departamenti i Shëndetit dhe Higjienës Mendore të NYC rekomandon që individët pa faktorë rreziku të pyesin ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth nisjes së ekzaminimit, duke filluar nga mosha 45 vjeçare.

Nëse keni faktorë rreziku, si për shembull një familjar të afërt me kancer të zorrës së trashë, mund t'ju duhet që ta nisni ekzaminimin më herët ose të ekzaminoheni më shpesh. Diskutojeni rrezikun personal me ofruesin e kujdesit shëndetësor për të përcaktuar se sa herët dhe sa shpesh duhet të ekzaminoheni. Është më mirë që t'i njihni rreziqet më herët sesa më vonë. Të pasurit e një faktori rreziku nuk do të thotë domosdoshmërisht që do të krijohet kancer i zorrës së trashë dhe të mos pasurit e faktorëve të rrezikut nuk do të thotë që nuk do të prekeni nga kjo sëmundje.

Ekzistojnë teste ekzaminimi të ndryshme për kancerin e zorrës së trashë, duke përfshirë testet e jashtëqitjes dhe kolonoskopinë. Testet e jashtëqitjes mund të jenë më komode, sepse nuk përfshijnë përgatitje dhe mund të kryhen në shtëpi. Ato mund të zbulojnë gjak ose ADN, të cilat mund të jenë shenja të kancerit të zorrës së trashë, nga një kampion i jashtëqitjes (feçeve). Opsionet e testit të jashtëqitjes përfshijnë:

- Një test imunokimik fekal (fecal immunochemical test, FIT), i cili zbulon gjakun. Një test FIT rekomandohet çdo vit.
- Një test me ndjeshmëri të lartë, me bazë guajaku, i gjakut okult fekal (high-sensitivity guaiac-based fecal occult blood test, HSgFOBT), i cili zbulon gjakun. Një test HSgFOBT rekomandohet çdo vit.

- Një test ADN-je në feçe, për qëllime të shumëfishta (FIT-DNA), i cili zbulon gjakun dhe ndryshimet gjenetike (ADN) që mund të vijnë nga kanceri. Një test FIT-DNA rekomandohet çdo tre vjet.

Kolonoskopia kryhet në klinikën e ofruesit të kujdesit shëndetësor dhe përfshin përgatitjen dhe caktimin e një kohe për procedurën. Ai është një ekzaminim vizual me një kamerë të veçantë, e cila e lejon ofruesin e kujdesit shëndetësor që të vëzhgojë zorrën e trashë dhe gjatë ekzaminimit të heqë çdo polip që gjen rrugës. Kolonoskopia kryhet çdo 10 vjet ose ndonjëherë më shpesh, në varësi të rrezikut tuaj personal dhe asaj që tregon ekzaminimi. Testi pozitiv i jashtëqitjes duhet të ndiqet nga një kolonoskopi.


Flisni me një ofrues të kujdesit shëndetësor për të mësuar se cilin test të kryeni. Nëse kryeni një test jashtëqitjeje në shtëpi, lexoni këtë tregim për të mësuar më shumë.



Kompleti
i testit në
thtëpi



EJ, MARK.
ÇFARË KE ATY?



EJ, SANDRA.
ËSHTË TESTI I JASHTËQITJES
QË MË SUGJEROI OFRUESI I
KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR
T'U EKZAMINUAR PËR KANCERIN
E ZORRËS SË TRASHË.




Kompleti
i testit në
thtëpi

JAM E LUMTUR QË PO
NDËRMERR HAPA PËR
TA MBROJTUR YETEN
NGA KANCERI I ZORRËS
SË TRASHË, MARK. SI
FUNKSIONON KY TEST?

MARR NJË KAMPION
TË VOGËL TË JASHTËQITJES.
PASTAJ E DËRGOJ NË NJË
LABORATOR, KU ANALIZOJNË
KAMPIONIN PËR GJAK
TË FSHEHUR.

GJAKDERDHJA E
FSHEHUR MUND TË JETË NJË
SHENJË PARALAJMËRUESE
PËR KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË DHE NDONJË
SËMUNDJE TJETËR.






ZBULIMI I KANCERIT SA
MË HERËT, ËSHTË SHUMË
INTELGJENTE. KJO
DO TË THOTË QË ËSHTË
MË I LEHTË PËR T'U
TRAJTUAR, APO JO?

SI E VENDOSE
SE CILIN TEST
TË KRYESH?

FOLA ME OFRUESIN E KUJDESIT
SHËNDËTËSOR PËR TË KRAHASUAR
OPSIONET E EKZAMINIMIT. FOLËM
RRETH KOLONOSKOPIË DHE TESTIT
TË JASHTËQITJES. TË DYJA
E ZBULOJNË HERËT KANCERIN
E ZORRËS SË TRASHË.



KU NDRYSHOJNË?



TESTIN E JASHTËQITJES
MUND TA KRYEJ NË
SHTËPI. NUK KËRKON
NDONJË DIETË
TË VEÇANTË.

DHE NUK TË
DUHET TË KRYESH
ANESTEZI PËR KËTË
TEST, APO JO?

E SAKTË.
NËSE NUK SHFAQET
ASGJË NË TESTIN E
JASHTËQITJES, ATËHERË
RËZULTATET DO
TË KONSIDEROHEN
NORMALE.

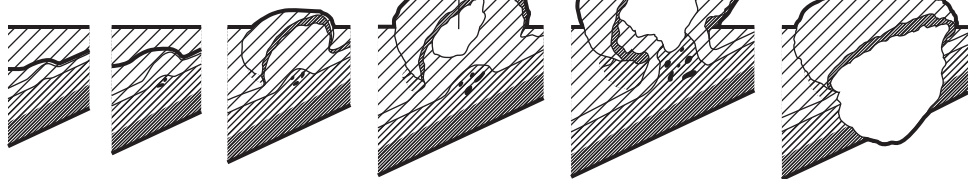
DO TË YAZHDOJ
QË TË KONTROLLOHEM
NJË HERË NË VIT. NËSE
NDONJËHERË KTHEHET NË
ANORMAL, ATËHERË DUHET
TË BËJ KOLONOSKOPI.

**BËRA EDHE UNË
NJË KOLONOSKOPI,
TË KUJTOHET?
KOLONOSKOPIA MUND
TË HEQË POLIPET
QË MUND TË KTHEHEN
NË KANCER.**



Fazat e polipeve

Rritje anormale
e qelizave



Polip
(I vogël)

Polip
(I madh)

Polip
parakanceroz

Kancer



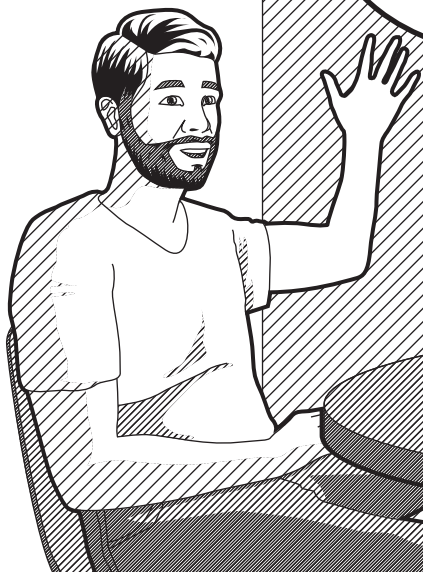
**E VËRTETË. POR
NUK JAM ENDE
GATI PËR TË BËRË
KOLONOSKOPI.**



EJ, BABI. ÇFARË
KE ATY?

EJ, ENDRJU!
KY ËSHTË NJË TEST
PËR KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË QË E MORA
NGA OFRUESI I KUJDESH
SHËNDETËSOR.

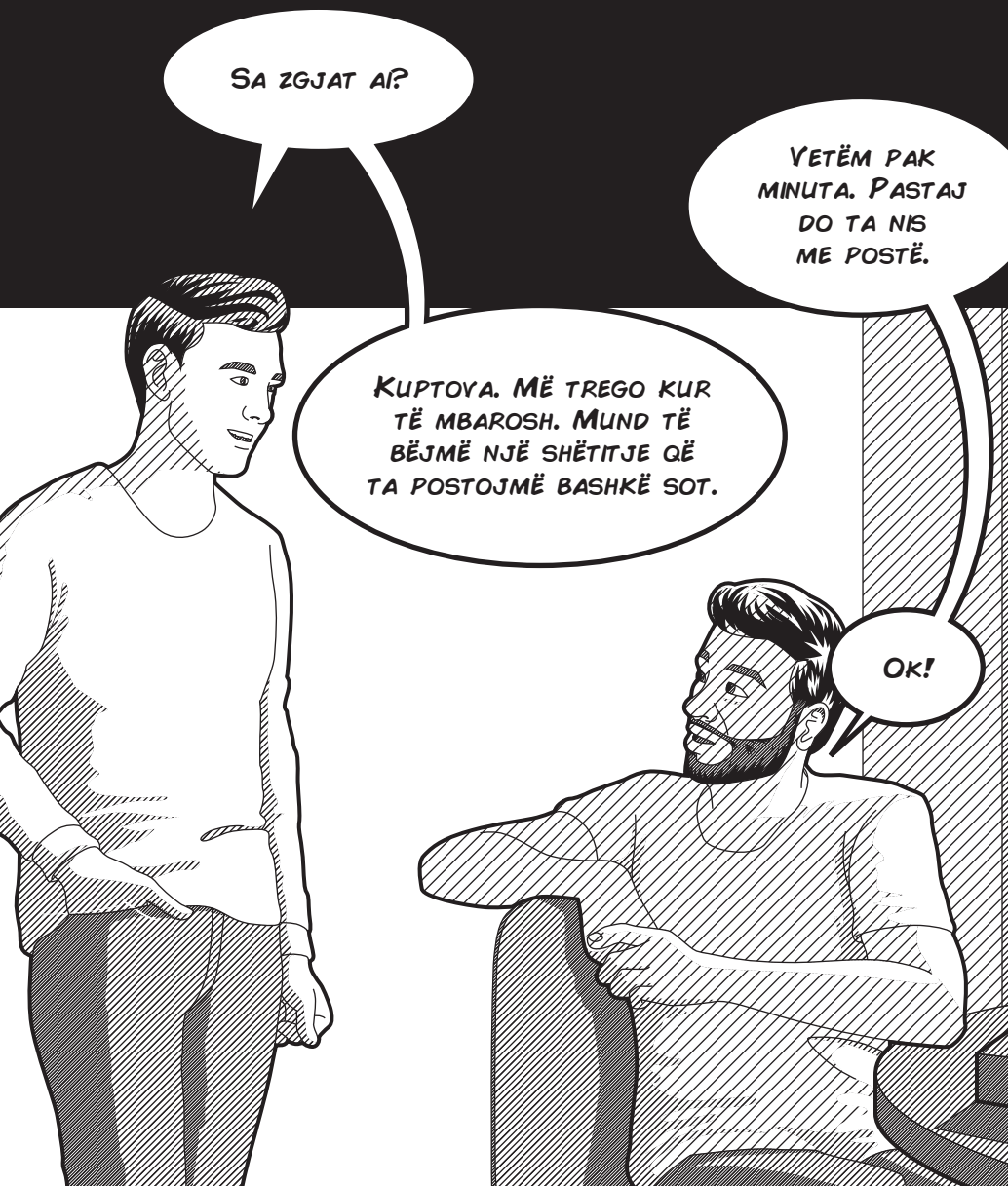
KY ËSHTË NJË
NGA PAK LLOJET E
TESTEVE TË JASHTËQITJES
QË MUND TË POSTOHET
NGA SHTËPIA.



INTERESANTE.

SAPO KONTROLLOVA
DATËN E SKADIMIT TË
TESTIT DHE KA ENDE KOHË.
DUHET QË TA BËJ TESTIN
SË SHPEJTI, PËRPARA
SE TË HARROJ.





Flisni me ofruesin e kujdesit shëndetësor për të vendosur se cili lloj i testit të jashtëqitjes është më i miri për ju, meqenëse ky tregim tregon pak opsione nga shumë që ekzistojnë. Testet kanë dallime të vogla ndërmjet tyre dhe mënyra të ndryshme për t'i kthyer. Zbatoni udhëzimet e kompletit.

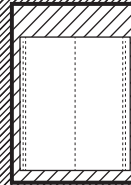
SI TË PËRDORNI NJË TEST FIT



"MOS E KRYENI
TESTIN NËSE KENI
GJAKDERDHJE
AKTIVE." NUK KAM.

1 Hapni kompletin. Mbajeni të pastër dhe të thatë.

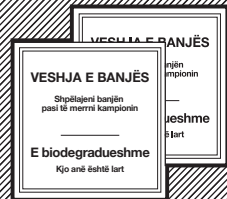
**Kompleti
i testit në
shtëpi**



**Qesja me
mbyllje**



Tubi i kampionit



Veshje banje e biodegradueshme

A form with various fields and checkboxes, representing a patient information form. The title at the top is 'Të dhënat e pjesëmarrësit'.

**Formulari i të dhënave
të pacientit**



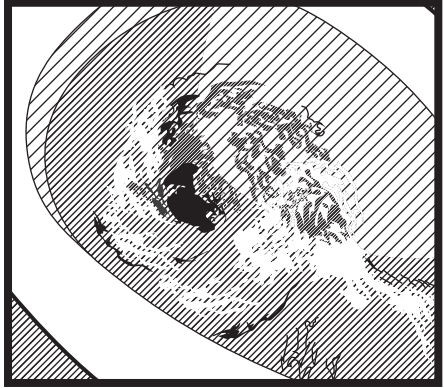
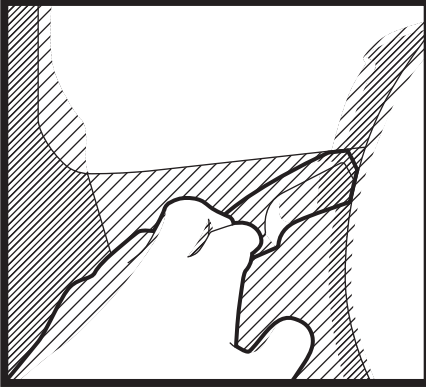
Udhëzimet



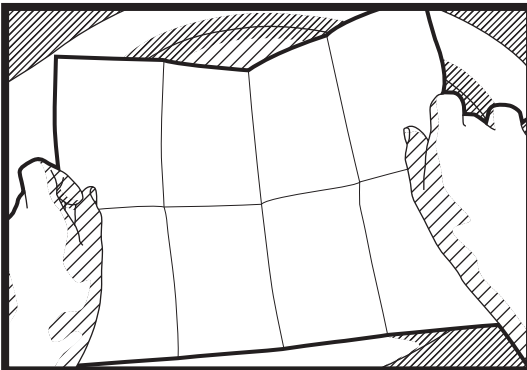
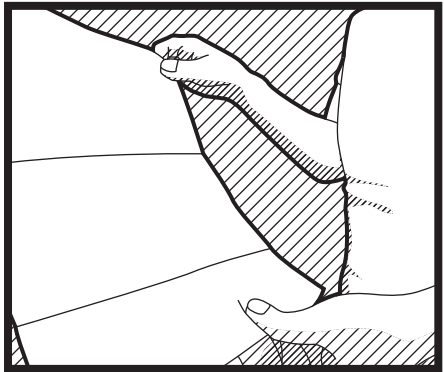
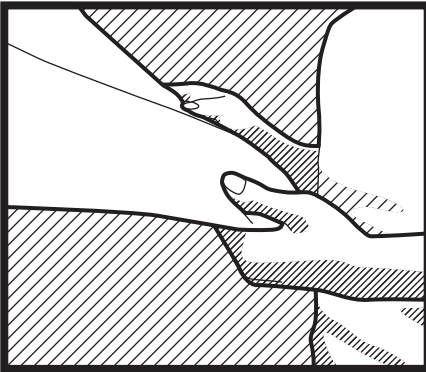
Zarfi i postimit

2

Shpëlajeni dy herë banjën. Nëse keni pastrues në guaskën e banjës, largojini dhe shpëlajeni dy herë.

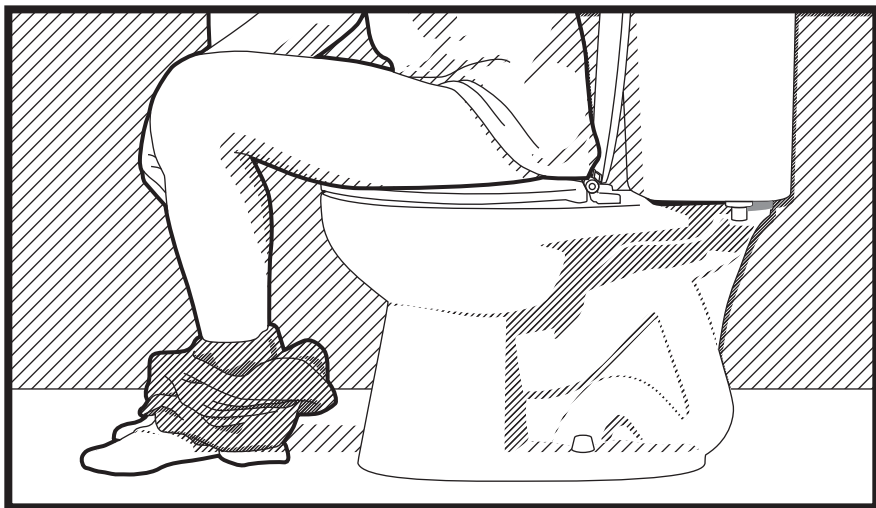
**3**

Hapni letrën e madhe që mund ta shkarkoni. Vendoseni mbi sipërfaqen e ujit të banjës.



4 Kryeni jashtëqitjen normalisht. Mos e shpëlani banjën.

Hidhni letrat higjienike, por jo te guaska e banjës.

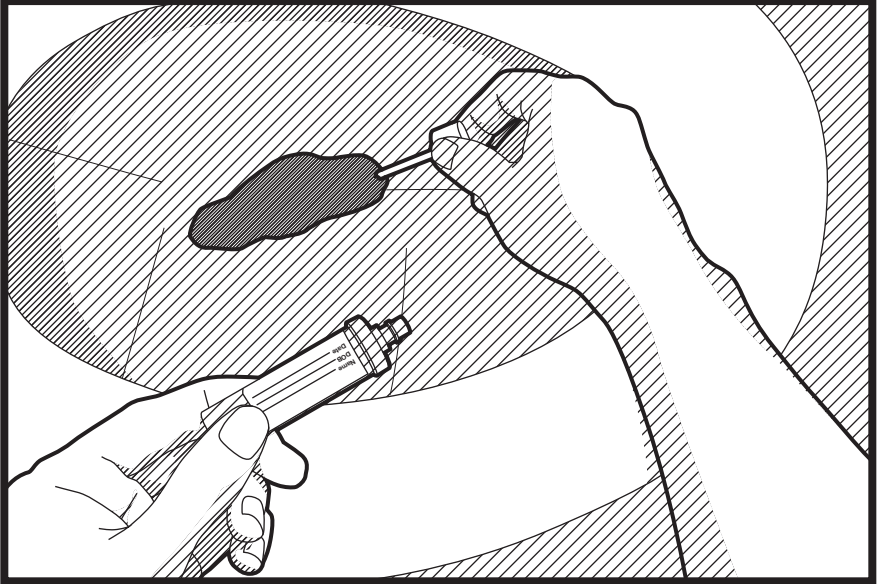


5 Fërkoni majën e shkopit të kampionit te jashtëqitja.

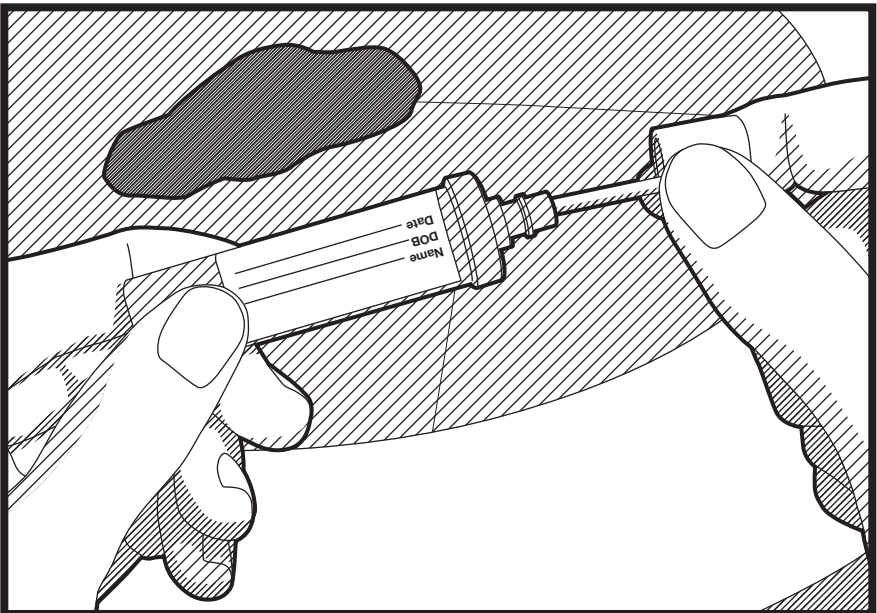


6

Mos merrni pjesë të madhe jashtëqitjeje. Tundeni shkopin për të hequr ndonjë toptth ose pika uji.

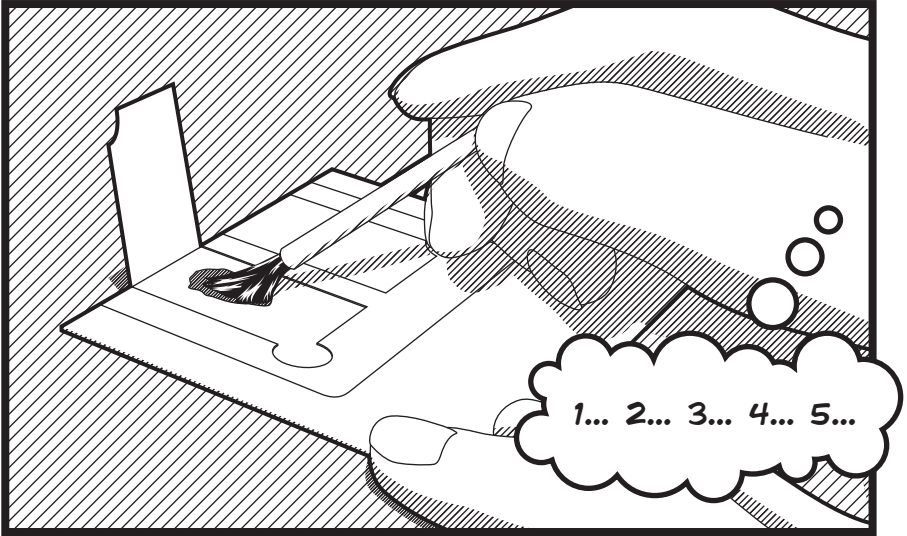
**7**

Vendoseni shkopin sërish në tub dhe mbylleni mirë. Jashtë tubit nuk duhet të ketë jashtëqitje. Nëse ka, fshijeni.



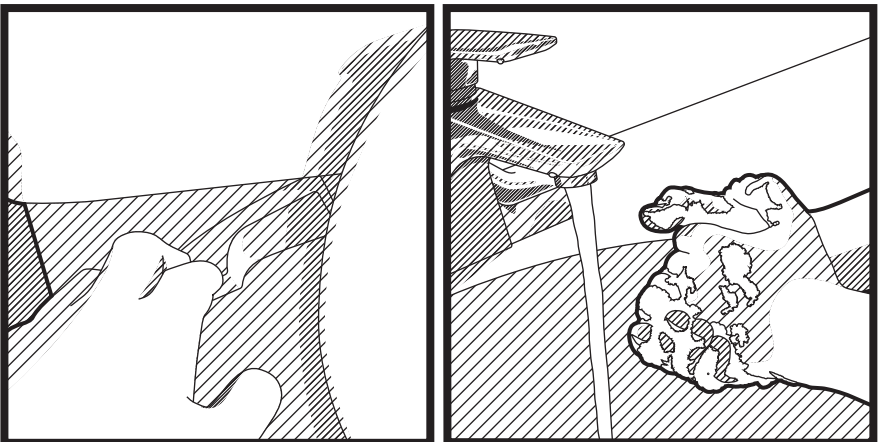
- 8** Një komplet tjetër testi mund të ketë letër dhe furçë. Fërkoni një sasi të vogël të kampionit të jashtëqitjes te kutia në letër. Kjo zgjat rreth pesë sekonda.

Jashtë kutisë nuk duhet të ketë jashtëqitje.
Nëse ka, fshijeni.



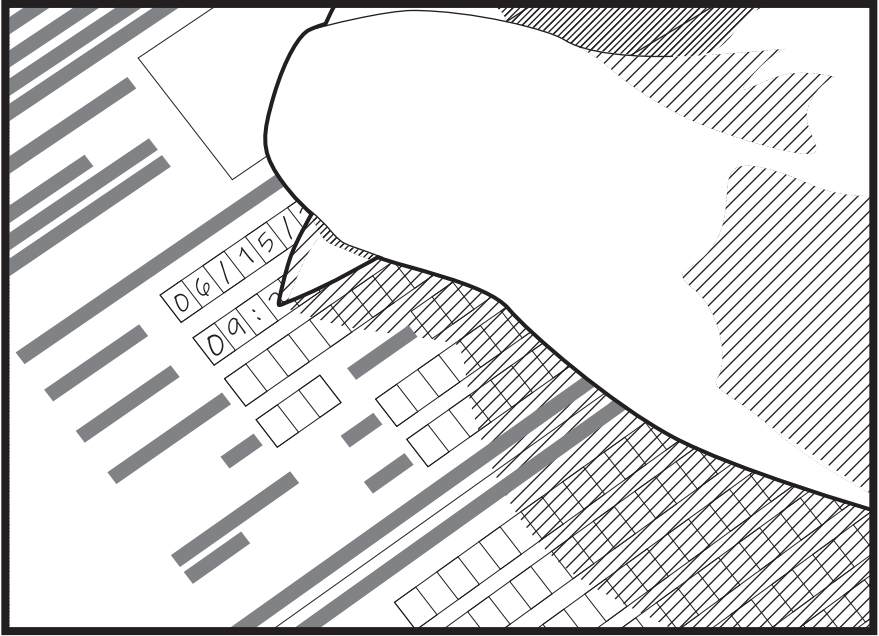
Kompleti juaj mund të ketë shkop ose furçë të dytë për të marrë një kampion të dytë. Nëse po, merreni kampionin sërish, në të njëjtën mënyrë si më parë.

- 9** Shpëlajeni banjën. Lajini duart me ujë dhe sapun për 20 sekonda.



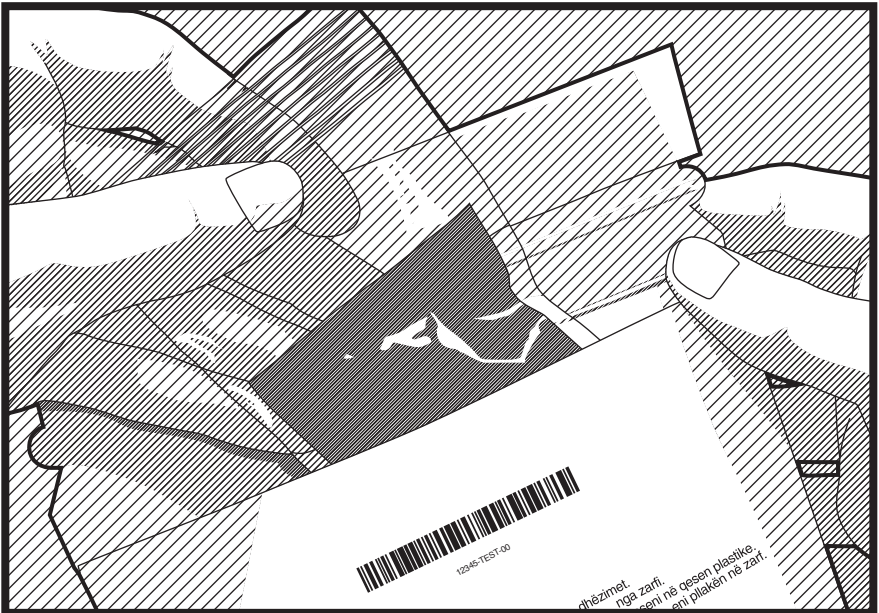
10

Plotësoni çdo etiketë ose formular, duke përfshirë emrin dhe datën kur është marrë kampioni.



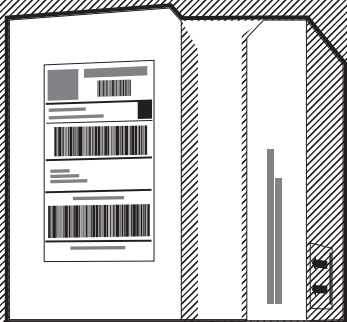
11

Vendoseni kampionin në zarf dhe mbylleni.



SI TË PËRDORNI NJË TEST FIT-DNA (COLOGUARD)

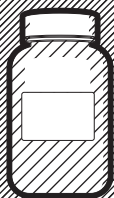
Një lloj tjetër testi është testi i ADN-së në feçe, për qëllime të shumëfishta, ose FIT-DNA (Cologuard). Ai mund të zbulojë gjakun e fshehur dhe gjithashtu ndryshimet në gjene, të cilat mund të jenë kancer i zorrës së trashë.



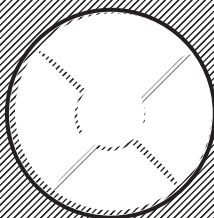
Kutia e dërgimit me qesen



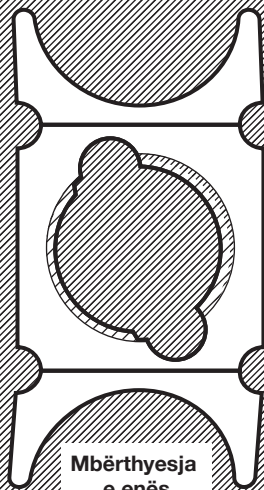
Tubi i kampionit



Konservuesi
i lëngshëm



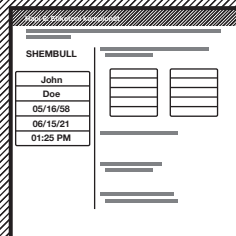
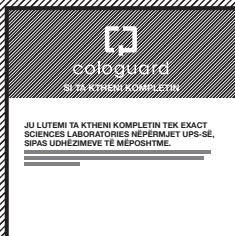
Ena e
kampionit



Mbërthyesja
e enës



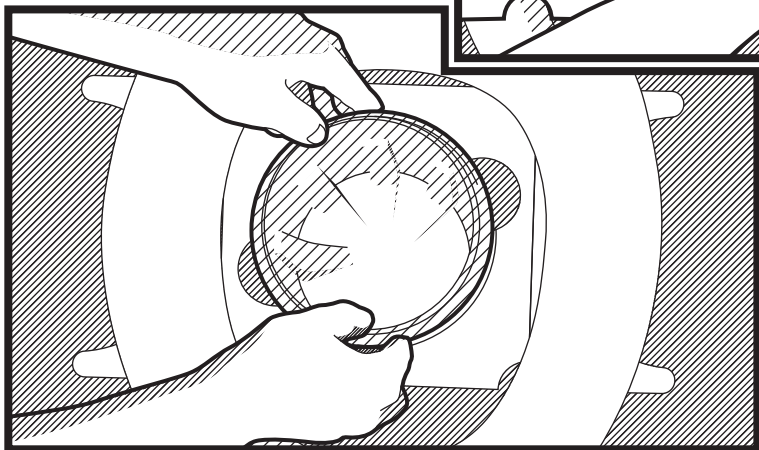
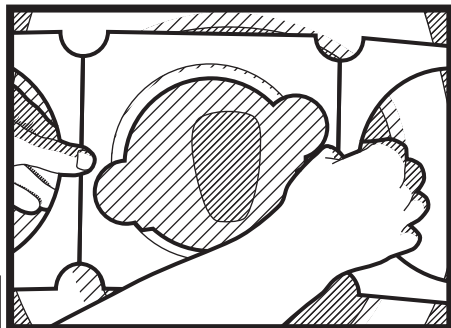
Materialet udhëzuese



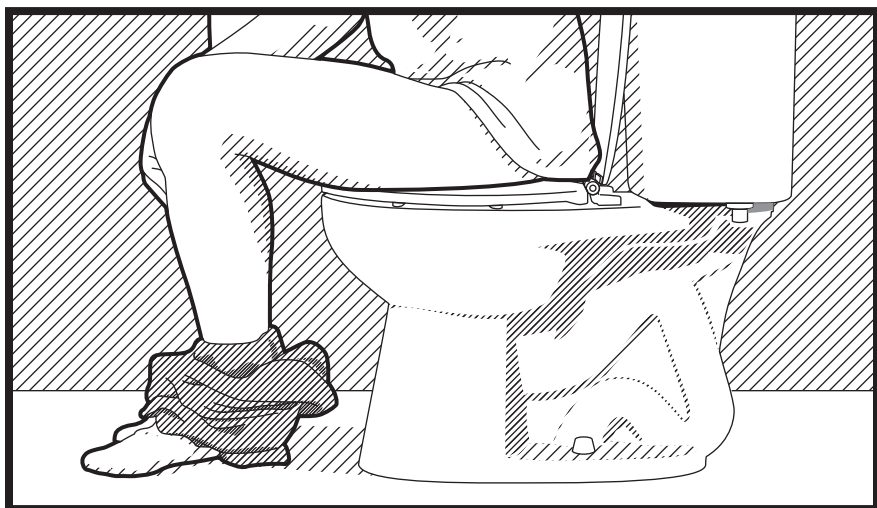
Etiketat e kampionit

Shënim: Ruajeni çantën dhe kutinë. Do t'ju duhen për të ruajtur dhe postuar më vonë kampionin e jashtëqitjes.

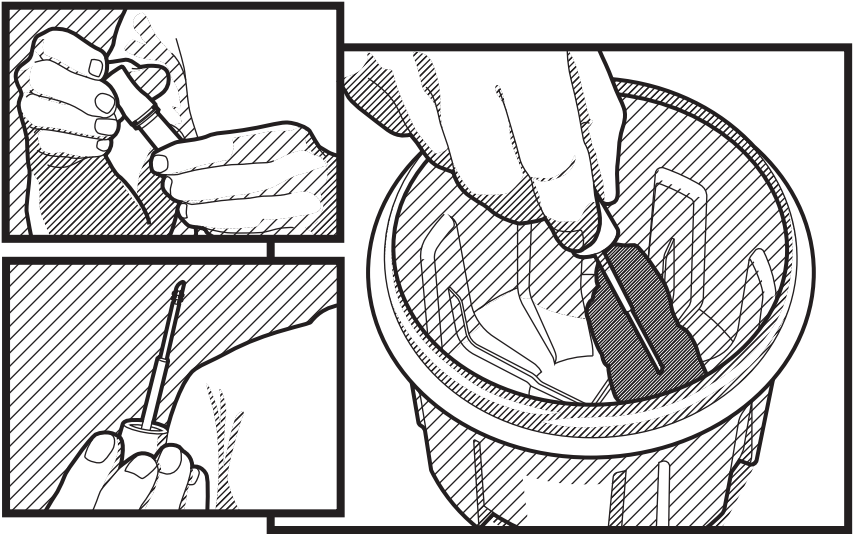
- 1** Vendosni mbërthyesen poshtë ndenjës së banjës. Vendosni enën e hapur të kampionit te mbërthyesja.



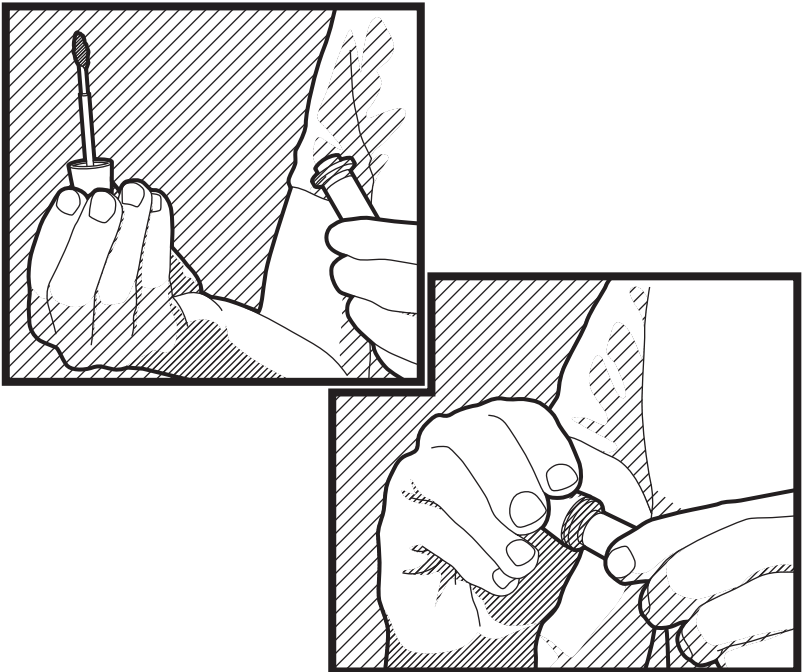
- 2** Kryeni jashtëqitjen normalisht.



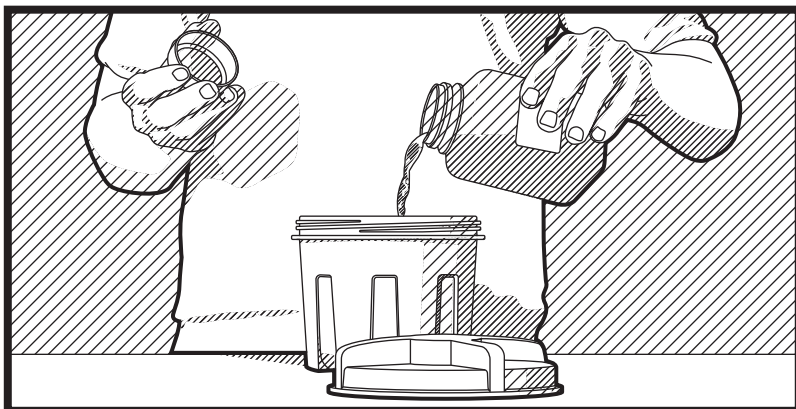
- 3** Fërkoni majën e shkopit të kampionit të jashtëqitja. Sigurohuni që të mbulohen kanalet në pjesën fundore të shkopit. Mos merrni toptha të mëdha jashtëqitjeje.



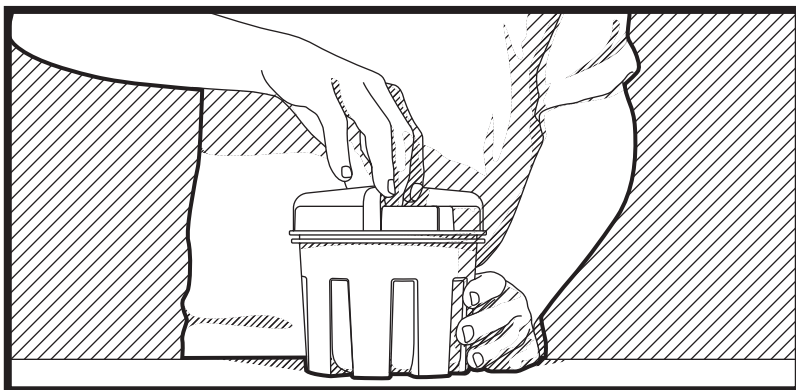
- 4** Vendoseni shkopin sërish në tub. Mbylleni mirë.



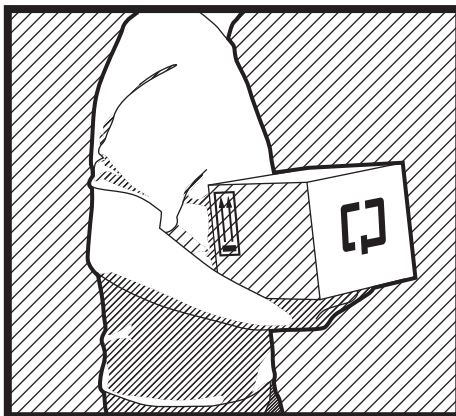
5 Hidhni konservuesin tek ena me jashtëqitje.



6 Mbylleni mirë. Jashtë enës nuk duhet të ketë jashtëqitje. Nëse ka, fshijeni.



7 Postojeni me UPS, duke përdorur adresën e përfshirë te kompleti. Nuk ka nevojë që të paguani për pullat.





SA SHPEJT!


PO. UDHËZIMET
ISHIN TË QARTA.

KUR DUHET
QË TA
POSTOSH?



BRENDA 24
ORËSH.

DËRGIMI PËR
ANALIZA ËSHTË SHUMË
I RËNDËSISHËM, KËSHTU
QË DUHET TA POSTOJ
SA MË SHPEJT.

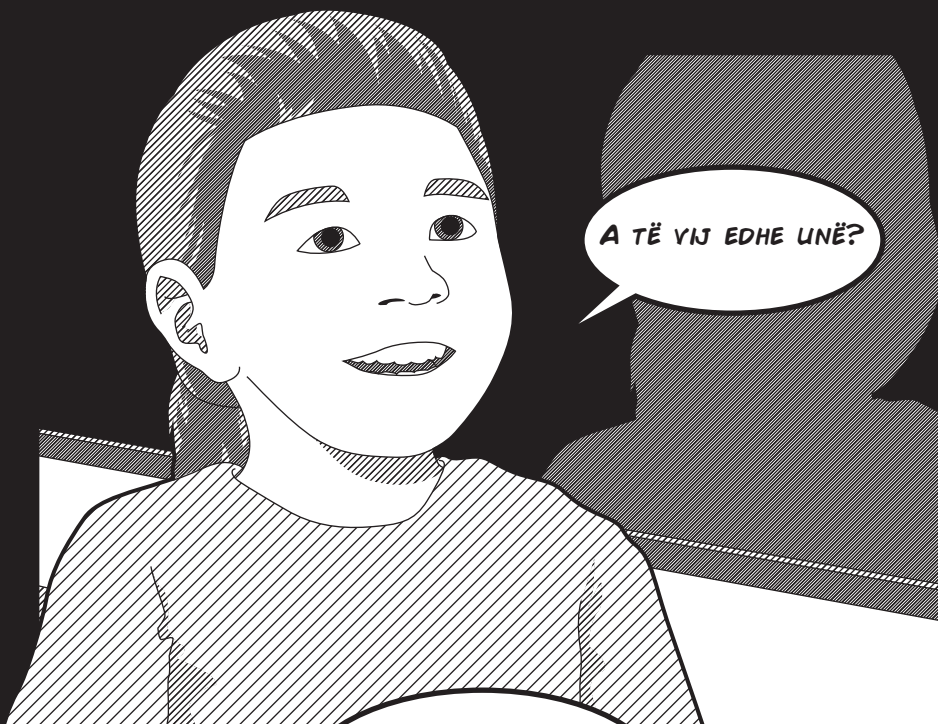


IKIM TANI. EDHE
STËRVITEMI
DUKE ECUR.

OK. NJË SHËTITJE
ËSHTË GJITHMONË
E MIRË.

A E DIJE QË EDHE
AKTIVITETI FIZIK MUND
TË NDIHMOJË NË
PARANDALIMIN E
KANCERIT TË ZORRËS
SË TRASHË?

DO TË ISHTE
MIRË PËR
TË GJITHË.





KUR DO T'I MARRËSH
REZULTATET?



PAS NJË OSE DY
JAVËSH. DO QË
TË YISH TË BËJMË
NJË SHËTITJE?



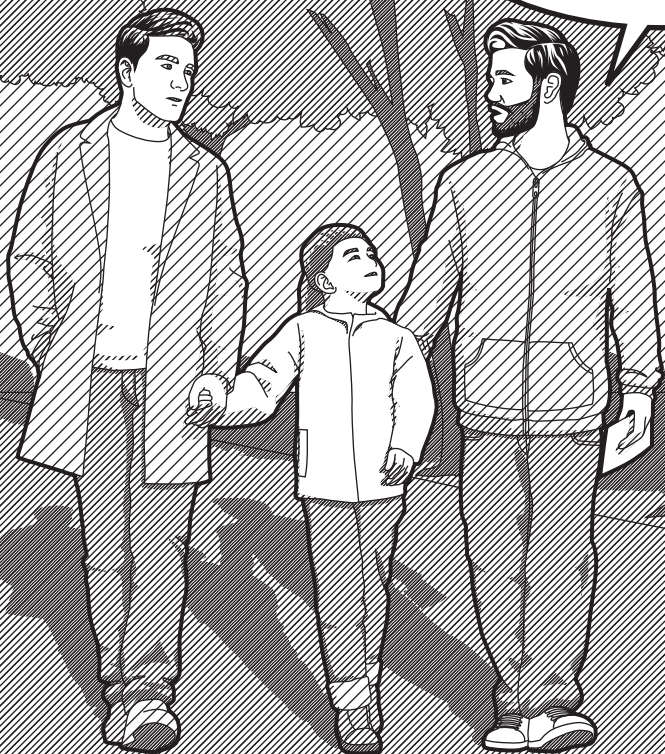
YAZHDO TI.
SHIHEMI MË YONË.
PAÇ FAT ME TESTIN!


FALEMINDERIT,
ZEMËR.

SI DO TA MARRËSH
VESH NËSE KE APO
JO KANCER TË ZORRËS
SË TRASHË?


NËSE TESTI DEL NEGATIV,
ËSHTË SHENJË QË NUK KAM
KANCER TË ZORRËS SË TRASHË.
TESTI MUND TË MOS I KAPË
DISA RASTE, POR KJO
NDODH RRALLË.

DO TË DUHET QË TË BËJ
TEST TJETËR ÇDO VIT.
NËSE DO TË PËRDORJA FIT-DNA,
DO TA PËRSËRISJA TESTIN
ÇDO TRE VJET.





PO SIKUR TESTI
TË GJEJË DIÇKA?



OFRUESI I KUJDESIT
SHËNDETËSOR DO TË MË
KONTAKTOJË. MUND TË
NËNKUPTOJË KANCER NË ZORRËN
E TRASHË OSE NË REKTUM OSE
QË DIÇKA TJETËR NUK
ËSHTË MIRË.


MË PAS, DO TË MË
DUHET TË KRYEJ NJË
KOLONOSKOPI PËR
TA ZBULUAR.



E MBAJ MEND
KUR E BËRI MAMI
KOLONOSKOPINË.
PËRDORËN NJË KAMERË
TË YOGËL PËR TË PARË
BRENDA ZORRËS
SË TRASHË.

PO DHE
ISHTE NË
RREGULL.





**SHPRESOJ
QË TË KTHEHET NEGATIV
DHE QË TË MOS KESH
SHENJA TË KANCERIT
TË ZORRËS SË TRASHË!**

**EDHE UNË! GJËJA
E RËNDËSISHME ËSHTË
QË PO KUJDESEM
PËR SHËNDETIN.**

Fakte rreth rrezikut të kancerit të zorrës së trashë

Faktorët e rrezikut të kancerit të zorrës së trashë përfshijnë:

- Moshën — rreth 90% e rasteve ndodhin te personat e moshës 50 vjeçare dhe më lart*
- Të pasurit e një historiku personal ose familjar me kancer të zorrës së trashë ose polipeve adenomatoze
- Të pasurit e një sindrome të trashëguar, si sindroma Lynch ose polipe familjare adenomatoze (familial adenomatous polyposis, FAP)

Kanceri i zorrës së trashë prek në raport më të lartë komunitetin e zi: Rreziku dhe raporti i kancerit të zorrës së trashë është më i lartë për afroamerikanët. Arsytet janë komplekse, por me shumë mundësi përfshijnë ndikimin e racizmit strukturor, i cili mund të sjellë dallime në faktorët e rrezikut dhe akses më të ulët në kujdesin shëndetësor.

Këto ndryshime të stilit të jetesës mund të ulin rrezikun:

- Rënia në peshë, nëse jeni mbipeshë ose obez
- Rritja e aktivitetit fizik duke shpenzuar më pak kohë ulur dhe duke lëvizur më shumë
- Ngrënia e një sasive më të vogël të mishit të përpunuar dhe më shumë fruta dhe perime
- Konsumi i më pak pijeve alkoolike dhe mospirja e duhanit

Flisni sot me ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth rreziqeve dhe ekzaminimit. Për ndihmë për të lënë duhanin, telefononi në numrin 866-697-8487.

Për të mësuar më shumë, vizitoni [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) dhe kërkoni për “**colon cancer**” (kanceri i zorrës së trashë). Për histori të ngjashme rreth ekzaminimit, vizitoni [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) dhe kërkoni për **Tregimi i Sandrës** dhe **Vendimi i Markut**.

*Departamenti i Shëndetit dhe Higjienës Mendore të NYC rekomandon që personat pa faktorë rreziku të pyesin ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth ekzaminimit për kancerin e zorrës së trashë, duke filluar nga mosha 45 vjeçare, për arsye se rastet me kancer të zorrës së trashë janë rritur ndërmjet personave më të rinj se 50 vjeç. Personat me faktorë rreziku mund të duhet që të nisin ekzaminimin edhe më herët.

