



Funded by
the European Union



Shëndeti i vajzave dhe grave

Shëndeti i njeriut kërkon vëmendje të vazhdueshme, jo vetëm kur shfaqen simptoma, por edhe përmes kontrolleve të rregullta parandaluese. Kujdesi i hershëm jo vetëm që shpëton jetë, por rrit cilësinë e jetesës dhe siguron që çdo person të jetojë me energji dhe pa shqetësime shëndetësore të shmangshme.

Planifikimi familjar

Planifikimi familjar ndihmon njerëzit të kenë numrin e dëshiruar të fëmijëve dhe të vendosin kohën në mes shtatzënive. Ai bëhet me metoda kontraceptive ose trajtim të infertilitetit. Qasja në planifikim familjar mbështet të drejtën e njerëzve për të bërë zgjedhje të informuara rreth shëndetit të tyre seksual dhe riprodhues.

Metodat kryesore kontraceptive

- **Tableta** – Këto tableta përmbajnë hormone që parandalojnë ovulacionin dhe rrjedhimisht shtatzëninë. Hapat rekomandohen nga gjinekologu/ja.
- **Kondomi** – Kondomi vendoset para çdo marrëdhënie seksuale dhe parandalon spermën që të arrijë tek vezët. Përveç parandalimit të shtatzënisë, kondomi është efektiv edhe në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme seksualisht të transmetueshme.
- **Spiralja** - Kontraceptivët intrauterinë të njohur si spirale vendosen në mitër për të parandaluar shtatzëninë. Ato vendosen nga gjinekologu/ja dhe mund të mbahen disa vite, varësisht nga lloji dhe rekomandimi i mjekut/es.
- **Kontracesioni emergjent** – Është tabletë që merret pas marrëdhënies seksuale pa mbrojtje me qëllim parandalimin e shtatzënisë. Varësisht prej llojit, kjo tabletë mund të merret 3 deri në 5 ditë pas marrëdhënies. Rekomandohet që tableta të merret sa më shpejt pas seksit pa mbrojtje në mënyrë që të ketë efekt. Përderisa kjo tabletë është zgjidhje në disa raste, nuk rekomandohet që të merret në baza të rregullta si metodë kontraceptive.

Infertiliteti

Infertiliteti është paaftësia e çiftit për të mbetur shtatzënë pas 12 muajve të marrëdhënies seksuale pa mbrojtje dhe prek rreth 1 në 6 të rritur. Ai mund të shkaktohet nga infeksione, sëmundje ose faktorë të mjedisit dhe jetesës. Është e rëndësishme të theksohet se metodat moderne kontraceptive nuk e shkaktojnë infertilitetin. Të dy gjinitë mund ta përfshijnë atë, por gratë shpesh fajësohen më shumë nga shoqëria, gjë që mund të shkaktoj stres ose stigmatizim.

Varësisht nga shkaku i infertilitetit, mjeku/ja rekomandon trajtimin, i cili mund të përfshijë disa lloje intervenimesh:

- **Ndryshime në stilin e jetesës**
- **Trajtimi i infeksioneve** që mund të pengojnë shtatzëninë
- Masa të tjera si **inseminimi artificial**, ku sperma vendoset direkt në mitër, ose **fekondimi in vitro (IVF)**, ku vezët merren nga vezoret dhe fekondohen me spermë në laborator. Një vezë e fekunduar (embrion) më pas kthehet në mitër për t'u zhvilluar dhe rritur.

Mbrojtja kundër kancerit të qafës së mitrës

Vaksina kundër HPV-së

Virusi i papillomës humane (HPV) është një nga shkaqet kryesore të kancerit të qafës së mitrës. HPV përbën një nga infeksionet më të përhapura që transmetohen seksualisht, pasi studimet tregojnë se rreth 80% e grave dhe burrave infektohen të paktën një herë gjatë jetës me ndonjë lloj të këtij virusi. Në shumicën e rasteve, personat e infektuar nuk shfaqin simptoma dhe nuk janë në dijeni për infektimin.

Lajmi i mirë është se ekziston një vaksinë që parandalon infektimin me HPV dhe, si rrjedhojë, ul rrezikun për zhvillimin e kancerit. Kjo vaksinë rekomandohet për vajzat dhe djemtë nga moshë 9 deri në 26 vjeç, duke ofruar mbrojtje deri në 18 vjet pas vaksinimit. Ajo nuk ndikon negativisht në fertilitet; përkundrazi, ndihmon në parandalimin e infeksioneve dhe sëmundjeve të ndryshme.

Në Kosovë, vaksina ofrohet falas për vajzat dhe djemtë e moshës 12 vjeçare, përmes vaksinimit në shkolla ose në qendrat e vaksinimit në secilën komunë.

PAP testi

PAP testi është një analizë që kontrollon shëndetin e qafës së mitrës dhe mundëson zbulimin e hershëm të kancerit të qafës së mitrës, të qelizave jonormale që mund të zhvillohen në kancer, si dhe të infeksioneve të ndryshme, përfshirë HPV-në.

Kontrollet e rregullta gjinekologjike së bashku me PAP testin ndihmojnë në identifikimin e këtyre problemeve në fazat e hershme, duke rritur mundësinë e parandalimit të kancerit. Nëse kanceri i qafës së mitrës zbulohet herët, trajtimi është më i lehtë dhe shanset për shërim janë më të mëdha.

PAP test rekomandohet për vajzat dhe gratë nga moshë 21 vjeçare apo edhe më herët nëse ato janë seksualisht aktive. **Çdo vajzë apo grua rekomandohet të kryej kontrolla gjinekologjike rutinore një herë në vit**, dhe në bazë të moshës dhe gjendjes shëndetësore, gjinekologu/ja rekomandon se sa shpesh duhet të kryhet PAP test.

Zbulimi i hershëm i kancerit të gjirit

Mamografia

Mamografia është një test radiologjik që ndihmon në identifikimin e ndryshimeve në indin e gjirit, shpesh përpara se të shfaqen simptomat. Identifikimi i indeve jonormale të gjirit jo detyrimisht nënkupton se ato janë kancer, por kjo analizë ndihmon mjekët për të kuptuar nëse ka nevojë për teste shtesë si biopsia e gjirit, që të bëhet diagnostifikimi. Kryerja e mamografive në baza të rregullta mundëson zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit dhe rrit ndjeshëm mundësinë e trajtimit të suksesshëm.

Rekomandohet që:

- Gratë mbi 40 vjeç (ose më herët për ato me histori familjare) **të kryejnë mamografinë një herë në vit.**
- Gratë nën këtë moshë **të kryejnë ultrazërin e gjirit** për të monitoruar shëndetin e gjinjëve, dhe në rast nevojë mjeku/ja më pas u rekomandon mamografinë.