BOWEL CANCER SCREENING SOMALI

The Facts

BAARISTA KANSARKA MINDHICIRKA

Xaqiiqada

Waa maxay ujeeddada buugyarahani?

Waxuu buugyarahani warbixin kaa siinayaa kansarka mindhicirka, iyo faa'iidooyinka iyo halista baarista kansarka mindhicirka. Waxay ujeeddadiisu tahay in uu kaa caawiyo in aad adiga oo aqoon u leh go'aan ka gaarto ka qaybqaadashada Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirka (Bowel Cancer Screening Programme) ee NHS'ta.

Waa maxay ujeeddada baarista kansarka mindhicirku?

- Ujeeddada baarista kansarka mindhicirku waxay tahay in kansarka mindhicirka goor hore la soo helo (oo laga helo dadka aan calaamado ka muuqan), goortaasoo ka filasho badan in ay daawayntu waxtar yeelato.
- Baarista kansarka mindhicirka waxaa weliba lagu soo heli karaa burooyin (polyps). Kuwaasi kansarro ma aha, laakiinse waqti ka dib kansarro ayay isku beddeli karaan. Si dhib yar ayaa loo jari karaa, si markaas loo yareeyo halista dhalashada kansarka mindhicirka.

Miyay baarista kansarka mindhicirku muhiim tahay?

- Ingiriiska dhexdiisa qiyaas ahaan 20kii qofba mid ayuu kansarka mindhicirku ku dhici doonaa inta uu nool yahay.
- Waa nooca kansarka saddexaad ee Ingiriiska ugu badan, waana sababta labaad ee keenta in ay dadku kansarka u dhintaan, iyadoo ay 16,000 oo qofi u dhintaan sanad kaste (Cancer Research UK (Baarista Kansarka ee Ingiriiska), 2005tii. *Cancerstats (Tirakoobka kansarka)*).
- Waxaa hore loo muujiyey in baarista kansarka mindhicirka ee joogtada ah ay boqolkiiba 16 (16%) yarayso halista u dhimashada kansarka mindhicirka (Kaydka macluumaadka ee Cochrane ee Dib u eegidda Nidaamsan (Cochrane Database of Systematic Reviews), 2006da. *Screening for colorectal cancer using the faecal occult blood test: an update (Baarista kansarka walamadka iyo malawadka iyadoo la isticmaalayo baarista dhiigga qarsoon ee saxarada: war cusub)*).

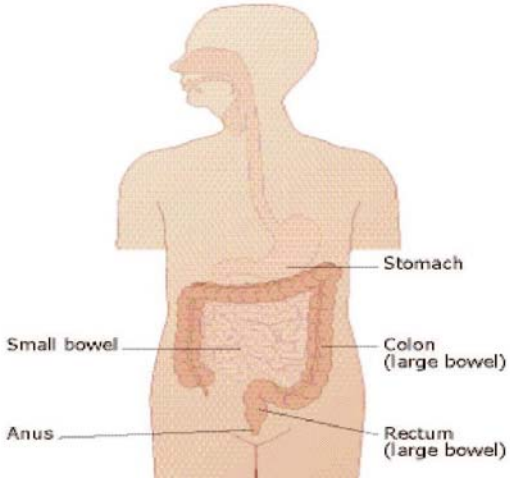
Waa maxay Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirka ee NHS'tu?

Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirka ee NHS'tu waxuu labadii sanaba mar baaris ugu baaqaa dhammaan ragga iyo dumarka da'doodu tahay 60 jir ilaa 69 jir. Dadka qaybtaas da'da ku jira waxaa si toos ah loogu soo diri doonaa martiqaad, ka bacdina qalabkooda baarista, si ay baarista guriga ugu maraan. Macluumaadkaaga xiriirka waxaa bixin doona Takhtarkaaga Guud (GP), waxaa markaas muhiim ah in uu takhtarkaagu hayo magacaaga iyo cinwaankaaga saxda ah.

Baaristaada ugu horraysa ka dib, labadii sanaba mar ayaa laguu soo diri doonaa martiqaad kale iyo qalab kaloo baaris ilaa iyo inta aad 69 jir gaarayso. Haddii aad 70 jir tahay ama ka weyn tahay, si aad qalab baaris u codsato soo wac lambarka Telefoonka bilaashka ah ee dhammaadka buugyarahan ku yaalla.

Maxuu mindhicirku qabtaa?

Mindhicirku waxuu qayb ka yahay dheefmareenkeena waxaanu u kala baxaa mindhicirka yar iyo ka weyn. Mindhicirka weyn waxuu ka kooban yahay walamadka iyo malawadka.



Jaantuska: Mindhicirka

Small bowel – Mindhicirka yar, Anus – Futada, Stomach – Caloosha,
Colon (large bowel) – Walamadka (mindhicirka weyn),
Rectum (large bowel) – Malawadka (mindhicirka weyn)

Waxay cuntadu soo martaa caloosha waxayna u dhaaftaa mindhicirka yar. Marka uu mindhicirka yari nuxurrada u qaado jirka dhexdiisa, cuntada aan dheefshiidman waxay martaa mindhicirka weyn, halkaasoo biyaha lagaga saaro shayga khasaaraha ah. Waxaa shaygaas khasaaraha ah lagu hayaa malawadka (dabada) ilaa iyo inta uu jirka ka baxayo isagoo mindhicirka laga faaruqinayo (kaasoo weliba loo yaqaanno xaar ama saxaro).

Waa maxay kansarka mindhicirku?

Kansarka mindhicirka waxaa weliba loo yaqaannaa kansarka walamadka, malawadka ama walamadka iyo malawadka. Dahaarka mindhicirku waxuu ka samaysan yahay unugyo si joogto ah isku coosbanaysiiya. Mararka qaar waxay unugyadaasi ku koraan xawaare xad dhaaf ah, waxayna isugu baxaan unugyo loo yaqaanno **burada (polyp)** mindhicirka (taasoo mararka qaar loo yaqaanno fiix (adenoma)). Burooyinkaasi ma aha kansarro mindhicir (caadi ahaan wax halis ah ma leh), waxayse dhowr sano ka dib isku beddeli karaan kansar halis leh. Kansarka halista leh waa marka ay unugyada kansarku awood u leeyihiin in ay ka soo tagaan goobtii ugu horraysay oo ay ku fidaan xubnaha kale ee jirka.

Yaa halis ugu jiraa in uu kansarka mindhicirku ku dhasho?

- Ragga iyo dumarka labadaba ayaa halis ugu jira in uu kansarka mindhicirku ku dhasho.

- Waxay halista dhalashada kansarka mindhicirku la korodhaa da'daada. Dadka laga soo helo kansarka mindhicirka 10kiiba siddeed ayaa 60 jir ka weyn.
- Waxaa halis dheeraad ah ugu jira in uu cudurku ku dhasho dadka uu qoyskooda kansarka mindhicirku hore ugu dhacay.
- Dadka xoogaa jimicsi ah qaata, dadka culayskoodu xad dhaaf yahay, iyo dadka hilibka cas aad u qaata iskana yareeya khudaarta, miraha iyo liisha ayaa dhammaantood loo maleeyaa in ay halis dheeraad ah ugu jiraan in uu kansarka mindhicirku ku dhaco.

Sidee ayay baaristu u dhacdaa?

- Baaristu waxay saxarada ka soo heshaa caddad aad u yar oo dhiig ah, kaasoo aadan caadi ahaan arki karayn. Waxaa taas loo yaqaannaa **baarista Dhiigga Qarsoon ee Saxarada (Faecal Occult Blood (FOB))** ('occult blood' waxay ka dhigan tahay dhiigga qarsoon).
- Burooyinka iyo kansarrada mindhicirku mararka qaarkood way dhiigaan, taas ayaa ah sababta aannu saxaradaada dhiig uga baarno.
- **Baarista FOB ma soo hesho kansarka mindhicirka**, laakiinse waxay natiijooyinku kuu sheegi doonaan in aad u baahan tahay iyo in kale baaritaan laga qaado mindhicirkaaga (baarista walamadka (colonoscopy)).

Sidee baarista (FOB) loo qadaa?

Waxaad baarista FOB keligaa isaga qaadaysaa gurigaaga dhexdiisa. Qalabka baarista waxaad ka helaysaa hab fudud oo aad qaybo yar yar uga soo qaadi karto saxaradaada. Waxaad qaybahaas dusha ka marinaysaa kaar gaar ah, kaasoo aad ka dib bokhshad si nadaafad leh u xiran oo Boostadu bilaash u tahay aad ugu soo dirayso shaybaar si loo baaro. Tilmaanbixin faahfaahsan ayaa qalab kaste la socota. Waxay baaristu kuula muuqan kartaa wax laga yaxyaxo ama xun, laakiinse waxay qaadan doontaa oo keliya xoogaa daqiiqo ah waana hab fiican oo hore loogu heli karo kansarka mindhicirka.

Goormee ayaan natiijooyinkayga helayaa maxayna ka dhigan yihiin?

Waa in aad warqadda natiijooyinka ka hesho shaybaarka laba toddobaad gudahood ka dib marka aad qaybaha aad soo ururisay soo dirto. Natiijooyinka aad helli karto waxay u kala baxaan saddex nooc.

- **Natiijada caadiga ah (normal result)** waxay ka dhigan tahay in aanan dhiig laga helin qaybaha aad soo ururisay ee la baaray. Dadka intooda ugu badani (qiyaas ahaan 100kiiba 98) waxay heli doonaan natiijo caadi ah. Tiro yar oo dadkaas ka mid ah ayaa u baahan doona in ay baarista dib u maraan sababtoo ah natiijo aan caddayn oo u soo baxday.

Natiijada caadiga ah kama hubanti bixinayso in aadan qabin ama weliga qaadi doonin kansarka mindhicirka mustaqbalka, markaas waxaa aad muhiim u ah in laga war hayo calaamadaha kansarka mindhicirka (fiiri bogga 5aad). Laba sano ka dib ayaa mar kale laguugu yeeri doonaa baarista kansarka mindhicirka.

- **Natiijada aan caddayn (unclear result)** waxay ka dhigan tahay in muuqaal yar oo dhiig ah laga helay qaybaha aad soo ururisay ee baarista FOB laga qaaday. Waxaa dhici karta in taasi ay ka dhalatay cudurrada sida mabaasiirta ama boogaha gaastarikada ee caloosha. **Helitaanka natiijada aan caddayn kama dhigna in aad kansar qabto, waxay ka dhigan tahay oo keliya in aad u baahan tahay in aad baarista FOB ku celiso.**

Haddii aad hesho natiijo aan caddayn, waxaa lagaa codsan doonaa in aad ilaa iyo laba jeer oo dheeraad ah iska qaaddo baarista FOB. Waxaa taasi loogu baahan yahay maadaama ayan burooyinka iyo kansarradu marwalba dhiigin waxaana muhiim ah in la ogaado in uu saxaradaada dhiig ku jiro iyo in kale. Dadka qiyaas ahaan 100kiiba afar ayaa natiijo aan caddayn heli doona. Ka bacdina dadka baarista ku celiya waxay ugu badnaan heli doonaan natiijo caadi ah.

- **Natiijada aan caadi ahayn (abnormal result)** waxay muujinaysaa in ay suurogal tahay in dhiig laga helay qaybaha aad soo ururisay ee baarista FOB laga qaaday – **in uu kansar jiro ma sheegayso, waxayse ka dhigan tahay in baarista walamadka (colonoscopy) laguugu baaqi doono.** Waxaa suurogal ah in natiijada aan caadi ahayn ay ka timid dhiigga burooyinka mindhicirka, halkay ka iman lahayd kansarka mindhicirka. Waxaa weliba dhici karta in taasi ay ka dhalatay cudurrada, sida mabaasiirta.

Haddii aad hesho natiijo aan caadi ahayn, waxaa laguugu baaqi doonaa ballan aad la yeelato kalkaaliye takhasus leh si aad uga wadahadashaan baaritaan qotodheer oo laga qaado mindhicirkaaga (baarista walamadka), si markaas loo fiiriyo in ay jirto iyo in kale dhibaato daawayn u baahan karta. Dadka baarista laga qaado qiyaas ahaan 100kiiba laba ayaa heli doona natiijo aan caadi ahayn.

Guudmarka natiijooyinka baarista

Caadi ah	Baaris dheeraad ah looma baahna. Laba sano ka dib ayaa baaris kale laguugu yeeri doonaa.
Aan caddayn	Ku celi baarista FOB.
Caadi ahayn	Waxaa laguugu baaqi doonaa ballan looga wadahadlayo baarista walamadka.

Waa maxay baarista walamadku (colonoscopy)?

Baarista walamadku waa baaritaan ka kooban toos u fiirinta dahaarka mindhicirkaaga weyn. Tuubbo dhuuban, jilicsan oo ay kamarad yari ku rakiban tahay (qalabka baarista walamadka (colonoscope)) ayaa dabadaada la marinayaa waxaana la warwareejinayaa mindhicirkaaga dhexdiisa. Haddii burooyin la helo, intooda ugu badan si aan xanuun lahayn ayaa loo jari karaa, iyadoo la isticmaalayo xarig isku soo laaban oo la sii mariyo tuubbada qalabka baarista walamadka. Waxaa qaybahaas xubnaha laga baari doonaa unugyo aan caadi ahayn oo laga yaabo in uu kansar ku dhacay.

- Dadka laga qaado baarista walamadka qiyaas ahaan 10kiiba shan ayaa heli doona natiijo caadi ah (ma qabaan kansar ama burooyin).
- Qiyaas ahaan 10kiiba afar ayaa laga heli doonaa buro, taasoo jaristeeda lagaga hortagi karo dhalashada kansarka.
- Dadka qiyaas ahaan 10kiiba mid ayaa kansar laga heli doonaa marka laga qaado baarista walamadka.

Baarista walamadku waa habka ugu fiican ee lagu soo heli karo kansarka mindhicirka. Dadka intooda ugu badan, baarista walamadku waxay ugu dhacdaa si caadi ah oo aan dhibaato lahayn. Hase yeeshee, sida caadi u ah hawlaha daawaynta badidooda, waxaa suurogal ah in ay dhibaatooyin yimaaddaan. Waxaa kuwaas ka mid noqon kara dhiigbax badan (oo qiyaas ahaan 150kii jeerba hal jeer iman kara) kaasoo loogu baahdo baaritaan dheeraad ah ama talobixin daawaynta la xiriirta. Qalabka baarista walamadku (colonoscope) waxuu dalool u yeeli karaa gidaarka mindhicirka (taasoo 1,500kii jeerba hal jeer iman karta). Mararka aad dhif u ah, baarista walamadku waxay keeni kartaa

dhimasho. Caddaynta hadda jirta ayaa muujinaysa in ay taasi iman karto oo keliya qiyaas ahaan 10,000 jeerba hal jeer.

Si aad u hesho warbixin dheeraad ah oo ku saabsan baarista walamadka, waxaad akhrisan kartaa buugyarahayaga 'The colonoscopy investigation' (Baaritaanka ku salaysan baarista walamadka). Waxaannu buugyarahaas weliba u diri doonnaa qofwalboo loogu baaqo ballan lagaga qaadayo baarista walamadka. **Xusuusnow, ugu badnaan dadka iska qaada baarista FOB uma baahan doonaan baarista walamadka.**

Miyay khasab igu tahay in aan maro baarista walamadka haddii ay ii soo baxdo natiijo aan caadi ahayn ee FOB?

Haddii aad hesho natiijo aan caadi ahayn, waxaa laguugu baaqi doonaa ballan aad la yeelato kalkaaliye takhasus leh. Qofkaas ayaa si buuxda kuugu macnayn doona hawsha baarista walamadka waxuuna fiirin doonaa in aad u caafimaad habboon tahay. Haddii aad rabto in aad baarista walamadka marto, kalkaaliyuhu ballan ayuu kuu samayn doonaa.

Sidee loogu kalsoonaan karaa baarista kansarka mindhicirka?

- Waxaa hore loo muujiyey in baarista kansarka mindhicirku ay yarayso halista u dhimashada kansarka mindhicirka.
- Sida dhammaan baarisyada kale, baarista FOB ma aha mid boqolkiiba 100 lagu kalsoonaan karo.
- Waxaa dhici karta in kansarka la arki waayo haddii uusan dhiigayn marka baarista la qaadayo.
- Kansarka mindhicirku waxaa kaloo u dhalan karaa labada sano ee u dhexeeya mararka baarista la qaado.
- Waxaa muhiim ah in laga war hayo calaamadaha kansarka mindhicirka labada sano ee u dhexeeya mararka baarista la qaado.

Waa maxay calaamadaha kansarka mindhicirku?

Caalamadaha ugu badan ee kansarka mindhicirka ee loo baahan yahay in la iska eego waa:

- isbeddel joogto ah oo ku yimaadda caadada mindhicirka, gaar ahaan isticmaalka siyaadada ah ee musqusha ama shuban dhowr toddobaad ku haya;
- dhiigbaxa dabada ee aan sabab cad lahayn;
- xanuunka caloosha, gaar ahaan midka daran; iyo
- barar caloosha aad ku yeelato.

Fadlan xusuusnow in aysan khasab ahayn in ay calamaadahaasi caddaynayaan in aad kansarka mindhicirka qabto, haddiise hal ama in ka badan oo calamaadahaas ah aad isku aragto muddo afar ilaa lix toddobaad ah, waa in aad Takhtarkaaga Guud (GP) u tagto.

Maxaa dhacaya haddii aan u baahdo daawaynta kansarka mindhicirka?

Haddii ma-dhacdo ay timaaddo oo lagaa helo kansarka mindhicirka, koox khubuuriin ah ayaa ku daryeeli doonta. Waxay hubin doonaan in aad marwalba hesho daryeelka iyo daawaynta ugu fiican.

Haddii kansarka mindhicirka la soo helo inta uu marxaladda ugu horraysa ku jiro, ka badbaadistiisa waxaa u jirta fursad boqolkiiba 90 ka badan (Cancer Research UK, 2005tii. *Cancerstats*).

Qalliinka ayaa ah habka ugu badnaan lagu daaweeyo kansarka mindhicirka. Mararka qaar, waxaa la bixin karaa daawaynta kiimikada ku salaysan (chemotherapy) ama daawaynta shucaaca ku salaysan (radiotherapy).

Haddii uu kansarku ku jiro buro lagu jaray baaristii walamadka, waxaa laga yaabaa in loo baahdo oo keliya baaritaan si joogto ah loo soo maro.

Kansarrada mindhicirka ee baarista lagu soo helo lama wada daawayn karo.

Maxaa qayabaha aan soo ururiyey ku dhacaya ka dib marka la baaro?

Ka dib marka la lafaguro qaybaha aad soo ururisay ee baarista FOB laga qaadayo, waxaa natiijada la gelin doonaa kayd macluumaad kaarka aad qaybaha ku soo ururisayna waa la burburin doonaa. Waxaannu si joogto ah dib ugu eegnaa dhammaan qoraallada diiwaangelinta ah ee laga sameeyo baariisyada taasoo qayb ka ah ujeeddada aannu ka leenahay in aad naga hesho adeeg tayo fiican leh iyo in aannu kordhinno khibradda shaqaalaha takhasus leh. Waxay taasi ka dhigan tahay in shaqaalaha qaybaha kale ee adeegga caafimaadku ay u baahan doonaan in ay arkaan qoraallada diiwaangelinta ee adiga kugu saabsan.

Si aad u hesho warbixin dheeraad ah oo ku saabsan habka aannu qoraallada diiwaangelinta ah u hayno, waxaad la soo xiriiri kartaa NHS Direct (NHS Toos ahaan) oo aad ka soo wici karto 0845 4647.

Guudmar

Ka hor inta aadan go'aan ka gaarin in aad rabto iyo in kale ka qaybqaadashada baarista kansarka mindhicirka, waxaa fiican in aad ka fiirsato faa'iidooyinka iyo khasaaraha qaarkood, waxaana habboon in aad ka fikirto waxa adiga muhiim kuu ah.

- Ingiriiska dhexdiisa kansarka mindhicirku waa sababta labaad ee keenta in ay dadku kansarka u dhintaan. Ka qaybqaadashada baarista kansarka mindhicirku waxay kaa yaraynaysaa halista u dhimashada kansarka mindhicirka.

- Baarista kansarka mindhicirka waxaa weliba lagu soo heli karaa burooyin kuwaasoo waqti ka dib kansar isku beddeli kara. Marka baarista walamadka lagu jaro burooyinka waxay taasi kaa yarayn kartaa halista dhalashada kansarka mindhicirka ee mustaqbalka.

- Waxaa dhici karta in kansarka la arki waayo haddii uusan dhiigayn marka baarista la qaadayo.

- Natiijada baarista ee aan caadi ahayn waxay ka dhigan tahay in laguu soo bandhigi doono baarista walamadka. Ugu badnaan dadka baarista walamadka laga qaado ma yeelan doonaan kansar. Inkastoo ay dhif tahay, haddana waxaa jirta halis la socota baarista walamadka.

- Kansarrada mindhicirka ee baarista lagu soo helo si guul leh looma wada daawayn karo.

- Inkastoo dadka qaarkood ay baarista FOB u arki karaan wax xun, haddana waa wax aad keligaa ku samaysan karto gurigaaga dhexdiisa.

Waxaa buugyarahan soo saartay hay'adda Cancer Research UK, iyadoo uu ku wehelinayo Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirka ee NHS'ta kaasoo uu welibana ka talosiiyey Qorshaha tijaabada ah ee Baarista Kansarka Mindhicirka ee Ingiriisiga ah (English Bowel Cancer Screening Pilot)

Waxaa weliba soo saarkiisa lagala tashaday hay'adaha samafalka ee soo socda.

- Beating Bowel Cancer (Ka guul helidda Kansarka Mindhicirka)
- Bowel Cancer UK (Kansarka Mindhicirka ee Ingiriiska)
- Cancerbackup (Taageerada laga bixiyo kansarka)
- Golaha Caafimaadka Ragga (Men's Health Forum)

Warbixin iyo taageero dheeraad ah

Haddii aad su'aalo qabto, ama aad rabto warbixin dheeraad ah oo ku saabsan baarista kansarka mindhicirka, waxaad:

- la xiriiri kartaa xarunta barnaamijka ee xaafaddaada oo aad ka soo wici karto Telefoonka bilaashka ah ee 0800707 60 60;
- la hadli kartaa Takhtarkaaga Guud ;
- booqan kartaa bogga internetka ee Barnaamijyada Baarista Kansarka ee NHS'ta oo ah www.cancerscreening.nhs.uk;
- booqan kartaa bogga internetka ee NHS Direct oo ah www.nhsdirect.nhs.uk;
- booqan kartaa bogga internetka ee Cancerbackup oo ah www.cancerbackup.org.uk, ama soo wac 0808 8001234;
- booqan kartaa bogga internetka ee CancerHelp oo ah www.cancerhelp.org.uk, ama soo wac 0800 226237;
- booqan kartaa bogga internetka ee Bowel Cancer UK oo ah www.bowelcanceruk.org.uk, ama soo wac 08708 506050;
- booqan kartaa bogga internetka ee Beating Bowel Cancer oo ah www.beatingbowelcancer.org, ama soo wac 02088925256;
- booqan kartaa bogga internetka ee Golaha Caafimaadka Ragga oo ah www.menshealthforum.org.ukT, ama soo wac 02073884449.

Haddii aad 70 jir tahay ama ka weyn tahay oo aad rabto qalabka baarista kansarka mindhicirka, fadlan soo wac **Telefoonkan bilaashka ah 0800 707 60 60.**

Waxaa soo saartay Wasaaradda Caafimaadka (Department of Health) iyadoo ay ku wehelinayaan Barnaamijyada Baarista Kansarka ee NHS'ta, waxayna weliba talosiin iyo taageero uga heshay Ururka Tacliinta Daryeelka Aasaasiga ah (Primary Care Education Group) ee hay'adda Cancer Research UK.

Cancer Research UK (Baarista Kansarka ee Ingiriiska)

© Crown copyright 2006
273372 1p Nov06

Waxaa soo daabacay COI oo ugu talagalay Wasaaradda Caafimaadka
Daabacadda Koowaad May 2006

Qoraalka dukumeentigan ku dhigan waxaa dib loo daabici karaa iyadoon rukhsad ama lacag looga baahnayn isticmaalka shakhsi ahaaneed ama gudaha.

Haddii aad nuqullo dheeraad ah uga baahan tahay buugyarahan sheeg 273372/Bowel cancer - The Facts lana soo xiriir
DH Publications Orderline
PO Box 777 London SE1 6XH
Emailka:dh@prolog.uk.com
Telefoonka:08701 555 455
Fakiska:01623 724 524
Telefoonka qoraalka ah:08700 102 870 (8 subaxnimo ilaa 6da fiidnimo, Isniinta ilaa Jimcaha)

www.cancerscreening.nhs.uk