Somali translation of Breast Screening Helping You Decide

Waqooyiga Ireland

baadhitaanka naaska

Kugu caawinaya in aad go'aansato

Breast Screening

Waa maxay kansarka naasku? 4

Waa maxay baadhitaanka naaska? 5

Natiijooyinka baadhitaanka naaska 8

Go'aan qaadasho – faa'iidooyinka suuragalka ah iyo khatarta baadhitaanka naaska 11

Waa maxay calaamadaha kansarka naaska? 14

Haddii aan qabo su'aal yaan la xidhiidhaa? 15

Waa doorashadaada haddii aad qaadanayso baadhitaan naaska ah ma aanad qaadanayn. Buugyarahan u jeedadiisu waa in lagaa caawiyo inaad go'aan gaadho.

Sababtee ayay Daryeelka Caafimaadka iyo Bulshaddu (HSC) u bixisaa baadhitaanka naaska?

HSC waxay bixisaa baadhitaan kansarka naaska si ay uga badbaadiso nololo. Baadhitaanku wuxu suurto galiyaa helitaanka kasarka naaska marxalad hore marka ay aad u yar yihiin in la arko ama la dareemo. Baadhitaanku kaama horjoogsanayo adiga in uu kansarka naasku kugu dhaco. Baadhitaanka naasku waxa uu leeyahay waxoogaa khataro ah. Haweenka la baadhay waxaa laga aqoonsan doonaa cudurka oo waxaa laga dawayn kansarka naaska taas oo haddii kale aan weligeed la ogaadeen, ama ku sababtay waxyeelo.

Sababtee la iigu marti qaaday baadhitaanka naaska?

Dhammaan haweenka da'doodu tahay 50 ilaa 70 waxaa lagu marti qaadayaa baadhitaanka naaska 3 sano walba kadib.

Haddii aad ka wayntahay 70, waxaad halis ugu jirtaa kansarka naaska. Inkastoo aanad si toos ah u heli doonin martiqaadka baadhitaanka. Waxaad weli qaadan kartaa baadhitaanka naaska sadex sano oo kasta. Waxaad u baahan doontaa in aad ballan waydiisato qaybtaada baadhitaanka naaska.

Waa maxay kansarka naaska?

Wuxu bilaawdaa kansarka naaska, marka unugyada ku jira naaska ay ku dhalato buro. Kansarku markuu sii faafo unugyada waxay ku sii faafaan qaybaha kale ee jidhka, arinkana waxay noqon kartaa mid khatar galisa nolosha qofka.

Kansarka naasku waa cudur aad ugu dhaco dadka ku nool UK. Qiyaas ahaan waxaa u dhinta kansarkan 12,000 oo dumar ah sanad kasta. Dadka ka badbaadaya way badanayeen waayahan, 3 ka mid ah 4 qof oo laga helay kansarka naaska waxay noolyihiin 10 sano oo danbe. Khatarta kansarka naasku waxay sii korodhaa marki ay da'daadu badato, qiyaas ahaan 4 ka mid 5 qof oo laga helay kansarka waxay ka waynyihiin 50. Damarka laga helo cudurkan badanaa malaha taariikh sheegaysa in qoyskoodu qabeen cudurkan.

Waa maxay baadhitanka naasku?

Baadhitaanka naasku waxa uu isticmaalaa baadhid raajo oo loogu yeedho raajadda sawirka naaska si looga baadho naaska calaamadaha kansarka. Waxay muujin kartaa kartaa kansarka aadka u yar in la arko oo la dareemo.

Maxaa dhacaya haddii aan doorto in aan qaato baadhitaanka naaska?

Markaad timaado qaybta baadhitaanka naaska, shaqaalahu waxay hubin doonaan faahfaahintaada oo waxay ku waydiin doonaan wax ku saabsan dhibtaatooyinkaaga naaska ee ku soo maray. Haddii ay qabtid wax su'aalo ah, fadlan waydii.

Sawirada raajada waxaa fuliya haween loo yaqaano sawir qaadayaal raajo. Si aad u qaadato sawir raajo naaska ah, waxaad u baahantahay inaad dharka ka bixiso ila dhexda. Sidaas darteed way fududaan lahayd in la xidho dhar kala qaybsan sida goono iyo shaar, badalkaad xiran lahayd dhar isku wada xidhan.

Sawir qaadaha raajada naaska waxay ugu horeyn sharaxi doontaa waxa dhici doona. Ka dib waxay saari doontaa naaskaaga mishiinka raajada sawirka oo waxay hoos ugu dejin bilaydh caag ah si ay u sinto. Tani naaskaaga waxay ka dhigi mid aan dhaqaaqayn oo waxa laga heli sawir raajo oo saafi ah.

Sawir qaadaha raajada naasku caadi ahaan waxa uu ka qaadi labba sawir raajo ah naas kasta mid xaga sare ah iyo mid dhinac ah. Waxay tegi doontaa gadaasha shaashada marka raajada la qaado. Waa in aad joojisa dhaqaaqa ilaa dhowr il bidhiqsi mar kasta.

Kalanka sawir qaadaha wuxuu qaataa ilaal 30 daqiiqo, sawirka raajadana waxay qaadataa illaa dhowr daqiiqadood.

Mishiinka sawirka naaska oo dhiitaal ah

Maxaan dareemi karaa markaan isa saaro sawirka naaska?Sidee laga dareemaa qaadashada sawirka raajada naaska?

Qaadashada sawirka raajada naasku waxay noqon kartaa mid aan dhib leh, , haweenka qaarna dareemaan xanuun. Caadi ahaan, xanuun kastaa waxa uu u dhaafaa si degdeg ah.

Fadlan soo wac qaybtaada baadhitaanka naaska ka hor immaanshaha ballankaaga haddii:

- **Aad naafanimo jidhka ah leedahay ama ay kugu adag tahay fuulista jaran jarooyinku**, sidaad darteed qaybtaada baadhitaanku waxay kuu samayn kartaa adiga qaban qaabo kasta oo lama huraan ah;
- **naas lagugu abqaalay,** caadi ahaan waxaad awood u yeelan doontaa in aad qaadato sawirka raajada naaska laakiin fadlan shaqaalaha baadhitaanka hore ugu sii sheeg;
- **aad qaadatay sawir raajada naaska ah dhawaan, ama aad uur leedahay ama aad naas nuujinayso,** sababtoo ah waxaa lagagula talin doonaa in aad dib u dhigto baadhitaanka naaska; ama
- **aad u baahantahay turjubaan.**

Natiijooyinka baadhitaanka naaska

Waxaad heli doontaa warqad ay la socoto natiijooyinka baadhida naasku labba isbuuc gudahood oo ballankaaga ah. Natiijooyinku waxaa sidoo kale loo diri doonaa dhakhtarkaaga.

Haweenka badankoodu waxay heli doonaan natiijo caadi ah

96 ka mid ah 100 haweenka lagu baadho raajada naaska ma muujin doonaa wax calaamad kansar ah -tani waa natiijo caadi ah.

Xusuusnow in kansarku uu weli kugu dhici karo inta u dhaxaysa sawirada raajada naaska, sidaas darted si toos ah dhakhtarkaaga ugu sheeg haddii aad ogaato wax isbeddelo naaska ah.

Haweenka qaar waxay u baahan doonaa baadhitaano dheeraad ah maxaayeelay waxay muujiyeen natiijo aan caadi ahayn

Natiijooyinka waxa dhici karta in ay sheegaan in aad u baahan baadhitaano dheeraad ah sababtoo ah sawirka raajada naasku waxa uu u eegyahay mid aan caadi ahayn. Ilaa 4 ka mid ah 100 haween ah ayaa la waydiiyaa in ay usoo noqdaan baadhitaano dheeraada ka dib baadhitaanka.

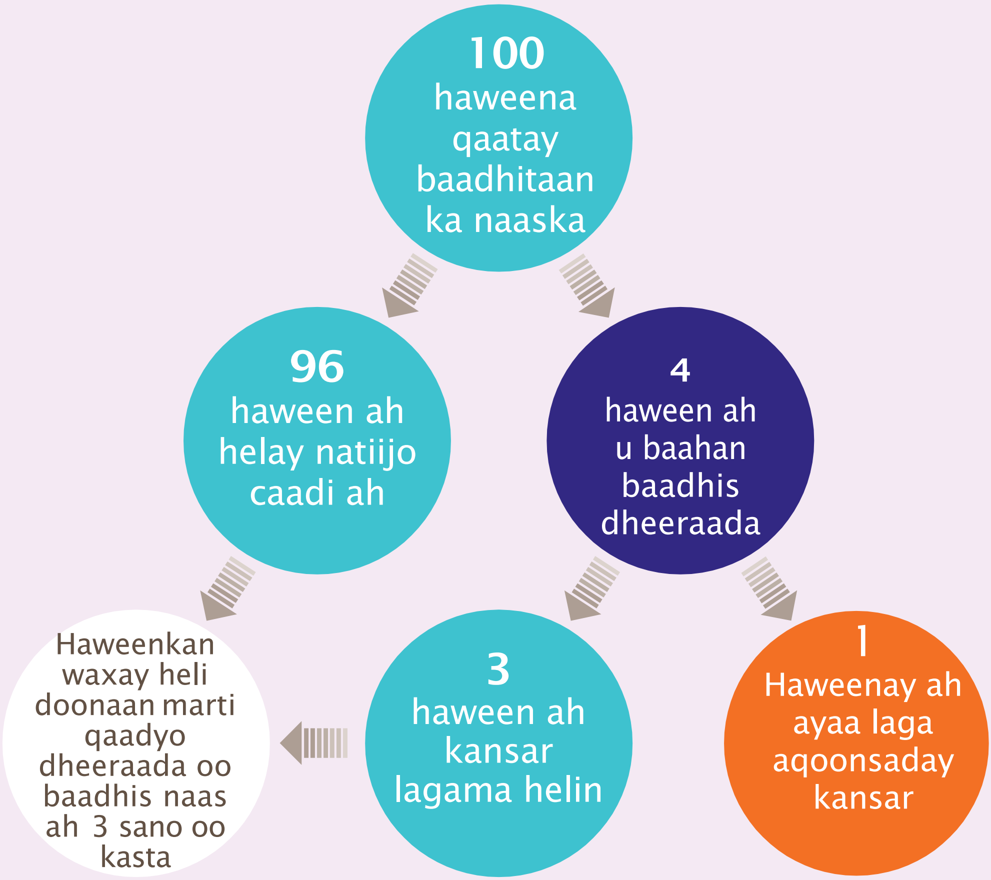
4 haween ah ka baxsan, 1 waxaa laga heli doonaa kansar. Inta hadhay ma yeelan doonaan kansar oo waxay dib ugu soo noqon doonaan in ay haystaan marti qaadyo 3 sanoo kasta.

Haddii dib laguugu yeedho baadhitaano dheeraad ah, waxaad qaadan kartaa baadhitaan naaska ah, sawiro raajo oo naaska ah . Sidoo kale waxaad qaadan kartaa jaritaan cad yar, taas oo ah marka muunad yar lagaga qaadayo naaskaaga irbad si loogu baadho waynayso. Caadi ahaan waxaad natiijada ku helaysaa gudaha hal isbuuc.

Mar marka qaar haweenku waxay u baahan doonaan sawir kale oo raajo ah intaanay natiijadooda helin

Mar marka qaar cilad farsamo awgeed lama akhrin karo natiijada Haddii tan dhacdo, waxaa lagu waydiin doonaa in aad qaadato sawir kale oo raajo naas ah si loo helo sawir ka saafi san oo naaskaaga ah.

Waxa ku dhaca 100 haween ah markasta oo ay qaataan baadhitaanka naaska?



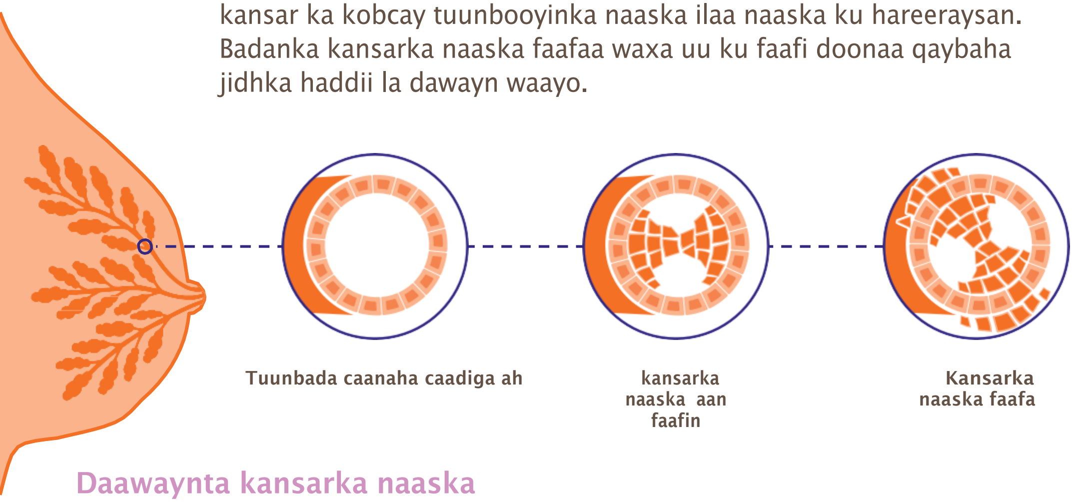
Haddii lagaa helo kansarka naaska, waxay noqon kartaa mid aan faafayn ama mid faafaya

Kansarka naaska aan faafayn

1 ka mid ah 5 haween ah ee laga helay kansarka naaska baadhitaanku ma yeelan doonaan kansar faafaya. Taas macnaheedu waxa weeye waxay ku jiraan unugyada naasaka, laakiin waxa keliya oo la helee tuunbooyinka caanaha gudaheed (tuunbooyinka) oo in dheeraad ah may faafin. Tan sidoo kale waxaa loogu yeedhaa ku jiri taanka unugyo aan caadi ahayn tuunbada caanaha (DCIS).
Haweenka qaar, kansarka waxa uu joogaa gudaha tuunbooyinka. Laakiin kuwa kale waxay u kobci (u weerari) naaska ku hareeraysan mustaqbalka.
Dhakhtaradu ma sheegi karaan haddii kansarka naaska aan faafini uu ku kobci doono naaska ku hareeraysan ama aanu sidaas noqon.

Kansarka naaska faafaya

4 haweenaba 5 laga aqoonsaday cudurka kansarka naaska baadhitaanka ayaa yeelan doona kansarka naaska faafa. Kani waa kansar ka kobcay tuunbooyinka naaska ilaa naaska ku hareeraysan. Badanka kansarka naaska faafaa waxa uu ku faafi doonaa qaybaha jidhka haddii la dawayn waayo.



Daawaynta kansarka naaska

Haddii kansarkaaga uu yahay mid faafa ama aan faafin. Waxaa lagu siin doonaa daawayn iyo daryeel ka yimid kooxda takhasuska leh ee kansarka naaska. Daawaynta waxaa dhici karta in ay qaliin tahay (taas oo macnaheedu yahay goyn naas), daawayna hormoonka, ku daawayn raajo iyo suuragal ahaan iyo ku daawayn isticmaal walax kimikaad. Daawaynahani waxay sababi karaa saamayno togan oo halis ah oo muddo dheeraada.

Samaynta doorasho – faa'iidooyinka suuragalka ah iyo halisa baadhitaanka kansarka naaska

Waa ikhtiyaarkaaga haddii ama aanad qaadan baadhitaanka naaska. Waxaa jira sababa kala duwan oo badan oo haweenku ay u go'aansadaan haddii ama aanay qaadanayn baadhitaanka. Si lagaaga caawiyo go'aamin. Waxaanu ku darnay xog ah faa'iidooyinka suuragalka ah iyo khatarta.

Baadhitaanku waxaa uu nololaha ka badbaadiyaa kansarka naaska

Nololo ayaa la badbaadiyaa sababtoo kansarka ayaa la aqoonsaday oo hore loo daweeyay intay ahaan lahaayeen baadhid la'aan.

Baadhitaanku waxa uu helaa kansarada naaska aan weligood waxyeeleeyeen haweenay

Haweenka qaar waa laga aqoonsan doonaa oo waxa laga dawayn doonaa kansarka naaska kaas oo haddii kale aan weligeed la heleen oo aan ahaadeen mid nolosha khatar gelinaya. Tani waa halista ugu wayn ee baadhitaanka.

Dhakhaatiirta had iyo jeer kuuma sheegayso haddii kansarka naasku laga aqoonsaday uu noqon doono mid nolosha khatar gelin doono ama aanay ahaan dooni, sidaas darteed waxay siiyaan daawayn dhammaan haweenka qaba kansarka naaska. Taas macnaheed waxa weeye haweenka qaar waxaa la siin doonaa daawayn aanay u baahnayn.

Miisaamida faa'iidooyinka suuragalka ah iyo halista baadhitaanka naaska

Baadhitaanka kansarka naasku wuxuu ka badbaadin kari lahaa noloshayda kansarka naaska

Baadhitaanka naasku macnaheedu waxa uu noqon karaa in la igu aqoonsaday oo la iga daweeyay kansar taas oo aan weligeed noqdeen mid nolosha halis ku ah

Tani waa dooda ku saabsan sida inta nololeed loogu bad badbaadiyo baadhitaan naas iyo inta haween ah ee lagu aqoonsaday kansarka aan weligeed noqdeen mid nolosha halis geliya. Lambaradaa bogga xigaa waa qiyaasta ugu wanaagsan ee ka timid koox khabiiro ah kuwaas oo dib u eegay caddaynta.

Ka badbaadinta nolosha kansarka naaska

Baadhitaanku waxa uu ka badbaadiyaa 1nolosha kansarka naaska 200 ee haween ah ee la baadho. Tan waxaa ku sii darsama 1,300 oo nololood oo laga badbaadiyay kansarka naaska sanad kasta Ingiriiska

Helitaanka kansar aan weligeed wax yeeleen qof dumar ah

3 ka mid ah 200 oo haween oo kasta oo la baadhay 3 sanadood oo kasta laga bilaabo da'da 50 ilaa 70 ayaa laga aqoonsaday kansar aan weligeed la heleen baadhid la'aan taas oo ah mid halis nolosha galisa. Waxaad ku dartaa 4,000 oo haween ah sanad kasta gudaha Ingiriiska oo la siiyo daawo aanay u baahnayn..

Guud ahaanba, 1-kii haweeneey kastaa oo nolosheeda laga badbaadiyay kansarka, ilaa 3 haween ah ayaa laga helay kansarka kaas oo ah mid khatar ku leh nolashooda.

Cilmi baadhayaasha ayaa raadinaya inay helaan qaab fiican oo lagu kala saari karo haweenka qabo kansarka khatarta ku leh nolosha iyo kan aanan ku lahayn.

Baadhitaanka kansarka naasku ma leeyahay khataro kale?

Haweenka natiijadooda ay muujiso mid aan caadi ahayn badankood lagama helo kansar, haweenkan waxay la kulmaan walaac iyo walbahaar kaas oo saameeya shaqooyinkooda iyo nolol maal-meedkooda.

- Raajadu waxay si dhaf ah u sababi kartaa kansar. Sawirka raajada kansarka naasku 3 sanadood oo kastaa ilaa 20 sanadood si yar waxay u kordhisaa fursada lagu qaado kansarka inta lagu jira wakhtiga nolosha haweenayda.

- Si dhif ah, baadhitaanka naasku waxa uu u seegi karaa kansarka. Waxa ay ururisaa dhammaan kansarada naaska ugu badan, laakiin waxa ay seegtaa kansarka naaska ilaa 1 ka mid ah 2,500 ee haween la baadhay.

Waa maxay calaamadaha kansarka naasku?

- Haddii aad ogtahay sida naasahaagu caadi ahaan ay u egyihiin ama ay wax u dareemaan, way kuu fududaanaysaa inaad dareento ama aad aragtid isbedelada iyo calaamadaha kansarka naaska. Arinkan waa muhiim xitaa haddii aad martay tijaabo ah kansarka naaska. Calaamadahan ayaad ku garan kartaa:
- Kuusnaan ama qara waynaan naaska ah.
- Isbeddel caaradda naaska ah. Caaradda naaska waxay dib ugu jiidmi kartaa naaska, ama badal ku yimaada qaabka. Waxaad yeelan kartaa finan oo ka dhigi karo muuqqa caaradda casaan, iyo qolof, ama yeeshaan dhiig ama dareere kale oo ka yimaada caaradda naaska.
- Isbeddelka sida naasku dareemo ama u egyahay. Waa ay cuslaan karaan, diirnaan karaa ama noqon karaa mid aan isku sinnayn, ama maqaarka waxa dhici karta in uu u eekaado mid godan leh. Inta ay leegtahay iyo qaabka naaska waa isbeddeli karaa.

  Xanuun ama raaxo daro naaska ama kilin kilada ah.
- Barar ama soo kuusnaan kilin kilada ah.
  Haddii aad hayso wax isbeddel ah naaskaaga, waa in aad ballan samaysataa si aad toos ugu aragto dhakhtarkaaga. Waxaa dhici karta in aadan qabin kansarka. Lakiin haddii aad qabto, in cudur lagugu aqoonsadaa ama lagu daaweeyaa marxalada hore macnaheedu waxa uu noqon karaa in ay suuragal noqon karto in uu ka samata baxo kansarka naaska.

Maxaa ku dhacaya sawiradaya ka dib baadhitaanka?

Barnaamijka baadhitaanka kansarka naaska ee Waqooyiga Ireland waxa uu hayn doonaa sawiradaada raajada 8 sanadood. Kuwan waxa loo kaydin si amaan ah. Barnaamijka baadhida caadi ahaan waxa uu baadhaa diiwaanada si uu u hubiyo adeeg in uu u wanaagsan yahay si suuragal ah. Shaqaalaha qayb kale oo adeega caafimaadka ah ayaa u baahan kara in ay arkaan diiwaanadaada tan, laakiin diiwaanadaadu waxaa keliya lala wadaagi doonaa dadkaas kaliya oo u baahan in ay arkaan. Haddii aad doonayso in aad ogaato natiijooyinka baadhitaanada caadiga ah, waxaad la xidhiidhi doontaa qaybtaa baadhitaanka kuu dhow.

Haddii aan qabo su'aal yaan la xidhiidhaa?

Haddii aad su'aal qabtid ku saabsan baadhitaanka, fadlan la xidhiidh qaybtaada baadhitaanka naaska kuu dhow. Haddii aad jeclaan lahayd in aad qof la hadasho wax ku saabsan haddii aad qaadanayso baadhitaanka naaska ah, dhakhtarkaaga ayaa ku caawin kara.

Waxaad ka heli kartaa xog dheeraad ah oo ku saabsan baadhitaanka naaska, oo ay ku jirto ilaha iyo caddaymaha lagu isticmaalay sida ku qoran buugyaraha xaga:

Barnaamijka Baadhitaanka Naaska Waqooyiga Ireland

www.cancerscreening.hscni.net
Programme Barnaamijka Baadhitaanka Naaska NHS
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen
Doorashada la Wargeliyay ee ku saabsan Baadhitaanka Kansarka
www.informedchoiceaboutcancerscreening.org

Sidoo kale waxaad ka heli kartaa bogga internatka ee hay'adaha deeqaha bixiya xog caawimo leh oo ku saabsan baadhitaanka naaska.

Cilmi baadhista Kansarka Ingiriiska --cruk.org
Healthtalkonline -- healthtalkonline.org
Horumarka Kansarka Naaska -- breakthrough.org.uk **Ololaha Kansarka Naaska** --breastcancercampaign.org **Daryeelka Kansarka Naaska** --breastcancercare.org.uk

Haddii aad ku jeclaan lahayd buugyarahan luqaddo kale ama qaabab ka duwan, booqo

www.cancerscreening.hscni.net ama la xidhiidh xafiiska agtaada ee baadhitaanka.

The Information Standard Certified member

Crystal Mark 20851 Clarity approved by Plain English Campaign

Buugyarahan waxaa horumariyay Doorashada la Wargeliyay ee ku saabsan Baadhitaanka Kansarka- koox madaxbanaan oo khabiiro xogeed ee King's Health Partners, ka wadata talo iyo taageero qoran Baadhitaanka Kansarka ee Ingiriiska. Waxaa isticmaal ahaan u qaatay Waqooyiga Ireland Wakaalada Caafimaadka Dad waynaha.

Iyaddoo la marayo la talinta dad waynaha, in ka badan 1000 xubnood oo dad waynaha ah ayaa ka qayb qaatay horumarinta habka xogta ku saabsan Barnaamijyada Baadhitaanka Kansarka NHS

Ururada soo socda waxay taageereen la tashiga. Beating Bowel Cancer, BME Cancer Communities, Bowel Cancer UK, Breakthrough Breast Cancer, Breast Cancer Campaign, Breast Cancer Care, Cancer Research UK, Independent Cancer Patients' Voice, Jo's Cervical Cancer Trust iyo Madasha Xogta Bukaan jiifka.

Xogta buugyarahan loo isticmaalay la talinaha xeerbeegti muwaadiniin 25 haween ah oo ku saabsan sida loo soo bandhigo faa'iidooyinka muhiimka ah iyo halista baadhitanka naaska.;

www.informedchoiceaboutcancerscreening.org

Waxa maalgeliyay BarnaamijyadaBaadhida Kansarka ee NHS

Public Health Agency 12–22 Linenhall Street Belfast BT2 8BS

Tel: 028 9032 1313

www.publichealth.hscni.net
www.cancerscreening.hscni.net

KING'S HEALTH PARTNERS

An Academic Health Sciences Centre for London

Pioneering better health for all

01/14