Sidii loola dagaalamo kansarka ilmo mareenka

Tallaalka HPV–su'aalo iyo jawaabo loogu tallo galay waalidiinta gabdhaha jira 9 illaa 10 sanno jirka.

HPV Parents - Somali

Su’aalaha & Jawaabahan ku saabsan tallaalka HPV waxay taageeraan warqada gabadhaada laga soo siin lahaa dugsiga. Fadlan aqri xogtaan oo buuxi foomka ogolaanshaha ee la yimid buug-yaraha kuna soo celi dugsiga.

Xogtaan waxaa loogu tallo galay inay ka jawaabto su’aalo caam ah oo laga yaabo inaad ka qabto tallaalka fayraska papillomavirus(HPV) oo gabadhaada ka difaacaya kansarka ilmo mareenka waxayna kuu sheegeysaa meesha aad ka heli karto xog dheeraad ah haddii aad u baahato.Tallaalka ayaa si joogto ah loo siiyaa gabdhaha jira 12 illaa 13 sanno (Sannadka 9aad). Haddii gabadhaada aysan tallaalka qaadan Sannadka 9, waxay qaadaneysaa Sannadka 10.

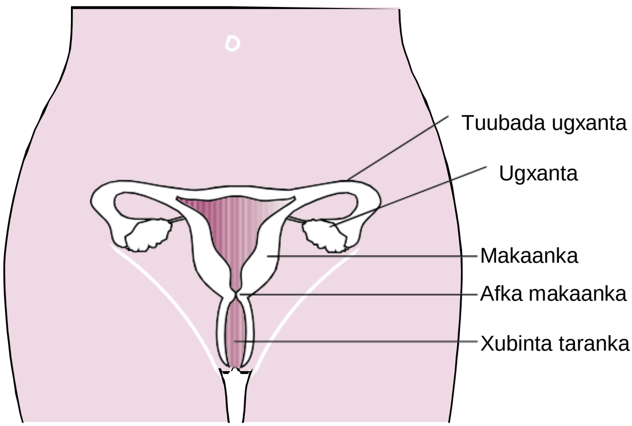
Xog dheeraad ah waxaa laga heli karaa **www.helpprotectyourself.info**

Waa maxay kansarka ilmo mareenka?

Kansarka ilma mareenku wuxuu saameeyaa ilmo mareenka –irrida hore ee makaanka (eeg Masawirka 1). Sannad walba illaa 95 dumar ah ayaa lagu caddeeyaa inay qabaan kansarka ilmo mareenka Waqooyi Ireland ayadoo celcelis ahaan illaa 22 dumar ah ay u dhintaan cudurkaas.

Intaa waxaa dheer,1,225 arrin oo ah kansarka ilmo mareenka ayaa la soo tebiyaa sannad walba. Waa marka qaar ka mid ah unugyada ilmo mareenka ay noqdaan kuwo kansar goor hore ah uu asiibay, waxaana uu u dhigmaa 1ka mid ah 10kii dumar ahba in lagu soo sheegi karo kasnsarka ilmo mareenka inta ay nool yihiin.

Kansarkaan waxaa sababa papillomavirusamaHPV,oo min qof illaa qof la kala qaado galmana lagu kala qaado (laakiin galmo qura aan lagu kala qaadin). Ragga iyo dumarka intaba waa qaadi karaan fayraskaan. Waxaa jira in ka badan 100 nooc oo ah HPV laakiin 13 aymbaa dhaliya kansarka ilmo mareenka labo nooc –nooca16 iyo18–ayaana sababa 7 xaaladood10kii qofba.



Masawirka 1 ilmo mareenku waa afaafka hore ee riximka

Tallaalka HPV waxaa la siinayaa gabadhaada si looga difaaco noocyada 16 iyo18, kuwaasoo ah labbada nooc ee ugu badan kansarka ilmo mareenka. Mustaqbalka waxaa jiri doona tallaal looga hortagi noocyada kale ee fayraska keena kansarka ilmo mareenka.

Sidee ayuu HPV u sababaa kansar?

Fayraska ayaa gaara unugyada sagxada ee ilmo mareenka halkaa oo uu joogi karo dhowr sanno asagoon wax dhib ah sababin. Intaas kaddib, ayadoon wax sabab ah loo heyn ayaa uu bilaabi karaa inuu dhaawaco unugyadaas. Qorshaha baaritaanka ilmo galeenku waa in la ogaado goor hore lana daweeyo si looga hortago in dhaawacu kansar isku baddalo. Haddii aan la daaweyn, kansar waa uu dhalan karaa wuxuuna sababi karaa jirro xun iyo geeri.

Badi dadka fayrasku ma sababo kansar laakiin dadka qaarkii wuxuu ku keenaa kansar. Haweenka ayaa caadiyan aan aqoon in ay qaadeen iyo in kale maadaama uusan laheyn calaamaddo lagu garto.

Miyaa tallaalku ka hortagaa dhammaan kansarka ilmo galeenka noocyadiisa kala duwan oo dhan?

Tallaalkaan wuxuu ka hortagaa labo nooc oo fayras ah oo sababa In ka badan 70% kansarka ilmo mareenka. Tallaalkaan ma horistaago noocyada kale ee fayraska ee sababa kansarka, marka waa muhiim in dumarku ay aadaan weli baaritaan joogto ah oo dhanka ilmo mareenka ah(baaritaanada caafimaadka) si kansar looga baaro.Arrintaasi waxay sidoo kale ku taxaluqdaa gabadhaada markii ay gaarto da’da tallaalka.

Tallaalku wuxuu dhimaa halista gabadhaadu u gali laheyd kansarka ilmomareenka illaa 70%.

Miyaa tallaal uu ka hortagaa caabuqyada galmada lagu kala qaado?

Tallaalku sidoo kale wuxuu ka hortagayaa labo nooc oo ah HPV oo sababa badi arrinta cudurka xiribyada xubinta taranka. Gabadhaada kama difaacayo caabuqyada kale ee galmada lagu kala qaado sida Chlamydia uur inay qaadana kama difaacayo. Marka weli waa u muhiim in gabadhaadu ay hesho farriimo badbaado oo galmada la xiriira waqti munaasab ah.

Sidee ayuu tallaalka HPV u shaqeeyaa?

Tallaalkani wuxuu u shaqeeyaa sida tallaalada kale ee caadiga ah. Cirbad ayaa loo isticmaalaa lagu duro dhanka sare ee gacanta. Jirka ayaa dabadeed soo saara waxyaabo difaac ah oo la dagaalama caabuqa HPV. Tallaalkani ma sababi karo HPV ama kansar.

Intee in dhan ayaa difaaca tallaalka laga helo uu jirayaa?

Daraasado ayaa muujiyay in dadka la tallaalay ay heleen difaacyo heer sare ah oo qaatay muddo toban sanno ah ugu yaraan, ayadoo aysan muuqan wax calaamad ah oo muujinayay in difaacu dhammaanayo. Macluumaad laga helay tijaabooyin caafimaad iyo cilmi baaris socota ayaa noo xaqiijiyay in difaaca laga helo tallaalka HPVuu bixinaayo badbaado qofku intuu nool yahay oo dhan ah oo ka dhan ah fayrasyadaa maadaama difaaca jirka uu u yeelo difaacyo dheeraad oo ka dhan ah fayraska tallaalka ka dib. Hadda looma baahna in wax difaaca jirka dhisa oo kale aad qaadato.

Waa maxay sababta tallaalkan si joogto ah loogu siinayo gabdhaha jira 12-13 sano?

HPV aad ayuu caam u yahay waxaana si fudud loogu kala qaadaa galmada. Inkastoo aan aad loogu badineyn in gabadhaada uu ku dhaco caabuqa HPV ama halis ay u gasho inta ay hada jirto ayadoo jirta, haddana gabdhaha badankood ma bilaabaan galmo inay yara weynaadaan maahee, marka waxaa lagu talinayaa inay qaataan tallaalka sida ugu dhaqso badan ee ugu macquulsan. Tani macnaheedu waa inay ka helayaan faa'iidada ugu badan tallaalka lagana difaacayo caabuqa HPVmar kastoo dad galmo badan ay sii noqdaanba.

Sidee loo siinayaa tallaalka?

Kooxda caafimaadka ee dugsiga ee ka socda xarunta maxaliga aha ee caafimaadka iyo daryeelka mujtamaca ayaa bixin doonta tallaalada. Qofka tallaalka bixinaaya waa inuu ahaado qof khibrad buuxda u leh inuu wax tallaalo wuxuuna ogaan doonaa sida loola tacaalo wixii dhibaatooyin ah ee laga yaabo inay soo baxaan.Tallaalkaan waxaa laga siinayaa qofka dhanka sare ee gacanta waxaana ku dureysa kalkaaliso ama dhakhtar. Si tallaalku u shaqeeyo, labo cirbadood ayaa loo baahanayaa in la qaato muddo 12-bilood ah. Waa muhiim in gabadhaadu qaadato labada tallaalba si badbaadada ugu wanaagsan ay u hesho.

Waa dhaweyd wixii ka horeeyay waxaa lagu talin jiray in gabdhuhu qaataan saddex kuuro oo ka mid ah tallaalka, laakiin daraasad dhawaan la sameeyay ayaa muujisay in labo kuuro ay siinayso difaac wanaagsan gabdhaha jira 12 illaa13 sanno. Si kastaba ha ahaatee, haddii gabadhaadu jirto 15 sano ama waqtiga kuuradeeda ugu horeysa ay qaadanayso waxay u baahanaysaa wali saddex cirbadood muddo 12 bilood ah. Sababta arrintaan ayaa ah in cilmi baaristu aysan muujin labo kuuro inay u wanaagsan tahay sida saddex kuuro markii gabdhuhu intaa jiraan.

Goorma ayay gabadheydu qaadanaysaa tallaalka?

Waa inaad foomka ogolaanshaha kasoo hesho buugyarahaan dhexdiisa. Waa muhiim in foomka ogolaanshaha la saxiixo loona soo celiyo dugsiga si deg-deg ah. Gabadhaada waxaa la siin doonaa tallaalka HPV sannad dugsiyeedkaan. Gabdhaha ka weyn 16 sanno jirka waxaa loo badinayaa inay awoodaa inay ogolaanshuhu ka go'do ayaga qudhoodu haddii aysan jirin sababo kale.

Miyaa ay tahay in GP-geena uu ogaado in gabadheydu qaadatay tallaalkeeda HPV?

Xogta ku saabsan tallaalka HPV waxaa loo gudbinayaa GP-gaaga si loo galiyo buugga xasuus qorka ee gabadhaada.

Miyaa tallaalku badbaado leeyahay?

Haa. In ka badan 10 sanno badbaadada tallaalka HPV aad ayaa loo kormeerayay, waxaana dib u eegid joogto ah ku samaynayay urruro caalami ah sida:

- Hay'ada Xadeynta Daawooyinka iyo waxyaabaha Daryeelka Caafimaadka (MHRAUK)
- Hay'ada Daawooyinka Yurub (EMA);
- Guddiga Caalamiga ah ee Tallabixinta Badbaadada Tallaalka ee WHO.

Urruradaa caalamiga ah ayaa si xiriir ah u soo tebiyay in tallaalkaan uu yahay mid badbaado leh ayadoo uusan laheyn waxyeelo la og yahay oo muddo dheer qaadata. In ka badan 200 oo milyan oo kuuro ayaa caalamka loo qeybiyay.

Miyaa waxyeelo uu leeyahay ay jiraan innaba?

Waxyeeladiisu waa yar yihiin–badanaa waa xanuun, barar iyo meesha tallaalka lagu muday oo casaata waa meesha gacanta irbada looga muday, taasoo si dhaqso leh u dhammaata.Waxyeelo kale oo aan sidaa u sii darneyn laakiin badanaa la arko waa madax xanuun, lallabo, madax xanuun iyo/ama qandho dhexdhexaad ah.

Waxaa waxyeeladaas lagu daweyn karaa paracetamol ama ibuprofen.

Caadiyan gabdhaha ayaa suux kaddib markii la tallaalo oo cirbad lagu mudo. Gabdhaha waxaa lagula tallin doonaa inay fariistaan muddo 10-15 daqiiqo ah markii la tallaalo kaddib.sidaas ayaa ka hor istaageysa inay suuxaan.

Mar mar dhif ah, dadka qaar ayaa qaada xasaasiyad isla markiiba marka tallaalka lagu mudo. Xasaasiyada ayaa laga yaabaa in furuurac ay tahay ama cuncun saameynaya qeyb ka mid ah jirka ama jirka oo dhan. Kalkaalisada ayaa ogaan doonta sida waxyeeladaas loo daweeyo. Ma ahan sabab looga baaqsado tallaalada kale ee HPV.

Xittaa mar-mar aad dhif u ah, dadka ayaa jirkoodu yahay mid fal-celiya, daqiiqado kaddib markii lagu mudo cirbada ayadoo neeftu ku adkaato uuna qofku suuxayo. Waxaa taa loogu yareeyaa fal-celin xasaasiyad ah. Aad ayay u tahay nadir, kalkaalisada ama dhaqtarka ayaana u tababaran inuu la tacaalo. Dad ayaa isla markiiba ka soo kabta markii la daweeyo, caadiyanna waxay soo kabtaan saacado yar gudahood.

Haddii aad jeclaan laheyd wax xog ah oo dheeraad ah ee ku saabsan tallaalkaan, Warqada Xogta Bukaanka (PIL) ee Gardasil ayaa laga heli karaa: https://www.medicines.org.uk/emc/ Ku qor “Gardasil” meesha wax laga baaro.

Waalidiinta ayaa soo tebin kara waxyeelada laga shakisan yahay ee tallaalka ayagoo adeegsanaya Qorshaha Kaarka Jaalaha ah.Waxaa sidaa lagu sameyn karaa internet-ka adoo booqanaya www.yellowcard.gov.uk,ama adoo soo wacaya taleefanka mar walba daaran ee Kaarka Jaalaha ah ee lacag la’aanta ah ee 0808 100 3352 (oo la soo wici karo min Isniin illaa Jimce10.00 subaxnimo illaa 2.00 galabnimo).

Miyaa gabdhaha qaba xasaasiyada ama cuduro kale ay weli qaadan karaan tallaalka HPV?

Haa. Raashinka qaar aan la cunin, neef,cambaar,qandho xasaasiyad leh, iyo xasaasiyad guud ahaan kama hor istaagaan qof inuu qaato tallaalkaan. Haddii aad qabto wax walaac ah oo arrintaan ku saabsan, la hadal kooxda caafimaadka ee dugsiga ama GP-gaaga ka hor inta tallaalka gabadhaadu aysan qaadan.

Miyaa tallaalku saameyn ku yeelanayaa wixii kaloo daawo ah?

Ma jirto caddeyn muujinaysa in tallaalka wax ku ool nimmadiisa ay is dhinto haddii la isticmaalo daawo ama kaniin uurka ka hortaga.

Bal ka waran haddii gabadheyda ay dugsiga uga maqan tahay jirro maalinta tallaalka?

Kooxda caafimaadka dugsiga ayaa u diyaarin doonta ayada in tallaalka ay qaadato waqti kale.

Bal ka waran haddii gabadhaydu awalba ay aad u galmoon jirtay?

Haddii gabari awalba aad u galmoon jirtay, waxaa laga yaabaa inayba horay u qaaday fayraska HPV. Laakiin, maadaama aan la kala ogeyn nooca fayraska ay qaaday, weli way qaadan kartaa tallaalka maadaama laga yaabo weli inuu difaaco.

Maxaan sameynaya haddii ay illa tahay in gabadheydu ay uur leedahay?

Ma jirto halis la ogsoon yahay oo lalla xiriirshay qaadashada tallaalka HPV ayadoo uur la yahay. Si kastaba ha ahaatee, taxaddar ahaan, tallaalka HPV laguma tallo bixinaayo in la siiyo qof uur leh. Taasi maahan in sidaa loo yeelayo walaacyo gaar ah oo laga qabo siinta tallaalka HPV qofka asagoo uur ah laakiin sababtu waa waxaa jirta xog xaddidan oo ku saabsan isticmaalka tallaalka ayadoo uur la yahay.

Haddii gabadhaadu ay ogaato inay uur leedahay isla markiiba marka ay qaadato tallaalka HPV, arrintaa waa in lagala hadlo GP-geeda. Gabadhaada waa inay qaadato waqtigeeda uurka ka hor inta aysan dhammeyn jadwalkeeda munaasbka ah ee tallaalka.

Maxaa la yeelayaa haddii gabadheydu aysan rabin tallaalka?

Gabadhaada waa inaysan qaadan tallaalka haddii aysan rabin. Si kastaba ha ahaatee, waxaa lagu tallinayaa inay u sameyso sababaha sare lagu xusay dartood. Inay markaa qaadato tallaalka waxay difaaceysaa ayada sannado badan. Haddii gabadhaadu ay dooneyso xog badan oo arrintan ku saabsan waa inay la hadasho kooxda caafimaadka ee dugsiga–iskeed, ama ayadoo kula jirta adiga, haddii ay sidaasi rabto.

Bal ka waran haddii gabadheyda ay dooneyso tallaalka laakiin maadaama aan anagu nahay waalidiinteed aanan la dooneyn?

Waa inaad arrintaa kala hadasho gabadhaada iyo kooxda caafimaadka si aad u hesho xog dheeraad ah, laakiin,go’aanka ayaa sharciyan ay ayadu leedahay haddiiba ay fahmeyso arrimaha ogolaansho bixinta. Waxaa uu muhiim u yahay mustaqbalka gabadhaada inay ka maqsuudo qaadashada tallaalka hadda inay ka difaaci doonto sababta ugu badan ee keenta kansarka ilmo mareenka sannado badan oo soo socda.

Maxay tahay sababta wiilasha aan tallaalkaan loo siineynin?

Qorshaha ololehaan waa in gabdhaha iyo haweenka laga difaaco kansarka ilmo mareenka.Waa ay iska caddahay in wiilashu aysan qaadin kansar ilmo mareen laakiin werli waxay u baahan yihiin inay wax ka ogaadaan arimaha galmo badbaado leh si ay u dhimmaan halista ay u geli karaan inay qaadaan oo ay fidiyaan HPV.

.

Xog dheeraad ah ee ku saabsan HPV iyo nuqulladda Su'aalaha & Jawaabaha iyo warqadda waxaa laga helayaa barteena internet-ka ee **www.helpprotectyourself.info** Si aad Su'aalaha & Jawaabaha iyo warqadda oo luuqad kale ku qoran u hesho booqo barteena internet-ka ama ka codso kalkaalisada dugsiga inay nuqul kuu daabacdo.

HSC Public Health Agency

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

Find us on:

07/17

Waxaa laga soo qaatay qoraalka ay soo saartay waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee England waxaana lagu soo saaray ogolaansho.