



# MALLATTOO ISAANII


## Mallattoowwan isaanii maalidha?

Dhukkuboonni bullaa'insa nyaataa beekamoo ta'an hedduun mallattoo walfakkaataa kan qaban yoo ta'u, mallattoon yeroo hunda haalli hamaan jira jechuu miti. Yeroo dheeraaf miira namaati hin tolle, mallattoolee deddeebi'anii mul'atan, garuu hakiima biratti ilaalamuu qabu.

 Jijjiirama amala sagara, garaa kaasa guyyaa 3 ol ykn gogiinsa garaa torban 2 ol dabalatee

 Boca yookiin haalu jijjiirachu sagaraa

 Futee(xiixuu) dhiigu, sagaraa dhiigan makate, yookiin sagaraa keessati bobati booda dhiiga argu

 Garaa ciniina yookiin miira namati hin tole miira ariitiin sagaraa dhufuu qabachu

 Dadhabii

 Ulfaatina qaama ibsuuf hin dandeenye

 Hir'ina dhiiga

 Miira dhiita'uu

 Mallattoo tokkoyuu hin agarsiisu

Amma irratti akka biyyatti dhukkubsatoota 10 keessa 6 dhukkubii sadarkaa dhumaatin qabamu. Kunis baayeen isaanii yeroon sababa hin sakaata'amneefi.

Kaansariin garaacha dhiiras dhalaas wal qixa miidha.



# GET YOUR REAR IN GEAR

Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush®, fi Caboose Cup™ taateewwan maallaqa walitti qabuu mallattoo Tumsa Kaansarii Garaachaa ti. Waggaatti gara magaalota 40tti kan gaggeeffamu, maallaqni walitti qabame hawaasa naannoo keessa turuun sagantaa qorannoo, hubannoo fi deeggarsa dhukkubsatootaa ijaaruu.

Taatee naannoo kee jiru  
[coloncancercoalition.org/events](https://coloncancercoalition.org/events) irratti  
barbaadi

Odeeffannoo dabalataa waa'ee kaansarii garaachaa argachuuf, daawwadhaa:  
[Tumsa kaansarii garaachaa.org](https://TumsaKaansariiGaraachaa.org)

Like, share, fi follow gochuun hubannoo akka dabaluu nu gargaaraa.



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.

# KAANSARII GARAACHA:

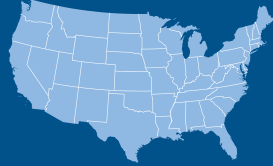
## WAA'EE ISAA FI MALLATTOO ISA



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

# KAANSARIIN GARAACHA MAALIDHA?

Kaansariin garaachaa gosoota kaansarii baay'inaan mul'atan keessaa isa tokko. Dhukkuba kana hubachuun namoota dhukkuba kanaan qabamaniif, akkasumas namoota ittisuuf carraaqaniif barbaachisaa dha.



**2nd** leading cause of cancer deaths in the United States.

Namoonni kaansarii garaachaa irra caalaan isaanii ga'eessota umuriin isaanii waggaa 50 ol ta'e, garuu dargaggoota ga'eessota ta'an irratti baay'inaan kan mul'atu yoo ta'u, kaansariin dargaggoota irratti yeroo baay'ee sadarkaa guddaa ta'een argama.

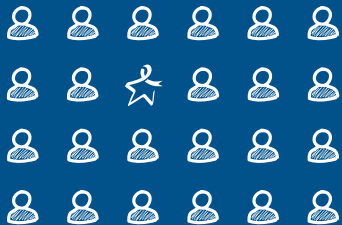
## Kaansarii garaachaa fi Kaansarii futee

Kaansariin garaachaa garaacha ykn mar'imaan guddaa keessatti jalqaba. Mar'imaan kun nyaata nyaattan keessaa dhangala'aa fi soorata baasuuf itti gaafatamummaa qaba, sana booda balfa hafe gara futee (xiixuuti) dhiibee bakka qaama keessaa baafamuu godha.

Kaansariin futee kaansarii garaachaa kan hammatu yoo ta'u, kaansarii futee (xiixuu) keessatti uumamanis kan hammatu yoo ta'u, kunis kutaa ujummoo bullaa'insa nyaataa isa dhumaa sagaraa karaa xiixuu baafamudha.

Fayyadamuuma keenyaf, kaansariin garaachaa fi futee kun wal jijjirruu danda'u.

**24** KEESSA **1** KAANSARII GARAACHAN QABAMA.



# GAAFFIIWWAN KEESSANIIF DEEBII

## Kaansariin garaacha akkamitti jalqaba?

Irra caalaan isaanii poliipsiin suuta eegaluu ykn guddinan, yookiin fo'aa garaachaa irratti. Poliipsiin yeroo hedduu mallattoo kamiyu hin agarsiisu garuu hedduun isaanii yeroo keessa kaansariiti jijjiramu danda'uu.

Karaa gaariin poliipsii ittin argamuu kolonoskopiini. Dooktarii karaa kolonoskopii poliipsii yoo arge, muree baasun qorannaf garaa laaboratoriiti erga.

Yeroo tokko tokkoo kaansariin dhaalan dhufuu poliipsii agarsiisu dhiisu danda'a. Kanaaf seenaa fayyaa maatii keessani fi kan kaansarii beeka.

Afriikaan Ameerikaa fi Hispanikoorni Kaansarii garaachan ergaa inni sadarka cima irra ga'eeti kan baayinan qabamu beekan.

## Kaansariin garaacha enyuun qaba?



Kaansariin garaachaa dhiiraa fi dubartoota walqixa miidha, umurii fi saba illee adda hin baasu, garuu sababoonni dhukkuba kanaaf balaa ta'an tokko tokko jiru, isaanis:

- Dulloomu: carraan poliipsii fi kaansariin qabamuu akkuma dulloomuun dabalaa deema, keessumaa umurii 50 ol
- Seenaa maatii poliipsii ykn kaansarii garaachaa qabaachuu
- Furdina garmalee
- Tamboo xuuxuu
- Nyaata cooma baay'ee fi/ykn faayibara xiqqaa qabu
- Alkoolii giddu galeessaa hanga ulfaataa dhuguu
- Nyaata foon diimaa fi foon qophaa'e baay'ee qabu nyaachuu

Amma irratti 5 keessa 1 umuriin isaanii kan 54 gadi ta'ee dhukkuba kanaan ni qabamu.

## Yoomi kan of ilaalchiisu eegalu qabnu?



Namoonni balaa giddu galeessaa qabaniifi seenaa maatii hin qabne umurii waggaa 45tti qorannoo jalqabuu qabu. Seenaa maatii poliipsii ykn kaansarii garaacha qabaachuu jechuun qorannoon osoo namni jaallannu tokko adda baafamuu ykn poliipiin argamuu isaa dura waggaa kudhan jalqabuu qaba jechuudha.

Dhukkubsataan hundi adda adda. Maaloo qorannoon kaansarii garaachaa yoom akka isiniif jalqabuu qabu murteessuuf waa'ee seenaa fayyaa keessanii hakiimota keessan waliin haasa'aa.

Dhukkubsattoota 10 keessaa 9 waggaa 5+ yeroo kaansariin garaachaa sadarkaa jalqabaa keessatti qabama. Garuu 10 keessaa 1 qofatu yoom dhukkubni kun sadarkaa boodaatti adda baafama.

## Kaansarii garaachaa ittisuun ni danda'amaa?

Waa'ee karaalee nyaataa fi jireenya kee fooyyessuu dandeessan kaansarii garaachaa ittisuuf fi waa'ee qorannoo ittisaa sagantaa baasuu irratti ogeessa kunuunsa jalqabaa keessan waliin haasa'a. Poolippii kaansarii duraa osoo kaansarii hin ta'iin balleessuun ni danda'ama, kunis dhukkuba kana ittisa.

Tarkaanfiiwwan ittisaa biroo:

- Seenaa kaansarii maatii keessanii beekuu
- Nyaata faayibara baay'ee qabu nyaachuu
- Shaakala
- Qaama kee fi mallattoolee dhukkuba kana kamiyyuu irratti dammaqii
- Sakatta'iinsa kaansarii garaachaa keessan yeroo yeroon hordofaa

## Garuu mallattoo hin qabu. Qoramuun na hin barbaachisu.

Dhukkubsattoonni kaansarii garaachaa harki caalaan isaanii dhukkubichan qabamu beeku isaanii dura mallattoo tokkollee akka hin agarsiifne himaniiru. Yoo umuriin kee waggaa 45 ol ta'e ykn seenaa maatii dhukkuba kanaa yoo qabaatte kaansarii garaachaa qorachuuf mallattoon akka mul'atu hin eegin. Qorannoowwan garaachaa (colonoscopy) malees, qorannoowwan mana keessatti kan hin weerarre, gatii xiqqaadhaan hojjetamuu danda'an hedduutu jiru. Waa'ee filannoo hundarra gaarii siif ta'u doktora kee waliin haasa'i.