

BE BREAST AWARE

SOMALI

NAASKAAGA KA WARHAY

Waa maxay ka warhaynta naasku?

Ka warhaynta naasku (breast awareness) waxay qayb ka tahay ka warhaynta guud ee jirka. Waa nidaam aad ku baranayso naasahaaga uguna caadaysanayso muuqaalkooda. Haddii aad barato waxa aad naasahaaga waqtiyo kala duwan ka dareemayso waxay taasi kaa caawin doontaa in aad ogaato waxa caadiga kula ah.

Waxaad xubintaada naaska caadaysan kartaa ama baran kartaa marka aad eegto oo aad taabato – si kastoo adiga kuula fiican (matalan qubaysiga jifka, sarajoogga dhexdiisa, marka aad labisanayso).

Haddii aad **naaskaaga ka warhayso** aanad ogaato waxa adiga caadi kula ah waxay taasi kaa caawin doontaa in aad ka warhayso isbeddellada aan caadi ahayn, ee yimaadda.

Caafimaadkaaga ilaasho

Naaska caadiga ah

Xilliga dhammaadka caadada dumarka (menopause) ka hor naasaha caadiga ah waxyaabo kala duwan ayaa laga dareemaa waqtiyada kala duwan ee bisha. Xubinta caanaha soo saarta ee naaska dhexdiisu waxay firfircooni bilowdaa maalmaha ka soo horreeya bilowga caadada. Dumarka qaarkood, waxay naaska goortaas ka dareemaan damqasho iyo barar, gaar ahaan meelaha u dhow kilkilada.

Qalliinka ilmagaaleenka lagu saaro (hysterectomy) ka dib waxay naasuhu caadi ahaan muujiyaan isla farqiyadaas bileed ilaa iyo waqtiga ay caadadaadu joogsanayso.

Xilliga dhammaadka caadada dumarka ka dib waxaa joogsada waxqabadka xubinta caanaha soo saarta. Naasaha caadiga ah waxaa laga dareemaa jilicsanaan, adayg ka yaraaday iyo barar la'aan.

Ogsoonow waxa adiga caadi kula ah

Isbeddellada aad u baahan tahay in aad ka feejignaato

Muuqaalka.

Wixii isbeddel ah ee ku yimaadda qaabka ama muuqa naaska, gaar ahaan kuwa ka yimaadda dhaqdhaqaaqa gacanta, ama kor u qaadidda naasaha. Meelaha uu jirku iskaga soo ururo ama ka godto.

Dareennada.

Raaxo la'aanta ama xanuunka laga dareemo naasaha midkood kuwaasoo aan caadi ahayn, gaar ahaan haddii ay cusub yihiin ama joogto yihiin.

Bararrada.

Meelaha bararka leh, adag ama aan sinnayn ee naas ama kilkilo lagu arko kuwaasoo u muuqda in ay ka duwan yihiin meelaha kuwaas ku toosan ee naaska iyo kilkilada kale. Waxay kuwaasi aad muhiim u yihiin haddii ay cusub yihiin.

Isbeddelka caarada naaska.

Dheecaan caaradu sii dayso, ee adiga kuu cusub caanana u eekayn. Meelaha dhiiga ama qoyaan yar iyo casaan leh ee si fudud u bogsan waaya. Caarada naaska oo sidii ay u taagnayd iska beddesha – iyadoo dib u noqotay ama dhinac kale u jeedda. Firiirica caarada dusheeda ama agagaarkeeda.

Ogsoonow waxa aad u baahan tahay in aad eegto ama dareento

Waxa aad u baahan tahay in aad samayso haddii aad isbeddel aragto

Isbeddellada naaska ku yimaaddaa waxay yeelan karaan sababo farabadan. Kuwaasi intooda ugu badan waa kuwo aan waxyeello lahayn laakiinse waxaa loo baahan yahay in dhammaantood la baaro maadaama ay xoogaa suurogal tahay in ay yihiin calaamadaha ugu horreeya ee kansarka.

Haddii aad naaskaaga ku aragto isbeddel aan caadi kula ahayn, **islamarkaaba takhtarkaaga u sheeg**. Xusuusnow, qofna waqti kama luminaysid. Haddii uu kansar jiro, degdegga ka soo warbixintiisa ayaa laga yaabaa in ay daawayntiisu ku fududaato. Waxay taasi rajo weyn kaa siinaysaa in aad heli doonto faa'iidooyin kaaga yimaadda xagga tayada nololaha.

Kansarka naasuhu waxuu aad dhif ugu yahay dumarka 40 jir ka yar. Da'da kordhaysa ayaa badisa suurogalka dhalashada kansarka naasaha.

Wixii isbeddel ah islamarkaaba ka soo warbixi

Baarista naasaha

Haddii aad 50 jir tahay ama ka weyn tahay waxaannu aad kuugula talinaynaa in aad ka faa'iidayso Barnaamijka Baarista Naasaha ee Adeegga Caafimaadka Qaran (National Health Service Breast Screening Programme) kaasoo saddexdii sanaba mar ku baaqa baarista naasaha ee raajada ku salaysan (mammography). Hawshaasi waa mid raajo ku salaysan oo lagu soo heli karo isbeddellada naasaha ku yimaadda inta ay marxaladaha ugu horreeya ku jiraan. Si aad u hesho warbixin dheeraad ah oo ku saabsan Barnaamijka Baarista Naasaha kala hadal takhtarkaaga.

Baarista naasaha ee raajada ku salaysan si caadi ah looguma baaqo dumarka 50 jir ka yar maadaama aanan hore loo muujin in ay taasi faa'iido u tahay. Wixii walal ah ee aad naasahaaga ka qabto takhtarkaaga u sheeg.

Ka warhaynta naaska

Xeerka shan qodob ka kooban

- Ogsoonow waxa adiga caadi kula ah
- Eeg oo taabo
- Ogsoonow isbeddellada aad u baahan tahay in aad iska eegto
- Isla markaaba ka soo warbixi wixii isbeddel ah
- Haddii aad 50 jir tahay ama ka weyn tahay iska soo qaad baarista naasaha

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Waxaa soo daabacay COI oo ugu talagalay Wasaaradda Caafimaadka

Cusboonaysiintii ugu dambaysay Oktoobar 2006

Haddii aad nuqullo dheeraad ah uga baahan tahay buugyarahan sheeg *277238/Be breast aware* lana soo xiriir:

DH Publications Orderline,

E-mailka: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Telefoonka:08701 555 455

Fakiska:01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/