

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

Miyaad Bilaabeysaa Baadhista Kansarka Naasaha Da'da 40 ama 45?

Fahamka Kansarka Naasaha iyo Raajada Naasaha

Kansarka naasuhu waa cudur ay unugyada naaska gudhiisa u koraan xad la'aan. Kansarka naasaha waa nooca kansarka labaad ee ugu badan dumarka.

Baadhista kansarka naasaha (raajada naasaha) waxaa lagu hubiyaa inuu jiro kansarka naasaha. Habka loo sameeyo raajada naasaha waa iyadoo laga badelo laba dhinacle (2D) loona badelo saddex dhinacle 3D. Raajada naasaha ee sadex dhinac laha 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).

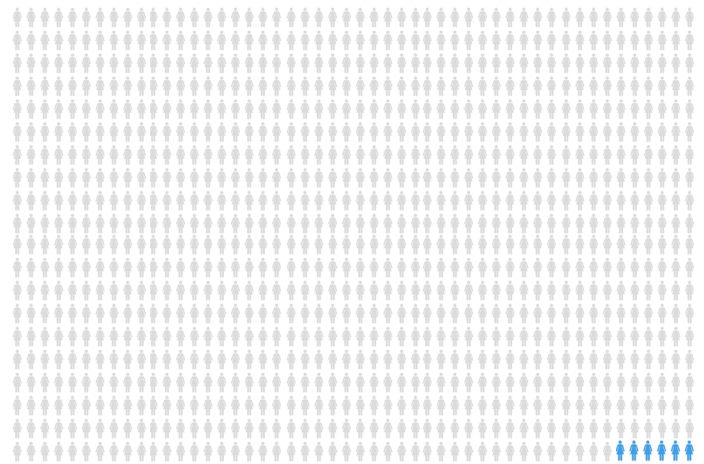
Raajada naasaha 3D-ga:

- 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 gudhiisa la galo, sida in jirka gudhiisa 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).

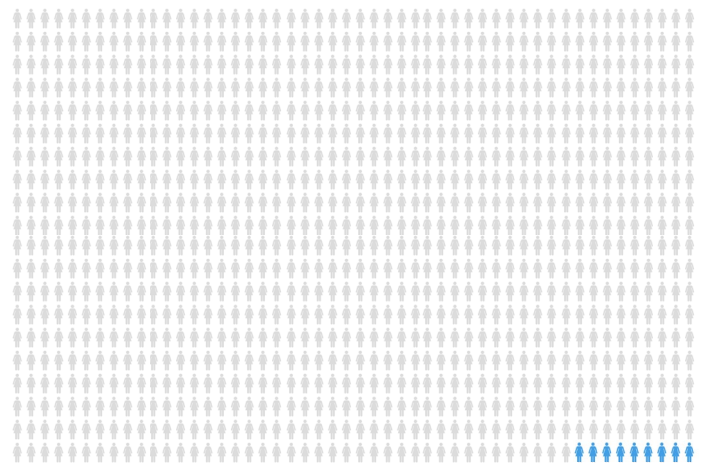
Inta lagu guda jiro raajada naasaha, naaskaada waxaa lagu tuujinayaa laba shey dhexdooda dhowr ilbiriqsi si ay raajadu uga qaado sawir si wanaagsan u muuqda oo unugyada naaskaaga ah. Ugu yaraan laba sawir ayaa laga qaadayaa naaskiiba. Ballantuna waxay qaadane qiyaastii 20 daqiiqo.

Halista Inaad Kansarka Naasaha Qaado

Da'da 40 Illaa 44



Da'da 45 Illaa 49



Qiyaastii 6 ka mid ah 1,000-kii haween ah ee da'doodu u dhaxeeyso 40 illaa 44 ayaa qaadi doona kansarka naasaha.

Qiyaastii 9 ka mid ah 1,000-kii haween ah ee da'doodu u dhaxeeyso 45 illaa 49 ayaa qaadi doona kansarka naasaha.

Tani macneheedu waa halista inaad qaado kansarka naasaha wey yar tahay marka ay da'daadu tahay 40 illaa 44 weyna sareysaa marka ay da'daadu tahay 45 illaa 49.

Jadwalkaaga Baadhista

Waqtiga la bilaabayso in la sameeyo raajada naasaha si loo baaro kansarka naasaha waa go'aan shaqsiyeed. 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 guda jiro hawshan, isaga ama iyada ayaa kuu sharxaya faa'iidooyinka iyo waxyeelada baadhista.
- **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.

Muhiimad

U sheeg daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii aad isbeddello ku aragto naasahaaga. Tani waxaa ka mid ah:

- kuus kuus iyo adkaasho naaskaaga ama kilkisha 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.

Ceymiska Caafimaadka

Kambaniyada ceymiska intooda badan wey bixiyaan kharashka raajada naasaha.

Talada daryeel bixiyahaaga caafimaadka ee adeegyada ma damaanad qaadeyso inuu bixiyo kharashka ceymis bixiyahaaga.

Wac ceymis bixiyahaaga si aad u ogaatid haddii qarashka raajada naasaha uu daboolayo kaarkaaga caafimaadka iyo inta aad adigu bixineyso. Ka raadi telefoon lambarkooda kaarka gadaashiisa.

Raajada naasaha oo lacag la'aan ah iyo mid qiimo jaban ayaa diyaar u ah dumarka leh ceymis yar ama aan laheyn ceymis. Ka wac American Cancer Society lambarka 1-800-227-2345 wixii macluumaad dheeri ah.

Halista

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

■ Raajada naasaha waxay heli kartaa wax u eg kansar laakiin aan aheyn kansar. Hal ka mid ah 12-kii haween ah waxay u baahaneer raajo dheeri ah ama hab baaris lagu cadeynayo inaaney kansar qabin. 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 naaska 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 waxay sare u qaadaan inaad qaado kansarka naasaha. Waxaa jira qaar ka mid ah khatarahaas oo aad xakameyn kartid iyo kuwo kale oodan xakameyn karin. calaamadee sanduuqa shaxdaan (midigta) halis kasta ee ku khuseysa.

Kala hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka heerka halistaada.

	Khataraha inuu Kugu Dhaco Kansarka Naaska	Xasuus qoraal
<input type="checkbox"/>	dumarka	Kuwani waa labada ugu weyn khataraha inuu kugu dhaco kansarka naasaha. Inta badan dhammaan kansarka naasaha ayaa ku dhaca dumarka aan laheyn 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"/>	kansarka naasaha oo horey ugu dhacay qoyskiina (hooyo, ayeeyo, eedo/habaryar, walaal)	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 daryeel bixiyahaaga caafimaad da'da ay xubinta qoyskaaga ku ogaatay ama ogaaday 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	Dhererkaaga marka loo qeybiyo culeyska oo laba jibaaran [body mass index (BMI)] hadduu yahay 30 ama ka badan waxaa lala xiriiriyaa halista kansarka naasaha oo sare u kacda. Tag cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi si aad u ogaato BMI-gaaga.

Muhiimad: Haddii aad leedahay halis ka sareysa kuwa aanay halistoodu kansarka naasaha aad u sareynin, daryeel bixiyahaaga caafimaadka wuxuu kugula talin karaa jadwal baadhitaan oo ka duwan kan ku qoran bogga 1-aad.

Isbarbardhigga Fursadahayga

Calaamadee sanduuqa ku xiga waxa aad doorbido.

	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, walaal ama ayeeyo kansar ku dhacay, waxaad u baahan tahay inaad ku bilowdid baadhitaanka da'da 40. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 40 jir <input type="checkbox"/> 45 jir