*Cancer Screening Programmes*

# NHS breast screening
# Baarista naasaha ee NHS

## Waa maxay ujeeddada laga leeyahay buugyarahan?

Buugyarahan waxuu war kaa siinayaa baarista kansarka naasaha. Waxay ujeeddadiisu tahay in uu kaa caawiyo in aad doorato haddii aad ka qayb qaadanayso Barnaamijka Baarista Naasaha ee Adeegga Caafimaadka Qaran (NHS Breast Screening Programme) iyo haddii kale.

## Waa maxay baarista naasaha ee NHS gudihiisa?

- Baarista naasaha waxaa loo isticmaalaa raajooyin lagu raadiyo kansarrada naasaha marka ay aad u yar yihiin ee aanan la arki karin ama taabashada lagu dareemi karin.
- Raajooyinka waxaa loo yaqaannaa mamogaraamyo.
- Kansarka naasuhu waa kansarka ugu badan haweenka oo waxuu suurogal sii yahay hadba sida ay da'daadu u weynaanayso. Baarista naashuhu waxay yaraysaa tirada dadka u dhinta kansarka naasaha.

## Yaa loogu baaqaa baarista naasaha oo imisa jeer?

Waxaannu iminka ku martiqaadnaa dhammaan haweenka 50 jir ilaa 70 jir ah in ay soo maraan baarista naasaha. Waxaannu ku baaqnaa baarista naasaha saddexdii sanoba mar oo waa in aad martiqaadkaaga koowaad hesho ka hor maalinta aad 53 jir gaarayso. Haddii aad 70 jir ka weyn tahay kuma martiqaadayno laakiin waxaa weli kuu furan in aad saddexdii sanoba mar u timaaddo baarista. Soo wac uun qaybta baarista ee xaafaddaada oo ballan weydiiso.

Waxaannu bilownay in aannu ballaarinno barnaamijkayaga si aannu u martiqaadno haweenka dhammaadka 40neeyada ah ilaa 73 jir.

Haddii aad u tagto si lagaaga qaado baarista iyo haddii kaleba, waa in aad islamarkaaba la hadasho Takhtarkaaga Guud (GP) haddii aad ka walwal qabto dhibaato kaa haysata naasaha.

## Waa maxay faa'iidooyinka ku jira baarista naasaha?

- Baarista joogtada ah waxay horjoogsataa in lagu dhinto kansarka naasaha.
- Baarista waxaa hore loogu soo heli karaa kansarka, ka hor inta aadan isku arag. Hadba sida ugu dhakhso badan ee loo helo kansarka naasaha, ayaad kaga sii badbaadi kartaa.
- Haddii kansarka naasaha hore loo soo helo, waxaa yaraanaya suurogalka jarista naaska (naaskaaga oo la gooyo) ama daawaynta kiimikeed (chemotherapy).

## Baarista naasaha miyaa lagu helaa kansar kaste?

Maya. Kansarrada qaarkood kama muuqdaan raajada oo mararka lama arko kansarka. Taasi way dhici kartaa si kastoo ay xirfad u leeyihiin dadka akhrinaya raajooyinka.

## Miyay baaristu ka hortagtaa kansarka naasaha?

Maya. Baarista waxaa lagu arkaa kansarka haddii uu halkaas ku sii jiro uun, laakiin waxaa lagu heli karaa kansarrada ku jira marxalad hore.

## Waa maxay khasaaraha ay leedahay baaristu?

- Raajo marka lagaa qaado waxay ka dhigan tahay in naasahaaga uu taabanayo shucaac yar.
- Mararka qaar raajadu caadi ayay u eeg tahay, xataa haddii kansar halkaas ku jiro. Waxaa taas loo yaqaannaa natiijada caadi ahaanta ee qalad ah. Waa in aad ka sii *war hayso naasahaaga* (fiiri bogga 4aad).
- Mararka qaar raajadu caadi uma eeka oo waxaa laguugu yeeri doonaa baaritaanno dheeraad ah, laakiin kansar meesha kuma jiro. Waxaa taas loo yaqaannaa natiijada cilladda ee qalad ah.
- Baarista waxaa lagu heli karaa kansarro la daaweeyo laakiin laga yaabo in aanan lagaa arag inta aad nooshahay.
- Haddii aad meel u tagto si baaris lagaaga qaado walaac ama walwal ayaa ku geli kara. Waxaad sidaas tahay uun caadi ahaan muddo kooban.

## Halkeen u tagaa si baarista naasaha la iiga qaado?

Iyadoo ku xiran halka aad ku nooshahay, baarista naasaha waxaa caadi ahaan lagu sameeyaa kiliniig, isbitaal ama qayb baaris oo wareegta oo xaafadda ka diyaar ah. Martiqaadkaaga ayaa laguugu sheegayaa halka aad tagayso. Haddii aad gargaar u baahan tahay (tusaale ahaan, haddii aad gaari curyaan isticmaasho) ama ballantaadu aanay kuu habboonayn, fadlan wac qaybta baarista.

## Maxaa dhacaya goorta baarista naasaha?

Baarista naasaha waxaa sameeya uun shaqaale haween ah. Waxaa lagu weydiin doonaa uun in aad qaawiso dhexda wixii ka sarreeya. Fadlan ha isticmaalin bootar ama boolbare marka aad u imanayso baarista.

Haweeneyda qaadaysa raajooyinku waxay ku weydiin doontaa xoogaa su'aalo ah oo waxay kuu macnayn doontaa waxa dhacaya. Waxay kolba hal naas dhex gelin doontaa laba bir oo gaar ah oo ku rakiban mashiinka raajada oo laba sawir ayay naas kaste ka qaadi doontaa. Naaskaaga waa in si adag loogu cadaadiyo labada bir dhexdooda xoogaa ilbiriqsiyo ah si looga qaadi karo raajooyin saafi ah.

Raajadu waxay qaadataa xoogaa daqiiqado ah. Booqashadaada baarista naasuhu waxay gebi ahaan qaadan doontaa qiyaas ahaan nus saaco.

## Iska qaadista raajadu xanuun ma leedahay?

Haweenka intooda ugu badan waxay iska qaadista raajada kala kulmaan raaxo la'aan. Haweenka qaarkood xanuun ayay ka dareemaan, laakiin muddo xoogaa ilbiriqsiyo ah uun. Haween aad iyo aad u yar ayaa xanuunka dareema waqti intaas ka badan.

## Goormee ayaan natiijooyinka helayaa?

Warqadda ay ku jiraan natiijooyinkaagu waxaa laguugu soo diri doonaa cinwaanka gurigaaga laba toddobaad gudahood. Takhtarkaaga Guud ayaa weliba loo sheegi doonaa natiijooyinkaaga.

## Waa maxay natiijooyinka raajada ee aan heli karo?

Haweenka intooda ugu badan waxay baarista ka helaan natiijo caadi ahaan (raajadooda kama muuqdo kansarku). Hase yeeshee, taasi kama dhigna in aadan qaadi karin kansarka naasaha, markaa waa in aad ka sii *war hayso naasahaaga* (fiiri bogga 4aad).

Qiyaas ahaan 20kii haweenba mid ayaa dib loogu yeeraa sababtoo ah raajooyinkooda waxaa ka muuqda in ay u baahan yihiin baaritaanno dheeraad ah. Waxay taasi u sii badan tahay haweenka laga qaado raajooyinka ugu horreeya. Waxay taasi u dhacdaa sababtoo ah annagu ma hayno raajooyin kale oo aannu kuwan ku eegi karno. Wixii aanan caadi u eekayn ee ku jira raajooyinkaaga ugu horreeya waxaa laga yaabaa in ay adiga caadi kuu yihiin.

Waxaannu qaadi karnaa baaritaanno dheeraad ah sida raajooyin dheeraad ah, skanka dhawaaqa dheer (ultrasound) ama qayb lagu soo saaro irbad. Qaybta irbadda lagu saaro waa qayb yar oo laga soo saaro xubin jirka ka mid ah (waxaannu u isticmaali karnaa suuxin kooban si aannu taas u samayno). Waxaannu baaritaannadaas u samaynaa si aannu u caddayno haddii aad qabto kansarka naasaha iyo haddii kale.

## Maxaa dhacaya haddii la ii sheego in aan qabo kansarka naasaha?

Waxaa ku daryeeli doona koox kansar naaso oo takhasus leh. Waxay kaala hadli doonaan cudurka lagaa soo helay, taageerada aad heli karto iyo fursadaha daawaynta ee diyaar kuu ah. Kansarrada lagu helo baarista naasaha intooda ugu badan ayaa la daawayn karaa, laakiin ma aha gebi ahaantood.

## Maxaa ku dhacaya raajooyinkayga baarista ka dib?

- Waxaannu raajooyinkaaga hayn doonnaa ugu yaraan siddeed sano.
- Waxaannu bilaabaynaa in aannu isticmaalno sawiridda naasaha ama raajooyinka dijital ah. Waxaannu raajooyinka ka eegnaa shaashadda kumbiyuutarka waxaanan ku kaydinnaa fayl kumbiyuutar.
- Waxaannu si joogto ah u eegnaa diiwaannada nooga yaalla baarista si aannu u hubinno in aannu kuugu deeqno adeeg fiican. Shaqaalaha qaybaha kale ee

adeegga caafimaadka ayaa u baahan kara in ay arkaan diiwaannadaada taas awgeed.

- Barnaamijkayaga baarista ayaa si joogto ah loogu fiiriyaa natiijooyinka baarista iyo ballamaha ka dambeeya. Haddii aad rabto in aad ogaato natiijooyinka ka soo baxa fiirintaas, fadlan la xiriir qaybtaada baarista.
- Haddii aad u baahan tahay warbixin dheeraad ah oo ku saabsan diiwaan haynta adeegga NHS, NHS Direct (NHS Toos) ayaad ka wici kartaa **0845 4647**.

## Ka war hay naasahaaga

Waxaad qaadi kartaa kansarka naasaha waqti kaste. Waxaa taas ka mid ah waqtiga u dhexeeya ballamaha baarista naasaha. Ka warhaynta naasuhu waa barashada jirkaaga si aad dhakhso ugu ogaan karto isbeddellada naasaha. Waxa ugu muhiimsan ee aad u baahan tahay in aad ka ogaato ka warhaynta naasuhu waxa weeyaan waxa adiga caadi kuu ah iyo in aad u sheegto Takhtarkaaga Guud wixii isbeddel ah islamarka aad aragto.

Isbeddellada naasahaagu waxay noqon karaan kuwo aanan dhibaato lahayn, laakiin waa in aad islamarkaaba soo baarto. Waxyaabaha aad u baahan tahay in aad iska eegto waa:

- meelo bararsan, adag ama finan leh;
- isbeddellada muuqaalka, sida haragga oo jacdadsan ama godan;
- raaxo la'aan ama xanuun; iyo
- dareere ka soo daata caarada naaska, firiiric, meelo cas oo aanan bogsanayn, ama isbeddelka sida ay caarada naasku u taagan tahay (dhinac kale u jeedda ama dib u guratay).

Haddii aad naasahaaga ku aragto isbeddello aanan adiga caadi kuu ahayn, fadlan islamarkaaba la hadal Takhtarkaaga Guud.

## Tirakoobyo ku caawin kara

Waxaa halkan ku xusan tirakoobyo loogu talagalay haweenka jooga da'da baarista ee ku nool Ingiriiska. Waxaa laga soo qaaday macluumaadka ku jira Barnaamijka Baarista Naasaha ee NHS ee England iyo diiwaannada kansarka ku saabsan. Tirooyinka halkan ku qoran waxay yihiin kuwa *qiimaynta ugu fiican* hadda ah laakiin way isbeddeli karaan waqti ka dib.

- Kansarka naasuhu waa kansarka ugu badan haweenka. Waxaa sanad kasteba Ingiriiska laga helaa qiyaas ahaan 46,000 oo qof. Kansarrada naasaha 10kiiba siddeed waxaa laga helaa haweenka 50 jir ah ama ka weyn.

- Qiyaas ahaan 12,000 haween ayaa sanad kasteba u dhinta kansarka naasaha Ingiriiska gudihiisa.

- 14,000 ee haween ee si joogto ah loo baaro 10 sano, hal haweeney ayaa laga yaabaa in ay qaaddo kansarka naasaha oo ay u dhiman doonto sababtoo ah shucaac raajooyinka.

- 1000 haween ee la baaroba qiyaas ahaan siddeed ayaa laga heli doonaa kansarka naasaha.
- Kuwaas, laba ka mid ah ayaa loo sheegi doonaa in ay qabaan nooca kansarka ee marxaladda hore ku jira ee la yiraahdo 'ductal carcinoma in situ' (DCIS). Annagu ma ogin dadka qaba DCIS ee waxyeello ay gaari doonto sidaas darteed waxaannu haweenkaas u soo bandhignaa daawayn.
- Haddii kansar baarista lagu helo waxaa laguu soo bandhigi doonaa daaweyn. Haweenka intooda ugu badan waxaa loo soo bandhigi doonaa daawayn noocyo kaladuwan ah oo la isugu daro.
- Waxaa laguugu baaqi karaa qalliin. Marka kansar lagu helo baarista, 10kii haweenba qiyaas ahaan toddoba ayaa jaris loo samayn doonaa (goynta xubinta jirka ee waxyeello gaartay) taasoo lagu sameeyo daawaynta shucaaca loo adeegsado. 10kii haweenba qiyaas ahaan saddex ayaa lagu sameeyaa jarista naaska (naas laga gooyo) waxaana loogu baaqaa dib u dhisidda naaska.
- Waxaa laguugu baaqi karaa daawaynta kiimikeed (chemotherapy). Haweenka laga helo kansarka naasaha baarista ka dib 10kiiba qiyaas ahaan laba ayaa loo sameeyaa daawaynta kiimikeed.
- 400 ee haween ee si joogto ah loo baaro 10 sano, mid dheeraad ah ayaa ka badbaadi doonta u dhimasha kansarka naasaha. Waxay taasi ka dhigan tahay in qiyaas ahaan 1,400 oo haween sanad kaste laga badbaadiyo u dhimashada kansarka naasaha England.

## Warbixin iyo taageero dheeraad ah

Haddii aad su'aalo qabto waxaad:

- la hadli kartaa Takhtarkaaga Guud
- la xiriiri kartaa qaybta baarista ee xaafaddaada
- booqan kartaa bogga internetka ee Barnaamijyada Baarista Kansarka ee NHS www.cancerscreening.nhs.uk
- la xiriiri kartaa NHS Choices (Xulashooyinka NHS) adigoo booqanaya www.nhs.uk
- la xiriiri kartaa NHS Direct (NHS Toos) adigoo wacaya **0845 4647**
- buugyaraha NHS Be Breast Aware (NHS Ka War Hay Naasahaaga) kala soo bixi kartaa halkan www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/be-breast-aware.html
- Health Talk Online (Wadahadalka Caafimaadka ee Internetka) kala xiriiri kartaa halkan www.healthtalkonline.org
- la xiriiri kartaa hay'adda Baarista Kansarka ee Ingiriiska (Cancer Research UK) adigoo wacaya **0808 800 4040** ama adigoo booqanaya info.cancerresearchuk.org

- Ia xiriiri kartaa hay'adda Ka gudbidda Kansarka Naasaha (Breakthrough Breast Cancer) adigoo wacaya **08080 100 200** ama adigoo booqanaya breakthrough.org.uk
- Ia xiriiri kartaa hay'adda Daryeelka Kansarka Naasaha (Breast Cancer Care) adigoo wacaya **0808 800 6000** ama adigoo booqanaya www.breastcancercare.org.uk.

Waxaa soo saartay Wasaaradda Caafimaadka (Department of Health) oo ay weheliyaan Barnaamijyada Baarista Kansarka ee NHS, iyadoo talobixin iyo taageero laga helay Ururka Cilmibaarista Waxbarashada ee Daryeelka Aasaasi ah ee hay'adda Cancer Research UK.

© Crown copyright 2010
403722 1p Dec10
Produced by COI for the Department of Health
Last updated 2010

Qoraalka dukumeentigan ku jira waxaa dib loo daabici karaa iyadoon rukhsad rasmi ah la haysan ama lacag laga bixinin si loogu isticmaalo shakhsi ahaan ama shirkad gudaheed.

Haddii aad nuqullo dheeraad ah ka rabto daabacaaddan booqo www.orderline.dh.gov.uk oo sheeg *403722/Breast Screening* ama la xiriir:

Khadka Dalbashada daabacaadda ee DH (DH Publications Orderline)
Tel: 0300 123 1002
Minikom: 0300 123 1003 (8da subaxnimo ilaa 6da fiidnimo, Isniinta ilaa Jimcaha)

Nuskhadaha luqadaha kale waxaa laga heli karaa halkan:

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html

www.cancerscreening.nhs.uk