










CALAAMADAHA IYO ASTAAMAHA

Waa maxay astaamahu?

Qaar badan oo ka mid ah juucjuucyada dheefshiidku waxa ay leeyihiin astaamo la mid ah astaamaha guudna mar walba macnaahoodu ma aha in cudur weyni uu jiro. Xan-xanuunka mudadda dheer jira, ama dib u soo noqnoqda ama astaamaha badan, laakiin waa in uu dhaqatar eegaa.

-  Isbedelka saxaroodka oo ay ku jiraan shuban socda muddo ka badan 3 cisho ama dibiro socota muddo ka badan 2 asbuuc
-  Isbedelka midabka ama qaabka saxarada
-  Malawad dhiigid, saxarada oo dhiig leh ama musqusha oo dhiig lagu arko ka dib saxaroodka.
-  Calool xanuun yar ama caloosha oo nabar qabto oo ay ku jiraan dareen joogta oo calooshu yare xanuunto ama dareen ah inaad u baahan tahay inaad saxarooto.
-  Daal ama tabar-darro
-  Miisaanka oo sabab la'aan dhinma
-  Dhiig la'aan
-  Dareen dibiro caloosha ah
-  Gabi ahaanba astaan la'aan

Iminka **10** kii qofba **6** ka mid ah oo wadanka oo dhan ah ayaa laga helaa cudurka oo marhalado dambe ah. Waayo qaar badan oo ka mid dadkaasi waxa ay dib dhigaan isbaarida.

Cudurka kansarka Mindhicirku si is le'eg ayuu ugu dhacaa ragga iyo haweenka.



GET YOUR REAR IN GEAR®

TOUR de TUSH® | CABOOSE CUP™

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

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

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.

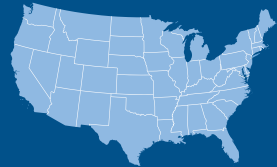
KANSARKA MINDHICIRKA WEYN: KU SAABSANAANTA & ASTAAMAHA



 COLON CANCER COALITION.
coloncancercoalition.org

WAA MAXAY KANSARKA MINDHICIRKU?

Kansarka mindhicirku waa mid ka mid ah kansarada inta ugu badan dadka ku dhaca. Fahmida cudurka waa wax muhiim ku ah dadka laga helo, iyo sidoo kale kuwa isku dayaya inay ka hor tagaan.



Kansarkani waa kan **2aad** ugu badan ee loo dhinto wadanka United States.

Inta badan kansarka mindhicirku waxaa laga helaa dadka waaweyn ee ka weyn 50, laakiin in badan waayahan dambe waxaa laga helayey dadka dhalinta yar ee qaangaarka ah, kansar dadka wali dhalinyarta laga helaa waxaa inta badan la helaa isagoo marxalado dambe ah.

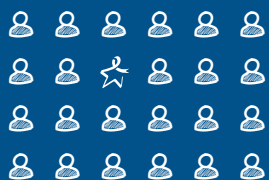
Kansarka Mindhicirka iyo kan Mindhicirka-Malawadka

Kansarka mindhicirku waxa uu ka bilowdaa mindhicirka, ama xiidmaha weyn. Mindhicirku waxa uu mas'uul ka yahay ka saarida biyaha iyo nafaqada cuntada aad cunto, ka dibna u dirida qashinka haraaga ah malawadka halkaa oo dibada looga saari karo jirka.

Kansarka mindhicirka-malawadka waxaa ku jira kansarka mindhicirka, laakiin iyo siddoo kale kansarka ku samaysma malawadka, qaybta ugu dambeeya habka dhiifshiidka halkaa oo saxarada looga saaro jirka iyadoo soo mareysa dabada.

Aniga hadada ujeedadeena, kansarka mindhicirka iyo kan mindhicir-malawadku waa isku mid.

1 ka mid **24** kii qofba ayuu ku dhacaa kansarka mindhicirku.



SU'AALHAAGA WAA LAGA JAWAABAY

Siddee ayuu kansarka mindhicirku ku bilowdaa?

Intiisa badani waxa uu ku bilowdaa calaayo sakhiran, ama buro ka soo baxda hareeraha mindhicirka. Calaqyaddu badanaa ma laha wax astaamo ah qaar badan oo ka mid ahi waxa ay isu rogi karaan kansar aakhirka.

Sidda ugu fiican ee lagu ogaan karo waa aalada mindhicir-baarka (colonoscopy). Kolka dhaqtarku uu helo calaq xilliga mindhicir-baarka (colonoscopy), waa uu soo gooyaa waxa uuna u diraa shaybaar si loo baaro.

Waxaa jira qaar cudurkan ka mid ah oo la iska dhaxlo kaa oo kansarku iska sameysmo calaayo la'aan. Hubi inaad ogaato caafimaadka qoyskaaga iyo taariikhdooda kansarka.

Cidee ayuu ku dhacaa kansarka mindhicirku?



Cudurka Kansarka mindhicirku si is le'eg ayuu ugu dhacaa ragga iyo haweenka, dhamaan da'aha iyo qaaruumaha, laakiin waxaa jira arrimo khataro gaar ah oo cudurka ah oo ay ku jiaan:

- Da'da: khatarta calaayada iyo kansarka waa ay sii korortaa kolka aan sii weynaano, gaar ahaan ka dib da'da 50
- Qoys taariikhda u leh calaayo ama kansarka mindhicirka
- Cayilnaan
- Sigaar cabid
- Cunto dufan badan iyo/ama liilkeedu yar yahay
- Cabid khamri badan ama dhexdhexaad ah
- Cunto ay ku badan tahay hilibka xoolaha ama hilibka la warshadeeyey

Gaarma ayey tahay inay baariddu bilaabanto?



Dadka khatarta caadiga ah ugu jira aana qoys ahaan taariikhda u lahayn cudurku waa inay ka bilaabaan isbaarida da'da 45. Qoyska taariikh u leh calaayo ama kansarka mindhicir-malawadku macnaheedu waa baaridu inay bilaabanto toban sanno ka hor kolka qof ehel ah cudurka ama calaq laga helay.

Qof walba xaalkiisu waa u gooni. Fadlan kala tasho dhaqtaradaada taariikhdaada caafimaad si aad u ogaato kolka ay tahay in baarida kansarka mindhicirku ay adiga kuu bilaabanto.

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

Ma laga hortaggi karaa kansarka mindhicirka?

La tasho dhaqtarkaaga daryeel bixiyaha ah ee gaarka kuu ah siyaabaha loo hagaajiyo cuntadaada iyo hab-nololeedkaaga si aad uga hortagto kansarka mindhicirka iyo balansiga baaritaano ka hortag ah. Calaqyada kansarka ka sii horeeya waa la soo goyn karaa ka hor inta aysan noqon kansar, taa oo ka hortaggi cudurka.

Talaabooyinka kale ee ka hortagga ah:

- Ogow taariikhda kansar ee qoyskaaga
- Cun cunto liil badan leh
- Jimicsi samee
- La soco jirkaaga iyo wixii astaamo ah
- Mar walba oo laguugu talagalay inaad baaritaan mindhicirka kansarka ah marto mar

Mar walba oo laguugu talagalay inaad baaritaan mindhicirka kansarka ah marto mar.

Intooda badan bukaanada kansarka mindhicirku waxa ay sheegaan inaysan lahayn wax astaamo ah ka hor intaan cudurka laga helin. Ha sugin astaamo inaad yeelato si lagaaga baaro kansarka mindhicirka haddii aad ka weyn tahay 45 sanno ama haddii qoyskaaga taariikh ahaan uu u leedahay cudurka. Mindhicirka-baarka (colonoscopy) waxaa dheer waxaa jira dhowr baaritaano guri ah oo aan dhib badnayn raqiisna ah oo la sameyn karo. Kala tasho dhaqtarkaaga waxa ugu fiican ee aad yeeli kartid adigu.