

Wixii macaluumaad dheeri ah oo ku saabsan kansarka sanbabka, baaritaano caafimaad sanbab iyo waano ku aadan sigaar-dhuuqista booqo:

Macaluumaadka NHS ee Kansarka Sanbabka

[www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/](http://www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/)

NHS Dhuuqis-xor ka ah

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

Cilmi-baarista Kansarka UK

[www.cruk.org/lunghealthchecks](http://www.cruk.org/lunghealthchecks)

[www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer](http://www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer)

[www.cruk.org/smoking](http://www.cruk.org/smoking)

Iskaashiga Kansarka Sanbabka ee Roy Castle

[www.roycastle.org/information](http://www.roycastle.org/information)

[www.roycastle.org/help-and-support](http://www.roycastle.org/help-and-support)



## Baaritaan Caafimaad Sanbab oo Bartilmaamadeysan

---

**Waxa aad u baahantahay inaad ogaato**



## Tusmooyinka

Ku saabsan Baaritaanada ee Caafimaad Sanbab Bartilmaamadeysan	2 - 4
Natiijooyinka macquulka galka ah ee Baaritaanka ee Caafimaad Sanbab Bartilmaamadeysan	5 - 6
Maxey ogaansho hore ey isbedel u samaysaa	7
Maxaad ugu baahantahay inaad wax ka ogaatid iskaanada sanabka	7 - 8
Ku saabsan kansar sanbab iyo calaamadaha	9
Sida loo yareeyo fursadahaaga aad ku qaadi kartid kansarka sanbabka	10

Baaritaanka Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan wuu ka duwanyahay baaritaanada caafimaad ee NHS. Xitaa haddii aad dhawaan un qaadatey baaritan NHS ah, wali waa inaad qadarisaa xadirtaanka Baaritaan Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan.

## Gargaar dheeri ah

 **023 8120 8883**

 <https://www.uhs.nhs.uk/departments/blood-heart-and-circulation/lung-screening>

## Maxaan u bixineynaa baaritaano caafimaad sanbab

Badana wax calaamado iyo astaamo ah ma lahan kansarka sanbabka marxaladda hore. Saas darteed, nasiib darro waxaad haddeertan la ogaadaa 7-10kii bukaanka kansarba xili ay ka daaheen in la daweyyo.

**Baaritaanada Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan waxey caawiyaan helitaanka dhibta xili hore (Badana inta aadan ogaan iney wax qaldanyihiin) iyo marxalad daaweyntu ey fududaan karto guulna noqon karto – ugu dambeyna badbaadin karto nafaf.**

Kansarada sanbabka intooda badan si daahsan bey u koraan keliya heer lagu ogaan karo iskaan marxaladooda hore.

## Waa maxey Baaritaan Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan?

Baaritaan Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan waa hab labo marxalad ah kuwaas oo aan qiimeyno caafimaadka sanbabadaada.



Waxaad heli doontaa wicitaan taleefon ama kulan xirfadleh caafimaad si loo qiimeeyo fursadahaaga helitaan kansar sanbabk ah.

Haddii lagu aqoonsado sida qof fursad weyn u leh ku dhicitaanka kansarka sanbabka waxaa laguugu casuumayaa iskaan degdeg ah oo xanuun la'aan ah. Iskaankan wuxuu qaadayaa sawiro faahfaahsan ee sanbabadaada si aan u eegno. Haddii dhib la helo waxaa laguugu gudbin daaweyn.

## Sababta laguugu casuumey

Kuwa jira 55 ilaa 74 oo sigaarka dhuuqa ama dhuuqi jirey ayaa leh khataro saree e helitaanka kansarka sanbabka. Waxaan rabnaa inaan baarno iney sanbabadaada si fiican u shaqeynayaan. Waa dhif in arrin la helo, laakiin haddey jirto si degdeg ah Ayaan uga falcelin karnaa. Waa go'aankaada haddii aad xaadireysid baaritaan sanbab iyo haddii kale.

## Maxaa ka dhacaya goobta Baaritaanka Caafimaadka Sanbabka ee Bartilmaamadeysan?

Waxaa jira labo qeyb ee baaritaanka caafimaad sanbab laakiin qofwalba uma baahna iskaan sanbab, waxey ku xirnaan doontaa natiijoyinkaada qiimeeynta hore. Inta lagu jiro habka oo idil waxaad yeelan doontaa wakhti badan aad kula sheekeysatid xirfadlayaasha caafimaadka aad su'aalo waydiisid.

### 1) Qiimeeynta hore

Waxaad yeelan doontaa wicitaan ama kulan lala yeesho xirfadle caafimaad si aad uga wadhadashaan neefsashada, caafimaadka guud ee sanbabka, qaab-nololeedka iyo qoyska iyo taariikhda caafimaad.



Waxaa jira saddex natiijo macquul gal ah:

#### Bixin iskaan sanbab

Haddii aad qabtid fursad saree e helitaan kansarka sanbabka haddeertan ama mustaqbalka waxaa lagu siin iskaan sanbabka si loo baaro haddey sanbababadaada si saxan u shaqeynayaan. Xirfadlaha Caafimaadka ayaa kaa caawin doona inaad dooratid hadduu iskaanku kuu saxanyahay.

#### Wax dhibaato ah lama helin

Xirfadlaha caafimaadka waxaa laga yaabaa inuusan heli wax uu sii baarbaaro. Uma baahnid inaad yeelato iskaan sanbabka ah.

#### U gudib GP-gaaga

Haddii dhibaato laga helo neefsashadaada ama sanbabadaada laakiin aadan iskaan u baahneyn, xirfadlaha caafimaadka ayaa kuu gudbin kara GP-gaaga ama dhakhtar kale.

Dhammaan xaaladaha waxaan u sheegi doonaa GP-gaaga si aan u ogeysiino.



### 2) Iskaan sanbab

Waxaa laguugu casuumi iskaan sanbab oo degdeg oona ah xanuun la'aan ah. Kani waa iskaan CT (raajo kombiyuutar ah) khaas ah taas oo isticmaaleysa qiyaas yar oo shuwaac ah iyo kombiyuutar si ay u qaado sawir sanbabadaada ah.

### Maxaa dhacaya inta lagu jiro iskaanka sanbabka?

Uma baahnid inaad wax samaysid si aad ugu diyaargarowdo iskaanka.

1

Inta lagu jiro iskaanka, inta badan dhabarkaad ugu seexanaysaa sariir dusheed taas si tartiib ah u dhax soconeysa iskaanarka CT-ga. Iskaanarka waxey u qaabeysantahay sida faraanti ookale waxeyna ku dul wareegataa qeyb yar oo jirkaada ah intaad hoos maraysid.

2

Shaqaaale si khaas ah u carbiyeysan (la yirahdo radiographers) ayaa ka ilaaliya iskaanarka shaashad gadaasheed ee ku jirta qolka CT-ga. Waxaad awoodi doontaa inaad aragtid oo aad la hadashid iyaga inta uu iskaanka socodo.

3

Marka iskaanka la qaado, waxaad u baahan doontaa inaad sii jiftid aadna raacdid habraacyo neefsasho 10 ilbiriqsiyo. Waxey tani xaqijineysaa in sawirada eysan noqon kuwo isku-dadarsan.

4

Iskaanku waa mid xanuun lahayn waxaadna awoodi doontaa inaad cunto, cabto gaarina kaxeeyso sida caadiga ah ka hore iyo kadib iskaanka.

## Iskaanka Sanbabka – natiijooyinka macquulka ah

Natiijooyinkaada ayaad naga heli doontaa afar asbuuc gudahood. Waxaa jira saddex natiijo oo macquul ah:

### Dhibaato in la helin

Tani wuxuu micnaheedu yahay iney jirin wax calaamado kansarka sanbabka ah, ama dhibaato ah, ee iskaanka. Waxaa kuu qori doonaa natiijada waxaan ku waydiin doonaa inaad u soo laabatid iskaan kale labo sanno kadib. Hase yeeshee, wali waa macquul in kansar sanbab uu dhaco inta u dhaxeysa iskaanada ama in iskaanku wayday. Haddii aad ogaatid wax aan caadi kuu ahayn kahor iskaanka xiga, u sheeg dhakhtarkaada.

### Loo baahdo iskaan labaad

Tani caadiyan waxey tahay in wax lagu arkey iskaanka taas oo adagtahay in la aqoonsado. Sida sugan waa waxaan dhib lahayn, laakiin iney noqon karto wax daran awgeed waxaan ku waydiin donaa inaad iskaan kale usoo noqotid muddo saddex billood gudahood, bal in la baaro.

### Loo baahanyahay baaritaano dheeri ah

Tani waxey micnaheedu tahay inaan aragney wax iskaanka ah aadna u baahantahay tijaabooyin kale, taas oo ku jiri karta baaritaan-cunugyo la qaado. Waan ku soo wici doonaa isbitaalkana u sheegi doonaa si dhakhtar uu kuu arko baaritaan dheeri ah awgeed.

### La heley dhib kale

Tani waxey micnaheedu tahay in calaamad kansarka sanbabku uu jirin laakiin ey jiraan calaamado dhibaato kale oo iskaanka sheegay kuwaas oo u baahan kara daaweyn ama waano caafimaad. Waan kuu sheegi doonaa adiga iyo GP-gaada si loo xaqiijiyo in lagu gdubiyo dhakhtarka saxda ah.



Waxaa loo bandhigaa iskaan



U baahan doona iskaan labaad si dheeri looga baaro calaamado adkaa in la arko



U baahan doona baaritaano dheeri ah iyo iskaano

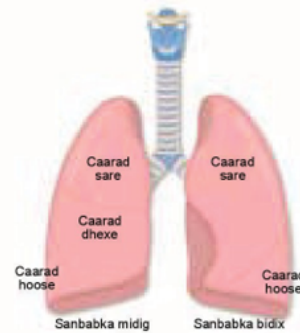


Lagu baari doona kansarka sanbabka

Wax ka yar 1 500 oo qof walba ayaa qalliin shaki kansar maraya laakiin mardambe la dhihi doonaa ineysan wax kansar ah laga helin.

## Sababtee eyey aqoonsashada hore isbedel u samaysaa

Haddii dhib ka jiro hal meel sanbabka ah, tanina xili hore la qabto, daaweynta waxey keliya diirada saari doontaa qeybtan saamowdey. Haddii mar dambe dhibta ey ku sii faafi lahayd qeybo kale ee sanbabka iyo jirka ah ka dhigeysa mid sii adkaado in la daweyyo.



## Maxaad u baahantahay inaad ka ogaatid iskaanada sanbabka

**Daaweynta marxalada hore ee kansarka sanbabka inta badan wey guuleysataa -**

Saddex jeer ayaa kasii fursad badantahay in lagu arko marxalad hore haddii iskaan loo maro.

Kansarka sanbabka ee yar ee marxalad hore ah ayaa inta badan lagu saari karaa si dhamestiran qalliin ama ku daaweynta shucaac.

Cilmi-baaris ayaa soo jeedineysa baaritaanka kansarka sanbabka iyadoo CT la isticmaalayo ayaa yarayn karta khatartaada ka dhimashada kansar 25%.

**Qiyaas hoose ee CT-ga waxey kuu bandhigi doontaa cadad shucaac oo yar -**

Waxey lamid tahay abaare hal sanno oo shucaac ah ee kaa soo gala deegaanka dabiiciga ah.

Shucaaca ayaa sababi kara dhaawac cunyo kaas oo laga yaabo, sannado kadib ama tobanaan sanno, inuu noqdo kansar. Haddii iskaan kale ee CT ah loo baahdo dabadeed waxey tani kuu bandhigi kartaa shucaac dheeri ah.

**Khataraha guud ee iskaanadan CT-ga ee sababa kansarka waa kuwo aad u hooseeya, marka loo barbardhigo faaiidooyinka baaritaanka kansarka sanbabka ee xili hore.**

**Dadka aadka u tirada yar iskaanku marwalbo kama helo kansar inuu jiro -**

Waxaa tani la yirahdaa negatib been ah. Sidookale waxaad mustaqbalka yeelan karaysaa kansar. Haddii aad bilowdid inaad calaamado muujisid xili walba fadlan arag dhakhtarkaada.

**Dadka qaar, iskaanku wuxuu soo qaban karaa shey inkastoo eysan kansarka sanbabka qabin -**

Waxaa tani la yirahdaa natiijo boositif been ah waxeyna micnaheedu noqon karaa inaad u baahantahay tijaabooyin dheeri ah oo xaqiijinaya inaad kansar qabin.

**Iskaanada waxey soo qaban karaan kansaro sanbabka ah kuwaas oo waligood dhibaateyneynin qofka -**

Dhakhaatiirtu marwalbo ma sheegi karaan in kansarku noqon doono mid nolosha caqabad ku ah, saas darteed, dadka qaar ma qaadani doonaan daaweyn eysan u baahneyn.



## Waa maxey kansarka sanbabka?

Kansar sanbab waa mid kamida noocyada ugu badan ee kansar.

Waa marka cunugyo caadi ahayn u qeybsamaan qaab la xakameyn karin si ey sameeyaan buro sanabka ah.

Caadiyan ma jiraan wax calaamado ama astaamo ah marxalada hore ee kansarka sanbabka.

Helitaank kansarka xili hore waxey micnaheedu tahay daaweynta iney noqon karto mid guul leh.

Inta badan kansarada sanbabka ayaa si tartiib ah u kora xeer ey marxalad hore ku heli karayso iskaan CT qiyaas yar ah.

**Caawinta kansar sanbab xili hore waa sabbabta aan u rakibney Baaritaan Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan.**

## Waa maxey astaamaha kansarka sanbabka?

Kansarka sanbabka yaa bilaaban kara inta u dhaxeysa iskaanada iskaanaduna waxey mararka qaar waayi karaan kansar sanbab. Waa muhiim in la eego waxwalbo aan caadi kuu ahayn adiga, gaar ahaan:

- Qufac joogto ah ama isbedel qofac caadi ah ku yimaada
- Qufacida dhiig
- Neef yaraansho
- Daal la sharxin ama culeys dhimis
- Xanuun marka la neefsanayo ama la qufacayo
- Cunto ka go'id

**Haddii aad dareentid ha lama wax ka badan calaamadahan, la kulan GP-gaada sida ugu dhakhsiyaha badan. Ha sugin iskaan kale.**

## Maxaan samayn karaa si aan u yareeyo khatarteyda kansarka sanbabka?

Dad badan oo sigaar dhuuqi jirey sannado badan oona isku dayay dhowr jeer iney joojiyaan ayaa si guul leh u joojiyey cabida.

Haddii aad cabtid sigaa aadna jeclaan lahayd inaad joojisid, waxaa jira adeegyo wanaagsan, bilaash ah oo maxali ah oo ku sugaya inaad la xiriirtid.

Kalkaalisada goobta Baaritaanka Caafimaad Sanbab ee Bartilmaamadeysan ayaa kuugu xariirin karta adeegyadan, waxaad waydiin kartaa GP ama kala xiriiri kartaa Smokefree NHS 0300 123 1044 ama booqan kartaa [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree).