

For “Considering Your Options for Colorectal Cancer Screening” in English, see [can-ah-78189](#).

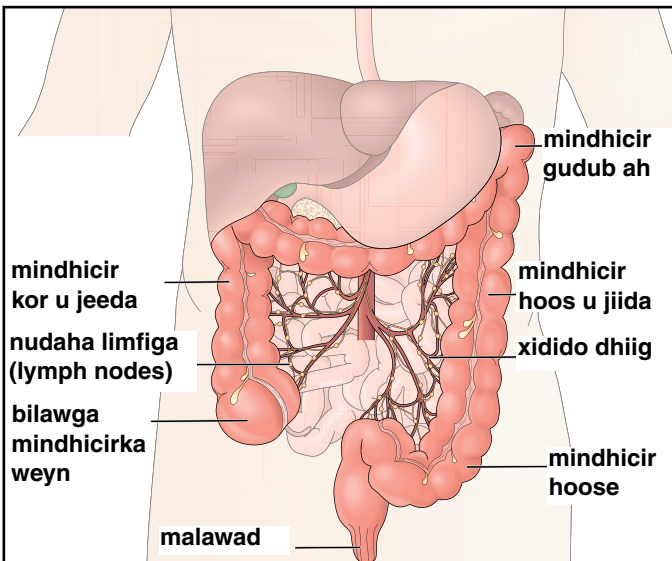
# Tixgelinta Dookhyadaada Baaritaanka (Eegida) Kansarka Mindhicirka-malawadka

## Kansarka Mindhicirka-malawadka

Kansarku waa cudur ay unugyada jirku u koraan si xad dhaaf ah. Marka kansarku uu ka bilowdo xiidmaha weyn (mindhicirka wayn) ama malawadka, waxa loo yaanaa kansarka mindhicirka-malawadka. Kansarka mindhicirka-malawadku waa sababta labaad ee ugu weyn ee dhimashooyinka kansarka ee Mareykanka.

Badi kansarada mindhicirka-malawadku waxay u sameysmaan qaab burooyinka mindhicirka wayn ah. Burooyinku waa qeybo dheeraad oo ku kasoo baxa jirkaaga. Badi burooyinku ma aha kansar (ma xuma). Burooyinka waaweyn waxay noqon karaan kansar (xun) ama waxay isu beddeli karaan kansar.

Saarida burooyinku waa hab lagaga hortago inuu kansarku balaadho.



© Allina Health System

Kansarka Mindhicirka-malawadku wuxuu ka bilowdaa xiidmaha weyn (mindhicirka wayn) ama malawadka. Cid kastaaba way qaadi kartaa kansarka mindhicirka-malawadka.

Sida laga soo xigtay American Cancer Society, qiyaastii 9 kamid 10-kii qof ayaa leh heer sii noolaansho oo 5-sanno ah marka kansarka la ogaado goor hore.

## Dookhyada Baaritaanka (Eegida)

Baaritaanku wuxuu raadiyaa burooyin ama calaamadaha kansarka (sida dhiiga saxaradaada) ee aanad arki karin. Allina Health waxay ku tallinaysaa 3 baaritaan:

- **baaritaanka mindhicirka iyo malawadka:** Habkan waxa lagu sameeyaa hal mar 10-kii sannaba rug caafimaad ama cisbitaal. Dhakhtarku wuxuu adeegsadaa kamarad yar oo leh iftiin si uu uga eego mindhicirkaaga burooyin ama kansar.
- **FIT (iFOBT):** Baaritaankan saxarada sanadkiiba hal mar ayaa lagu sameeyaa guriga. Wuxuu ka eegaa dhiig aan caadi ahayn saambalka saxaradaada. Waxaad saambalka boostada ugu diri doontaa sheybaarka si loo baaro.
- **sDNA-FIT (Cologuard®):** Baaritaankan saxarada waxaa lagu sameeyaa guriga 3dii sanaba mar. Waxay hubinaysaa dhiig aan caadi ahayn iyo sidoo kale DNA ga kansarka ama xab la socda muunada saxaradaada oo dhan. waxaad muunada u dirtaa shaybaarka si loo baadho. Waxaad saambalka boostada ugu diri doontaa sheybaarka si loo baaro.

Baaritaanku wuxuu bilaabmaa da'da 45. Baaritaanka ugu wanaagsani waa ka aad adigu sameeyso!

### Waa maxay sababta uu baaritaanku muhiim u yahay

Baaritaanka eegida waxa loo adeegsadaa in lagu eego cudurka haddii aanad lahayn wax astaamo ah.

Baaritaanka joogtada ah ayaa gacan ka geysan kara:

- ka hortagga kansarka isagoo helaya burooyinka mindhicirka wayn ama calaamadaha kale ee kansarka
- helitaanka kansarka ee marxaladaha hore wakhtigaas oo ay fududaan karto in la daaweeyaa.

La hadal dhakhtarkaaga haddii aad u maleynayso inaad khatar badan ugu jirto kansarka mindhicirka-malawadka. Weydii wakhtiga la bilaabay baaritaanka, nooca baaritaanka ee kugu habboon iyo inta ay tahay in baaritaanada la isku jirsiiyo.

## Sida aad Gacan Uga Geysan Karto Yareynta Khatarta Kansarka Mindhicirka-malawadka

Waxa jiro dhowr isbeddelada qaab nololeedka ah oo aad sameyn kartid si aad hoos ugu dhigto khatarta kansarka mindhicirka-malawadka



samee jimicsi joogto ah



cun miro iyo khudaar badan



lahow miisaan caafimaad qaba



ha adeegsan tubaako



isku day inaad iska ilaaliso khamriga



samee baaritaano joogto ah

### Dookhyada Baaritaanka

#### Baaritaanka mindhicirka-malawadka - 10 sanno oo kasta

- Habku wuxuu adeegsadaa kamarad lagaga eego mindhicirkaaga wayn iyo malawadkaaga burooyinka noqon kara calaamada kansarka mindhicirka-malawadka.
- Habka waxa lagu sameeyaa rug caafimaad ama cisbitaal.
- Tuyuub dhuuban oo kala bixi kara (colonoscope) oo kamarad yar ku leh xaga hore ayaa la dhex mariyaa mindhirkaaga iyadoo laga soo galinayo malawadka (Fiiri sawirka). Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ayaa fiidiyowga ka daawan doona koombuyuutar si uu u eego mindhicirkaaga wayn oo dhan.
- Dhakhtarkaaga ayaa saambal yar ka qaadan kara (cad jarid) haddii loo baahdo. Saambalka waxa loo diri doonaa sheybaarka si loo baaro.
- Dhakhtarkaaga ayaa saari kara burada. Waxa loo diri doonaa sheybaarka si loo baaro. Saarida bur(ada/ooyinka) inta lagu gudojiro baaritaanka mindhicirka iyo malawadku waxay ka hortaggi kartaa kansarka.



#### Baaritaanka kahor

- Waa inaad faaruqisaa (nadiifisaa) mindhicirkaaga wayn. Waxaad heli doontaa tilmaamaha sida loo sameeyo tan.
- Waa inaad diyaarsataa qof kuu kaxeeya guriga.
- Waxa daawada hurdada oo fudud lagaa siin doonaa xididka (IV) si ay kaaga caawiso inaad degenaato.

#### Dookhyada kale

Waxa jira dookhyo kale oo baaritaan. La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka si aad wax badan u ogaato.

#### FIT (iFOBT) - sannad kasta

- Baaritaankani wuxuu xaddi yar oo dhiig ah ka eegaa saxaradaada taas oo noqon karta calaamadaha hore ee kansarka mindhicirka-malawadka.
- Waxaad ku isticmaali kartaa baaritaankan guriga. Kadib markaad saxarooto adeegso burushka saambalka si aad u xoqdo dusha sare ee saxarada oo aad ugu rido dhalada saambalka. (Fiiri sawirka.) Ma taaban doontid saxarada.
- Adeegso qalabka iyo tilmaamaha lagu siiyay si aad saambalka boostada ugu soo dirto sheybaarka 24 ilaa 72 saacadood gudahood (1 ilaa 3 maalmood).
- Haddii uu baaritaankaagu noqdo mid togan (dhiig qarsoon laga helo saambalkaaga), waxaad u baahan doontaa baaritaanka mindhicirka iyo malawadka. Habku wuxuu heli karaa burooyin ama wuxuu ka caawin karaa dhakhtarkaaga inuu oggaado sababta keentay dhiigga.



#### SDNA-FIT (Cologuard®) - 3 sanno oo kasta

- Baaritaankani wuxuu DNA iyo xaddi yar oo dhiig ah ka eegaa saxaradaada taas oo noqon karta calaamadaha hore ee kansarka mindhicirka-malawadka.
- Waxaad baaritaankan ku diyaarin kartaa guriga. Ururi dhammaan saambalka saxarada marka aad saxaroonayso kuna rid koob. (Fiiri sawirka.) Ma taaban doontid saxarada.
- Adeegso qalabka iyo tilmaamaha lagu siiyay si aad saambalka boostada ugu soo dirto sheybaarka 24 saacadood gudahood.
- Haddii uu baaritaankaagu noqdo mid togan (dhiig qarsoon laga helo saambalkaaga), waxaad u baahan doontaa baaritaanka mindhicirka iyo malawadka. Habku wuxuu heli karaa burooyin ama wuxuu ka caawin karaa dhakhtarkaaga inuu oggaado sababta keentay dhiigga.



Reproduced with permission from Exact Sciences Corporation. © Exact Sciences Corporation

## Isbarbardhigida Dookhyadaada

	Baaritaanka mindhicirka iyo malawadka	FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT (Cologuard®)
<b>Khataraha iman kara</b>	<p>Khataraha iman kara waxa kamid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ka qaadida falcelin xun hurdaysiinta</li> <li>■ ka dhiigida meeshii laga qaaday saambalka ama laga saaray burada <ul style="list-style-type: none"> <li>— Tani waxay saameysaa 8 kamid ah 10,000-kii qofba.</li> </ul> </li> <li>■ dilaacida (daloolka) xayndaabka mindhicirkaaga wayn ama malawadkaaga. <ul style="list-style-type: none"> <li>— Tani waxay saameysaa 8 kamid ah 10,000-kii qofba.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Khataraha iman kara waxa kamid ah:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ U baahashada baaritaanka mindhicirka iyo malawadka haddii aad hesho natiijo togan (dhiig qarsoon laga helo saambalkaaga) <ul style="list-style-type: none"> <li>— Tani waxay saameysaa 8 kamid ah 10,000-kii qofba.</li> </ul> </li> <li>■ waayida burooyinka</li> <li>■ waayida kansarka haddii aanad marin FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT sida la qorsheeyay.</li> </ul>
<b>Sida la isu diyaariyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxa lagu siin doonaa tilmaamo ku saabsan goorta iyo habka aad faaruqinayso (nadiifinayso) mindhicirkaaga wayn. Si taxaddar leh u raac tilmaamahan.</li> <li>■ Waxaad u baahan doontaa inaad aado musqusha marar badan. Qorsheyso inaad ag joogto musqul inta lagu jiro wakhtigan.</li> <li>■ Qorsheyso in qof kuu kaxeeyo guriga. Waad hurdaysnaan doontaa mana awoodi doontid intaad [gaadhi] kaxeysatid.</li> <li>■ Waxyeellooyinka weheliya ee guud waa dibiro, lallabo (calool kacsan), matag (hunqaaco), qarqaryo, calool xanuun, shuban (saxaro jilicsan) iyo dabo cuncun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Akhri tilmaamaha baaritaanada FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT. Kadib markaad diyaariso saambalka, waa inaad boostada kusoo dirtaa: <ul style="list-style-type: none"> <li>— 1 ilaa 3 maalmood gudahood FIT (iFOBT)</li> <li>— 24 saacadood (sDNA-FIT).</li> </ul> </li> <li>■ Qalabka FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT, labaduba waxay leeyihiin taariikh dhacitaan.</li> <li>■ Diyaari saambalkaaga wakhtiga ugu horeeya ee aad awoodo kadib markaad heshid qalabka.</li> </ul>
<b>Raaxo daro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxa suurogal ah inaad yeelatid raaxo daro wakhti kooban ah (casiraad iyo xanuun sida gaaska oo kale ah)</li> <li>■ Waxa daawada hurdada oo fudud lagaa siin doonaa xididka (IV) si ay kaaga caawiso inaad de-genaato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxa laga yaabaa in aanad jeclaysan diyaarinta saambalka saxarada ah.</li> </ul>
<b>Muddo intee le'eg ayay qaadataa [soo saarida] natiijooyinka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waxaad ogaan doontaa natiijooyinka wax yar kadib habka.</li> <li>■ Natiijooyinka cad jaridu waxay diyaar ku noqon doonaan 10 ilaa 14 maalmood.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Waa inaad ogaataa natiijooyinka 1 ilaa 2 toddobaad kadib markaad boostada ku dirtid saambalka.</li> <li>■ Haddii aad u baahantay baaritaanka mindhicirka iyo malawadka ee ay keentay natiijada togan ee FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT, fiiri qeybta baaritaanka mindhicirka iyo malawadka ee ku taala dhinaca bidix.</li> </ul>
<b>Qiimaha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Qiimaha baaritaanka mindhicirka iyo malawadka: \$\$\$.</li> <li>■ Daboolida caymisku way kala duwan tahay. Fiiri qeybta Caymiska Caafimaadka ee ku taala bogga 4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Qiimaha baaritaanka FIT (iFOBT): \$.</li> <li>■ Qiimaha baaritaanka sDNA-FIT: \$.</li> <li>■ Daboolida caymisku way kala duwan tahay. Fiiri qeybta Caymiska Caafimaadka ee ku taala bogga 4.</li> </ul>
<b>Goobtee iyo intee jeer ayaad qaadan doontaa baaritaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Habka baaritaanka mindhicirka iyo malawadka waxa lagu sameeyaa cisbitaal ama xarun caafimaad 10 sanno oo kasta.</li> <li>■ Mar habka 10 sanno oo kasta ilaa iyo da'da 75.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Baaritaanka FIT (iFOBT) waxa lagu sameeyaa guriga sannad kasta.</li> <li>■ Baaritaanka sDNA-FIT waxa lagu sameeyaa guriga 3 sanno oo kasta.</li> <li>■ Mar labada baaritaan midkood ilaa iyo da'da 75.</li> </ul>

## Walaacyada Suurogalka ah

La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii aad qabtid wax walaacyo ah.

- Waan ka khajilayaa inaan maro baaritaanka mindhicirka iyo malawadka ama aan kala hadlo qoyskayga.
- Waxaan ka walaacsanay jinsiga qofka igu sameynaya baaritaanka mindhicirka iyo malawadka.
- Waxaan ka walaacsanay dhiibida iyo boosto ku dirida saambalka saxarada.
- Waxaan ka walaacsanay qiimaha baaritaanka.
- Ma lihi caymis.
- Ma heystomacluumaad igu filan oo aan ku gaadho go'aan.
- Waxaan qabaa walaacyo kale:

## Caymiska Caafimaadka

Badi shirkadaha caymisku way daboolaan kharashka baaritaanka kansarka mindhicirka-malawadka.

Wac shirkadaada caymiska si aad u ogaatid xaddiga uu qorshahaagu bixinayo.

Weydii shirkadaada caymiska su'aalahan:

- Miyaan leeyahay dheefaha daryeelka ka hortagga ama baaritaanka? Miyay daboolaan kharashka baaritaanka mindhicirka iyo malawadka, FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT? Intee in le'eg ayaan bixinayaa?
- Haddii aan maro baaritaanka mindhicirka iyo malawadka oo uu soo baxo kharash dheeraad ahi, miyaa la dabooli doonaa kharashkaas? Haddii ay maya tahay, maxaan bixinayaa?
- Haddii uu jiro kharashka cad jarida iyo sheybaarka baaritaanka mindhicirka-malawadka, miyay daboolaan dheefahayga ka hortaggu?
- Haddii baaritaankayga FIT (iFOBT) ama sDNA-FIT uu noqdo mid togan oo aan u baahdo baaritaanka mindhicirka-malawadka, miyaa taas lagu dabooli doonaa dheefahayda baaritaanka ama ka hortagga? Haddii ay maya tahay, intee in le'eg ayaan bixinayaa?

## Doorbidyadaada

Calaamadi waxa kuu muhiimka ah adiga. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad go'aansato baaritaanka aad marayso.

Baaritaanka mindhicirka iyo malawadka		FIT (iFOBT)		sDNA-FIT	
habka waxa lagu sameeyaa rug caafimaad ama cisbitaal	<input type="checkbox"/>	baaritaanka waxa lagu sameeyaa guriga si qarsoodi ah	<input type="checkbox"/>	baaritaanka waxa lagu sameeyaa guriga si qarsoodi ah	<input type="checkbox"/>
waxaad ka maqnaan kartaa shaqada	<input type="checkbox"/>	kama maqnaan doontid shaqada	<input type="checkbox"/>	kama maqnaan doontid shaqada	<input type="checkbox"/>
faaruqi (nadiifi) mindhicirkaaga wayn adigoo raacaya tilmaamaha aad heshid	<input type="checkbox"/>	xoq saambalka saxarada	<input type="checkbox"/>	ururi dhammaan saambalka saxarada	<input type="checkbox"/>
hurdaysiin ayaa loo baahanyay (gaadhiga uma kaxeysan kartid guriga kadib habkan)	<input type="checkbox"/>	hurdaysiin lama adeegsanayo	<input type="checkbox"/>	hurdaysiin lama adeegsanayo	<input type="checkbox"/>
waxay eegtaa oo saartaa burooyinka	<input type="checkbox"/>	waxay saxarada ka eegtaa dhiig	<input type="checkbox"/>	waxay saxarada ka eegtaa dhiig	<input type="checkbox"/>
waxa la sameeyaa 10 sanno oo kasta	<input type="checkbox"/>	waxa la sameeyaa sannad kasta	<input type="checkbox"/>	waxa la sameeyaa 3 sanno oo kasta	<input type="checkbox"/>
qiimaha habka (inta badan waxa daboolaa caymiska): \$\$\$	<input type="checkbox"/>	qiimaha baaritaanka (inta badan waxa daboolaa caymiska): \$	<input type="checkbox"/>	qiimaha baaritaanka (inta badan waxa daboolaa caymiska): \$\$	<input type="checkbox"/>

\$ = ka yar \$100    \$\$ = \$600 ilaa \$1,000    \$\$\$ = ka badan \$1,000