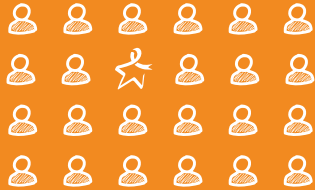


# MA OGAYD IN?

1 ka mid 24 kii qofba uu ku dhaco kansarka mindhicirku.



Cudurka Kansarka mindhicirku si is le'eg ayuu ugu dhacaa ragga iyo haweenka.



Iminka 1 ka mid ah 5 tii qofba ayaa laga helaa cudurka isagoo ka yar da'da 54 sanno jirka.



# ✓ur:

Kala hadal dhaqtarkaaga baaritaanka kuugu fiican adiga.

**AQOON HEL.**  
**BAARITAAN HEL.**

# GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, iyo Caboose Cup™ waa xaflado lacag aruuran oo macruuf ah oo uu leeyahay ururka (Colon Cancer Coalition). Iyadoo lagu qabto xafladaha 40 magaalo sannadkii, dhaqaalaha la aruuriyo waxa ay joogaan beelaha deegaanka laga soo aruuriyey si ay u dhisaan baaritaan, wacyi-gelin, barnaamijyo lagu gargaaro bukaanka.

Ka hel xaflad waqtiga lagu qabanyo meel kuu dhow adaiga barta [coloncancercoalition.org/events](https://coloncancercoalition.org/events)

Wixii kale ee akhbaar ah ee ku saabsan kansarka mindhicirka, ka eeg bart:

[coloncancercoalition.org](https://coloncancercoalition.org)

Naga caawi kordhinta wacyi-gelinta adigoo ka helaya, wadaagaya nalana soconaya.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush® are registered trademarks of the Colon Cancer Coalition. Caboose Cup™ is a trademark of the Colon Cancer Coalition 2023.

# ISKA BAARIDA KANSARKA MINDHICIRKA: 101

**Aqoon hel. Baaritaan hel.**  
**Xishoodka iska dhaaf.**



# BAARITAANADA LA KALA DOORAN KARO

## Baaritaanada guriga ee saxarada ku salaysan

Baaritaanadaasi waxa ay ka baaraan dhiig iyo/ama unugyo caadiga ka ahayn saxaradaada. Aalada baarida ayaa dib boostada loogu soo dhigaa ama lagu soo celiyaa daryeel caafimaad bixiyaha. Haddii dhiig ama wax caadiga ka baxsan la helo, mindhicir baar (colonoscopy) ayaa loo baahdaa.

- Fecal Immunochemical Test (FIT): sanad walba
- High Sensitivity Fecal Occult Blood Test (FOBT): sannad walba
- Baarida DNA saxarada: 3 sanno oo walba

## Rugta Caafimaadka

Xilliga booqashada, dhaqtarkaagu waxa uu ka eegi mindhicirka iyo malawadkaaga calaqqo ama daliilo kale oo muujinaya kansar. Mindhicir -baarka (colonoscopy) ayaa inta badan waxaa loo tixgeliyaa inuu yahay halbeega ugu fiican maadaama ay sidoo kale ay dhici karto inay ka hortagaan kansar iyadoo la soo goynayo calaqqada kolka la helo. Baaritaanadaasi waxa ay u baahan yihiin nadiifin mindhicirka oo dhan ah (diyaarin). Dhiig ayaa la qaadaa si looga baaro wax daliilo kansar ah dhiigaaga waxaana lagula taliyaa taa dadka khatarta iska caadiga u ah cudurka ee aan awoodin ama aan diyaarka u ahayn inay maraan baarida Mindhicir-baarka (colonoscopy) ama baarid saxarada ku salaysan.

- Mindhicir baarka (colonoscopy): 10 sanno oo walba marka natiijooyinku ay caadi yihiin\*
- U dhigmaha Mindhicir baarka (colonoscopy): 5 tii sanno oo walba mar\*
- Maroor-baarida Dabacsan (Flexible sigmoidoscopy): 5 tii sanno oo walba+
- Dhiig Baarid\*\*

*• Dhaqtarkaaga waxaa dhici karta inuu ku taliyo in waqti ka duwan kan lagu qorsheeyey aad marto u dhigmaha baarida iyadoo lagu salaynayo taariikhdaada caafimaad iyo natiijooyinkii hore.*

*+haddii calaqqo ama xuub ka baxsan caadiga la helo mindhicir baarka (colonoscopy) ayaa loo baahan si loo imtixaamo mindhicirka oo dhan.*

*\*\* Kala tasho dhaqtarkaaga gaarka kuu ah ee daryeel-bixiyaha ah iyo shirkada kaarka caafimaadka si aad u go'aansato in taasi ay adiga kugu haboon yahay iyo kale. Mindhicir baar (colonoscopy) ayaa loogu baahan doonaa hadii la helo natiijooyin ka baxsan caadiga.*

# TALOOPYIN KU SAABSAN MINDHICIR -BAARIDA (COLONOSCOPY)

Ma jiro nooc baaritaan ah oo ka taabagalsan Mindhicir baarka (colonoscopy) marka ay noqoto helida ka hortaggida kansarka mindhicirka. Raac sedexdan talaabo si aad u yarayso walwalkaaga aadna uga dhigto mindhicir-baarka (colonoscopy) mid nafid leh.

## 1. Balan hel.



Qaybta ugu adag ee mindhicir baarka (colonoscopy) waxay noqon kartaa telefan qabsi si aad balan u samaysato. Xusuusnow inaad u baahan tahay inaad shaqada fasax uga qaadata, diyaargarowga iyo waliba maalinta baartiaanku uu dhacayo.



**Talo Dheeri ah:** Qabso balanta mindhicir-baarka (colonoscopy) subax Isniin ah, kolkaa waxa aad sameyn kartaa diyaargarowga Axad waxa aadna ka maqnaan shaqada hal maalin uun. Balantana sameeyso subaxa hore maadaama aad qatanaan doontid aadna dooni inaad wax u cunto sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagalka ah.

## 2. Baaritaan Hel.



Mindhicirka nadiifka ahi waxa uu ka dhigaa mid fudud in la helo lana soo gooyo calaqqada. Hubi inaad raacdo tilmaamaha dhaqtarkaaga aadka horey uga xaqiiqsato wixii jaahwareer keeni kara daryeel-bixiyahaaga.

Xaaladaha intooda badan, nadiifinta habka dheefshiidka macnihiisu waa cunida cunto cad dhowr maalmood ka hor iyo biyo cad maalinta baaritaanka ka horeeysa. Ka soo buuxso jikadaada alaabta sidida:

- bariis cade, baasto, iyo rooti
- bataati la ridqay (aan maqaar lahayn)
- khudrad gasacaysan iyo caleen
- cabitaano khudrad laga miiray ah oo cad (tufaaxa ayaa ugu fiican)
- Dhafaag jilicsan (laakiin iska ilaali midabyada guduudka, casaanka iyo takhdiga)
- cabitaan fudud oo cad (sida Sierra Mist ama 7-up, qaar badan oo la mid ah rugaha caafimaadku xataa waxa ay ogolaadaan root beer!)
- qaxwe ama shaah (aan caano ama cadeys lahayn)
- fuud

Dhaqtarkaagu waxa uu kuu qori doonaa cabitaan caloosha jilciya. Si uu uga caawiyo in cabitaanku uu calaasha hoose gaaro:

- Cabiaanku mar walba ha qaboobaado.
- Ku cab biyaha tuubada yar ee cabitaanla lagu cabo oo gadaal afka ku jirta.
- Dhuuq dhanaan nacnaca ad-adag ah ama liin si ay u jabiso dhadhanka



**Talo Dheeri ah:** Haddii tilmaamahu ay yihiin inaad ku qasto cabitaan kale (sida Gatorade) ha ku qasin cabitaanka dhadhanka aad dhadhanadda ugu jeceshahay – wixii markaa ka dambeeya ma noqon doono dhadhankii aad jeclayd!

Ka ag dhawaanta musqul maalinta diyaargarowgu waa lama huraan. Dad badani waxa ay ogaadaan in isticmaalka daba masaxe qoyani intii ay isticmaali lahaayeen warqadda musqusha uu ka dhigo hawsha mid nafis ah.



**Talo Dheeri ah:** Mari labeenta baabasiirka (ama xataa boomaatada nabarada xafaayada la mariyo) ka hor bilowga diyaargarowga si aad u ilaaliso maqaarkaaga aadna u yareyso nafis-darada. Kolkaa ka dib hadba dib u mari hadba intii loo baahdo.

## 3. Si deji.



Inaad is dejiso maalinta baaritaanku waa muhiim. Kordhinta walwalku waxa ay ka dhigi kartaa hawsha mid nafis yar. Ha ka cabsin inaad waydiiso dadka su'aalo ku saabsan dawada dadka dajisa, hawsha, ama maareynta nafis-darrada.

Ka dib mindhicir-baarida (colonoscopy), waydii dhaqtarada su'aalo ku saabsan natiijooyinka. Ka dibna ogow kolka ay tahay inaad marto mindhicir-baarida (colonoscopy), ama hadii loo baahan yahay wax kale oo talaabooyin ah oo aad u baahan tahay inaad qaado.