

Zgjedhja e një testi ekzaminimi të kancerit të zorrës së trashë

VENDIMI I MARKUT



Kontrollohuni për kancerin e zorrës së trashë!

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. 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 Qytetit të Nju Jorkut rekomandon që individët të ekzaminohen **duke filluar nga mosha 45 vjeçare**.

Nëse jeni ndërmjet moshës 45 dhe 49 vjeçare, konsultohuni me ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth rrezikut të kancerit të zorrës së trashë dhe me kompaninë e sigurimeve rreth mbulimit nga sigurimet, përpara se të planifikoni një ekzaminim.

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. Diskutojeni rrezikun personal me ofruesin e kujdesit shëndetësor për të përcaktuar se sa herët dhe sa shpesh duhet të ekzaminoheni. Mund t'ju duhet një ekzaminim më i hershëm ose më i shpeshtë nëse keni faktorë rreziku të ndryshëm, si për shembull një anëtar të familjes së afërt me kancer të zorrës së trashë.

Ekzistojnë teste të ndryshme të ekzaminimit për kancerin e zorrës së trashë. Testet nga jashtëqitja 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 ekzaminimit 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. 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.

Për më shumë informacion, vizitoni **nyc.gov/health** dhe kërkonte për “**colon cancer**” (kanceri i zorrës së trashë). Pasi të hyni në faqen tonë të internetit për kancerin e zorrës së trashë, klikoni te “Watch: Colonoscopy Prep: What to Expect” (Shikoni: Përgatitja për kolonoskopinë: Çfarë duhet të prisni) për një video të detajuar rreth përgatitjes për kolonoskopi. Videon mund ta shihni gjithashtu në **YouTube.com**.

Flisni me ofruesin e kujdesit shëndetësor dhe me familjarët tuaj.

Ky tregim me figura është krijuar për t’ju ndihmuar që të filloni bisedën me ofruesin e kujdesit shëndetësor dhe familjen tuaj rreth opsioneve të ekzaminimit për parandalimin e kancerit të zorrës së trashë. Marku po ndihmon veten dhe familjarët e tij që të parandalojnë kancerin e zorrës së trashë; ashtu si dhe ju mund ta ndihmoni veten dhe familjarët tuaj. Duke lexuar këtë tregim për familjen, do të mësoni:

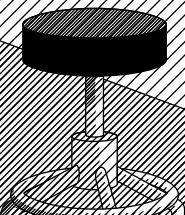
- Si të diskutoni me ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth ekzaminimit për kancer të zorrës së trashë dhe parandalimit të tij
- Çfarë të prisni nga testet e jashtëqitjes dhe kolonoskopia

Diskutoni rreth rrezikut tuaj personal, metodave të ekzaminimit dhe shpeshtisë së ekzaminimit me ofruesin e kujdesit shëndetësor dhe familjarët.

Njihni simptomat e mundshme të kancerit të zorrës së trashë.

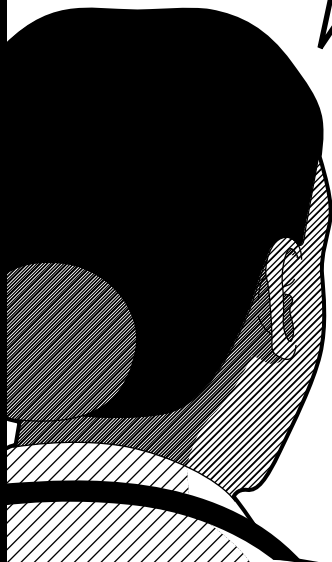
Gjaku në jashtëqitje është një shenjë e mundshme e kancerit të zorrës së trashë. Kanceri i zorrës së trashë mund të shkaktojë dhimbje barku ose rektumi që nuk largohet ose kapsllëk ose diarree që nuk përmirësohet. Një shenjë tjetër e mundshme është humbja e paqëllimshme në peshë. Këto simptoma mund të shkaktohen gjithashtu nga probleme shëndetësore, të ndryshme nga kanceri i zorrës së trashë, por është shumë e rëndësishme që të vizitoheni te një ofrues i kujdesit shëndetësor nëse keni këto simptoma.

**ZYRA E OFRUESIT TË
KUJDESIT SHËNDETËSOR**



**PËRSHËNDETJE
MARK! SI JENI?**

**MIRË! SAPO
FESTOVA 47
VJETORIN!**





GËZUAR DITËLINDJEN!
KE BËRË EKZAMINIM PËR
KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË?

Jo.

POR MBAJ MEND
PËRVOJËN E SANDRËS,
GRUAS SIMË ME
KOLONOSKOPINË.

ËSHTË KOHA QË DUHET TË
KONTROLLOHENI. KONTROLLET
E EKZAMINIMIT PËR KANCER TË
ZORRËS SË TRASHË OSE KANCER
TË REKTUMIT DHE PËR POLIPE
QË MUND TË SJELLIN
KANCER.

HEQJA E POLIPEYE MUND
TË PARANDALOJË VËRTET
KANCERIN!

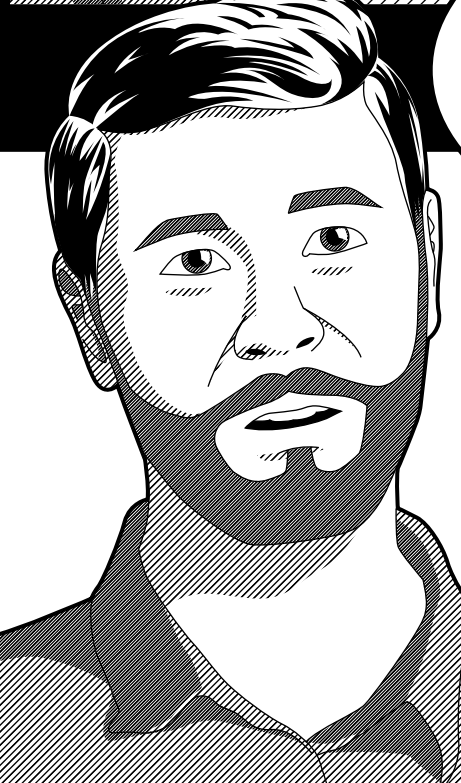
DAKORD.
A DUHET TË
PLANIFIKOJ NJË
KOLONOSKOPI SË
SHPEJTI ATËHERË?

KOLONOSKOPIA ËSHTË NJË
NGA METODAT E EKZAMINIMIT. AJO
SHIKON NË MËNYRË TË DREJTPËRDREJTË
ZORRËN E TRASHË DHE REKTUMIN DHE NA
NDIHMON QË TË HEQIM POLIPET DHE ÇDO
GJË TJETËR QË MUND TË ZHVILLOHET
NË KANCER.





KUPTOJ. CILAT JANË METODAT
E TJERA TË EKZAMINIMIT OSE
TESTET QË MUND TË KRYEJ?



NJË OPSION TJETËR ËSHTË
NJË TEST JASHTËQITJEJE,
I QUAJTUR FIT. DËRGONI ME
POSTË NJË KAMPION TË VOGËL
JASHTËQITJEJE (FEÇE) NGA SHTËPIA.
MË PAS, LABORATORI DO TA
TESTOJË PËR GJAK, QË MUND
TË JETË SHENJË KANCERI.



MUND TË POSTOHEM
FEÇET?



Po!
TESTET E JASHTËQITJES
MUND TË JENË OPSION
SHUMË I MIRË PËR PERSONAT
ME RREZIK MESATAR
PËR KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË.

CILI TEST
ËSHTË MË
I MIRË?

YARET. TË DY
JANË EFIKASË NË GJETJEN
E KANCERIT DHE KANË
VËRTETUAR QË KANË SHPËTUAR
JETË. TESTI FIT ËSHTË MË
I LEHTË PËR T'U KRYER, POR
DUHET BËRË ÇDO VIT.

KOLONOSKOPIA KËRKON
MË SHUMË PËRGATITJE DHE
ANESTEZI. POR SHUMICA E
PERSONAVE NUK KANË PSE
E BËJNË AQ SHPESH. GJATË
KOLONOSKOPISË, MUND TË
HEQIM EDHE POLIPET.



A DO T'I MBULOJNË
SIGURIMET NDONJË
NGA KËTO TESTE?

TË DYJA TESTET,
SI ATO TË JASHTËQITJES,
ASHTU DHE KOLONOSKOPIA,
MBULOHEN NGA POTHUAJSE
TË GJITHA PLANET
E SIGURIMEVE.*



E DI QË SANDRA DUHEJ
TË BËNTE NJË DIETË TË
VEÇANTË DHE MJEKIME, DITËN
PËRPARA KOLONOSKOPISË. NUK
JAM I SIGURT NËSE JAM GATI
PËR ATË TANI. A MUND TË BËJ
TESTIN FIT NË FILLIM?

*Pjesa më e madhe e planeve të sigurimit, duke përfshirë Medicaid dhe Medicare, i mbulojnë ekzaminimet e kancerit të zorrës së trashë, për personat duke filluar nga mosha 50 vjeçare. Nëse jeni ndërmjet moshës 45 dhe 49 vjeçare, mbulimi për ekzaminimin ndryshon. Konsultohuni me ofruesin e kujdesit shëndetësor për rrezikun e kancerit të zorrës së trashë dhe me ofruesin e sigurimeve rreth mbulimit të sigurimeve, përpara testit ekzaminues.

MUNDENI!

KAM DISA PYETJE: A KENI NDONJË FAMILJAR TË AFËRT ME KANCER NË ZORRËN E TRASHË OSE POLIPE OSE KUSHTE GJENETIKE, TË TILLA SI SINDROMA LYNCH?

Jo.

NDONJË HUMBJE E PAPLANIFIKUAR E PESHËS KOHËT E FUNDIT OSE DHIMBJE, GJAK OSE NDRYSHIME NË JASHTËQITJES, SI DIARRE OSE KAPSLLËK?

ME SA MBAJ MEND, JO.

SHKËLQYESHËM. DO T'I THEM INFERMIERIT QË T'JU JAPË NJË TEST FIT QË TA MERRNI ME VETE NË SHTËPI. INFERMIERI DO T'JU SHPJEGOJË SE SI TA PËRDORNI.

**PËRSHËNETJE
MARK. KËNAQËSI
QË U TAKUAM!**

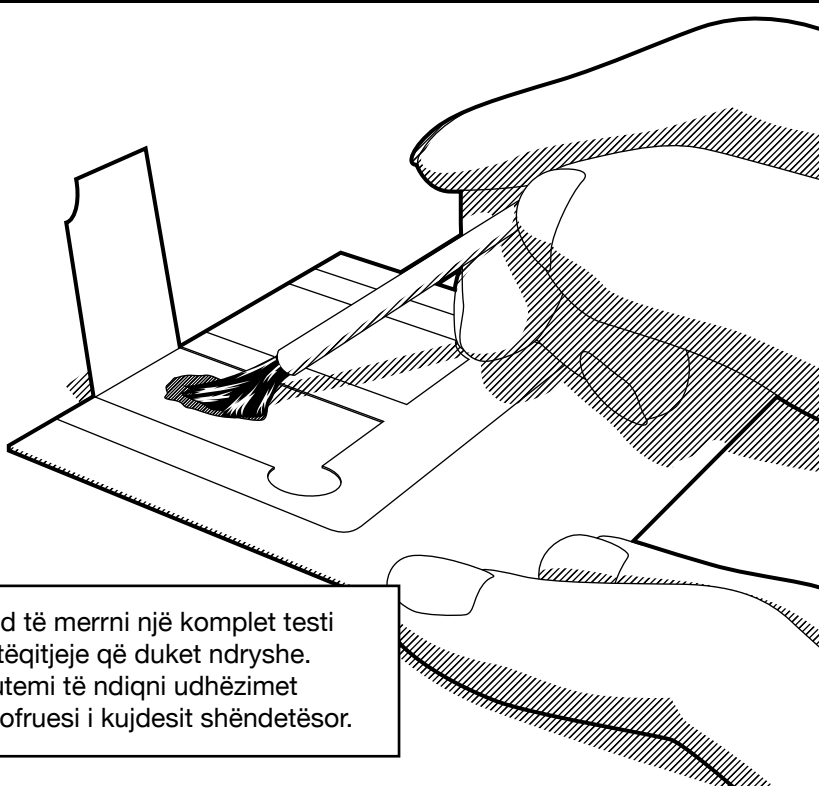
**JA KU ËSHTË TESTI FIT. ËSHTË SHUMË
E THJESHTË. GJITHÇKA QË DUHET TË BËNI
ËSHTË QË TA PËRDORNI KËTË SHKOP PËR TË
MARRË NJË SASI TË VOGËL TË JASHTËQITJES,
TA VENDOSNI TE PJESA E ETIKETUAR E
LETRËS SË TESTIT, PASTAJ TA MBYLLNI DHE
TA DËRGONI ME POSTË. KËTË TEST DUHET
TA KRYENI NJË HERË NË VIT.**

**KENI NDONJË
PYETJE?**

**MENDOJ SE
E KUPTOYA.
FALEMINDERIT!**



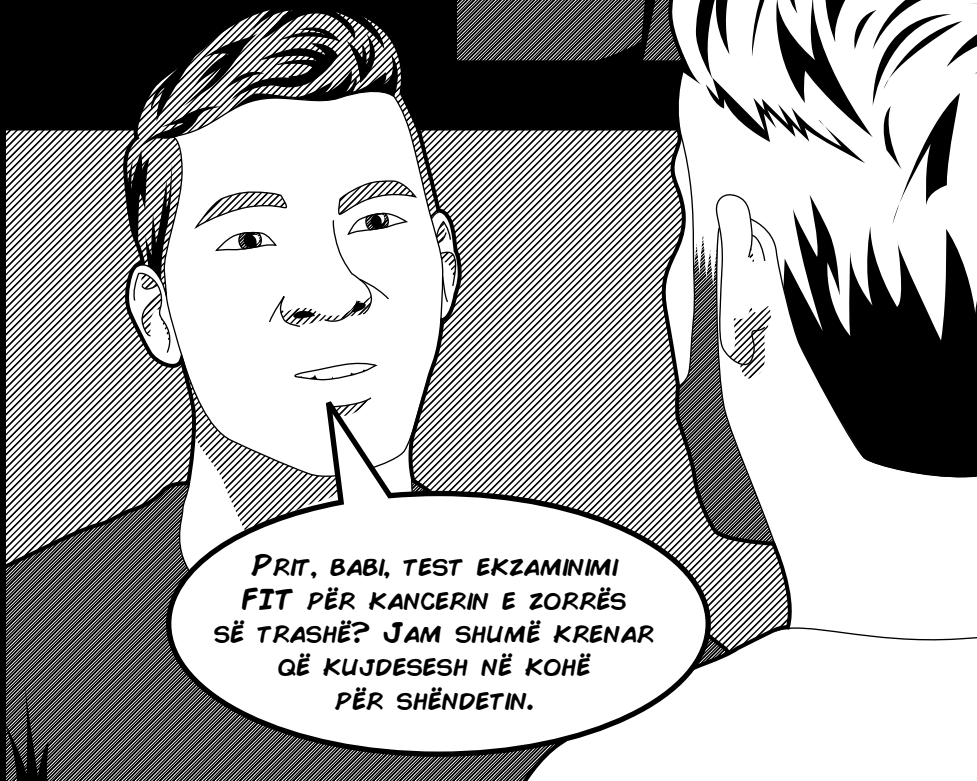
ATË DITË MË YONË



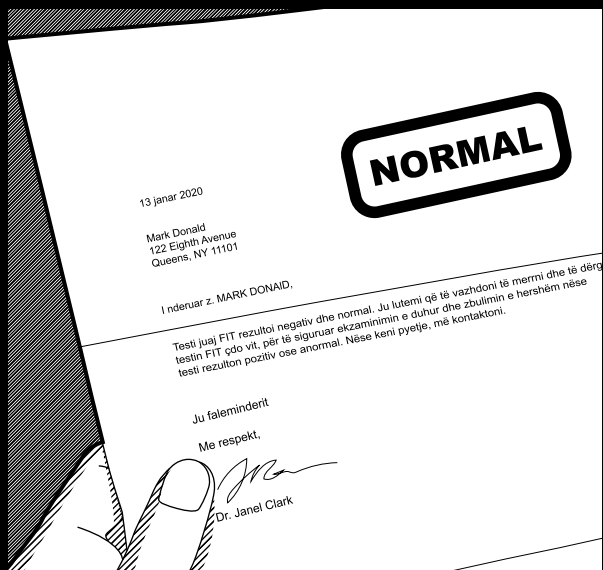
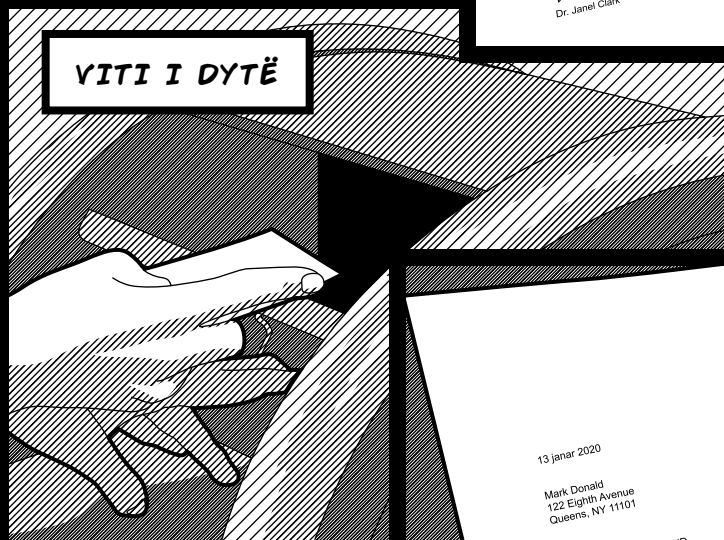
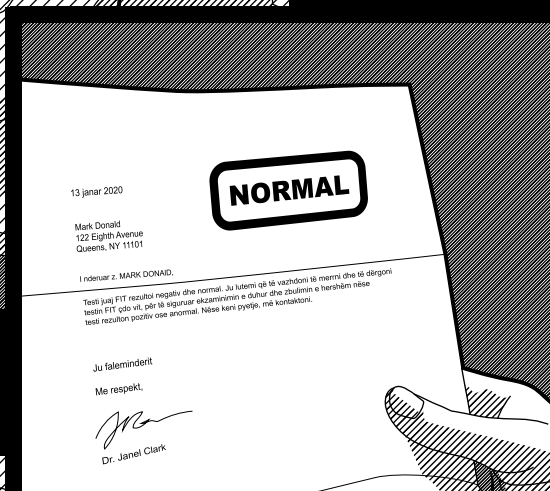
Mund të merrni një komplet testi
jashtëqitjeje që duket ndryshe.
Ju lutemi të ndiqni udhëzimet
nga ofruesi i kujdesit shëndetësor.



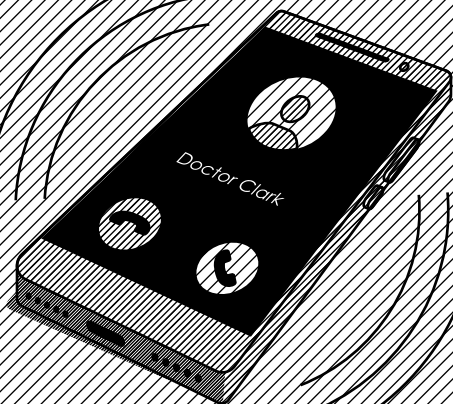
EJ, ENDRJU!
PO SHKOJA QË
TË POSTOJA KËTË
TESTIN FIT.



PRIT, BABI, TEST EKZAMINIMI
FIT PËR KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË? JAM SHUMË KRENAR
QË KUJDESESH NË KOHË
PËR SHËNDETIN.



VITI I TRETË



PËRSHËNDETJE
DOKTORESHA KLARK.

ÇFARË, TESTI FIT
ËSHTË ANORMAL?





MUNDOHU QË TË MOS SHQETËSOHESH, MARK.
NJË REZULTAT ANORMAL I TESTIT FIT NUK DO
TË THOTË PATJETËR QË KE KANCER TË ZORRËS
SË TRASHË. POR, PËR T'U SIGURUAR
DUHET TË KRYESH NJË KOLONOSKOPI.

DAKORD.
TA BËJMË.

JAM ENDE NERVOZ.
DUHET TË FLAS
ME SANDRËN PËR
PËRVOJËN E SAJ ME
KOLONOSKOPINË, NDOSHTA
KJO DO TË MË NDIHMOJË.



KOLONOSKOPIA NUK ËSHTË
AQ KEQ SA MENDON. POR ËSHTË
E RËNDËSISHME QË TË BËSH
PËRGATITJEN E ZORRËVE.

DUHET TË MBASH DIETË
YETËM ME LËNGJE
TRANSPARENTE NJË DITË
PËRPARA, APO JO?

PO DHE MOS HARRO
QË TË PISH TË GJITHË
SOLUCIONIN SPECIAL TË
PËRGATITJES SË ZORRËVE
QË TË PËRSHKRUAN DOKTORI
DHE T'I NDJEKËSH UDHËZIMET
ME SAKTËSI.



ZORRA E TRASHË DUHET TË JETË
E PASTËR, QË DOKTORI TË
MUND TË SHOHË GJITHÇKA. DHE
PATJETËR, DO TË TË ÇOJ UNË NË
SHTËPI PAS KOLONOSKOPIË.

FALEMINDERIT PËR
MBËSHTETJEN
QË MË JEP.

DITA PËR PARA KOLONOSKOPISË SË MARKUT



DITA E KOLONOSKOPISË



JE MIRË?

YETËM PAK
NERVOZ. DO
TË JETË E
PAREHATSHME?

ME THËNË TË VËRTETËN,
NUK E MBAJ MEND FARE
PJESËN E KOLONOSKOPISË,
YETËM PËRGATITJEN. DO TË
JESH MIRË.



**PËRSHËNDETJE MARK! MË
VJEN MIRË QË ERDHE. JE
GATI PËR KOLONOSKOPINË?**

**PO. DJE KAM KONSUMUAR
VETËM LËNGJE TRANSPARENTE.
MBAROVA GJITHASHTU DHE
SOLUCIONIN PËR PËRGATITJEN
E ZORRËVE DHE NUK KAM
NGRËNË ASGJË SOT.**

**SHUMË MIRË! KJO
DUHET T'I JAPË DOKTORIT
NJË PAMJE TË QARTË TË
ZORRËS SË TRASHË
DHE REKTUMIT.**

**DOKTORI VENDOS
NJË TUB TË VOGËL ME
DIAMETËR RRETH GJYSMË INÇ
NË REKTUM. TUBI KA NJË
DITË DHE KAMERA NË FUND.
NUK DUHET TË DHEMBË.**





PAS EKZAMINIMIT



PËRSHËNDETJE, MARK.
KAM LAJME TË MIRA!
NUK GJETËM ASGJË
ANORMALE NË ZORRËN
E TRASHË.

FALË ZOTIT. A DO TË
THOTË KJO SE MBAROYA
PUNË KREJTËSISHT ME
EKZAMINIMIT?

ËSHTË E RËNDËSISHME
QË TË VIJONI ME EKZAMINIMIT, SEPSE
KANCERI MUND TË ZHYLLOHET EDHE MË
VONË. RREZIKU RRIET ME MOSHËN. DO
TË TË KTHEJMË NË PLANIN NORMAL
TË EKZAMINIMIT.

ÇFARË LEHTËSIMI!
ÇFARË MUND TË BËJ
TJETËR QË TA UL
RREZIKUN E KANCERIT TË
ZORRËS SË TRASHË?



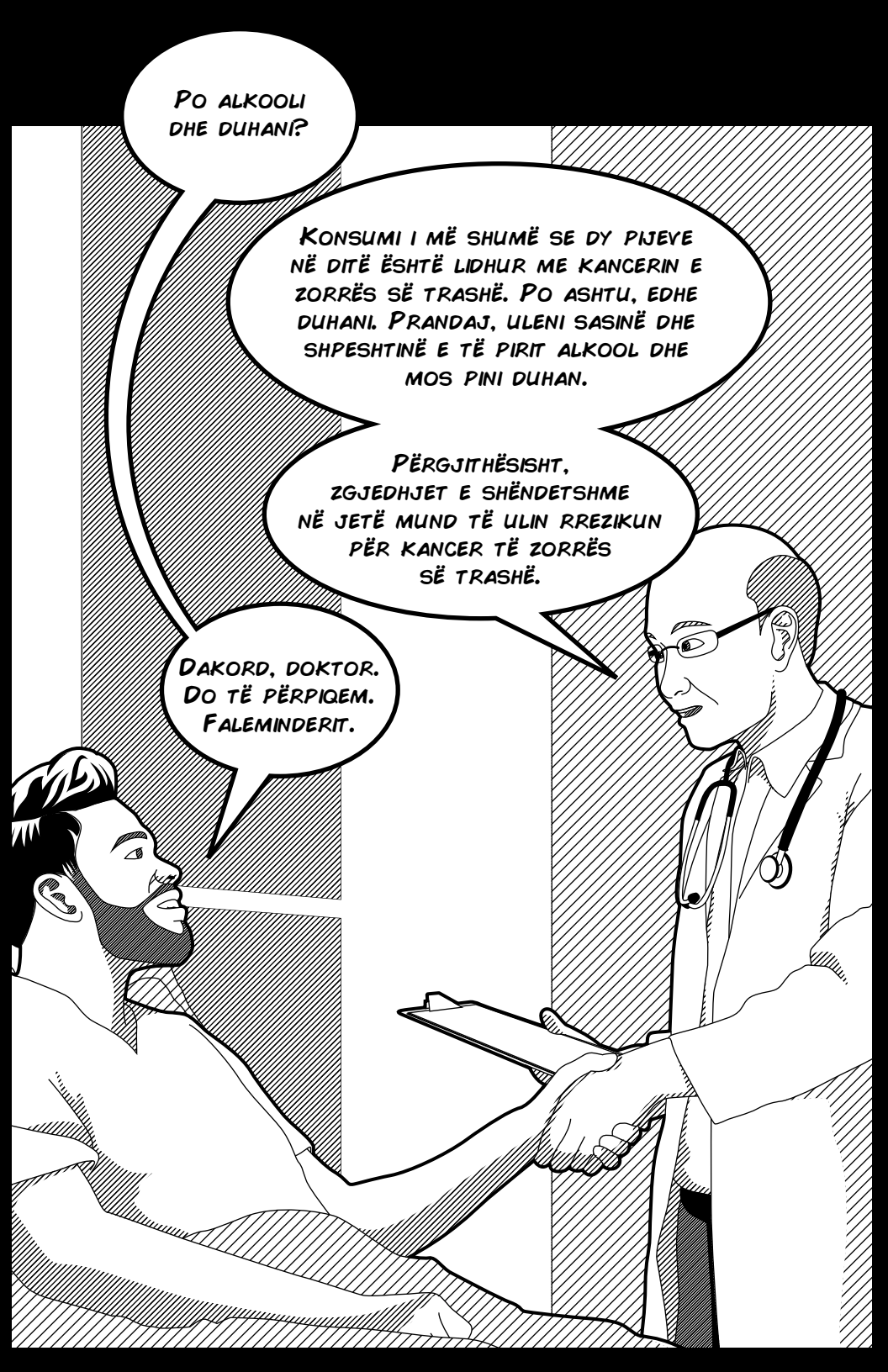
JETO SHËNDETSHËM.
STUDIMET TREGOJNË SE DISA
SJELLJE DUKET QË KANË LIDHJE ME
ULJEN E RREZIKUT TË KANCERIT TË
ZORRËS SË TRASHË. NE NUK E DIMË
GJITHMONË SE PSE DISA PERSONA
PREKEN NGA KANCERI
DHE DISA JO.

PERSONAT QË HANË MË PAK
MISH TË PËRPUNUAR KANË MË
PAK GJASA QË TË PREKEN NGA
KANCERI I ZORRËS SË TRASHË.
AKTIVITETI FIZIK DUKET QË TË
JETË GJITHASHTU I LIDHUR ME
ULJEN E RREZIKUT.



MISHI I PËRPUNUAR
PËRFSHIN PROSHUTËN,
PANÇETËN DHE SALSÏQËT,
APO JO?

E SAKTË.



PO ALKOOLI
DHE DUHANI?

KONSUMI I MË SHUMË SE DY PIJEJE
NË DITË ËSHTË LIDHUR ME KANCERIN E
ZORRËS SË TRASHË. PO ASHTU, EDHE
DUHANI. PRANDAJ, ULENI SASINË DHE
SHPESHTINË E TË PIRIT ALKOOL DHE
MOS PINI DUHAN.

PËRGJITHËSISHT,
ZGJEDHJET E SHËNDËTSHME
NË JETË MUND TË ULIN RREZIKUN
PËR KANCER TË ZORRËS
SË TRASHË.

DAKORD, DOKTOR.
DO TË PËRPIQEM.
FALEMINDERIT.

THJESHT DUHET QË TË JEM
I RREGULLT ME EKZAMINIMIN
DHE JETESËN E SHËNDETSHMË,
PËR TË ULUR RREZIKUN
E PREKJES NGA KANCERI
I ZORRËS SË TRASHË.

SI?



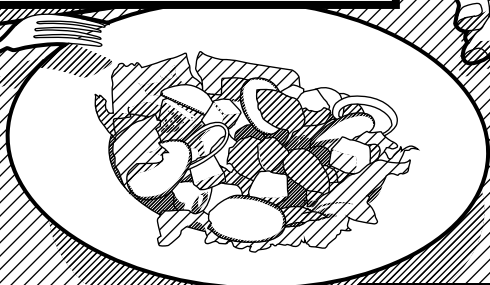


DOKTORI SUGJERON QË TË
HA SHËNDETSHËM DHE TË HA MË PAK
MISH TË PËRPUNUAR. DUHET TË KRYEJ
AKTIVITET FIZIK, TË PI MË PAK ALKOOL
DHE TË MOS PI DUHAN. ËSHTË GJITHASHTU
E RËNDËSISHME QË TA KRYEJ
EKZAMINIMIN TJETËR NË KOHË.

DO TË PËRSHTATEMI SË
BASHKU NDAJ KËTYRE
NDRYSHIMEVE! MARK,
DO TË JEMI ME TY.

JE MË
E MIRA!

MË YONË ATË NATË, NË
DARKË JASHTË ME FAMILJEN



DËSHIRONI PAK
VERË, ZOTËRI?

JO,
FALEMINDERIT.

PRIT,
NUK DO TË PISH
VERË, MARK?

JO. PAK MË HERËT
BËRA NJË EKZAMINIM TË
KANCERIT TË ZORRËS
SË TRASHË.

DOLI NEGATIVE, POR
DOKTORI MË DHA DISA
KËSHILLA PËR TË JETUAR
SHËNDETSHËM.



TË KAM VËLLA DHE KUJDESEM
SHUMË PËR SHËNDETIN TËND. JU TË
DY DUHET TË FILLONI TË FLISNI ME
DOKTORËT RRETH EKZAMINIMIT PËR
KANCERIN E ZORRËS
SË TRASHË.



MEQENËSE JEMI RRETH SË
NJËJTËS MOSHË, ËSHTË MË
MIRË HERËT SESA VONË.



ÇFARË TESTI
EKZAMINIMI
BËRE?



UNË BËRA ATË TË JASHTËQITJES,
ÇDO TRE VJET. ISHTË I SHPEJTË DHE
I THJESHTË. KËTË VIT, REZULTATI
ISHTË ANORMAL, PRANDAJ DUHET
TË VIJOJA ME KOLONOSKOPINË.



ÇFARË KËSHILLASH TË
DHA DOKTORI PËR JETË
TË SHËNDETSHME?





ËNDRJU, MOS HARRO
QË TË KRYESH NJË TEST
EKZAMINIMI PËR KANCERIN E
ZORRËS SË TRASHË KUR TË TA
REKOMANDOJË OFRUESI I
KUJDESIT SHËNDETËSOR.



PATJETËR, BABI.



NDALOJMË
PAK MË TEJ DHE
BËJMË PAK PUSHIM.

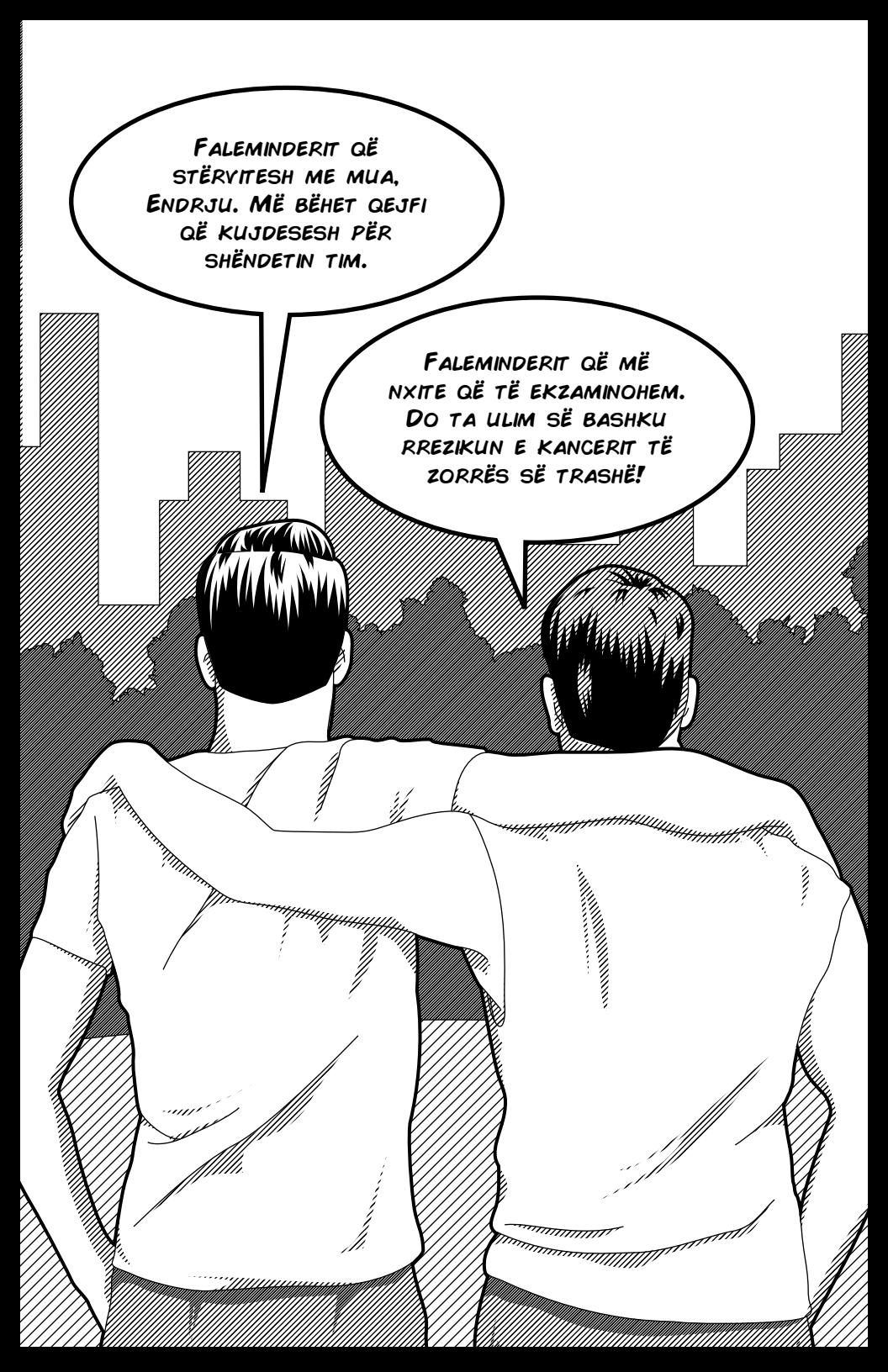


EJ, LILI.
DO TË HASH DIÇKA
TË SHPEJTË?



Po!





FALEMINDERIT QË
STËRVITESH ME MUA,
ENDRJU. MË BËHET QEJFI
QË KUJDESESH PËR
SHËNDETIN TIM.

FALEMINDERIT QË MË
NXITE QË TË EKZAMINOHEM.
DO TA ULIM SË BASHKU
RREZIKUN E KANCERIT TË
ZORRËS SË TRASHË!

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 moshë 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 polypos, 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 përfshijnë dallime në faktorët e rrezikut, si dhe ndikimet e pabarazisë shëndetësore, për shkak të racizmit strukturor, si për shembull aksesit më i ulët në kujdesin shëndetësor (ekzaminime, trajtim etj.).

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
- Pirja më e pakët e pijeve alkoolike
- Mospirja e duhanit. Për ndihmë për të lënë duhanin, telefononi në numrin 866-697-8487.

Flisni sot me ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth rreziqeve dhe ekzaminimit.

////////////////////
*Departamenti i Shëndetit dhe Higjienës Mendore të Qytetit të Nju Jorkut rekomandon që personat të ekzaminohen për kancer të zorrës së trashë, duke filluar nga moshë 45 vjeçare, për arsye se rastet me kancer të zorrës së trashë janë rritur ndërmjet personave më të rinj se 50 vjeç. Nëse jeni ndërmjet moshës 45 dhe 49 vjeçare, konsultohuni me ofruesin e kujdesit shëndetësor rreth rrezikut të kancerit të zorrës së trashë dhe me kompaninë e sigurimeve rreth mbulimit nga sigurimet, përpara testit ekzaminues.

