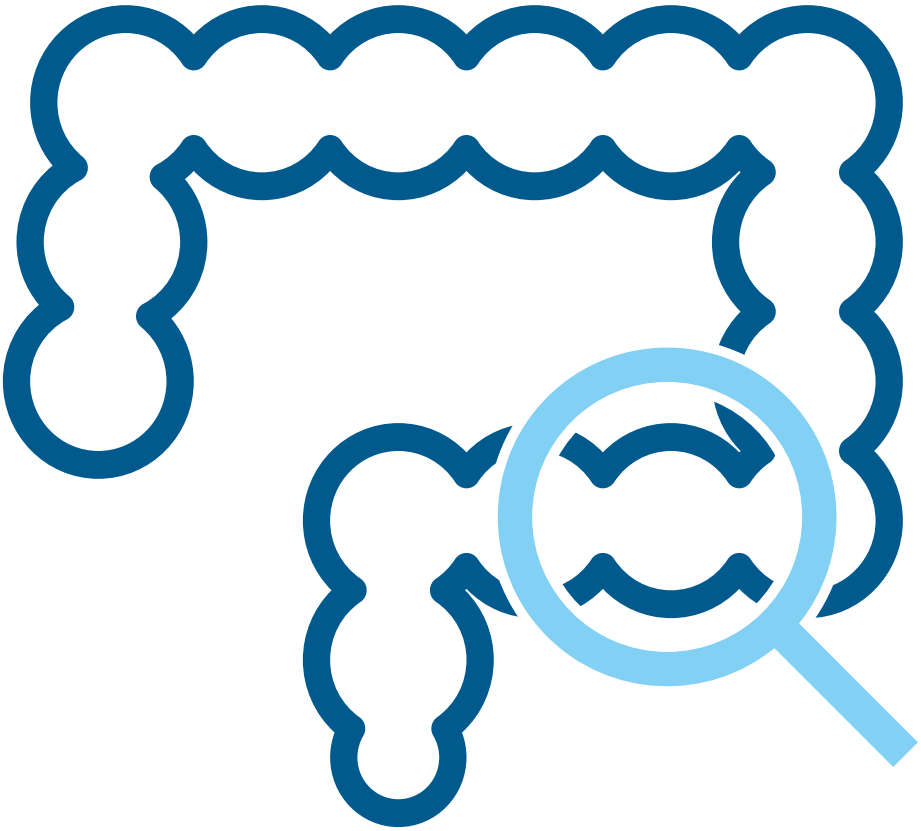
DANISH HEALTH AUTHORITY



Warbixin ku saabsan barnaamijka Danishka ee baadhitaanka kansarka mindhicirka

Baadhitaanka kansarka mindhicirka

Sannad kasta, qiiyastii 5,000 oo qof ee ku nool Denmark ayuu saameeyaa kansarka mindhicirka iyo malawadka (kansarka mindhicirka), intooda badan oo ka weyn 50 sanno jir. Haddii aad u dhaxeysid da'da 50 iyo 74, waxaa lagaa baadhi karaa kansarka mindhicirka.

Buug yarahaan, waxaad wax badan ka akhriyi kartaa nidaamka baadhitaanka, si uu kaaga caawiyo inaad go'aansatid haddii aad qaadaneysid baadhitaanka kansarka mindhicirka ama aanad qaadanayn.

Maamulka Caafimaadka Danishka waxay ku talinayaan baadhitaanka kansarka mindhicirka sida ku saleysan qiimeynta guud ee faa'idooyinka iyo waxyeelada. Lakiin waa muhiim ah, inaad adiga naftaada go'aan garto.

Haddii aad hadda jirtay daaweyn ama aad mareysay xakameynta cudurka mindhiciirka, waxaad u baahaneysaa inaad kala tashatid dhakhtarkaaga arrinta ku saabsan goorta kugu habboon baadhitaanka kansarka mindhicirka.

Haddii aadan rabin inaad aqbashid deeqda baaritaanka kansarka mindhicirka, waxaad iska diiwaangelin kartaa websaydka: **www.sundhed.dk**

Haddii aad badeshid go'aankaaga, mar walba mar labbaad waad is diiwaangelin kartaa. Haddii aad dooratid in aanad ka qeybqaadan barnaamijka baadhitaanka kansarka mindhicirka, tan ma saameyneyso fursadahaaga laguugu baadhayo oo lagaaga daaweeyo kansarka mindhicirka ama cudurada kale.

Waa maxay baadhitaanka kansarka mindhicirka?

Baadhitaanka kansarka mindhicirka waa baadhitaanka ragga iyo dumarka ee aan laheyn aastaamaha kansarka mindhicirka. Ujeeddada waa ogaanshaha cudurka xilli hore, si markaas ay u jirto fursado daaweyn wanaagsan, sidaas darteedna tiiro yar ayaa u dhimandoona kansarka. Baaritaankan lamid ma aha sida baadhitaanka baaxadda leh ee kansarka mindhicirka.

Xitaa haddii lagu baadho, weli waxaad qabi kartaa ama kugu dhici karaa kansarka mindhicirka. Waa muhiim inaad la xiriirtid dhakhtarkaaga haddii aad qabtid aastaamo.

Sida baadhitaanka loo sameeyo

Baadhitaanka saxarada

Baadhitaanka kansarka mindhicirka waxaa lagu sameeyaa soo gudbinta baarista saxarada (saxaro), taas oo laga baadho qayb yar oo dhiig ah. Haddii aanan wax dhiig ah laga helin baarista saxaradaada, waxaa lagugu deeqayaa inaad markale soo dirtid baaris labo sanno kadib.

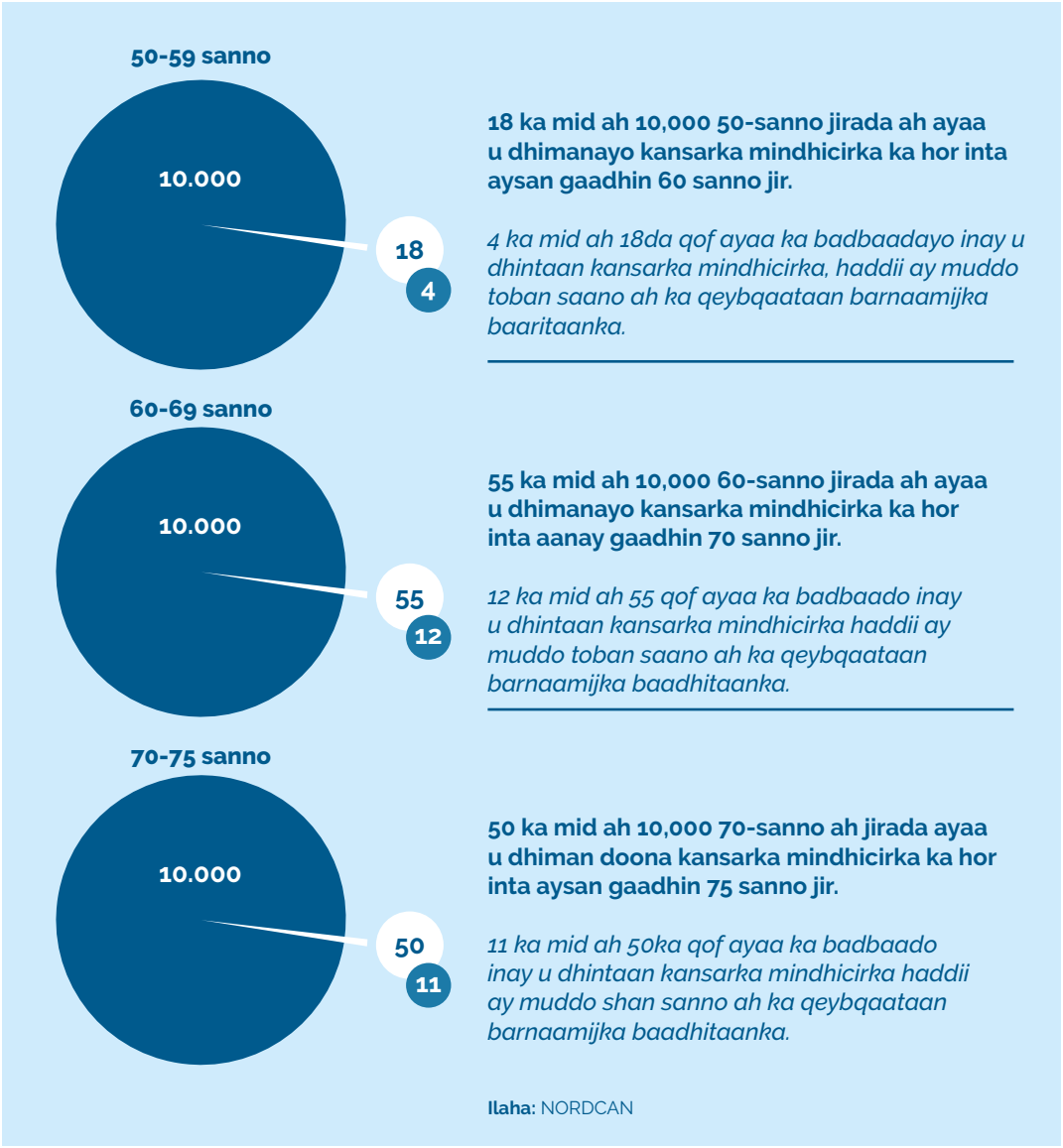
Baarista kamarada mindhicirka

Haddii dhiig laga helo baarista saxaradaada, waxaa lagugu deeqaya baadhitaanka kamarada mindhicirka. Gobolka aad ku nooshahay waa inuu kugu deeqaa baadhitaan 14 maalmood gudahood ee laga so bilaabo malinta baarista saxarada.

Baaritaanka kamarada mindhicirka wuxuu muujin karaa haddii aad qabtid kansar ama burooyin (buro mindhcirkaaga ku jirto) oo noqon kaaro kansar. Baaritaanka kamaradamindhicirka ka hor, waxaad u baahantahay inaad ku soo wada saarto saxaradaada jilciyaha saxarada. Haddii aad diidid baaritaanka kamarada mindhicirka, waxaa weli lagugu deeqaya baadhitaan cusub ee baarista saxarada labo sanno kadib.

Waa maxay halisteyda?

Qiyaastii *5,000* oo qof ee ku nool Denmark ayuu ku dhacaa kansarka mindhicirka sannad walba. Intooda badan wexey ka weyn yihiin 50 sanno jir.
In ka yar *1,800* oo qof ee ku nool Denmark ayaa u dhinto kansarka mindhacirka sannad walba.



18 ka mid ah 10,000 50-sanno jirada ah ayaa u dhimanayo kansarka mindhicirka ka hor inta aysan gaadhin 60 sanno jir.

4 ka mid ah 18da qof ayaa ka badbaadayo inay u dhintaan kansarka mindhicirka, haddii ay muddo toban saano ah ka qeybqaataan barnaamijka baaritaanka.

55 ka mid ah 10,000 60-sanno jirada ah ayaa u dhimanayo kansarka mindhicirka ka hor inta aanay gaadhin 70 sanno jir.

12 ka mid ah 55 qof ayaa ka badbaado inay u dhintaan kansarka mindhicirka haddii ay muddo toban saano ah ka qeybqaataan barnaamijka baadhitaanka.

50 ka mid ah 10,000 70-sanno ah jirada ayaa u dhiman doona kansarka mindhicirka ka hor inta aysan gaadhin 75 sanno jir.

11 ka mid ah 50ka qof ayaa ka badbaado inay u dhintaan kansarka mindhicirka haddii ay muddo shan sanno ah ka qeybqaataan barnaamijka baadhitaanka.

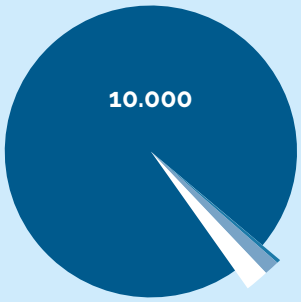
Ilaha: NORDCAN

Halistaada ah inuu kugu dhaco kansarka mindhicirka wexey baxaad yelaneysaa:

- Sida aad u da'weyntahay
- Haddii aad qoyskaaga tariiq ahaan ku dhici jirey kansarka mindhicirka
- Haddii aad u badantahay cuntada faybarka ku yar aadne badsatid hilibka jiidhka ee cas.
- Haddii uu miisaankaaga culusyahay
- Haddii aad sigaar cabtid ama aad cabtid alkoolo badan

Xaqiiqooyinka ku saabsan baadhitaanka kansarka mindhicirka

Haddii 10,000 qof ka qeybqaataan hal wareeg oo barnaamijka baadhitaanka, sida so socoto ayaa dhaceyso:



9.540

ayaa lagu wargelinayaa in dhiig laga helin barista saxaradooda. 16 iyaga ka mid ah waxaa si kastaba ha ahaatee, mar dambe, laga helayaa kansarka mindhicirka.

460

ayaa lagu wargelinayaa in dhiig laga helay baarista saxaradooda oo sidaas darteed iyagaa loogu deeqaya baaritaanka kamarada mindhicirka.

– 17

ayaa qabaan kansarka mindhicirka oo lagu ogaaday dhinaca baaritaanka kamarada mindhicirka

– 109

ayaa qabaan burooyin la ogaaday ineey halis dhexaad ama halis sareyso leh oo noqonkaro kansar

– 151

ayaa loo sheegay inaysan qabin kansar ama burooyinka halista sareyso, xitaa inkastoo ay jireen aastaamaha dhiiga ee ku jiro baarista saxarada

1 ayaa qabto dhibaato halis ah, sida daloolka mindhicirka, dhiig baxa ama dhiig ku urrura darbiga mindhicirka. Waxaa jira halis aad u yar oo ah in lo dhinto dhibaatooyinka baarintaanka kamarada mindhicirka.

Ilaha: Dansk Tarmkræftscreeningsdatabase årsrapport 2021

Khasaaraha iyo faa'iidooyinka baadhitaanka

Waa maaxay faa'iidada baadhitaanku

Halista yar ee u dhimashada kansarka mindhicirka

Waxaa jiro fursado daaweyn wanaagsan haddii kansarka la ogaado xili hore. Ka qeybgelida baadhitaanka kansarka mindhicirka, waxaad yareyn kartaa halistaada inaad u dhimatid kansarka mindhicirka.

Daaweynta oo an baahsanayn

Haddii kansarka la ogaado xili hore, waxaa jirta fursad wanaagsan oo laguugu daaweyn karo farsamooyinka yar ee qaliinka, aad ayay u yartahay inaad u baahatid daaweyn caafimaad oo kansarka ah.

Waa maaxay khasaaraha baadhitaanku

Walaacyada iyo qeylo dhaanta beenta ah

Xitaa haddii dhiig laga helo baarista saxaradaada, lama hubo inaad qabtid kansar ama cudur kale ee mindhiciikaaga ama malawadka. Sababta ayaa malaha, tusaale ahaan, noqon karto dhiig baxa ka imaanaya xoqid ama baabasiirka (baabasiir). Muddada aad sugayso ee natiijooyinka baadhitaanka ama baadhitaan dheeraad ah ayaa sababi kara walwal.

Is daajin been ah

Xitaa haddii dhiig laga waayo baarista saxarada, waxaad weli qabi kartaa ama kugu dhici karaa kansarka mindhicirka.

Raaxo la'aan

Dadka qaar ayaa la kulmo raaxo la'aanta la xirrirta qaadista baarista saxarada. Dadka intooda badan waxay la kulmaan raaxo la'aan markii ay ku soo wada saarayaan saxaradooda jilciyaha saxarada baarista kamarada mindhicirka ka hor, laakin xadka raaxo la'aanta way kala duwantahay.

Daaweyno aan loo baahneyn

Baadhitaanada waxay ogaan karaan kansarka ee, xaaladaha qaar, aanan yeelaneyn cawaaqiib xuumo muddada noloshaada. Baaridhaanada ayaa sidoo kale ogaan karo burooyinka aanan noqoneyn kansar. Ka qeybqaadashada baadhitaanada, waxaad sidaas darteed halis gelineysaa in lagu siiyo daaweyn aan loo baahneyn, taas oo, xaaladaha dhifka ah, yeelan karto saameyno xun

Baadhitaanka dheeraaka ah

Haddii dhiig laga helo baarista saxaradaada, waxaa lagugu deeqayaa baaritaanka kamarada mindhicirika oo lugu baarayo mindhicirkaaga iyo malawadkaaga.

Waxaa jiro sadex natiijo suurtogal ah ee baadhitaanka:

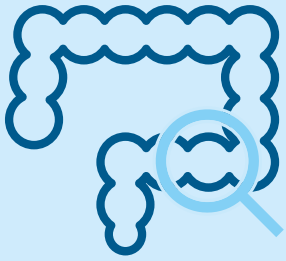
1. Inaadan qabin kansar ama burooyin: Midkood mindhicirkaaga ama malawadka waxaa la ogaaday in gabi ahaanba caadi yihiin, ama waxaa la oogaday sababo kaloo aan waxyeelo laheyn oo dhiigbax ah, tusaale ahaan baabasiir. Halistaada inuu kugu dhaco kansarka mindhicirka aad ayay u yaraaneysaa. Sidaas darteed laguma siinayo baadhitaanka saxarada, oo siddeedda sanno ee oo socoto haddii aad xiiligaas weli ka yaartahay 75 saano.

2. Waxaad qabtaa burooyin: Haddii burooyinka laga helo mindhicirkaaga ama malawadkaaga, waxaa lagugu deeqaaya in lagaa saaro, inta lagu jiro baaritaanka kamarada mindhicirka. Burooyinka waxaa laga baarayaa unugyo aan caadi aheyn, oo waxaa lagugu deeqaya daaweyn iyo xakameyn ayaado ay ku xidhantahay natiijada baadhitaanka.

3. Waxaad qabtaa kansar: Haddii kansarka mindhicirka la helo, waxaa lagugu deeqaya xaalad ogaansho iyo daaweyn degdeg ah oo la qorsheeyay ('dhabooyinka bukaanka kansarka').

Aastaamaha kansarka mindhicirka

- Socodka saxarada oo isbadelo
- Mindhicirka oo aan u faaruqin si sax ah
- Daal aan la sharaxi karin
- Calool xanuun
- Dhiig ama xab ku jiro saxaradaada
- Miisaanka oo dhaca sabab la'aan



Halkee laga helaa caawinaad

Gobolka

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan baadhitaanka, fadlan la xidhiidh gobolka aad ku nooshahay. Waxaad ka arki kartaa cida lagala xidhiidhayo warqadda marti qaadkaaga.

Dhakhtarkaaga

Haddii aad qabtid aastaamaha kansarka mindhicirka, waa inaad marwalba la tashataa dhakhtarkaaga si laguu baadho si sii dhab ah. Arrintan ayaa sidoo kale lagu dabaqikaraa xitaa haddii aad ka qeybqaadatid barnaamijka baadhitaanka.

sst.dk

Waxaad ka akhriyi kartaa wax badan ee ku saabsan kansarka mindhicirka, barnaamijka baadhitaanka iyo lambarada lagu soo bandhigay buug yarahaan ee websaydka Maamulka Caafimaadka Danish: **sst.dk/screening.**

Health for all