BREAST SCREENING SOMALI

The Facts

BAARISTA NAASAHA SOMALI

Xaqiiqada

Waa maxay baarista naasuhu?

- Baarista naasuhu (mammography) waa baaritaan raajada (x-ray) ku salaysan oo lagu sameeyo naasaha.
- Baarista naasuhu waxa ay muujin kartaa kansarrada naasaha ku dhaca ee weli ku jira marxaladaha ugu horreeya, waqtigaas oo ay weli meel aad u yar ku kooban yihiin oo ay adiga iyo takhtarkaaga idinku adag tahay in aad aragtaan ama dareentaan
- Sawirka raajada ku salaysani (mammogram) waxa uu qaataa xoogaa daqiiqo ah waxaana la adeegsadaa qiyaas aad iyo aad u yar oo shucaac ah, sidaas darteed waxaa aad u yar halista caafimaadkaagu uu gelayo.
- Gebi ahaan soo booqashada qaybta baarista naasuhu waxa ay kugu qaadan doontaa qiyaas ahaan nus saaco.

Waa maxay sababta aan ugu baahan ahay baarista naasaha?

Sagaalkii dumarba mid ayuu kansarka naasuhu mar uun ku dhici doonaa inta ay nool yihiin. Kansarka naasuhu waxa uu ku sii badan yahay dumarka 50 jir ka weyn. Baarista naasuhu waxa ay gacan ka dhiiban kartaa in la ogaado isbeddellada yaryar ee gaara naaska ka hor inta aanay soo bixin summado ama calaamado cudur ee kale. Haddii gooraha ugu horreeya la ogaado isbeddellada yimaadda, waxaa markaas si weyn loo rajayn karaa in si fiican looga bogsado.

Ma waxaa habboon in dumarku ay dhammaantood iska qaadaan baarista naasaha?

Saddexdii sanadoodba mar ayaannu baarista naasaha ugu yeernaa dhammaan dumarka ay da'doodu u dhexeyso 50 jir iyo 70 jir.

Halista kansarka naasuhu waxa ay kor u kacdaa marka ay dumarku weynaadaan. Markaas inkastoo aanan baarista naasaha mar kasteba loogu yeerin dumarka 70 jir ka weyn, haddana waxaa la idinku dhiirri-gelinayaa in aad baarista iska qaaddaan saddexdii sanadoodba mar. Waxaad la xiriiri kartaan qaybta baarista naasaha ee xaafaddiina si aad ballan uga samaysataan.

Da'daadu inta ay doonto ha noqotee, haddii aad weligaa ka walwal qabto dhibaato xagga naasaha ah, fadlan la xiriir takhtarkaaga isaga ayaa haddii loo baahdo kuu diri kara qof takhasus u leh arrinkaas si aad fikrad uga hesho.

Waa maxay Barnaamijka Baarista Naasaha ee NHS-tu?

Barnaamijku waa mid aannu u meel dhignay si aannu hubinno in aannu baarista naasaha kuugu yeerno haddii ay da'daadu u dhexeyso 50 jir iyo 70 jir. Magacaaga waxa aannu kala soo bixi doonnaa qoraallada u diiwaansan masuuliyiinta caafimaadka ee xaafaddaada. Qoraalladan marka la diiwaan-gelinayo waxaa la adeegsadaa liiska bukaanleyda ee takhtarkaaga markaas waxaa muhiim ah in uu takhtarkaaga marwalba haysto magacaaga iyo cinwaankaaga saxda ah.

Dalka intiisa ugu badan qofba markiisa ayaannu xafiisyada takhaatiirta baaq u diri doonnaa si ay uga soo qaybgalaan baarista. Markaas lagama maarmaan ma aha in aan kuu yeerno sanadka aad 50 jir noqonayso. Haddii aad takhtar qoran tahay, waxa aannu kuugu yeeri doonnaa baarista naasaha ka hor inta aadan gaarin maalinta aad 53 jir noqonayso.

Halkeen u tagi karaa baarista naasaha?

Xarunta baaristu waxaa laga yaabaa in ay ku dhex taallo isbitaal ama kiliniig, ama waxaa suurogal ah in ay ka mid noqoto waax wareegta (mobile unit). Fadlan ha isticmaalin cadarka urta biiya (deodorant) ee ah budada ka samaysan kiimikada 'talc' ee la is-mariyo ama ka la isku buufiyo maalinta aad baarista naasaha iska soo qaadayso maxaa yeelay kani waxa uu wax ka beddeli karaa sawirka raajada.

Dhab ahaan maxaa la sameeyaa marka naasaha la baarayo?

Marka aad timaaddo, ha ka laba-labayn in aad jeediso wixii su'aalo ah ee aad ka qabto baarista naasaha.

Marka aad dharka iska saarto ee aad diyaar tahay kuna faraxsan tahay, xubin dheddig ah oo takhasus leh kana tirsan shaqaalaha sameeya baarista ayaa kuu sharxi doonta baarista naasaha (mammography) waxa aanay ku weydiin doontaa xoogaa su'aalo ah. Naasahaaga ayay, midkiiba mar, laba birood dhex dhigi doontaa sidaas ayayna ku qaadi doontaa raajooyinka.

Baarista naasuhu waxa ay qaadataa xoogaa daqiiqo ah naasahaagana xoogaa ilbiriqsi ah oo keliya ayaa midkiiba laba birood lagu cadaadiyaa. Ma jiro wax caddayn u ah in uu nidaamkani waxyeello u geysto naaska.

Miyay khasab igu tahay in aan dharka iska saaro?

Haa, waxaa lagaa codsan doonaa in aad is wada qaawiso ilaa iyo dhexda waxaa markaas fiican in aad soo xirato shay sare oo gooni ah halkaad ka soo xiran lahayd toob.

Baarista naasuhu ma xanuun bay leedahay?

Dumarka qaarkood baarista naasaha waxa ay u arkaan in ay raaxa darran tahay qaarkoodna xanuun ayayba ku arkaan maxaa yeelay naasaha waa in si adag loo hayo oo la cadaadiyo si raajo fiican loo qaado. Haddii aad xanuun dareento waxa uu caadi ahaan xanuunkaasi socdaa oo keliya inta sawirka

raajada la wado, hase ahaatee waxaa dhici karta in ay dumar tira yari sii dareemaan xanuunkaas waqti kooban oo intaas dhaafsan.

Goormeen naatiijooyinka heli doonaa?

Marka sawirka raajada lagaa qaado, xubinta dheddigga ah ee takhasus leh kana tirsan shaqaalaha baarista sameeya ayaa kuu sheegi doonta qiyaas ahaan goorta aad heli doonto natiijooyinkaaga iyo habka aad ku heli doonto. Hubi in lagu siiyey macluumaadkaas ka hor inta aadan ka tagin waaxda.

Maxay ka dhigan tahay haddii dib la iigu yeero?

Dumarka qaarkood (qiyaas ahaan 20kii la baaraba hal) ayaa dib loogu yeeraa maxaa yeelay muuqaalka raajada la qaaday ayaa sababa in loo baahdo baaritaanno kale. Ha la yaabin haddii aannu dib kuugu yeerno oo baaritaannada kale ee aannu samayno ay muujiyaan in uusan jirin wax laga walwalaa. Dumarka intooda ugu badan wax dhibaato ah laguma arki doono oo mar kale ayaannu dib ugu yeeri doonnaa saddex sano ka dib taasoo ka tirsan hawsha baarista ee caadiga ah.

Haddii aan daawayn u baahdana?

Haddii aannu dib kuugu yeerno oo aad daawayn u baahato, koox ayaa ku daryeeli doonta. Xubnaha kooxdaasi waxa ay hubin doonaan in aad marwalba hesho daryeel iyo daawayn tayo sare leh. Waxaa marwalba la wadaa horumar sidii looga gaari lahaa daawaynta kansarka naasaha dib ayaana loo eegaa. Hawshan awgeed, waxaa laga yaabaa in aannu kuugu baaqno in aad ka qayb qaadato tijaabo taasoo noo fasaxi doonta in aannu isku-qiyaasno natiijooyinka daawooyin kaladuwan. Khasab kuguma aha in aad ka qayb qaadato tijaabo kastoo aannuu kuu soo bandhigno.

Sidee loogu kalsoonaan karaa baarista naasaha?

Baarista naasuhu waa habka ugu kalsoonida badan ee hore loogu heli karo kansarka naasaha hase ahaatee, waxa uu la mid yahay baaritaannada kale ee cudurrada, oo ma aha wax horyaal ah oo xumo ka hufan. Tusaale ahaan:

- kansarrada qaarkood way adag tahay in laga arko raajada;
- kansarrada qaarkood, inkastoo ay jiraan, lagumaba arki karo raajada;
- waxaa suurogal ah in qofka fiirinaya raajadu uu gees maro oo uu arki waayo kansarka (tani mararka qaarkood ayay dhici doontaa, si kasteba ha ahaato khibradda fiiriyuhu).

Baarista naasuhu miyay ka hortagtaa kansarka naasaha?

Maya, baarista naasuhu waxa keliya ee ay samaysaa waa in ay gacan ka dhiibato ogaanshaha kansarka naasaha waa haddii uu hore u sii jiro. Waa in aad ka war haysaa wixii isbeddel ah ee naasahaaga soo gaara maxaa yeelay kansarka naasuhu goor uu dhaco ma leh waa mid goor kaste ku gaari kara. Dumarka qaarkood kansarka naasuhu waxa uu ku dhici doonaa ka hor sawirkooda raajada ee ugu horreeya ama muddada sawirrada u dhexeeya.

Waxaa jira xeer fudud shan qodob kala ah oo lagula socon karo xaaladda naasaha waana in ay dumarku dhammaantood xasuustaan xeerkaas.

- Ogsoonow waxa adiga caadi kuu ah.
- Fiiri oo taabo naasahaaga.
- Ogsoonow isbeddellada aad u baahan tahay in aad iska eegto (barar, xanuun, dareer ka yimaadda ibta naaska ama wax kaloo aan caadi ahayn).
- Isla markaaba takhtarkaaga ka wargeli wixii isbeddel ah.
- Haddii aad 50 jir ka weyn tahay saddexdii sanoba mar iska soo qaad baarista naasaha.

Waxaa jira sababo badan oo keeni kara isbeddello naaska soo gaara. Intooda ugu badani halis ma leh haddana waa in aad dhammaantood soo baartaa maxaa yeelay waxaa xoogaa suurogal ah in ay noqdaan kansarka calaamadihiisa ugu horreeya.

La socodka xaaladda naaska iyo sawirrada raajada oo aad si joogto ah isaga soo qaaddo ayaa wadajir u ah fursadda ugu weyn ee aad u haysato in aad hore u hesho cudurka kansarka naasaha.

Maxaa lagu samayn doonaa raajooyinkayga ka dib marka la fiiriyo?

Qaybta baarista naasuhu waxa ay sawirkaaga raajada hayn doonaan ugu yaraan siddeed sano. Waxa ay taasi u fasaxi doontaa in ay is barbar dhigaan sawirkaagii ugu dambeeyey iyo kuwii hore lagaaga qaaday.

Waxa aannu si joogto ah dib u eegnaa dhammaan qoraallada diiwaansan ee baarista la xiriira, iyo weliba sawirrada raajada, taasina waxa ay qayb ka tahay muraadkayaga ah in aannu kuugu deeqno adeeg tayo leh iyo in aannu kordhinno khibradda shaqaalahayaga takhasus leh. Waxa ay tani ka dhigan tahay in shaqaalaha ka tirsan adeegga caafimaadka qaybihiisa kale ay u baahan doonaan in ay arkaan qoraallada diiwaansan ee adiga kugu saabsan. Haddii aannu dib u eegid samayno oo aannu ogaanno in ay habboonayd in si kale laguu daryeelo, waannu kula soo xiriiri doonnaa. Haddii aad rabto in aad wax ka ogaato waxa aannu kuu soo bandhigi doonnaa warar dheeraad ah oo ku saabsan dib u eegidda kiiskaaga lagu sameeyey.

Haddii aad rabto warar dheeraad ah oo ku saabsan qoraallada diiwaansan ee aannu hayno, waxa aad la xiriiri kartaa **NHS Direct (NHS Toos ahaan)** kana soo wac **0845 4647.**

Kooban

Waxaa hoosta ku sharaxan faa'iidooyinka iyo dhibaatooyinka ugu weyn ee baarista loogu talagalay kansarka naasaha si ay kaaga caawiyaan in aad go'aan ka gaarto in aad baarista naasaha u timaaddo iyo in kale.

- Kansarrada naasaha intooda ugu badan ayaa lagu ogaadaa gooraha hore waqtigaas oo rajo weyn leh in si fiican looga bogsado.
- Qiyaas ahaan kansarrada lagu helo baarista nuskood ayaa weli ah heer iyaga lagaga saari karo naaska. Tani waxa ay ka dhigan tahay in aysan khasab ahayn in naaska gebigiis la wada gooyo.

- Dalkan gudihiisa baarista naasuhu waxa ay sanadkiiba badbaadisaa nafta qiyaas ahaan 1,400 oo qof.
- Baarista naasuhu waxa ay hoos u riddaa halista u dhimashada kansarka naasaha ee dumarka yimaadda.
- Dumarka qaarkood dib ayaannu ugu yeeri doonnaa si aannu baaritaanno dheeraad ah ugu samayno haddii uu mugdi naga galo sawirradooda raajada. Baaritannada dheeraadka ah ka dib, waxa aannu ogaan doonnaa in uusan kansarku ku dhici doonin dumarkan intooda ugu badan. Haddii dib laguugu yeero walwal ayay taasi dhalin kartaa.
- Waxaa suurogal ah in ay baaristu gees marto oo ay heli weydo kansarrada naasaha qaarkood.
- Kansarrada naasaha ee lagu helo baarista dhammaantood la iskama dawayn karo.
- Dumar badan ayaa baarista naasuhu (mammography) ay la tahay mid raaxo daran ama xanuun leh, waxa ayse caadi ahaan sidaas dareemaan muddo gaaban.

Warar dheeraad ah iyo taageero

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan adeegga, waxa aad:

- u jeedin kartaa takhtarkaaga;
- la xiriiri kartaa xafiiska baarista ee xaafaddaada (local screening office);
- soo booqan kartaa shabaqadda barnaamijka baarista kansarka oo ah www.cancerscreening.nhs.uk; ama
- NHS Direct ka soo booqo halkan www.nhsdirect.nhs.uk

Daabacaaddii Wasaaradda Caafimaadka (Department of Health) oo ay weheliyaan Barnaamijyada Baarista Kansarka ee NHS-ta (NHS Cancer Screening Programmes), waxaana talo iyo taageero looga helay Ururka Baarista Waxbarashada la xiriirta Daryeelka Aasaasiga ah ee Cancer Research UK (Cancer Research UK Primary Care Education Research Group).

CANCER RESEARCH UK

© Crown copyright 2006
Soo saarkii COI oo ugu talagalay Wasaaradda Caafimaadka
Cusboonaysiintii ugu dambaysay 2006

Qoraalka dukumeentigan dib ayaa loo sawiri karaa iyada oon rukhsad rasmi ah loo haysan ama halis eedayn rasmi ah loo galayn si gaar ahaan ama shirkad ahaanba loo isticmaalo.

272856/Breast Screening (Baarista Naasaha) waxaa kaloo lagu heli karaa haddii la dalbado farta Braille ee dadka indhaha la', cajalad duuban ama farta waaweyn.

Nuskhado luqado kale ku qoran waxaa laga heli karaa:
www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html
www.cancerscreening.nhs.uk