CERVICAL SCREENING SOMALI

The Facts

BAARISTA AFKA ILMAGALEENKA SOMALI

Xaqiiqada

Waa maxay baarista afka ilmagaleenku (cervical screening)?

- Baarista afka ilmagaleenku ma aha baaritaan loogu talagalay in lagu ogaado kansarka ku dhaca afka ilmagaleenka. Waa baaritaan lagu eegayo caafimaadka afka ilmagaleenka (cervix), kaasoo ah qaybta hoose ee ilmagaleenka (oo badanaa loo yaqaanno qoorta ilmagaleenka).
- Natiijooyinka baaritaanku waxa ay dumar badan u muujiyaan in ay wax kastaaba hagaagsan yihiin oo aysan dhibaato jirin.
- Hase ahaatee 10kii dumarba midkood waxa uu baaritaanku u muujiyaaa isbeddello ka dhex dhaca unugyada jirka (cells) waxyaabo badan ayaana sabab u noqon kara isbeddelladaas.
- Inta ugu badan isbeddelladaasi ma keenaan kansarka afka ilmagaleenka.

Waa maxay sababta aan ugu baahan ahay baarista afka ilmagaleenka?

Kansarka afka ilmagaleenka badanaa waa laga hortagi karaa. Waxaa hore loo heli karaa calaamadaha sheegaya in uu dhalan karo markaas waa la horjoogsan karaa ka hor inta uusan bilaabanba.

Qiyaas ahaan 900 oo dumar ah ayaa sanad kasteba u dhinta kansarka afka ilmagaleenka Ingiriisiga gudihiisa. Hase yeeshee, si joogto ah ayaanan loo baari jirin qaar badan oo ka mid ah kuwa uu ku dhasho. In la iska soo qaadi waayo baarista afka ilmagaleenka ayaa ah mid ka mid ah sababaha ugu weyn ee keena halista ah in uu dhasho kansarka afka ilmagaleenka.

Hay’adda cilmi-baarista kansarka ee la yiraahdo Cancer Research UK aqoon-yahannadooda ayaa ilaa iyo 4.500 oo qof ku qiyaasaya tirada dadka ay naftoodu ku badbaadi doonto baarista afka ilmagaleenka sanad kaste Ingiriisiga gudihiisa.

Ma waxaa habboon in dumarku ay dhammaantood iska qaadaan baaritaanka?

Waxa aannu baaritaanka u soo bandhignaa dhammaan dumarka da’doodu ay u dhexeyso 25 jir iyo 64 jir hase ahaatee kansarka afka ilmagaleenku waxa uu ku badan yahay dadka:

- sigaarka cabba;
- da’ yar ku galmooday markii ugu horraysay;

- la soo galmooday dhowr qof ama la galmooday qof dhowr qof oo kale la galmooday; ama
- qaata daawooyinka hoos u dhiga difaaca jirka (immunosuppressant) (tusaale ahaan, ka dib marka jirkooda xubin lagu tallaalo.

Haddii aad dhaaftay xilliga ay caadadu dumarka ka dhammaato, waxa aad haddana u baahan tahay in lagu baaro si loo hubiyo in uu afka ilmagaleenkaagu caafimaad qabo. Takhtarkaaga talo weydiiso haddii:

- lagugu sameeyey min ka saaris (hysterectomy);
- aad 65 jir ka weyn tahay;
- aadan weligaa nin la galmoon; ama
- aadan hubin in aad haddana u baahan tahay in lagu baaro.

Waa maxay Barnaamijka Baarista Afka ilmagaleenka ee NHS?

Barnaamijku waa mid aannu u meel dhignay si aannu u hubinno in aannu u yeerno dadka u dhexeeya 25 jir iyo 64 jir, mar kastoo ay u baahan yihiin in ay yimaaddaan. Magacaaga waxa aannu kala soo bixi doonnaa liiska bukaanleyda ee takhtarkaaga. Waxa ay tani ka dhigan tahay in ay muhiim ah in uu takhtarkaaga marwalba haysto magacaaga iyo cinwaankaaga saxda ah.

Ka dib baarista ugu horraysa ee afka ilmagaleenkaaga, inta ay da'daadu u dhexeyso 25 jir iyo 49 jir saddexdii sanoba mar ayaa laguu yeeri doonaa. Ka bacdina inta ay da'daadu u dhexeyso 50 jir iyo 64 jir waxaa laguu yeeri doonaa shantii sanoba mar.

Yaa baaritaanka iga qaadi doona?

Takhtar ama kaalkaaliye caafimaad ayaa baaritaanka kaa qaadi doona. Haddii aad doorbidayso in xubin shaqaale oo dheddig ahi ay kaa qaaddo, ama aad rabto in aad qof kexeysato, fadlan dalbo marka aad ballantaada samaysanayso.

Miyay khasab igu noqon doontaa in aan dharka iska saaro?

Waxa aannu kaa codsan doonnaa in aad qaawiso dhexda inta ka hoosaysa, laakiinse haddaad xiran tahay goonno dheer khasab kugu noqon mayso in aad iska saarto.

Baaritaanka marka la qaadayo maxaa la sameeyaa?

Takhtarka ama kaalkaaliyaha caafimaadka ayaa kursi dheer ku dul jiifin doona. Ka bacdina qalab yar, oo la yiraa 'speculum', ayuu aayar u gelin doonaa siilka si uu u kala qabto.

Ka dibna, qalab qaaddo u eeg oo 'spatula' la yiraa ama qalab burush u eeg ayuu afka ilmagaleenka soo dul marin doonaa si uu ugu soo qaado unugyo. Waxa uu unugyadaas ka dib dul saari doonaa bir quraarad ah (slide) ama waxa uu ku ridi doonaa weel yar oo dareeraha loogu talagalay, waxuuna unugyada u diri doonaa meel kale si loogu baaro qalabka miikariskoobka. Baaritaanku waxa uu qaadan doonaa xoogaa daqiiqo ah oo keliya.

Baaritaanku xanuun ma leeyahay?

Waxaa laga yaabaa in aad dareento xoogaa raaxo la'aan ama xanuun ah – isku-day in aad is dejiso oo aad jirkaaga debciso maxaa yeelay waxaa dhici karta in aad xanuun dheeraad ah dareento haddii aad is adkayso. Haddii aad xanuun dareento, islamarkaaba u sheeg takhtarka ama kaalkaaliyaha maxaa yeelay waxaa suurogal ah in uu awoodo in uu kaa yareeyo raaxo la'aanta.

Ma jiraa wax aan u baahan ahay in aan sameeyo baaritaanka ka hor?

Baaritaanka lagaama qaadi karo inta ay caadadaadu socoto markaas hubi in aad samaysato ballan ku beegan caadadaada waqtigeeda ka hor ama ka dib. Waqtiga ugu fiicani waa badhtamaha wareegga caadadaada (cycle).

Miyaan qof la galmoon karaa baaritaanka ka hor?

Haddii aad isticmaasho shay kiimiko ah oo dila unugyada shahwada (spermicide), cinjirka ka hortaga uur qaadista ama shay yara adag oo saliid laga dhigto, waxaa habboon in aadan kuwan isticmaalin gudaha 24ka saacadood ee ka soo horreeya baaritaanka maxaa yeelay kiimikooyinka ku jira ayaa saamayn kara baaritaanka.

Goormeen natiijooyinka heli doonaa?

Marka baaritaanka laga qaado, takhtarka ama kaalkaaliyaha caafimaadka ayaa kuu sheegi doona qiyaas ahaan goorta aad heli doonto natiijooyinkaaga, sida aad u heli doonto iyo halka loo diri doono. Hubi in lagu siiyey macluumaadkaas ka hor inta aadan ka tagin xafiiska takhtarka ama kiliniigga.

Sidee loogu kalsoonaan karaa baarista afka ilmagaleenka?

Cudurka oo hore loo helo iyo goortaas oo la daaweeyo ayaa horjoogsan kara dhalashada boqolkiiba 75 kansarrada hase ahaatee, baaritaanku waxa uu la mid yahay baaritaannada kale ee cudurrada, oo ma aha wax horyaal ah oo xumo ka hufan. Waxaa suurogal ah in aanan marwalba la ogaan isbeddellada ugu horreeya ee unugga ku dhaca kuwaasoo keeni kara cudurka kansarka.

Waxaa suurogal ah in aanan la arag unugyada aan caadiga ahayn ee dul yaalla birtaada quraaradda ah maxaa yeelay:

- mararka qaarkood kuwaasi aad ugama duwana unugyada caadiga ah;
- waxaa dhici karta in aad u yar tahay tirada unugyada aan caadiga ahayn ee dul yaalla birta; ama
- waxaaba dhici karta in qofka fiirinaya birta quraaradda ahi uu gees maro oo uu arki waayo cilladda (tani mararka qaarkood ayay dhacdaa, si kasteba ha ahaato khibradda fiiriyuhu).

Waxaa khasab ah in qiyaas ahaan 10kii baaritaanba hal dib loo qaado maxaa yeelay:

- waxaa dhici karta in aad qabto cudur loo baahan yahay in la daaweeyo si loo qaadi karo bir quraarad ah oo si fiican u muuqata;
- waxaa dhici karta in dhiig ama malax ay qariyeen unugyadii afka ilmagaleenka ee dul yaallay birtaada;

- waxaa dhici karta in unugyada afka ilmagaleenka ee dul yaalla birtaada aysan tiradoodu gaarayn tirada loo baahan yahay si loo sameeyo qiimayn sax ah;
- waxaa dhici karta in aanan si habboon loo diyaarin sanbalka lagaa soo qaaday oo aanan markaas la isticmaali karin; ama
- waxaa dhici karta in birtii quraaradda ahayd ay kala jabtay.

Haddii aad iska aragto calaamado aan caadi ahayn, sida dhiig bax yimaadda galmada ka dib ama inta u dhexeysa waqtiyada caadada, waa in aad takhtarkaaga u tagtaa.

Maxay ka dhigan tahay haddii dib la iigu yeero?

Aad iyo aad ayay u yar yihiin mararka ay tani ka dhigan tahay in aad kansar qabto. Waxaa laga yaabaa in ay ka dhigan tahay oo keliya in sanbalkaagii aanan si fiican wax looga arkayn oo aannu markaas u baahan nahay in aan baaritaan kale kaa qaadno. Waxaa kan la yiraa ‘natiijo aanan lagu qanci karin’.

Dhanka kalena, natiijada kuu soo baxda ayaa muujin karta isbeddello yaryar oo soo gaaray unugyada afka ilmagaleenka. Haddii la arko isbeddello aan caadi ahayn (oo loo yaqaan dyskaryosis), waxaad heli doontaa waxa la yiraahdo ‘natiijo aan caadi ahayn’. Kani kansar ma aha. Hase yeeshee, mararka qaarkood kansar ayaa qofka laga helaa marka laga sii fiirsado baaritaan ay ka soo baxday natiijo aan caadi ahayn. Si aad u hesho warar dheeraad ah oo ku saabsan macnaha natiijada aan caadiga ahayn, waxa aad akhrisan kartaa buuyarahayaga barnaamijka baarista kansarka ee la yiraa ‘What your abnormal result means’ (Macnaha natiijadaada aan caadiga ahayn).

Miyaa wax laga qaban karaa isbeddellada aan caadiga ahayn?

Haa. Takhtarkaaga ama kaalkaaliyahaaga caafimaadka ayaa kuu macnayn doona waxa loo baahan yahay in la sameeyo. Waxaa dhici karta in ay kaa codsadaan in aad mar kale soo laabato si baaritaanno dheeraad ah loogu sameeyo afka ilmagaleenkaaga maxaa yeelay waxaa dhici karta in unugyada aan caadiga ahayni ay caadi iskood isaga soo noqdaan.

Hase yeeshee, waxaa suurogal ah in ay kaa codsadaan in aad tagto isbitaalka si lagaaga qaado baaritaan kii hore ka qoto-dheer kaasoo la yiraa ‘colposcopy’.

Si aad u hesho warar dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka ‘colposcopy’, waxa aad akhrisan kartaa buugyarahayaga barnaamijka baarista kansarka ee la yiraa ‘The colposcopy examination’ (baaritaanka ‘colposcopy’).

Daawayntu, haddii loo baahdo, waa mid hawsheedu ay fududahay waxaana caadi ahaan lagu bixiyaa kiliniig dibadda laga soo booqdo (outpatient clinic). Waxa ay tani ka dhigan tahay in aadan u baahan doonin in aad isbitaalka u hooyato.

Baarista afka ilmagaleenu miyay kansarka ka hortagi kartaa?

Baarista joogtada ah ee afka ilmagaleenka ayaa ah habka ugu fiican ee hore loogu heli karo isbeddellada soo gaara afka ilmagaleenka. Cudurka oo hore loo helo iyo goortaas oo la daaweeyo ayaa horjoogsan kara dhalashada boqolkiiba 75 kansarrada

Maxaa lagu samayn doonaa sanbalkayga ka dib marka la fiiriyo?

Shaybaarka fiiriya sanbalka lagaa qaado ayaa kaas hayn doona ugu yaraan 10 sano. Waxa ay markaas is barbar dhigi karaan natiijadaadii ugu dambaysay iyo kuwii hore kuugu soo baxay. Kan waxaa loo samaynayaa si loo hubiyo in aad hesho wixii daawayn ah ee aad u baahato. Waxaa dhici karta in ay dib u eegaan dhammaan qoraallada diiwaansan ee baarista la xiriira, iyo weliba sanbalkaaga, taasina waxa ay qayb ka tahay muraadkayaga ah in aannu ku 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 faahfaahin 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 afka ilmagaleenka si ay kaaga caawiyaan in aad go’aan ka gaarto in aad baarista afka ilmagaleenka u timaaddo iyo in kale.

- Baarista afka ilmagaleenku waxa ay yaraysaa halista dhalashada kansarka ku dhaca afka ilmagaleenka.
- Baarista afka ilmagaleenka awgeed ayuu kansarka afka ilmagaleenku u noqday cudur aan caadi ku ahayn dalkan.
- Laga soo bilaabo siddeetannadii nus ayay noqotay tirada dadka qaba kansarka afka ilmagaleenka, waxaana taas sida ugu badan sababay dumarka oo intooda ugu badan si joogto ah isaga qaada baarista afka ilmagaleenka.
- Baaritaannada la sameeyo, 10kiiba hal waxaa timaadda in aanan si fiican miikariskoobka loogu arki karin unugyada waana in markaas dib baaritaanka qofka looga qaado.
- Baaritaanku waxa uu muujin karaa cillado sahal ah oo laga helo unugyada afka ilmagaleenka dhexdooda kuwaas oo iskood isaga hagaagi lahaa, oo ayan dumarku weligood ogaadeen in ay jiraan haddii ayan baarista iska soo qaadin. Weli nooma cadda cilladaha sahalka ah ee kansar ku dambayn doona iyo kuwa aanan sidaas ku dambayn

doonin. Dumar badan ayuu walwal ku dhashaa marka laga helo cillad sahal ah.

- Baarista afka ilmagaleenku ma sheegto cillad kastoo uu afka ilmagaleenku qabo.
- Baarista joogtada ah ee afka ilmagaleenka ayaa ka hortagi karta dhalashada qiyaas ahaan boqolkiiba 75 kansarrada ku dhaca afka ilmagaleenka, laakiinse mid walba kama hortagto.
- Dumarka qaarkood ayaa iska qaadista baaritaanka u arka dhacdo soo marta oo xun.
- Cilmi-baaris ayaa ilaa iyo 4.500 oo qof ku qiyaasaya tirada dadka ay naftoodu ku badbaadi doonto baarista afka ilmagaleenka sanad kaste Ingiriisiga gudihiisa.

Warar dheeraad ah iyo taageero

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

- u jeedin kartaa takhtarkaaga;
- la xiriiri kartaa kiliniigga caafimaadka ee xaafaddaada;
- soo booqan kartaa shabaqaddayada 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.

Haddii aad u baahato nuqullo dheeraad ah oo lagaa siiyo buugyarahan sheeg **272855/Cervical Screening** lana xiriir:
DH Publications Orderline (Khadka dalabka Buugaagta Wasaaradda Caafimaadka)
Tel:08701 555 455
Fakis:01623 724 524
E-mail: dh@prolog.uk.com

272855/Cervical Screening (Baarista Afka ilmagaleenka) 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/cervical/publications/in-04.html