

For “Should You Start Breast Cancer Screening (Mammogram) at Age 40 or 45?” in English, see can-ah-78062.

Ma u baahan tahay inaad bilowdo Baadhista Kansarka Naasaha (Mamogaram) marka aad 40 ama 45 jir tahay?

Fahamka Kansarka Naasaha iyo Raajada Naasaha

Kansarka naasahu waa cudur ay unugyada naasku ay u koraan si bilaa xad ah. (Waxaa laga yaabaa inaad u taqaano qeybtan jirkaaga ka midka ah qeybta sare ama laabta.)

Mamogaramku waa raajo dhijitaal ah oo leh qiyaas-yar oo [shucaac] ah oo lagu sawiro naasahaaga ah. Waxay adeegsataa shucaac aad u yar si ay u hesho sawirka nudaha naaskaaga.

Habka loo sameeyo raajada naasaha waa iyadoo laga badelo laba dhinacle (2D) loona badelo saddex dhinacle 3D. Raajada naasaha ee saddex dhinac ah (3D) (oo loo yaqaan tomosynthesis-ka naasaha) waxay bixisaa sawiro tayo leh iyadoo isticmaaleysa qiyaas yar oo raajo dhijitaal ah (dhaqso u qaadeya sawirka).

Raajada naasaha 3D-ga:

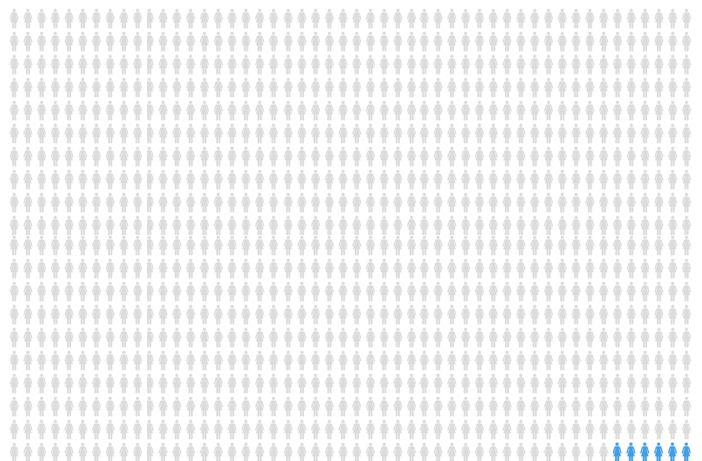
- waxaa si heer sare ah loogu helaa kansarka
- waxay yareysaa fursada in aad dib ugu laabato baaritaanno dheeri ah, taasoo macnaheedu yahay inay yaraato:
 - natiijooyin “jiritaan-been abuur ah” (Tani macneheedu waa waxaa jira meel aan caadi aheyn laakiin kansar ma ahan.)
 - hababka baadhitaanka jirka gudihisa la galo, sida in jirka gudihisa laga soo qaado unugyo ama qalliin
- waxay bixin kartaa sawirro faahfaahsan ee naaska haddii ay unugyada naaskaagu cufan yihiin ama naaska wax lagu geliyay (breast implants).

Inta lagu guda jiro raajada naasaha, naaskaada waxaa lagu tuujinayaa laba shey dhexdooda dhowr ilbiriqsi si ay raajadu uga qaado sawir si wanaagsan u muuqda oo unugyada naaskaaga ah. Ugu yaraan laba sawir ayaa laga qaadayaa naaskiiba. Ballantuna waxay qaadane qiyaastii 20 daqiiqo.

Khatarta qaadista kansarka naasaha

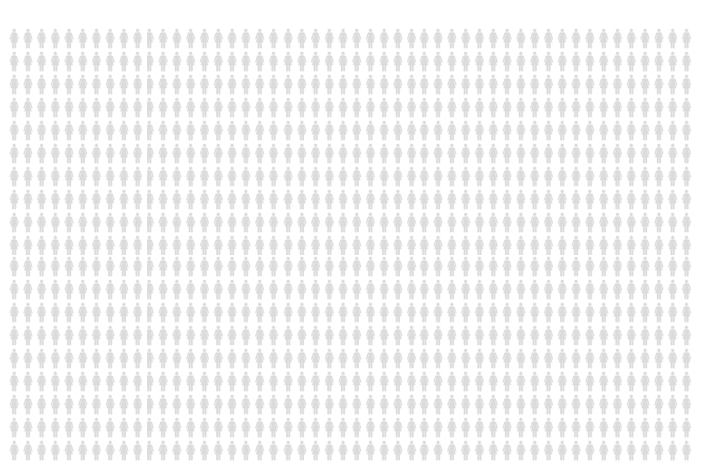
Khatarta qaadista kansarka naasuhu way hooseysaa da’aha 40 - 44 waanay sareysaa da’aha 45 - 49.

Da’aha 40 ilaa 44



Qiyaastii 6 kamid ah 1,000 haween ah* ee da’doodu u dhaxeysa 40 - 44 ayaa qaadi doona kansarka naasaha.

Da’aha 45 ilaa 49



Qiyaastii 9 kamid ah 1,000 haween ah* ee da’doodu u dhaxeysa 45 - 49 ayaa qaadi doona kansarka naasaha.

*haweenimo ku dhashay

Jadwalkaaga Baadhista

Goorta aad bilaabayso marista mamogaramku waa go'aan kuu gaar ah. Waa inuu ku salaysnaadaa:

- faa'iidooyinka iyo halista ka imanaysa qaadidda raajada naasaha
- halista inaad qaado kansarka naasaha
- waxa aad qiimeyso iyo waxa aad doorbidayso.

Wadajirka, adiga iyo daryeel bixiyahaaga caafimaadka ayaa go'aan ka gaari doona marka ay raajada naasuhu kuu habboon tahay.

Jadwalka Baadhista Kansarka Naasaha ee Dumarka aan laheyn Halista Sare ee Kasarka Naasaha

- **Da'da 25:** La yeelo daryeel bixiyahaaga caafimaadka qiimeyn ku saabsan khatarta kansarka naasaha.
- **Da'da 40 illaa 44:** Waa in la tixgeliyaa isi saarka raajada naasaha sannad walba iyadoo go'aankaaga lagu wargelinayo habka go'aan qaadashada lagu wadaago ee daryeel bixiyahaaga caafimaadka. Inta lagu jiro hanaanka, waxay sharixi doonaan waxyeellooyinka baaritaanka.
- **Da'da 45 illaa 54:** Isi saar raajada naasaha sannad walba.
- **Da'da 55 iyo wixii ka weyn:** Isi saar raajada naasaha sannad walba ama u wareeg inaad isi saarto 2-dii sanaba mar. Sii wad inaad isi saarto raajada naasaha inta uu caafimaadkaagu wanaagsan yahay.

Dhakhtarkaagu wuxuu kugula talin karaa jadwal kale haddii ay jiro **khatar ka sareysa tan caadiga ah** ee kansarka naasaha.

Faa'iidooyinka iyo Halista Raajada Naasaha

Faa'iidooyinka

- Raajada naasaha waxay ka caawisaa dumarka inay helaan kansarka marxaladaha hore. Tani waxay noqon kartaa mid:
 - ku siisa kala doorasho daaweyntaada
 - sare u qaadaa fursadaha inaad badbaado. Raajada naasaha waa baadhista kaliya ee muujisay inay sare u kacdo fursadda in laga badbaado kansarka naasaha.

Halista

- Inta lagu guda jiro iyo ka dib raajada naasaha, waxaa laga yaabaa inaad dareento dhibsasho mudo gaaban ah, sida naaso xanuun ama danqasho.

Muhiimad

U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad wax isbeddel ah ku aragto naasahaaga sida:

- kuus kuus iyo adkaasho naaskaaga ama kilkishaha agagaarkeeda
- maqaarka naaska oo diisan yari ku sameysmo ama ibta oo naaska gudaha u gasha
- isbedel ku dhaca cabirka naaska ama muuqaalkiisa
- dheecaan ka yimaada ibta (dareere) taas oon xiriir la laheyn naasnuujin.



Mishiinka mamogaramku wuxuu ku cadaadin doonaa naaskaaga laba baanal muddo dhowr ilbiriqsi ah si ay raajadu sawir cad uga qaado nudaha naaska.

- Raajada naasaha waxay heli kartaa wax u eg kansar laakiin aan aheyn kansar. Mid kamid ah 12kii haween ah ayaa u baahan doonta mamogaram dheeraad ah ama qalliin si loo xaqiijiyo inaysan qabin kansar. Tani waxaa loogu yeeraa natiijo jiritaan been abuur ah (false-positive).

Wac ceymiska bixiyahaaga si aad u ogaato qarashka suurtoogalka ee aad jeebkaaga ka bixineyso ee baadhitaanka dheeriga ah.

- Raajada naasku waxay heli kartaa kansarka naaska oo aan keeneyn dhibaato caafimaad. Waxaa lagugu sameyn karaa daaweynta kansarka naaska oon loo baahneyn. Tan waxaa loogu yeeraa overdiagnosis (helidda xaalad caafimaad oon kuu keeneyn astaamo cudur iyo dhibaato).

Ma jiro hal baadhitaan oo si hubaal ah u sheegi kara haddii kansarka naaska uu sababi doono ama uusan sababeyn dhibaato caafimaad. Natiijo ahaan, dhicitaanka overdiagnosis-ka lama yaqaan. Cilmi baaris ayaa tilmaantay inuu dhif iyo naadir yahay.

Khatarta Inuu Kugu Dhaco Kansarka Naasaha

Khataraha qaarkood ayaa kordhiya fursada aad ku qaadi karto kansarka naasaha. Waxa jira khataro aad xakameyn kartid iyo qaar aanad xakameyn karin.

Calaamadi sanduuqa ku yaala shaxda (dhinaca midig ku taala) khatar kasta oo ku khusaysa.

Muhiim: Haddii khatarta aad ugu jirto kansarka naasuhu ay ka sareyso dhexdhexaad, dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo jadwal baaritaan oo ka duwan ka lagu xusay bogga 2.

	Khataraha inuu Kugu Dhaco Kansarka Naaska	Xasuus qoraal
<input type="checkbox"/>	haweenimo ku dhashay	Kuwani waa labada ugu weyn khataraha inuu kugu dhaco kansarka naasaha. Badi dhamaan kansarada naasahu waxay ku dhacaan dumarka (haweenimo ku dhashay) aan lahayn khataro kale. Khatarta inuu kugu dhaco kansarka naasaha ayaa sii korardha marka aad sii weynaato.
<input type="checkbox"/>	da'da 40 ama ka weyn	
<input type="checkbox"/>	taariikhda kansarka naasaha ee qoyskaaga (hooyo, ayeeyo, edo/ habo, walaal ama abtiyo/adeero)	Tani waxay sare u qaadee khatarta inuu kugu dhaco kansarka naasaha.
<input type="checkbox"/>	xubnaha qoyskaaga ee uu ku dhacay kansarka naasaha da'da 40 sano ka hor	U sheeg dhakhtarkaaga da'da xubnaha qoyskaagu ay ogaadeen inay qabaan kansarka naasaha.
<input type="checkbox"/>	naas cufan	Cufnaanta naaskaaga waxay ku saleysan tahay mugdiga ama iftiinka unugyada naaskaaga ee raajada naasaha. Haddii aad leedahay naaso cufan, waxaad u yeelan kartaa halis wax yar sarreysa inuu kugu dhaco kansarka naasaha.
<input type="checkbox"/>	laabta lagaga sameeyay daaweynta shucaaca	Tani waxay sare u qaadaa halista inuu kugu dhaco kansarka naasaha.
<input type="checkbox"/>	cayilnaan daran	Tusmada cufka jirka (BMI) ee ah ama ka badan 30 ayaa lala xidhiidhiyaa khatarta sareysa ee qaadista kansarka.

Kala hadal dhakhtarkaaga heerka khatartaada.

Caymiska Caafimaadka

Badi shirkadaha caymisku way bixiyaan kharashka mamogaramka. Tallada dhakhtarkaagu ma damaanad qaadayso inay kharashka bixiso shirkadaada caymisku.

Wac shirkadaada caymiska si aad u ogaato haddii caymiskaagu uu bixiyo kharashka mamogaramka iyo qaddarka aad bixinaysid (lacagta aad jeebka ka bixinaysid).

Ka wac American Cancer Society 1-800-227-2345 si aad wax uga ogaato mamogaramyo bilaash ah iyo kuwo jaban haddii aad leedahay caymis yar amaba aanad lahayn.

Isbarbardhigga Fursadahayga

Calaamadi doorbidkaaga shay kasta marka aad go'aansanaysid waxa muhiimka kuu ah. Tani waxay kaa caawin kartaa go'aansashada da'da aad bilaabayso baarista mamogaramka.

	Qeyb Muhiim ah Go'aankeyga	Qeyb Muhiim ah Kama aha Go'aankeyga	Dookheyga
<p>Jiritaano-been abuur ah (false-positives):</p> <ul style="list-style-type: none"> — Way ku badan tahay dumarka da'da yar inay noqoto natiijadooda jiritaan been abuur ah. — Waxaad u baahan kartaa raajada naasaha ama nidaam baadhis kale si loo xaqiijiyo in aadan qabin kansar. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir
<p>Helidda Xaalad Caafimaad oon Keeneyn Astaamo Cudur iyo Dhibaato (overdiagnosis):</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bilaabidda baadhitaanka raajada naasaha ee da'da 40 ama 45 ma saameynayso arrinta dhifta ah ee helidda xaalad caafimaad oon keeneyn astaamo cudur ama dhibaato. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir
<p>Naaso cufan:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Unugyada naasaha ee dumarka da'da yar way cufan yihiin. Tani waxay adkeyn kartaa helidda kansarka naasaha. — Waxaa laga yaabaa inaad u baahato raajada naasaha oo kale in si dhow loogu eego naaskaaga haddii raajada naasuhu muujiso meel laga walaaco. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir
<p>Soo gaadhista shucaaca:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Ma jirto caddeyn cilmiyeysan oo ku saabsan khatarta inaad ka qaadid kansarka naasaha baadhitaanka raajada naasaha. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir
<p>Horey u helid iyo daaweyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Kansarka naasaha oo horey loo helo, wuxuu sare u qaadaa fursadaha badbaadada. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir
<p>Taariikhda qoyska ee kansarka naasaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Haddii aad leedahay hooyo, walaalo, ayeeyo, walaal ama abti/adeer uu ku dhacay kansarka naasahu, waxaa wanaagsan inaad bilowdo baaritaanka markaad 40 jir tahay. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir