RAAJADA SAWIRKA NAASAHA (MAMMOGRAFI) IYO CAAFIMAADKA NAASAHA

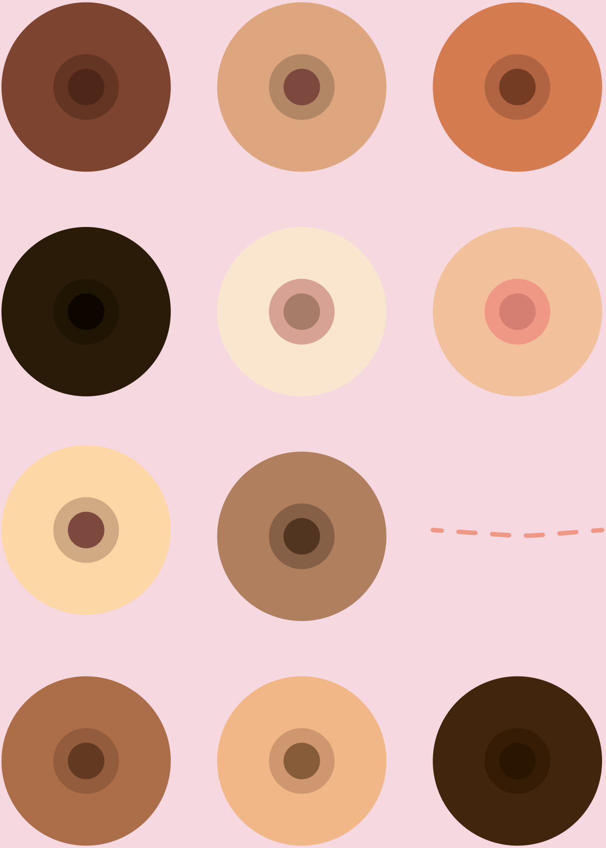
BRÖSTCANCER FÖRBUNDET

Om mammografi och brösthälsa på somaliska

Hamiga uu leeyahay ururka Bröstcancerförbundets (Ururka Kansarka Naasaha) waa inaan qofna kansarka naasahu ku dhicin. Si kaas loogu gaaro ayaanu maal-gelinaa cilmi-baarista kansarka naasaha, waxaanu dadka bukaanka siinaa taageero iyo baxnaanin iyadoo aanu u hawl galno shaqada saameynta aanu ugu yeelanayno arrimaha kansarka naasaha khuseeya.

Iyadoo si joogto ah la iskaga qaadaayo mammografi oo qofku isagu isbaaraayo ayaa muhiim u ah si kansarka naasaha loogu ogaado sida ugu dhaqsaha badan ee suurtogalka ah. Marba marka ay ka sii horeyso xiliga burada la helaa ayay ka sii fiicnaan doontaa saadaasha iyo fursada lagaga bogsanayaa.

Hadafkayagu waa inaan faafinno aqoonta si qof kastaa mammografi ugu gallo markii loo yeero oo ay iyagu naasahooda baaraan. Marka xilli hore la ogaado ayay dad badani ka badbaadi karaan kansarka naasaha.



Isha ku hay naasahaaga

Kansarka naasaha ayaa ah kansarka ugu badan ee haweenka ku dhaca kaas oo sanad walba ku dhaca ku dhawaad 9,000oo haween ah iyo 60 rag ah oo Iswiidhan jooga.

Kansarka naasku waa buro xun oo naaska ka soo baxda. Waxaa jira noocyo kala duwan oo kansarka naasaha ah. Qaarkood waxay u koraan si tartiib ah, qaarna si degdeg ah ayey u koraan.

Hadda ayaa dad badan kansarka naasaha laga daweeyaa. Waxa taasi sabab u ah iyadoo burooyin badan la ogaado xilli hore iyo daawaynta cusub oo ka wanaagsan.

Dhammaan dumarka ay da'doodu u dhaxayso 40 iyo 74 jir ayaa loogu yeedhayaa raajada naasaha. Marka la galo raajada naasahaaga ee aad adigu naasahaaga baadho ayaad haysataa fursad aad isbedelka ku ogaaneyso wakhti hore. Inaad isha ku hayso naasahaaga ayaa noqon kara caymis dhib yar oo aad nololshaad galiso.

Waxaad buugyarahan ka akhrisan kartaa wax badan oo ku saabsan mammografi, sida baaritaanka loo sameeyo iyo sida naasahaaga loo baadho.

Ku saabsan Mammografi

Mammografi waa baaritaanka raajada oo kuu suurtogalinaaya in la ogaado burooyinka yaryar ka hor inta aan lagu dareemin farahaaga iyo ka hor inta aanu cudurku keenin wax calaamado ah.

Kiisaska kansarka naasaha badankooda, boqolkiiba 65, ayaa mammografi lagu ogaadaa. Kuwa sida joogtada ah u taga mammografi, ayaa fursada ay kaga badbaadayaan i s laba jibaartay.

Sidan ayay u dhacaysaa

1. **Waxaa laguugu yeeri doonaa baaritaanka mammografi-ga.**
   Wacitaanka ayaa noqon doona qaad warqad boostada laguugu soo diraayo. Waxa halkaas ku yaala maalinta iyo wakhtiga uu baaritaanku dhacayo.

2. **Isku diyaarinta**
   Waxa baaritaanka qaadaya kalkaalisada raajada. Waxaad ka jawaab doontaa dhawr su'aalood iyadoo ka dibna aad qeybta kore ee jidhka dharka iska saari doonto. Waxay kalkaalisadu eegaysaa naasahaaga si ay u aragto haddii ay jiraan wax isbeddello ah.

3. **Baaritaanka**
   Naasaha ayaa midba mar raajo laga qaadi doonaa. Naasaha ayaa dhowr ilbiriqsi laba saxan dhexdood la iskugu cadaadinayaa. Laba ilaa saddex sawir ayaa laga qaadi doonaa naas kasta. Waxa ay booqashada oo

dhami qaadan doontaa qiyaastii 30 daqiiqo. Waxaad soo kaxaysan kartaa qof ku weheliya haddii aad dooneyso.

4. **Waxaad heli doontaa jawaabta baaritaanka**
   Jawaabtu waxay ku iman doontaa warqad gurigaaga dhowr toddobaad ka dib laguugu soo diro, marka dhakhtarka raajadu uu sawirada fiiriyo.

Baaritaanku ma aha mid khatar ah ama waxyeello u leh naasaha

Waxa la dareemi kartaa inay waxoogaa yar raaxo daro leedahay marka naasaha la isku cadaadiyo. Waxoogaa ayay ka roonaataa haddii aad isku daydo inaad is dejiso.

Marka aad naasaha isku cadaadiso ayay dhumucdoodu yaraataa iyadoo shucaaca raajadu ay si fudud uga gudbaan. Markaas ayaa tayada sawirku ka fiicnaan doontaa oo way sahlanaan doontaa in la qiimeeyo haddii ay jiraan wax isbeddello ah. Ma aha mid khatar ah ama waxyeello u leh naasaha iyadoo la isku soo cadaadiyo marka baaritaanka la sameynaayo.

Waxa bogga **brostcancerforbundet.se**, ku yaala macluumaad ku qoran Carabi, Ingiriisi, Turki, Faarisi iyo Soomaali.

Su'aalaha iyo jawaabta ku saabsan mammografi

Ma in mammografi la galaa mar kasta oo laguugu yeero?

Haa, waa muhiim in la tago mar kasta oo laguugu yeero. Waxa ay dhakhaatiirtu isbarbardhigayaan sawirada baaritaanadii ee hore ka dibna waxay arki karaan isbedel kasta oo muddo ka dib yimid.

Miyaa baaritaan la sameyn karaa haddii naasaha caag laguu galiyay?

Haa, laakiin shaqaalaha u sheeg haddii caag laguu galiyay.

Shaqaaluhu ma dumar baa?

Ku dhawaad dhammaan kalkaalisooyinka caafimaadka ee ka shaqeeya mammografin waa dumar. Laakiin sidoo kale waxaa jira rag shaqaale ah. Horay ugu sii sheeg haddii aad rabto inay gabari ku baarto.

Miyaa mammografi la samayn kartaa haddii aad uur leedahay ama aad naas-nuujinayso?

Haa. Qadarka shucaaca ee marka la sameynaayo mammografi-ga ayaa aad u hooseeyaa iyadoo aanay jirin wax halis ah oo ay uurjiifta ku gaarayso iyadoo aanay sidoo kale saameyn doonin caanaha naaska. Haddii aad naaska nuujinayso, waxa fiican inaad caanaha ka listo naasahaaga baaritaanka hortiis.

Haddii aad u baahan tahay turjumaan ama caawimo kale

Hore ula soo xiriir waaxda mammografiga haddii aad u baahan tahay turjumaan ama aad naafo tahay oo aad caawimo u baahan tahay inta lagu jiro booqashada.

Haddii aad rabto inaad wax badan ka ogaato kansarka naasaha, baadhitaanka iyo daawaynta, waxaad ka akhrisan kartaa boggayaga **brostcancerforbundet.se**

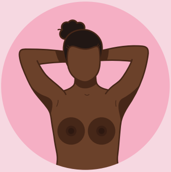
ISKU WICISTA
MAMMOGRAFI

JAWAABTA
BAARITANKA
MAMMOGRAFI

naasahaaga baar bil kasta

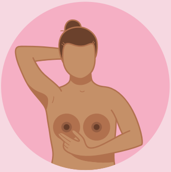
Marka xilli hore la ogaado kansarka naasaha ayaa taasi keenaysaa saadaal wanaagsan. Sidaa darteed, waxa muhiim ah in naasaha la is-baaro inta u dhaxaysa baaritaanada mammografi-ga.

Sidan ayaad sameynaysaa



Muraayad is hor istaag. Gacmahaaga saar qoorta gadaasheeda oo kadibna eeg qaabka. Miyay naasuhu leeyihiin qaabkoodii iyo cabbirkooda caadiga ahaa?

Ka eeg inaad dareento kuuskuus iyo barar. Miyay naasuhu u adag yihiin sidii hore? Isticmaal faro toosan oo ku dareen dhaqdhaqaaq yar yar oo goobo ah. Xitaa kilkilaha fiiri.



Baaritaan ku samee sidoo kale naasaha adigoo jiifa oo hal gacan madaxa hoostiisa dhigaaya. Talo! Dad badan ayaa u arka inay ka dhib yar tahay in naasaha la baaro marka la qubeysanaayo. Marka naasaha saabuunta la mariyo ayay sahlanaan kartaa in la ogaado meelaha aan isku sineyn iyo isbeddelada.

Naasaha oo dhan way kala duwan yihiin iyadoo kuus-kuusku caadi u yahay. Badankoodu khatar ma aha. Haddii aad si joogto ah naasahaaga ugu baarto ayaad baran doontaa sida ay caadi ahaan yihiin iyadoo aad si fudud u ogaan karto isbeddellada. Tilmaan wanaagsan waa iyadoo naasaha la dareemo isla wakhti bil kasta.

Markaa waa inaad daryeel raadsato

Haddii aad mid ka mid ah kuwan soo socda isku aragto, waa inaad la xiriirtaa daryeelka caafimaadka si laguugu baaro:

- Buro cusub oo naaska ku taala.
- Naaska oo qaabkiisu isbeddeley.
- God cusub ama ibta naaska oo dib u laabatay.
- Naaska ayaa guduutay.
- Nabar naaska oo aan bogsan.
- Dheecaan (kaas oo noqon kara buni, mid cad ama dhiig leh) naaska ka yimaada.
- Daloollada maqaarka ayaa aad uga muuqda qayb ka mid ah naaska.

Haddii aad buro cusub isku aragto ka hor inta aanay caadadu kaa imaanin ayaad sugi kartaa inaad daryeelka caafimaadka la xiriirto ilaa ay caadadu kaa imaanayso. Dareen marka caadadu kaa joogsato ka dib oo la xiriir daryeelka caafimaadka haddii buradu wali sii joogto.

Maalintee ayay noqonaysaa maalintaada tuujintu?

La soo deg app-ka Klämdagen, markaas ayaad heli doontaa in lagu xusuusiyo inaad naasahaaga baadho bil kasta. Waxa App-ka ku jira tilmaamo iyo sawirro sida loo sameynaayo. Waxaa lagu heli karaa luqado badan waxaana lagula soo degi karaa iPhone iyo Android labadaba.

BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET

Bröstcancerförbundet waxa weeye ururka kaliya ee daneeyayaasha Iswiidhan kaas oo kaliya diiradda saaraya kansarka naasaha. Waxaanu nahay qaar badan oo iyagu og waxa ay tahay in lala noolaado ogaanshaha kansarka naasaha, ama qof uu saameeyey ama qof uu qof u dhow/qaraaabo uu saameeyay. Si loo gaaro hadafka ah in aanu qofna ku dhicin kansarka naasahu, ayaan maal-gelinaa cilmi-baarista, faafinta aqoonta ku saabsan ka-hortagga iyadoo aanu wadno ra'yiga dadweynaha ee arrimaha kansarka naasaha khuseeya.

Hantverkargatan 25 B, 112 21 Stockholm
08-546 40 530
info@brostcancerforbundet.se
brostcancerforbundet.se

Waxa buug-yaraha la turjumay iyadoo taageerada dhaqaale laga halay AstraZeneca

Bröstcancerförbundet, 2024