

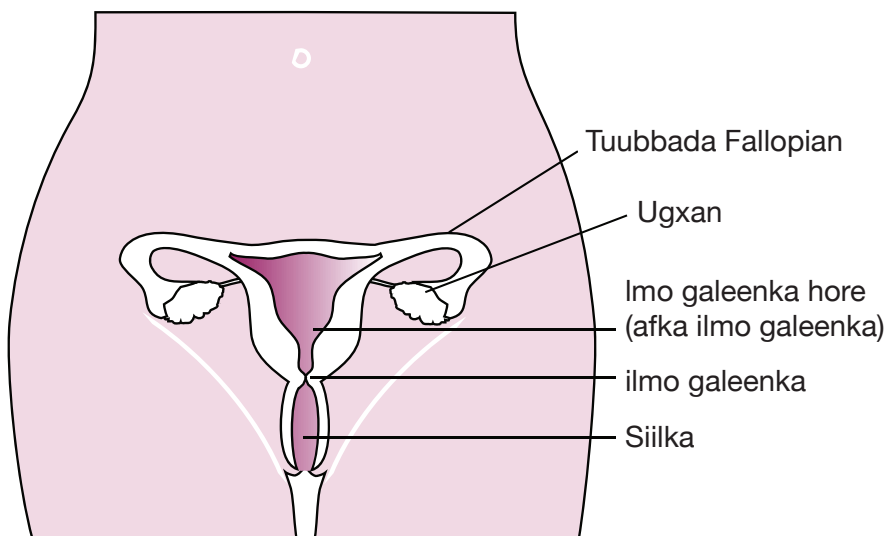
Baaritaanka afka ilmagaaleenka:
waxa ay tahay in aad ogaato





Waa maxay kansarka ilmo galeenka?

Kansarka ilmo-galeenka waa kansarka ilmo-galeenka (qaybta hoose ee ilmo-galeenka). Sannad kasta waxa Northern Ireland ka jira ilaa 80 xaaladood oo cusub oo kansarka ilmo galeenka ah. Sannad kasta qiyaastii 20 haween ah oo ku nool Waqooyiga Ireland ayaa u dhinta kansarka ilmo-galeenka. Qofkasta oo leh makaanka afkiisa waxa ku dhici kara kansarka ilmo galeenka. Baaritaanka afka ilmo-galeenka wuxuu ka hortagi karaa kansarka ilmamareenka inuu soo baxo, ama qofku qaadaba marxalad hore. Ogaanshaha hore iyo daawaynta waxay ka hortagi kartaa ku dhawaad 8 ka mid ah 10 dhimasho ee kansarkan.





Maxaa sababa kansarka ilmo galeenka?

Ku dhawaad dhammaan kiisaska kansarka ilmo-galeenka waxaa sababa fayraska loo yaqaan papillomavirus (HPV). Kani waa fayras aad caadi u ah oo dadka badankiisu yeelan doonaan wakhti inta ay nool yihiin. Waxay ku sii jiri kartaa jirka sanado badan sida caadiga ah wax dhibaato ah ma keento.

HPV guud ahaan waxa lagu kala qaadaa taabashada maqaarka ilaa maqaarka. HPV ee afka ilmo-galeenka, tani waa xiriir galmo oo lala yeesho qof jinsi kasta ah. Tani waxay noqon kartaa in la sameeyo galmada siilka, dabada ama afka, taabashada xubinta taranka ama wadaaga alaabta galmada.

Kaliya noocyo gaar ah oo HPV ah ayaa sababi kara kansarka ilmo galeenka. Kuwaas waxaa loo yaqaan noocyada khatarta sare leh. Noocyada HPV ee keena kansarka ilmo-galeenka ma laha wax calaamado ah.

Lahaanshaha HPV macnaheedu maaha in aad qaadi doonto isbedel unug ama kansar. Ku dhawaad 9kii qofba 10kii qofba, jidhkoodu si dabiici ah ayuu caabuqa uga nadiifin doonaa laba sano gudahood.

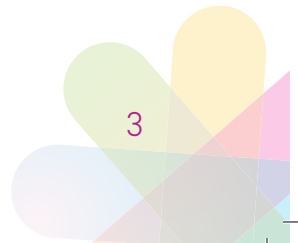
Si kastaba ha ahaatee, tiro yar oo kiisas ah HPV ee afka ilmo-galeenka ayaa isu rogi kara caabuq joogto ah. Caabuqa joogtada ah ee HPV ee khatarta sare leh wuxuu keeni karaa in unugyada afka ilmagaaleenkaagu isbeddelaan, isbeddelladani waxay isu rogi karaan kansarka ilmo-galeenka.



Sigaar cabbiddu miyay kordhisaa halista kansarka ilmo galeenka?

Sigaar-cabbiddu waxay labanlaabtaa khatarta ah inuu ku dhaco kansarka ilmo-galeenka sababtoo ah waxay ku adkeynaysaa jirkaaga inuu ka takhaluso caabuqyada hpv. Ka hel adeegga joojinta sigaarka ee degaankaaga

www.stopsmokingni.info





Waa maxay baarista afka ilmagaaleenka?

Baaritaanka afka ilmo-galeenka wuxuu ku lug leeyahay qaadista muunad unugyo ah makaanka afkiisa si loo baaro. Waxa kale oo loo yaqaan baaritaanka smear. Muunada waxa laga eegaa noocyada khatarta sare leh ee HPV ee keeni kara isbedelada unugyada. Haddii la helo HPV-ga khatarta sare leh, muunaddaada waxaa laga eegi doonaa isbeddellada unugyada iyadoo lagu eegayo mikroskoob.

Inta badan noocyada kansarka ilmo-galeenka waxay qaataan waqti dheer si ay u koraan. Marka la helo isbeddelka unugyada goor hore, baadhistu waxay ka ilaalin kartaa kansarka ilma-mareenka inuu kobco. Dumarka da'doodu u dhaxayso 25 iyo 49 sano jir ayaa si joogto ah loogu martiqaadaa baaritaanka ilmo galeenka saddexdii sanoba mar, ama shantii sanoba mar haweenka u dhexeeya 50 iyo 64.



Sidee baa la iigu martiqaadi doonaa baaritaanka?

Waxa aad heli doontaa warqad marka baadhistaada afka ilmagaaleenka ku dhawdahay wakhtiga uu kugu martiqaadayo ballan. Waxa aad ku samayn kartaa baadhista afka ilmagaaleenka xarunta GP-gaaga ama qaar ka mid ah kilinigyada daryeelka caafimaadka galmada iyo taranka ayaa laga yaabaa inay sidoo kale bixiyaan adeegan. Haddii aad jeclaan lahayd inuu ku arko xirfadle caafimaad oo dumar ah, waxaad waydiin kartaa markaad ballansanayso ballantaada.

Haddii aanad isu aqoonsanin in aad tahay naag ama aad tahay transgender, aad tahay 25 ilaa 64 sano oo aad leedahay ilmo galeenka afkiisa, waxa aad samayn kartaa baadhista afka ilmo-galeenka, laakiin waxa laga yaabaa in aanu awoodin in aanu si firfircoon kuugu yeedho haddii aad ka diiwaan gashan tahay GP-gaaga lab ahaan. Waxaad u baahan doontaa inaad isku diyaariso baadhista GP-gaaga ama rugtaada caafimaad. Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka transgender-ka iyo dadka aan binary-ga ahayn buug-yaraha xarunta:

[pha.site/transgender-screening](https://www.pha.site/transgender-screening)

ama bogga Jo's Cervical Cancer Trust ee:

www.jostrust.org.uk/information/cervical-screening/trans-non-binary



Miyaan u baahanahay inaan imtixaan galo haddii...



Waxaan qaatay tallaalka HPV?

Haa

Tallaalku kama difaaco dhammaan noocyada HPV oo kama ilaalin doono caabuqyada HPV ee aad qaaday ka hor intaadan istallaalin. Marka in kasta oo tallaalku bixiyo difaac wanaagsan, haddana waa muhiim inaad ka qaybgasho baaritaannada baarista afka ilmo-galeenka oo joogto ah.



Waxaan ku jiraa xiriir dheer?

Haa

Waxa aad qaadi kartaa HPV sanado badan adiga oo aan ogayn waxa aad qaadi kartaa marka ugu horeysa ee aad galmo samayso. Markaa baaritaanka joogtada ah ee afka ilmo-galeenka wali waa muhiim xitaa haddii aad isla qof la joogtay waqti dheer.



Muddo dheer maan dhaq-dhaqaaq galmo sameyn?

Haa

Dad badan ayaa qaba HPV bilo ama sanado iyagoon ogeyn. Markaa waa muhiim inaad si joogto ah u yeelato baadhista afka ilmagaaleenka haddii aad waligaa galmo samaysay.



Miyaan u baahanahay inaan imtixaan galo haddii...



Waligey galmo hore uma samayn?

Haa

Haddi aanad waligaa galmo samayn waxa yaraanaysa fursada aad ku qaadi karto HPV. Laakin xasuusnoow, in aad galmo yeelato waxaa ka mid ah galmada siilka, afka ama dabada iyo noocyada kale ee galmada, sida taabashada maqaarka-maqaarka ee xubinta taranka, ama isticmaalka ciyaaraha galmada. La hadal xirfadle caafimaad haddii aadan hubin.



Dumarka kaliya ayaan loo galmoodaa?

Haa

Noocyada HPV ee keeni kara isbeddelada unugyada makaanka afkiisa waxa u gudbiya taabasho kasta oo galmo ah, sida taabashada maqaarka-maqaarka ee xubinta taranka, ama isticmaalka ciyaaraha galmada.



Waxaan gaadhay in dhiiggu iga joogsady?

Haa

Weli waxaad u baahan tahay inaad hubiso in afka ilmagaleenkaagu uu caafimaad qabo. Mararka qaarkood baaritaanku wuxuu noqon karaa mid aan raaxo lahayn sababtoo ah qallaylka siilka ka dib marka dhiiggu joogsado. Laakiin kalkaalisadaada ama GP-gaaga ayaa awood u yeelan doona inay ka dhigaan mid raaxo badan.





Miyaan u baahanahay inaan imtixaan galo haddii...



Waxaan ahay qof qaba HIV?

Haa

Haddii aad tahay qof qaba HIV, waxaa lagugu martiqaadi doonaa baaritaanka ilmo-galeenka sanad walba. Infekshanka HIV wuxuu saameeyaa habka difaacaaga wuxuuna macnaheedu noqon karaa inaad awoodin inaad ka takhalusto noocyada HPV ee keena inta badan kansarka ilmo-galeenka. Kala hadal arrintan xirfadlahaaga caafimaadka.



Waxaan ahay nin trans ah ama qof aan binary ahayn?

Macquul ah

Waxaad samayn kartaa baarista afka ilmo-galeenka haddii aad leedahay ilmo-galeenka oo da'daadu tahay 25 ilaa 64. Si kastaba ha ahaatee, haddii aanad GP-gaaga ka diiwaan gashanayn dheddig ahaan (tusaale, waxaad tahay nin transgender ah ama qof aan binary ahayn), ma heli doontid martiqaadka baaritaanka ilmo-galeenka. Taa beddelkeeda waxaad u baahan doontaa inaad diyaariso baaritaanka GP-gaaga ama rugtaada caafimaad.



Waxa la iga qaaday ilmo-galeenka?

Macquul ah

You may not need a test, depending on the type of hysterectomy you had, for example if your cervix was removed. Check with your health professional before making an appointment.



Miyaan u baahanahay inaan imtixaan galo haddii...



Uur baan leeyahay?

Maya

Baaritaanka afka ilmo-galeenka laguma talinayo xilliga uurka. Haddii lagugu martiqaado baaritaanka afka ilmo-galeenka markaad uur leedahay, fadlan u sheeg GP-gaaga. Waxaad ballan qabsan kartaa saddex bilood ka dib marka ilmahaagu dhasho.



Maxaa dhacaya haddii aan leeyahay astaamo?

Baaritaanka afka ilmo-galeenka maaha mid loogu talagalay qof kasta oo qaba calaamadaha kansarka ilmo-galeenka. Sidoo kale maaha baaritaanka kansarka, inkastoo mararka qaarkood kansar la heli karo. Waxaa loogu talagalay in lagu helo isbeddellada unugyada afka ilmagaaleenka kaas oo, haddii aan la daawayn, u beddelmi kara kansar. Haddii aad leedahay mid ka mid ah calaamadaha kansarka ilmo galeenka ilmo galeenka ee hoose, la xidhiidh dhakhtarkaaga GP-gaaga isla markaaba - ha sugin ilaa martiqaadkaaga ama ballan baadhistaada xigta ee ilmo-galeenka.

- Dhiigbaxa inta u dhaxaysa caadada, inta lagu jiro galmada ama ka dib marka dhiigguu joogsado menopause (ka dib marka caadadu istaagto).
- Dheecaan aan caadi ahayn oo siilka ah.
- Xanuun xilliga galmada, ama caloosha hoose ama dhabar xanuun.



Sidee baa tijaabada loo sameeyaa?

- Ballantu waxay qaadan doontaa qiyaastii 10 daqiiqo. Baaritaanka baarista afka ilmo-galeenka laftirkiisa wuxuu qaataa dhowr daqiiqo oo kaliya waxaana lagu sameeyaa qol gaar ah, badanaa kalkaaliye. Isku day in aad ballan samaysato wakhti aanad caadada lahayn.
- Waxaa lagu weydiin doonaa inaad dharkaaga ka siibto dhexda hoose (ama kaliya nigisyadaada haddii aad gashan tahay maro dabacsan). Waxaa lagu weydiin doonaa inaad dhabarka u seexato (ama mararka qaarkood dhinacaaga), sariir, jilbahaaga oo foorarsan lugahana furan yihiin. Jirkaaga hoose waxaa lagu dabooli doonaa go'.
- Kalkaalisadu waxay si tartiib ah u gelin doontaa speculum (tubo bannaan oo ku furma) siilkaaga dhexdiisa si ay u arkaan makaankaaga. Kadibna waxay si tartiib ah ayay u marmarinayaan unugyada makaanka afkiisa iyagoo isticmaalaya buraash jilicsan.
- Baaritaanku waa inuusan noqon mid xanuun leh laakiin mararka qaarkood waxay noqon kartaa mid aan raaxo lahayn. U sheeg qofka tijaabada kaa qaadaya haddii ay aad u xanuun badan tahay. Meel ka duwan ama speculum yar ayaa ku caawin kara. Waad joojin kartaa baaritaanka wakhti kasta. Waxaa laga yaabaa in xoogaa dhiig-bax ah uu yimaado baaritaanka ka dib. Tani waxay noqon kartaa wax iska caadi ah oo macnaheedu maaha inay wax khaldan yihiin.
- Waxay noqon kartaa wax iska caadi ah in laga xishoodo in la sameeyo baaritaanka afka ilmo-galeenka, gaar ahaan ballantaada ugu horreysa. Xasuusnoow, xirfadlahaaga caafimaadku wuxuu sameeyaa baaritaanno baaris maalin kasta. Waxaad u kaxaysan kartaa qof taageero ah.
- Qofka qaadanaya tijaabada ayaa kuu sheegi doona goorta, sida iyo meesha aad ka heli karto natiijadaada.





Ma jiraan wax aan sameeyo ka hor baaritaanka?

Ha isticmaalin saliidayn ama jelly shahwadda dila 24 saac ka hor inta aan lagu baarin. Tani waxay adkeyn kartaa in la helo natiijo cad waxaana laga yaabaa in baaritaanka loo baahdo in lagu celiyo.



Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo taageero dheeraad ah?

Waxaa jira sababo badan oo uu qof ugu baahan karo taageero dheeraad ah si uu u aado baaritaanka, laakiin waan ku caawin karnaa. La xidhiidh GP-gaaga ama rugtaada ka hor inta aanad ballantaada samayn si aad ugala hadasho baahiyahaaga.

- Haddii aad la kulantay xadgudub galmo, waxaa laga yaabaa inaad u aragto fikradda baarista afka ilmo-galeenka mid naxdin leh ama murugo leh. Waxaad codsan kartaa ballan laba jeer ah si aanad u dareemin degdeg, ama u kaxayso qof aad ku kalsoon tahay ballanta.
- Haddii aad leedahay naafo jireed ama waxbarasho, ama naafo xagga dareenka ah, waxaad noo sheegi kartaa haddii aad u baahan tahay hagaajin ama taageero dheeraad ah si aad u timaadid baaritaanka (sida turjumaanka luqadda dhegoolaha, haddii aad ka tirsan tahay Bulshada Dhegoolayaasha).
- Haddii Ingiriisigu aanu ahayn luqadaada koowaad, waxaanu kuu diyaarin karnaa turjubaan. Waxaad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan baaritaanka afka ilmo-galeenka oo ku qoran luqado kala duwan mareegahayaga www.pha.site/cervical-screening-translations





Maxey ka dhigan tahay natiijadaydu?

Lama helin HPV khatar sare leh (HPV negative)

Waxaad halis ugu jirtaa inuu kugu dhaco kansarka ilmo galeenka. Waxaan kugu martiqaadi doonaa baaritaan kale oo caadi ah saddex sano gudahood, haddii aad tahay 25 - 49, ama wakhti shan sano ah haddii aad tahay 50 - 64.

HPV-ga khatarta sare leh ayaa la helay (HPV positive) laakiin wax unug ah isma beddelin

Haddii aad qabto HPV-ga khatarta sare leh, waxaanu eegi doonaa muunadaada isbeddelada unugyada. Haddii aan la helin isbeddellada unugga, waxaa lagugu martiqaadi doonaa baaritaan kale 12 bilood gudahood. Tani waa sababta oo ah dadka intiisa badan waxay iska nadiifin doonaan fayraska laba sano gudahood.

Haddii aad sii waddo in lagaa helo HPV muddada saddexda imtixaan ee baadhista ilmo-galeenka sanadlaha ah, waxaanu kugu martiqaadi doonaa baadhitaano dheeraad ah si loo hubiyo makaanka afkiisa, xataa haddii aanad lahayn isbedel unug.

HPV-ga khatarta sare leh ayaa la helay (HPV positive) iyo isbeddelada unugyada

Haddii aad leedahay HPV-ga khatarta sare leh iyo isbeddellada unugga, waxaan kuu gudbin doonaa rugta caafimaadka takhasuska leh ee isbitaalka si laguugu baaro hab loo yaqaan colposcopy.

Natiijo aan ku filnayn

Tani waxay la macno tahay shaybaadhka ayaa awoodi waayay inuu bixiyo natiijo la isku halayn karo. Baaritaanka baarista wuxuu u baahan doonaa in lagu celiyo seddex bilood ka dib si loo siiyo waqti ay unugyadaadu dib isu dhisaan ka dib baaritaanka koowaad.

Muhiim

Natiijooyinka HPV ee togan macnaheedu maaha in lammaanahaagu uu galmo la sameeyay qof kale intii aad wada joogteen. Waxaa laga yaabaa inaad qabtid HPV xitaa haddii aadan galmo sameyn ama aadan yeelan lamaane cusub sanado badan.



Maxaa ka dhacaya rugta colposcopy?

Colposcopy waa baaritaan sahlan oo lagu sameeyo afka ilmo-galeenka iyadoo la isticmaalayo colposcope (nooc muraayado weyneeya). Waxa lagu qabtaa cisbitaalka xaafaddaada. Waxay u ogolaataa xirfadlaha caafimaadku inuu si dhow u eego makaanka afkiisa si uu u go'aansado haddii ay jiraan isbeddello unug oo u baahan daaweyn. Baaritaanku wuxuu la mid yahay baaritaanka hubinta. Haddii aad u baahan tahay colposcopy, macluumaadka ku saabsan habka ayaa lagu soo diri doonaa ballantaada kiliiniga colposcopy. Colposcopy waxaa laga yaabaa in si badbaado leh loo sameeyo xilliga uurka, in kasta oo daawaynta dib loo dhigi karo ilaa ka dib dhalitaankaaga. Colposcopy ma saameyn doonto awooddaada inaad uur yeelato mustaqbalka.



Maxay daaweyntu ku lug leedahay?

Daawaynta kasta oo aad u baahato caadi ahaan waa mid fudud waxaana lagu sameeyaa suuxdin gudaha ah oo bukaan socod ah oo laga helayo cisbitaalka deegaankaaga. Khabiirkaaga ayaa kuu sharxi doona waxa laga filayo. Daawadu waxay ku lug leedahay ka saaridda aagga unugyada ay saameeyeen afka ilmo-galeenka iyo habka mar walba lagu guuleysto. Doorashada daawaynta iyo khatar kasta oo ku lug leh ayaa si faahfaahsan kaagala hadli doona rugta caafimaadka. Xaaladaha qaarkood waxaa laga yaabaa in lagu weydiyo inaad ku soo noqoto rugta caafimaadka si aad baaritaanno colposcopy dheeraad ah u sameeyso.





Ka caawinta inaad go'aansato

Ma jiro baaritaan 100% waxtar leh laakiin caddayntu waxay muujineysaa in baaritaanka afka ilmagaaleenka uu weli yahay habka ugu wanaagsan ee looga hortago kansarka ilmo-galeenka. Haddii aad Waxaad ka welwelsan tahay inaad aado baarista afka ilmo-galeenka, kala hadal xirfadlahaaga caafimaadka taageero.

Faa'iidooyinka

Baaritaanka afka ilmo-galeenku wuxuu badbaadin karaa nolosha iyadoo laga hortagayo kansarka ilmo-galeenku inuu sii fido.

Baaritaanku wuxuu soo qaadi karaa isbeddellada unugyadaada xitaa haddii aad u muuqato oo aad dareemaysa caafimaad.

Haddii qof kastaa uu si joogto ah uga qayb galo baadhista, ku dhawaad 8 ka mid ah 10kii dhimasho ee kansarka ilmo galeenka waa laga hortagi karaa.



Khatarta

Baaritaanku kama hortago dhammaan kansarka ilmo-galeenka.

Haddi natiijada baadhista baadhistu muujiso in lagugu helay isbedel unug, daawaynta ayaa lagula talin karaa. Dhammaan daawaynta caafimaadku waxay la xidhiidhaan khataraha qaarkood. Waa inaad la hadashaa xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka si aad kuwan si buuxda u fahanto.

Marka la helo unugyo aan caadi ahayn, suurtagal maaha in la sheego cidda qaadaysa iyo cidda aan ku dhicin kansarka. Tani waxay ka dhigan tahay in dumarka qaarkood la daweyn doono kuwaas oo aan waligood ku dhicin kansarka ilmo galeenka.

Tiro aad u yar (in ka yar 1 100kiiba) ee kansarka ilma-mareenka lama xiriirin karo HPV-ga khatarta sare leh, waxaan u baahanahay cilmi-baaris dheeraad ah si aan u fahamno sababta kansarkan.



Xageed ka heshay faahfaahintayda?

Faahfaahintaada waxa laga helay GP-gaaga. Waa muhiim in GP-gaagu had iyo jeer haysto magacaaga iyo ciwaankaaga saxda ah si loo hubiyo inaad heshay martiqaadka baaritaanka ilmo galeenka.



Maxaa ku dhacaya muunadayda iyo macluumaadkayga?

Iyada oo ku xidhan natiijada baadhista, muunadda baadhista waxa laga yaabaa in shaybaarku hayo ugu yaraan 10 sano. Tani waa si aan u barbar dhigno natiijooyinkaaga oo aan hubinno inaad hesho daaweyn kasta baahan. Waqooyiga Ireland Barnaamijka Baadhitaanka Afka ilmo galeenka si joogto ah ayaa dib u eegis loogu sameeya diiwaanada baadhista si loo kormeero oo loo hagaajiyo tayada barnaamijka iyo khibrada shaqaalaha takhasuska leh. Shaqaalaha u shaqeeya barnaamijka ayaa laga yaabaa inay arkaan oo ay dib u eegaan xogtaada. Xog kasta oo adiga kugu saabsan waxay ahaan doontaa qarsoodi. Waxaa laga yaabaa inaan dib u eegno natiijooyinkaagii hore ee baadhista haddii lagaa helo kansarka ilmo galeenka. Waad yeeli doontaa inaad awoodo inaad aragto natiijooyinka dib u eegista haddii aad rabto. Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida diiwaannadaada loo hayo iyo sida loo isticmaalo, waxaad kala xidhiidhi kartaa barnaamijka baadhista ee screening.cervical@hscni.net

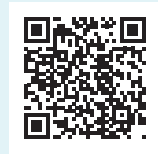




Macluumaad dheeraad ah

Warqadan oo ku qoran luqad kale ama qaab, booqo:

www.pha.site/cervical-screening-translations



Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan baarista afka ilmagaleenka, booqo:

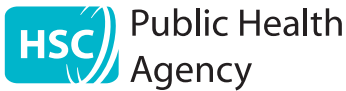
www.nidirect.gov.uk/articles/cervical-screening
ama

www.jostrust.org.uk/information/cervical-screening





Waxaa laga soo qaatay ku saabsan baaritaankaaga ilmo galeenka (smear) Baaritaanka ilmo galeenka Wales, Luulyo 2022, oo leh Q&A laga soo xigtay baaritaanka smear waxay badbaadin kartaa noloshaada, Caafimaadka Dadweynaha Scotland, Luulyo 2023, oo shati ku leh Shatiga Dowladda Furanv3.0. Warqadan waxaa lagu soo saaray caawimo ka timid Hay'adda Jo's Cervical Cancer Trust.



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (heerka deegaanka).
www.publichealth.hscni.net

Naga raadi:



www.becancerawareni.info