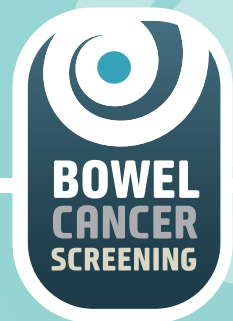


# Baaritaanka kansarka mindhicirka

**Xaqiiqooyinka**



Somali

**Waa doorashadaada inaad ka qayb qaadato  
baaritaanka kansarka mindhicirka.**

**Macluumaadkan waxay ujeedadeedu tahay  
inay kaa caawiso inaad go'aansato.**

### **Maxaa looga baaray kansarka mindhicirka?**

- Waxaan bixinaa baaritaan lagu ogaanayo kansarka mindhicirka marka uu ku jiro marxaladda hore ee dadka aan lahayn astaamo. Tani waa marka daaweyntu ay u badan tahay inay noqoto mid waxtar leh.
- Baaritaanka sidoo kale wuxuu heli karaa burooyin. Kuwani waa unugyo aan caadi ahayn oo ku yaal mindhicirka. Burooyinku maaha kansar, laakiin waxay isu rogi karaan kansar muddo ka dib. Burooyinka si fudud ayaa looga saari karaa, taas oo yaraynaysa khatarta kansarka mindhicirka.
- Baaritaanka joogtada ah ee kansarka mindhicirku wuxuu yareeyaa khatarta dhimashada kansarka mindhicirka.

### **Yaa baaritaanka loogu talagalay?**

Waqooyiga Ireland, baaritaanka kansarka mindhicirka waxaa loogu talagalay dadka da'doodu tahay 60-74 ee aan hadda lahayn wax calaamado ah. Qof kasta oo da'daan ka tirsan oo ka diiwaan gashan GP-ga waxaa lagu martiqaadi doonaa inuu ka qaybqaato baaritaanka labadii sanaba mar.

### **Waa maxay mindhicirku?**

Mindhicirku waa qayb ka mid ah hab-dhiska dheefshiidka. Waxay ka qaadaa nafaqeynta iyo biyaha cuntada waxayna u beddeshaa wixii ka soo hara saxaro (sidoo kale loo yaqaan saxarada, saxarada ama saxarada).



## Waa maxay kansarka mindhicirku?

- Kansarka mindhicirku waxa kale oo loo yaqaannaa kansarka mindhicirka, malawadka ama mindhicirka.
- Qiyaastii 1 ka mid ah 20kii qof ayaa ku dhici doona kansarka mindhicirka inta ay nool yihiin.
- Kansarka mindhicirku waa nooca afraad ee ugu badan ee kansarka laga helo ragga iyo dumarka Waqooyiga Ireland.
- Kansarka mindhicirku wuxuu aad ugu badan yahay dadka da'da ah, gaar ahaan ragga.

## Khatarta ah inuu ku dhaco kansarka mindhicirka

Qof kasta, si kasta oo aad jinsigaago yahay, waxay halis ugu jiraan inuu ku dhaco kansarka mindhicirka. Waxyaabaha kordhin kara khatartaada waxaa ka mid ah:

- da'da (8 ka mid ah 10kii qof ee laga helay kansarka mindhicirka ayaa ka weyn 60);
- firfircoonaan la'aan ku filan;
- miisaanka xad dhaafka ah;
- cunto ay ku badan yihiin gaduudan iyo hilib la warshadeeyey oo ay ku yar yihiin fiber, khudaar iyo midho;
- sigaarka;
- cabbitaanka khamriga badan;
- oo leh nooca 2aad ee sonkorowga;
- oo leh cudur xiidmaha bararsan (colitis ulcer ama cudurka Crohn);
- taariikhda qoyska ee kansarka mindhicirka.

## Muxuu eegayaa baaritaanko kormeerko?

Tijaabada baadhistu waxa ay ogaataa dhiiga ku jira miskiintaada (dhiiga aanad isha ku arki doonin). Tani waxay noqon kartaa calaamad digniin hore oo muujinaysa inay wax khaldan yihiin. Haddii baaritaanku ka yimaado xoogaa dhiig-bax ah, tani macnaheedu maaha inaad hubaal tahay inaad qabto kansarka mindhicirka. Waxay la macno tahay tan waa in la eego si loo helo sababta dhiigbaxa.

## Sidee baa baaritaanka loo sameeyaa?

Waxaad boostada ku heli doontaa qalab tijaabo ah. Xirmadani waa tallaabada ugu horraysa ee habka baadhista oo laga yaabo inay ku lug yeelato baadhitaano dheeraad ah iyo hal ama dhawr booqasho oo cusbitaal ah.

## Sideen u sameeyaa baaritaanka?

- Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa sirta ah ee gurigaaga. Waxaad qaadaa muunad aad u yar oo masayr ah adigoo isticmaalaya usha tijaabada ah ee lagu siiyay. Tilmaamaha sida loo isticmaalo baaritaanka ayaa lagu soo daray xirmada tijaabada.
- Waxaa jira khad caawinaad bilaash ah **0800 015 2514** si aad u wacdo haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan sida loo isticmaalo xirmada imtixaanka ama haddii aad u baahan tahay shaybaar beddelka ah ama baqshadda soo celinta.
- Muuqaal ayaa sidoo kale laga heli karaa at [nirect.gov.uk/bowel-screening](https://nirect.gov.uk/bowel-screening)
- Fadlan wac khadka caawinta haddii aadan hubin inaad dhammaystirto baaritaanka baarista iyo in kale. Tusaale ahaan, haddii lagugu sameeyay qalliin oo aad leedahay dalool macmal ah oo u ogolaanaya xuubka mindhicirka inay u gudbaan bac (stoma) markaas waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad na soo wacdo ka hor intaadan dhammaystirin baaritaanka.

## Goorma ayaan heli doonaa natiijadayda?

Waa inaad heshaa warqad ay ku qoran tahay natiijadaada laba toddobaad gudahood markaad dirto imtixaanka - haddii aadan samayn, fadlan wac khadka caawinta.

## Imisa la isku halayn karo baaritaankan?

- Baaritaanka baaritaanka ma sheegi karo haddii aad qabto kansarka mindhicirka. Waxa ay si fudud dadka u kala saartaa laba kooxood – kuwa aan u baahnayn baadhitaano kale iyo kuwo ay tahay in la sameeyo baadhitaano kale.
- Kansarka mindhicirku wuxuu keeni karaa calaamado kala duwan. Sida baadhistu u eegayso dhiig, baadhistu waxa laga yaabaa inaanay aqoonsan dhammaan kansarrada mindhicirka haddii aanu dhiig-bax jirin.
- Ma jiro baaritaan 100% la isku halayn karo marka haddii aad leedahay mid ka mid ah calaamadaha ku taxan bogga 7 waa inaad la xiriirtaa GP-gaaga, xitaa haddii aad u dambeeya baaritaankowuu caddaa. Waa suurto gal in kansarku uu ku dhaco inta u dhaxaysa baadhitaanada.

## Maxey ka dhigan tahay natiijada?

**Looma baahna baadhitaano kale wakhtigan.** Dadka intooda badan (ilaa 98 ka mid ah 100) ayaa natiijadan helay. Waxay la macno tahay in aanaan ka helin wax dhiig ah shaybaarkaaga, ama qaddar yar oo ku jira xadka baadhista. Natiijadu ma dammaanad qaadayso inaad saxaro yeelan kansar, ama in aanu waligii kobcin mustaqbalka. Ka warhaynta calaamadaha kansarka mindhicirku aad bay muhiim u yihiin. Waxaa lagu siin doonaa baaritaanka kansarka mindhicirka mar labaad labadii sanaba mar ilaa aad ka gaarto 74.

**Tijaabooyin dheeri ah ayaa loo baahan yahay.** Qiyaastii 2 ka mid ah 100kii qof ayaa helay natiijadan. Waxa ay la macno tahay in aanu ka helnay xadiga dhiigaaga xadiga ah ee ka sareeya heerka baadhista. Tani macnaheedu maaha inaad kansar qabto, si kastaba ha ahaatee baadhitaano dheeraad ah waa in la tixgeliyo si loo eego sababta dhiiga. Waxyaabo dhowr ah ayaa keeni kara dhiig faqiir ah, sida:

- baabasiirka (piles);
- burooyinka mindhicirka;
- kansarka mindhicirka.

Waxaa laguugu yeeri doonaa Takhtarka Baarista Takhasuska leh (SSP) si aad ugala hadasho tallaabooyinka xiga. Baaritaanka ugu caansan waxaa loo yaqaan colonoscopy.



## Waa maxay colonoscopy-gu?

- Colonoscopy-gu wuxuu isticmaalaa kamarad aad u yar oo ku taal dhamaadka tuubada dhuuban si uu u ogolaado dhakhtarka ama kalkaalisada inay raadiyaan burooyin ama calaamado kansar oo ku jira mindhicirkaaga. Mararka qaarkood muunad yar ayaa laga qaadaa si loogu baaro mikroskoob si loo eego unugyada kansarka.
- Sida hababka caafimaadka intooda badan, waxaa jira suurtagalnimada dhibaatooyin. 10,000 oo baarista colonoscopy-da ah ee la sameeyo, waxaa laga yaabaa inuu dhiigbax ku dhaco ilaa 67 ka mid ah, in ka yar 10 xaaladoodna habraaca ayaa daloolaya mindhicirka. Haddii tani dhacdo, qalliin ayaa had iyo jeer loo baahan yahay si loo hagaajiyo daloolka. Xaalado aad dhif u ah ( caddaymaha ayaa tilmaamaya in ka yar 1 kiis 10,000), baarista walamadka waxay keeni kartaa dhimasho.
- Haddii lagu siiyo baarista colonoscopy-da waxaad fursad u heli doontaa inaad kala hadasho su'aalo kasta ama walaacyo SSP.

## Maxaa dhacaya haddii baarista colonoscopy-da ay tuso inaan u baahanahay daaweyn dheeraad ah?

Haddii aad u baahan tahay daaweyn dheeraad ah waxaa laguuri diri doonaa takhtarka ku habboon. Tusaale ahaan, haddii burooyinka laga soo saaray baarista colonoscopy-da waxaa laga yaabaa in dib loogu yeero si loogu celiyo baarista colonoscopy-da mustaqbalka.

Ogaanshaha kansarka mindhicirka lagama yaabo. Laakiin haddii ay dhacdo, waxaanu kuu gudbin doonaa koox takhasus leh oo ku daryeeli doona. Daawaynta ugu weyn ee kansarka mindhicirku waa qalliin. Xaaladaha qaarkood, takhaatiirta takhasuska leh ayaa laga yaabaa inay ku siiyaan kiimoterabi ama shucaac.

Ma aha dhammaan kansarrada mindhicirka ee laga helo baadhista lama daweyn karo. Laakin dadka qaba kansarka mindhicirka ee la helay heerki ugu horeeyay, in ka badan 90% ayaa weli nool shan sano ka dib.

## **Faa'iidooyinka iyo khatarta suurtagalka ah ee baaritaanka kansarka mindhicirka**

Ogaanshaha khatarta suurtagalka ah iyo faa'iidooyinka ayaa kaa caawin kara inaad go'aansato inaad ka qayb qaadato baaritaanka kansarka mindhicirka iyo in kale.

### **Faa'iidooyinka**

- waxay yaraynaysaa halista inaad u dhimato kansarka mindhicirka
- waxay u ogolaataa cilladaha aan caadiga ahayn (sida burooyinka) ee laga helo baarista walamadka laga saaro, taas oo yaraynaysa khatarta ah in uu ku dhaco kansarka mindhicirka
- waxaa lagu buuxin karaa guriga si gaar ah

### **Khatarta**

- daaweyntu waxay keeni kartaa dhibaatooyin, tusaale ahaan inta lagu jiro baarista walamadka ama ka dib
- baaritaanka waxaa laga yaabaa inuu seego kansar haddii uusan dhiig-baxin markii aad dhammeysay baaritaanka

## **Waa maxay calaamadaha lagu garto**

Calaamadaha kansarka mindhicirka waxaa ka mid noqon kara:

- dhiiga ku jira saxaradad;
- saxaro jilicsan, saxaraysi badan iyo/ama calool istaagid;
- xanuun ama buro calooshaada ah;
- in muddo ah oo aad dareento daal ka badan sidii caadiga ahayd;
- miisaanka oo yaraada sabab cad ma jirto.

Baaritaanka kansarka mindhicirku ma aha baaritaan calaamadaha. Haddii aad isku aragtay mid ka mid ah calaamadahan saddex toddobaad ama ka badan, fadlan kala hadal GP-gaaga, kaasoo ku siin kara baadhis ka duwan. Tani aad ayey muhiim u tahay si loo hubiyo in baaritaano dheeraad ah la diyaarin karo haddii loo baahdo. Xataa haddii aad dhawaan lagaa baadhay kansarka mindhicirka iyo/ama baarista walamadka, waa inaad weli iska hubisaa calaamadahaaga. Fadlan xasuusnoow in calaamadahani aanay macnaheedu ahayn inaad qabto kansarka mindhicirka.

## Sideen u yarayn karaa halista kansarka mindhicirka?

Sidoo kale qaadashada tijaabada baaritaanka labadii sanaba mar, waxaad yareyn kartaa khatartaada adiga oo raacaya talooyinka qaab nololeed caafimaad leh - wax badan ka ogow at [www.choosetolivebetter.com](http://www.choosetolivebetter.com)

- Cun cunto caafimaad leh, oo ay ku jiraan shan qaybood oo khudrad iyo khudaar ah maalintii, iyo miraha oo dhan, digirta iyo digirta oo ay ku jiraan fiber. Yaree hilibka cas, gaar ahaan hilibka cas ee warshadaysan.
- Firfircoonow.
- Ilaali miisaanka caafimaadka qaba.
- Xaddid khamrigaaga.
- Jooji sigaar cabista - si aad u aragto caawimaad [www.stopsmokingni.info](http://www.stopsmokingni.info)

## Sideen ku hubin karaa in mustaqbalka la ii soo diro xirmo tijaabo ah?

Takhtarkaaga GP-ga ayaa na siiya macluumaadkaaga xiriirka marka fadlan hubi inay had iyo jeer haystaan magacaaga, taariikhda dhalashada iyo cinwaankaaga saxda ah.

## Maxaa ku dhacaya shaybaarkayga marka la tijaabiyo?

Marka shaybaarkaaga la tijaabiyo, waa la burburin doonaa. Natiijooyinka waxaa lagu dhejin doonaa kombuyuutar waxaana lagu soo diri doonaa imtixaan kale laba sano gudahood.



## Macluumaadka ilaalinta xogta

- Nuqul ka mid ah natiijooyinkaaga ayaa loo diri doonaa GP-gaaga.
- Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirku wuxuu u baahan yahay inuu hayo diiwaannada dhammaan dadka la baaray iyo natiijooyinkooda.
- Shaqaalaha u shaqeeya barnaamijka ayaa laga yaabaa inay arkaan oo ay dib u eegaan xogtaada.
- Macluumaadkan waxaa loo isticmaalaa in lagu hubiyo in barnaamijku u shaqeeyo si heerkiisu sareeyo.
- Xogtu waxay sidoo kale muujinaysaa inta kiis ee kansarka ah ee la soo qaaday waxayna hubisaa in dadka lagula socdo daawaynta saxda ah.
- Waxaa laga yaabaa inaan dib u eegno natiijooyinkaagii hore ee baadhista haddii lagaa helo kansarka mindhicirka inta u dhaxaysa balamaha baadhista. Waxaad awoodi doontaa inaad aragto natiijooyinka hantidhawrkaan haddii aad rabto.
- Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida diiwaannadaada loo hayo iyo sida loo isticmaalo, waa inaad la xiriirtaa khadka caawinta ee bilaashka ah **0800 015 2514**

## Ma ka caawin doontaa qof inuu isticmaalo baaritaankan?

Haddii aad tahay daryeele, waa inaad kaliya caawisaa qof inuu isticmaalo qalabka baaritaanka mindhicirka haddii ay rabaan, oo ay ku ogoladeeb inaad tan samayn karto.

## Caawin ama talo

Fadlan kala xidhiidh khadka caawinta ee bilaashka ah **0800 015 2514** haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo:

**[nidirect.gov.uk/bowel-screening](http://nidirect.gov.uk/bowel-screening)**

Warqadan oo ku qoran luqad kale ama qaab, booqo:

**<http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts>**

ama bogga dambe ee xaashidan.

Kuwa dhegaha la' ama hadalka naafada ah, Relay UK waa la isticmaali karaa. Fadlan wac khadkayaga caawinta **18001 0800 015 2514**.

## Qalabka beddelka

Fadlan kala xidhiidh khadka caawinta bilaashka ah 0800 015 2514 haddii aad u baahan tahay inaad codsato beddelka qalabka baaritaanka mindhicirka ama baqshadda. Fadlan ha la xidhiidhin dhakhtarkaaga GP-gaaga si aad u hesho qalab beddela ama si aad u soo celiso tijaabadaada baadhista, maadaama aanay bixin karin ama aqbali karin imtixaanadan.

## Ka bixida baaritaanka

Ka qayb qaadashada baadhistu waa doorasho qofeed. Fadlan kala xidhiidh khadka caawinta ee bilaashka ah **0800 015 2514** Haddii aad jeclaan lahayd inaad ka hadasho ka bixista barnaamijka baadhista kansarka mindhicirka.



Fadlan wac khadkayaga caawinta

<http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts>

ama sawir koodka QR ee hoose.



**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (heerka maxalliga ah).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Naga hel:

