the eve appeal

NHS North East London Cancer Alliance

Dhiigbaxa ka dib marka caadadu istaagto **maahan** caadi

Dhammaan macluumaadka aad u baahan tahay inaad ka ogaato gudaha

***Waxaad u baahan tahay Inaad ogaato,* waa olole lagu kordhinayo wacyiga calaamadaha iyo xanuunada kansarka ilmo-galeenka. Buugan waxa uu kaa caawin doonaa inaad ogaato calaamadaha suurtagalka ah iyo sharaxaada muhiimada ay leedahay in aad sameyso baaritaan dhakhtar haddii aad isku aragto midka mid ah calaamadahaan. Calaamadahaas waxaa laga yaabaa inaysan ahayn kuwo halis ah, balse marwalba waxaa fiican in lala hadlo dhakhtar.**

Waa maxay kansarka ilmo-galeenka?

Kansarka ilmo-galeenka (oo mararka qaarkood loo yaqaan kansarka uurka ama kansarka minka) waa kansar saameynaya ilmo-galeenka. ilmo-galeenka waa meesha uu ilmuhu ku korayo xilliga uurka.

Kansarka ilmo-galeenka ayaa ah kansarka 4aad ee ugu badan ee dumarka.[i] In ka badan 9,000 oo qof oo ku nool UK ayuu sannad kasta kudhacaa kansarka minka kiisaska kansarka imlo-galeenka ayaa sii kordhaysa.[i]

Haddii si hore loo ogaado, kansarka ilmo-galeenka waa mid aad loo daaweyn karo; 90% haweenka laga helo marxaladda 1aad (bilowga) waxay ka badbaadaan cudurka.[ii] Waxaa sidoo kale jira fursado daaweyn oo dheeraad ah oo la heli karo, qaar ka mid ahna waxaa loo arkaa inay yihiin kuwo wanaagsan, haddii kansarka si hore loo ogaado[iii]

Waa maxay calaamadaha kansarka mindhicirku?

Calaamadda ugu weyn ee kansarka uurka ayaa ah dhiig bax ka dib markii caadada joogsato.[iv] Calaamadaha kale ee kansarka minka waxaa ka mid ah:[iv]

- **Dhiigga galmada kadib**
- **Dheecaan ka soo baxa xubinta taranka ee 'Dhiiga- wasakhaysan' kaasoo noqon kara gaduud-xigeen, gaduud ama bunni**
- **Dhiigga inta u dhaxaysa caadadaada (ka hor inta ay joogsanin caadada)**
- **Dhiiga caadada oo ka culus sida caadiga ku ah adiga (ka hor inta aysan go'in caadada)**
- **Waa muhiim in dhiig-baxa kugu cusub ama mid ka duwan kuwa caadiga, ha ahaato da' kasta, uu dhakhtar hubiyo.**

Waa maxay caado go'ista ay da'da keento?

Caado go'ista ay da'da keento waa marxalad nololeed oo dabiici ah marka ay caadadu istaagto sababtoo ah heerarka hoormoonka oo yaraada, ugxan-yariyadaaduna ay joojiyaan soo saarista ukunta.[v] Dalka UK caado go'ista ay da'da keento caadi ahaan waxay ku dhacdaa inta u dhaxaysa da'da 45 iyo 55 (laakin waxay dhici kartaa wakhti hore ama ka dib).[v] Calaamadaha menopause way kala duwanaan doonaan haweeney kasta, balse waxa ay noqon karaan: qandho kulul, dhibaatooyinka xusuusta iyo feejignaanta. xaalada qofka oo daciif ah miisaanka oo kordha, qallayl xubinta taranka iyo hurdada oo kugu adkaata. [vi]

Marka ay 12 bilood ka gudubto caadadaadii ugu dambeysay, waxaa laguu aqoonsanaya in aad ka gudubtay da'da caadada ay ka joogsato.[v]

Sideen ku ogaadaa in aan dhiig iga imaanayo ka dib marka ay caadada joogsato?

Haddii aad ka soo gudubtay da'da caadada kugu imado, hadii aad isku aragto wax dhiig ah oo aan caadi aheyn waxaa loo baahan yahay in la hubiyo, ha ahaato dhiig hal mar ah, dhiig joogto ah, dhibco, ama xitaa qoyaan casaan-xigeen, bunni ama casaan ah.[iv] Ma jiro wax la yiraahdo ' caadadii ugu dambeysay' ka dib markii ay caadada kaa go'day, iyadoon loo eegayn da'da aad jirto.

Dhiiga imaada ka dib caadada go'isteeda waa in uu dhakhtar hubiyaa. Inkastoo aysan aheyn wax halis ah, waxay noqon kartaa calaamad kansar. Kansarka marwalba oo xilli hore la ogaado, waa marwalba oo ay sahlan tahay in la daaweeyo.

Maxaan sameeyaa haddii aan la kulmo dhiig ka dib marka ay caadada iga go'do?

La xiriir dhakhtarkaaga oo si waadaxsan ugu sheeg in aad dhiig kaa socdo ka dib markii ay caadadaada joogsatay. Dhakhtarkaaga ayaa ogaan doona in tani ay tahay calaamad laga yaabo inay sababtay kansarka ilmo-galeenka waana inuu si deg deg ah kuu qabtaa ballan.

Waxaa laga yaabaa in aysan ku habooneyn in aad dhakhtar kasta aad u tagto oo aad kala hadasho dhibaatooyinka caafimaadka haweenka, balse waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto oo kaa caawinaaya in aad arintaas si yar fududeyso. Inkastoo fursadahaas aysan mar walba suurtagal ahayn sababo la xiriira shaqaalaha, waxaad codsan kartaa:

- **Haweeney dhaqtarad ah**
- **Dhaqtar ku takhasusay arimaa caafimaadka haweenka.**
- **Qof ku hadli yaqaana luqaadaada**
- **turjumaan**

Waxaa haboon in aad buug yar oo aad ku qorto taariikhda calaamadahaaga (marka ay soo baxaan, sida ay u daran yihiin, inta ay socdaan iyo sida ay kuu saameynayaan), si ay kuu caawiso inaad u sharaxdo dhakhtarkaaga inta lagu jiro ballanta.

YOU NEED TO KNOW

Maxaa dhacaya ballanta?

Ballamada dhakhtarka badankood waxaa lagu sameeyaa telefoon ama internetka, balse waxaad codsan kartaa inaad si toos ah u aragto Waxaad kala hadli doontaa calaamadahaaga iyo taariikhdaada caafimaad (oo ay ku jiraan caadadaada).

Ballanta ka dib, sii wad inaad qorto calaamadahaaga. Dhiigga ka imaada ka dib marka ay caadada ka joogsato, waa in laguu gudbiyaa dhakhtar ku takhasusay arimaha haweenka laba toddobaad gudahood.

Ballanta dhaqtarka takhasuska ah badanaa waa lala kulma si weji goobta u joogo rugta caafimaadka ama isbitaalka. Dhakhaatiirtaan waa khabiiro aqoon badan u leh wixii la xiriira calaamadahaaga. Waxay sameyn doonaan baaritaano dheeraad ah si ay u fahmaan waxa keena calaamadahaaga waxayna kaa caawin doonaan inaad go'aan ka gaarista haddii aad u baahan tahay daaweyn.

Xagee ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

La hadal dhakhtarkaaga haddii aad isku aragto dhiig ka dib marka aya caadada kaa joogsato.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ololaha "Waxaad u Baahan Tahay Inaad Ogaato", booqo: **https://www.nelcanceralliance.nhs.uk/youneedtoknow**

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Kansarka ilmo-galeenka, booqo hay'adda samafalka ee cudurka kansarka haweenka ee Racfaanka Habeenka: **eveappeal.org.uk/kansarka ilmo-galeenka**

Racfaanka Habeenka wuxuu leeyahay adeeg la yiraahdo Weydii Habeenka, halkaas oo aad kala hadli karto kalkaalisada haweenka ee ku takhasustay kansarka haweenka, calaamadaha ay qabaan, iyo wax kasta oo aad ka qato. Weydii Habeenka waxay leedahay adeeg tarjumaad oo lagu heli karo in ka badan 250 luqadood.

Kala xiriir Racfaanka Habeenka lambarka 0808 802 0019 ama u dir iimaylka: nurse@eveappeal.org.uk

Tixraacyo

i Cilmi baarista kansarka UK Dhacdooyinka Kansarka ilmo-galeenka [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.23]

ii Cilmi baarista kansarka UK Tirakoobka badbaadada kansarka ilmo-galeenka [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.2023]

iii Cilmi baarista kansarka UK Tirakoobka Daaweynta Kansarka Ilmo-galeenka [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.2023]

iv Racfaanka Habeenka Kansarka ilmo-galeenka [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.2023]

v NHS Aragtiga guud ee caada go'ista [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.2023]

vi NHS Calaamadaha caada go'ista [Markii ugu danbeysay ee la soo galo: 17.01.2023]