Baaritaanka Kaansarka Mindhicirka

Xaqiiqooyinka

BOWEL CANCER SCREENING

Waa doorashadaada inaad ka qayb qaadato baaritaanka kaansarka mindhicirka.

haddii aad kujirto da`da istaahisha kana diiwaangalsantahay takhtar guud (GP), waxaa laguugu yeeri doonaa inaad ka qayb qaadato baaritaan laba sana oo kasta.

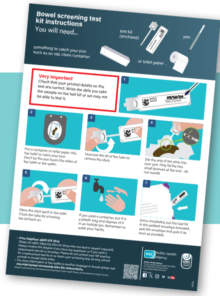
Macluumaadkani wuxuu kaa caawinayaa inaad go`aan gaarto.

Maxaa loo baarayaa kaansarka mindhicirka?

- Waxaan bixinaa baaritaan la isku dayo lana helo calaamado kaansarka mindhicirka ee heer kasta markii aysan jirin wax calaamada ahi. Tani waa markay daaweyntu noqon karto mid saameyn badan.
- Baaritaanku wuxuu sidoo kale heli karaa burooyin. Kuwaani waa ururyo unugyo oo aan caadi ahayn ee gudaha mindhicirka. Burooyinku maahan kaansaro laakiin waxay isku badeli karaan kaansaro muddo kadib. Burooyinka si sahlan ayaa loo bixin karaa, kaasoo yaraynaya halista samaysiga kaansarada mindhicirka.
- Baaritaan joogta ah ee kaansarada mindhicirka waxay yaraynaysaa halista u dhimashada kaansarka mindhicirka.

Waa maxay mindhicirku?

Mindhicirku waa qayb kamida nidaamkaaga dheefshiidka. Wuxuu nafaqada iyo biyaha kasoo qaadaa cuntada wuxuna u badalaa waxa haray saxaro (sidoo kale loo yaqaano xaar ama dhaqdhaqaaq mindhicir).



Waa maxay kaansarka mindhicirka?

- Kaansarka mindhicirka waxaa sidoo kale loo yaqaanaa kaansarka xiidanka, malawadka ama mindhicirka weyn.
- Qiyaastii 1 qof 20 kii qofba ayuu ku dhaci doonaa kaansarka mindhicirku muddada noloshooda.
- Kaansarka mindhicirka waa nuuca afaraad ee ugu badan kaansarka laga helo ragga iyo dumarka gudaha Waqooyiga Ireland.
- Kaansarka mindhicirku wuxuu ku badanyahay dadka da`da weyn, siiba ragga.

Khataraha ku dhicitaanka kaansarka mindhicirka

Qof kasta, jinsigaad doonto ahaw, wuxuu halis ugu jiraa kudhicitaan kaansar mindhicir. Waxyaalaha kor u qaadi kara halistaada waxaa kamida:

- da`da weynaanta (8 qof ee 10 qof kasta ee lagu sheego kaansarka mindhicirka waxay ka waynyihiin 60);
- in dhaqdhaqaaq ku filan aan la samayn;
- miisaan zaa`id lahaan;
- cunto uu ku sareeyo hilibka gaduudan iyo kan la warshadeeyay kuna hoosaysa faybar, qudaarta iyo miraha;
- sigaar-cabka;
- cabida aalkolo aad u badan;
- lahaanshaha macaanka nuuca 2;
- lahaanshaha cudurka caabuqa mindhicirka (kolaytiska boogta, cudurka Krohn`s);
- taariikh qoys ee kaansar mindhicir.

Muxuu eegaa baaritaanku?

Baaritaanku wuxuuka eegaa dhiig saxaradaada (dhiig aadan ku arki lahayn indhaha). Kan wuxuu noqon karaa calaamad digniin ee hore in ay wax qaldanaan karaan. Haddii baaritaanku helo wax dhiig-bixid ah, tan macnaheedu maahan inaad hubaal qabto kaansarka mindhicirka. Waxay macna tahay waa in tan gudaha loo eegaa si loo helo dhiigbixida waxa keenay.

Qaabkee loo sameeyaa baaritaanka?

Waxaad boostada ku helaysaa agab baaritaan. Agabku waa tilaabada koowaadd ee gudaha habraaca baaritaanka kaasoo ku lug lahaan kara baaritaano dheeriya iyo booqasho isbitaal mar ama ka badan.

Qaabkee u sameeyaa baaritaanka?

- Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa asturnaanta gurikaaga. Waxaad qaadaysaa sanbal aad u yar ee saxaro adigoo isticmaalaya qoriga baaritaanka lagugu siiyay. Tilmaamaha qaabka loo isticmaalo baaritaanka waxaa lagu soo daray agabka baaritaanka.
- Waxaa jira layn kaalmo oo bilaasha **0800 015 2514** ee la garaaco haddii aad ka qabto wax su`aalo ah qaabka loo isticmaalo agabka baaritaanka ama haddii aad u baahantahay baaritaan beddel ah ama bashqadda soo celinta.
- Fiidyo waxaa sidoo kale laga heli karaa **nidirect.gov.uk/bowel-screening**
- Agabkaaga baaritaan ee la dhamaystiray isagoo kudhexjira bashqada horay loo bixiyay (kharashkeeda) boostada ugu soo dir shaybaarka sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagalkaa. Hubi inaad xirtay bashqada kahor intaadan galin sanduuqa boostada. Dib u dhaca soo celinta agabkaaga waxay kahortagi kartaa in sanbalkaaga laga shaqayn waayo.
- Ha ogolaan qof kale inuu buuxiyo agabkaaga ama aad kusoo celiso agab aan la isticmaalin gudaha bashqada horay loo bixiyay kharashkeeda.
- Fadlan wac laynka caawinta haddii aadan hubin inay thay inaad dhamaystirto baaritaanka. Tusaale ahaan, haddii aad yeelatay qalitaan oo aad leedahay dalool gacan ku samaysa oo ogolaanaya saxaro katimid mindhicirka inay u gudubto boorso (god) markaas waad nasoo wici kartaa intaadan dhamaystirin baaritaanka.

Goormaan helayaa natiijooyinkagya?

Waan inaad heshaa waraaq ay la socdaan natiijooyinkaaga laba asbuuc gudahood markaad soo dirto baaritaankaaga – haddii aadan helin, fadlan wac laynka caawinta.

Isku halayn intee la`eg ayuu leeyahay baaritaanku?

- Baaritaanka hore ma sheeki karo inaad qabto kaansarka mindhicirka Wuxuu un dadka u kala saaraa laba koox – kuwa aan u baahnayn baaritaano hor leh iyo kuwa ay tahay inay yeeshaan baaritaano hor leh.
- Kaansarka mindhicirku wuxuu keeni karaa calaamada kala duwan. Maadaamaa uu baaritaanka hore eegayo dhiig, baaritaanka hore waa suurtagal inuusan ogaan dhammaan kaansarada mindhicirka haddii uusan jirin dhiig-bax.
- Ma jiro baaritaan 100% la isku halayn karo saas darteed haddii aad leedahay wax kamida calaamadaha lagu taxay bogga 7 waa inaad laxariirtaa GP-kaaga, xitaa haddii baaritaankaagii ugu dambeeyay uu caadi ahaa. Waa suurtagal inuu kaansar soo ifbaxo baaritaanada inta u dhaxaysa.

Natiijooyinku maxay ka macna yihiin?

Looma baahna baaritaano hor leh xilligaan. Dadka inta badan (ilaa 98 qof 100 kiiba) waxay helaan natiijadaan. Waxay macna tahay inaanaan ka helin wax dhiig ah sanbalkaaga, ama inyar kaliya taasoo kudhexjirta fogaata (caadiga) baaritaanka. Natiijadaan ma damaanad qaadayso inaadan qabin kaansarka mindhicirka, ama inuusan kugu dhacayn mustaqbalka. Ka warqabka calaamadaha kaansarka mindhicirka aad ayeey muhiim u tahay. Waxaa laguu soo bandhigayaa baaritaan kaansar mindhicir mar kale laba sano oo kasta ilaa aad ka gaarayso 74.

Baaritaano hor leh ayaa loo baahanyahay. Ilaa 2 qof 100 kii qofba ayaa hela natiijadaan. Macnaheedu waa inaan ka helnay saxaradaada dhiig la`eg in ka badan inta caadigaa ee baaritaanka. Tan macnaheedu maahan inaad qabto kaansar, haseyeeshee baaritaano hor leh waa in laga fiirsadaa si loo eego dhiiga waxa keenay. Dhawr waxyaalood ayaa keeni kara dhiig kudhexjira saxarada, sida:

- baababasiirta (tuulmooyin);
- burooyinka mindhicirka;
- kaansarka mindhicirka.

Waxa laguuu yeeri doonaa Khabiirka Baaritaanka Gaarkaa (Specialist Screening Practitioner – SSP) si looga wada hadlo tilaabooyinka xiga. Baaritaanka ugu badan waxaa la yiraah kolonoskoby.

Waa maxay kolonoskoby?

- Kolonoskoby wuxuu isticmaalaa kaamera aad u yar oo kuyaala dhamaadka tuyuub dhuuban si ugu ogolaado takhtarka ama kalkaalisada eegitaanka wax burooyin ama calaamada kaansar ah ee gudaha mindhicirkaaga. Mar mar sanbal yar ayaa la qaadaa si loogu eega gudaha mikroskoob si loo eego unugyo kaansar.
- Sida lamidka ah habraacyada caafimaad badanaa, waxaa jira suurtagal dhibaatooyin. 10.000 ee kolonoskoby ee kasta ee la sameeyo, dhiig-bixid waxay ka dhici kartaa ilaa 67 kamida, 10 kiis kayarna habraacu wuxuu daloolin karaa mindhicirka. Haddii tani dhacdo, waxaa dhawaan markasta loo baahdaa qaliin dib loogu hagaajiyo daloolka. Xaalado aad u yar gudahood (cadayntu waxay tilmaamysaa 1 gudaha 10.000 kiisba), kolonoskoby wuxuu sababi karaa geeri.
- Haddii laguu soo bandhigo kolonoskoby, waxaad fursad u heli doontaa inaad kala hadasho wixii su`aalo ama walaac ah Khabiirka Baaritaanka Gaarkaa (SSP).

Ka waran haddii kolonoskobygu tuso inaan u baahanahay daaweyn dheeriya?

Haddii aad u baahantahay daaweyn hor leh, waxaa laguu diri doonaa khabiir kasta ee kugu habboon. Tusaale ahaan, haddii burooyin lagu bixiyay kolonoskoby, waxaa suurtagal ah in dib laguugu yeero kolonoskoby ku celisa mustaqbalka.

Ku ogaansho kaansarka mindhicirka ma badna. Laakiin haday dhacdo, waxaan kuu diri doonaa koox khabiira ah kuwaasoo ku daryeeli doona. Daaweynta ugu muhiimsan ee kaansarka mindhicirka waa qaliin. Kiisaska qaarkood, khabiiradu waxay kuusoo bandhigi karaan daaweynta kiimikada (kiimoterabi) ama daaweynta shucaaca (radioterabi).

Kaansarada mindhicir ee lagu helo baaritaanka ma ahan dhamaantood kuwo la daaweyn karo. Laakiin dadka laga helo kaansarka mindhicirka heerkiisa ugu horeeya, 90% ka badan wali wey noolyihiin shan sano kadib.

Faa`idooyinka iyo khataraha suurtagalka ah ee baaritaanka kaansarka mindhicirka

Ka warqabka khataraha iyo faa`idooyinka suurtagalka ah waxay kaa caawin kartaa go`aansiga inaad ka qayb qaadato iyo in kale baaritaanka kaansarka mindhicirka.

Faa`idooyinka

- yaraysaa halistaada inaad u dhimato kaansarka mindhicirka
- saamaxdaa waxyaalaha aan caadiga ahayn (sida burooyinka) ee lagu helo kolonoskoby in la saaro, taasoo yaraynaysa halista soo ifbaxa kaansarka mindhicirka
- lagu dhamaystiri karaa gurika si asturnaan

Khataraha

- daaweyntu waxay keeni kartaa dhibaatooyin, tusaale ahaan xilliga ama kadib kolonoskobiga
- baaritaanku wuxuu haleeli kari waayaa kaansar haddii aysan dhiig-baxayn markii aad dhamaystirtay baaritaanka

Maxay yihiin calaamadaha la eego

Calmaadaha kaansarka mindhicirka waxaa kamid noqon kara:

- isbadalo ka duwan jadwalkaaga joogtada ah ee dabeecada mindhicirkaaga;
- dhiig kudhexjira saxaradaada, kaasoo u muuqan kara gaduud ama madow;
- saxaro jilicsan, saxarood badan iyo/ama calool-istaag;
- ka dhiigida xagaaga dambe;
- in badan dareema inaad u baahantahay inaad saxarooto, xitaa haddii aad mar dhaw suuliga aaday;
- xanuun ama kuus calooshaada gudaheeda;
- calool barar;
- dareemida daal ka badan sida caadiga ah muddo xoogaaya;
- misaan lumid aan sabab muuqata lahayn.

Baaritaanka kaansarka mindhicirka ma ahan baaritaan calaamado. Haddii aad leedahay calamaadahaan wax kamida sadex asbuuc ama ka badan, fadlan la hadal GP-kaaga, kaasoo kusiin kara baaritaan kale. Tani waa muhiim si loo hubiyo in baaritaano hor leh la qorshayn karo haddii loo baahdo. Xitaa haddii aad dhawaan yeelatay baaritaan kaansarka mindhicirka iyo/ama kolonoskoby, waa inaad calaamadahaaga soo eegtaa (waxay yihiin). Fadlan xasuuso in calaamadahaan aysan khasab ahayn inay ka macan tahay inaad qabto kaansarka mindhicirka.

Qaabkee u yarayn karaa halistayda kaansarka mindhicirka?

Adigoo samaynaya baritaanka laba sano oo kasta, waxaad sidoo kale u yarayn kartaa halistaada inaad raacdo talada qaab nololeed caafimaadleh – siyaado ka ogow **www.choosetolivebetter.com**

- Cun cunto caafimaadleh, oo ay kamid yihiin shan qayb oo miro iyo qudaar ah maalintii, iyo hadhuudhada-dhan, digiraha laga helo faybarka. Xadid hilibka gaduudan, siiba hilibka gaduudan ee la warshadeeyay.
- Dhaqdhaqaaq lahaw.
- Joogtee miisan caafimaadleh.
- Xadid cabitaankaaga aalkolada.
- Jooji sigaar-cabka – caawin awgeed eeg **www.stopsmokingni.info**

Qaabkee u hubiyaa in la iisoo diro agabka baaritaanka mustaqbalka?

Xaruntaada GP ayaa nasiisa faahfaahinadaada xiriir saas darteed fadlan xaqiiji inay mar walba haystaan magacaaga saxdaa, taariikhdaada dhalashada iyo cinwaanka.

Maxaa ku dhacaya sanbalkayga markii la baaro?

Markii la baaro sanbalkaaga, waa la baab`in doonaa. Natiijooyinka waxaa la galin doonaa kombuyiitar, waxaana laguu soo diri doonaa baaritaan kale xilli laba sano kadiba.

Macluumaadka xifdinta xogta

- Koobi natiijadaada ah waxaa loo diri doonaa Takhtarkaaga Guud.
- Qorshaha Baaritanaka Kaansarka Mindhicirka wuxuu u baahanyahay inuu hayo diiwaanka dhammaan dadka la baaray iyo natiijooyinkooda.
- Shaqaalaha ka shaqeeya qorshaha waa suurtagal inay arkaan dibna u eegaan diiwaanadaada.
- Macluumaadkan waxaa loo isticmaalaa in la hubiyo in qorshuhu u shaqeeyo heerka sare ee loo baahanyahay.
- Macluumaadku wuxuu sidoo kale tusayaa inta kiis ee kaansar ee la helay uuna hubiyo in dadka lala dabagalo daaweynta munaasibkaa.
- Waxaa suurtagal ah inaan dib u eegno natiijooyinkaagii baaritaankaagii hore haddii lagaa helay kaansarka mindhicirka intii u dhexaysay balamaha baaritaanka. Waad eegi karaysaa natiijooyinka baaritaanadaan haddii aad doonayso.
- Haddii aad u baahantahay wax macluumaad dheeriya ee qaabka loo hayo loona isticmaalo xogtaada, waa inaad kalaxariirtaa laynka caawinta oo bilaashkaa **0800 015 2514**.

Ma waxaad ka caawin doontaa qof inuu isticmaalo baaritaanka?

Haddii aad tahay daryeele, waa kaliya inaad ka caawisaa qof kale inuu isticmaalo agabka baaritaanka mindhicirka haddii ay kaa doonayaan ayna ogolaadeen inaad saan samayso.

Haddii aad daryeesho qof aan lahayn awood ay ku bixiyaan ogolaansho ay uga qayb qaataan baaritaanka, waa inaad la hadashaa qofka takhtarkiisa guud si loo go`aamiyo in baaritaan uu yahay dantooda midka ugu fiican.

Caawin iyo talo awgeed

Fadlan kala xariir laynka caawinta bilaashkaa **0800 015 2514** haddii aad qabto wax su`aalo ah.

Macluumaad hor leh awgiis booqo:

nidirect.gov.uk/bowel-screening

Waraaqyaradaan oo luqad kale ama qaab kale ah awgeed booqo:

http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts
ama bogga dambe ee waraaqyaradaan.

Kuwa dhagooladaa ama hadalku dhibayo, waxaa loo isticmaali karaa Relay UK. Fadlan kagaraac laynkeena caawinta **18001 0800 015 2514**.

Macluumaad dheeriya ee loogu talo galay kuwa jinsigooda badalay, aan labada jinsiba ahayn ama jinsiga furan waxaa laga heli karaa

www.pha.site/screeningleaflet

Agabyada badelkaa awgood

Fadlan kalaxariir laynka caawinta ee bilaashkaa 0800 015 2514 haddii aad u baahantahay inaad dalbato agabka baaritaanka mindhicirka ama bashqad beddel ah. Fadlan ha ula xariirin xarunta takhtarkaaga guud baaritaan beddel awgiis ama si aad ugu celiso baaritaankaaga, maadaamaa aysan bixin karin ama aqbali karin agabyadaan baaritaanka.

Ka bixida baaritaanka

Ka qayb qaadashada baaritaanka waa doorasho shaqsi. Fadlan kalaxariir laynka caawinta ee bilaashka ah **0800 015 2514** haddii aad u baahntahay inaad ka hadasho ka bixida qorshaha baaritaanka kaansarka mindhicirka.

Waraaqyaradaan oo luqad kale ama qaab kale ah awgeed booqo:

http://pha.site/bowel-cancer-screening-facts
ama iskaan koodka QR ee hoose.

Public Health Agency

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

Naga hel meeshaan:

BOWEL CANCER SCREENING

11/25Som