

Baarista afka ilmogaleenka Colposcopy – Somali



**Kiliniigga Baarista afka ilmogaleenka
Agaasinka Haweenka iyo Carruurta**

Maxaan ugu baahan ahay Baarista afka ilmogaleenka?

Waxaa lagugu soo gudbiyey mid ka mid ah sababaha soo socda:

- Waxaa lagaa qaaday saddex baaritaan oo lagu qanci waayey oo lagu sameeyey unugyada afka ilmogaleenka, ama
- Waxaan caadi ahayn ama wax laga helay natiijadii Waxay taasi ka dhigan tahay in laga yaabo in isbeddello yar yar laga helay unugyada ku jira haragga afka ilmogaleenka (cervix).

Waa in aan baarno dhammaan isbeddellada ku yimaadda unugyada afka ilmogaleenka, si kastoo ay u yar yihiinba. Fadlan ogsoonow oo niyaddu ha kuugu degto, haddii loo baahdo, in aan kuwaas si fudud u daawayn karno.

Mararka qaar waxaa laga yaabaa in baaris lagu soo gudbiyey, xataa haddii ay caadi ahaayeen baaritaannadii unugyada afka ilmogaleenka ee lagaa qaaday, sababta oo ah calaamadaha cudur ee ay ka mid tahay dhiig-bax galmada dabadeed.

Waa maxay Baarista afka ilmogaleenku?

Baarista afka ilmogaleenka (Colposcopy) waa marka uu takhtar afka ilmogaleenka ku baaro makaraskoob noociisu gaar yahay oo la yiraahdo kolboskoob. Waxuu kaasi u eeg yahay diirado ballaaran oo bir ku taagan. Kaasi laguma gelinayo.

Maxaa ka dhacaya booqashada ugu horraysa ee Kiliniigga Baarista afka ilmogaleenka?

Waxaa fikrad fiican ah in aad kiliniigga ama rugta caafimaadka timaaddo xoogaa daqiiqo ka hor si aanan lagu deddejinin oo aad u dareento in aad waqtigaaga qaadan karto.

Waxaad soo kexeysan kartaa lammaankaaga, qof aad qaraabo ama saaxiibbo tihiin.

Waxaa fikrad fiican ah in aad ka hor qorato su'aalaha aad qabto. Waxaan annagu dhammaadka buugyarahan ku dhaafnay bannaan aan taas ugu tala galnay.

Waxaa laga yaabaa in takhtarku kuugu baaqo in uu daawayn ku sameeyo afka ilmogaleenkaaga booqashada ugu horraysa ee aad kiliniigga ku timaaddo.

Baarista ka hor:

Ka hor baarista afka ilmogaleenka, waxuu takhtarku ku weydiin doonaa macluumaad caafimaadeed. Waxuu kuu sharxi doonaa wixii baaritaanno ama daawayno ah.

Waxuu ku weydiin doonaa in aad gasho meesha dharka la iskaga beddelo si aad iskaga saarto surwaalkaaga kugu dhejisan ee dumarku xirtaan iyo nikiskaaga oo aad dhexda hoos uga dejiso. Waxaa waxtar kuu yeelan karta in aad kiliniigga u soo xirato goonno.

Waxaan annagu ku weydiin doonaa in aad kursi weyn dul jiiifsato waxaan tuwaal ama shukumaan saari doonaa qarkaaga hoose.

Si aan adiga raaxada kuugu kordhinno oo ay takhtarka ugu fududaato in uu afka ilmogaleenkaaga arko, waxaan lugahaaga ku xajin doonaa qalab gaar ah oo lugaha la saarto. Kalkaalayaha caafimaad ayaa adiga waqtigaas oo dhan ku ag joogi doona oo qofkaas ama takhtarka ayaa wax walba kuu sharxi doona waqtiga ay ku baarayaan.

Baarista

Marka hore, isla sidii markii lagaa qaaday baaritaanka unugyada afka ilmogaleenka, waxuu takhtarku siilka gelin doonaa tuubo gaar ah oo la yiraahdo sbekulum oo ah qalab wax lagu kala furo si uu u eegi karo afka ilmogaleenkaaga.

Waxaa laga yaabaa in uu kuugu celiyo baaritaanka unugyada afka ilmogaleenka waxuuna ku marin doonaa suuf yar si uu caabuq kaaga fiiriyo ka hor inta uusan afka ilmogaleenkaaga ku sii eegin qalabka kolboskoob.

Si ay ugu suurto gasho in uu si cad u arko meesha aanan caadi ahayn, waxuu takhtarku milan gaar ah marin doonaa afka ilmogaleenka.

Ka dib, haddii aad rabto, waxaad afka ilmogaleenkaaga ka arki kartaa shaashad telefihin.

Waxaa laga yaabaa in kalkaalayaha caafimaad ama takhtarka ay u suurto gasho in ay adiga kuu tilmaamaan meelaha isbeddello yar yar leh. Haweenka qaarkood ayaa jecel in ay taas arkaan kuwo kalena ma jecle. Fadlan annaga noo sheeg waxa aad rabto. Baaristu gebi ahaanteed waxay qaadan doontaa qiyaas ahaan 10 daqiiqo.

Cadka muunad ah

Marka uu takhtarku si ka qoto dheer u eegayo afka ilmogaleenkaaga, waxaa weliba laga yaabaa in uu muunad aad u yar (cad muunad ah) ka qaado qaybta wax qabta ee ka mid ah afka ilmogaleenkaaga.

Waxaa la filayaa in aad waqti gaaban dareento uun raaxo darro yar. Cadka muunad ah waxaa loo diri doonaa shaybaarka si loo sii fiiriyo.

Waxaa laga yaabaa in ay xoogaa toddobaad qaadato si natiijooyinka loo helo.

Ka dib marka natiijooyinka la helo, waxaan kuu soo diri doonaa natiijada iyo ballan dambe.

Maxaa cadka muunad ah ka muuqan kara?

Natiijada ka timaadda cadka muunad ah waxaa lagu xaqiijin doonaa heerka isbeddellada unugyada.

Haddii hore daawayn lagu siiyey waxay xaqiijin doontaa in ay taasi habboonayd.

Haddii aanan daawayn lagu siinin waxay takhtarka ka caawin doontaa in uu ka go'aan gaaro daawaynta ugu fiican, haddii midba loo baahan yahay.

Wixii daawaynta ku saabsanna?

Haddii aad daawayn si dhab ah ugu baahan tahay, takhtarka ayaa kaala hadli doona fursadaha diyaar kuu ah.

Daawaynta waxaa caadi ahaan lagu sameeyaa ballan bukaansocod.

Miyaan wax dareemi doonaa?

Waxaa laga yaabaa in aad dareento xoogaa raaxo darro ah laakiin lama filayo in ay xanuun yeelato.

Waxaa laga yaabaa in xoogaa dab la uriyo marka aan meesha ka saarayno unugyada aanan caadiga ahayn waxaana la filayaa in ay hawshu dhammaanteed qaadato 5 – 10 daqiiqo oo keliya.

Kalkaaliyaha caafimaad ayaa adiga kula joogi doona si uu kaaga caawiyo in aad is dabciso ama is dejiso. Haddii aad rabto, waxuu kuu sharxi doonaa waxa la samaynayo.

Waxaa kuu furan in aad Kiliniigga Baarista afka ilmogaleenka u soo kexaysato lammaankaaga, qof aad qaraabo ama saaxiibbo tihiin maalinta aad daawaynta u imanayso.

Wixii daawaynta ka dambeeyana?

Waxaa la filayaa in aad caafimaad qabto oo aad gaari waddo kuna noqoto shaqada hal ama labo maalmood gudahood daawayntaada ka dib. Haddii shaqadaadu ay si gaar ah u culus tahay, waxaad u baahan kartaa in aad waqti dheeraad ah ka maqnaato.

Waxaa waqti gaaban ku qaban kara xanuun u eeg caadada dumarka.

Waxaad weliba isku arki doontaa dheecaan biyo biyo ah ama dhiig ku jiro muddo 3 - 4 toddobaad ah ilaa ay bogsanayso meesha laga daaweeyey afka ilmogaleenku.

Isticmaal harqadaha nadaafadda halkii aad ka isticmaali lahayd suufafka caadada dumarka ee gudaha la geliyo ilaa uu kaa joogsado dhiig-baxa si aad isaga yarayso halista caabuqa oo aad u suurto geliso in ay meeshu ku bogsato. Haddii aad dhiig-bax badan isku aragto waa in aad la xiriirto Takhtarkaaga Guud (GP) ama kiliniigga si aad talo uga hesho.

Haweenku si aad u kala duwan ayay daawaynta uga ficil celiyaan. Qaarkood daal ayay dareemaan, qaar kalena sidii caadiga ahayd ayay u socdaan oo isma beddelaan. Ficolcelinta labadaas nooc ah waa caadi.

Waxaan dhab ahaan haynaa meel lagu nasto oo aad ku raaxaysan karto daawaynta ka dib inta aadan gurigaaga tegin. Waxaa fikrad fiican ah in aad hawsha iska yarayso xoogaa saacadood. Haddii aad u baahato, labo xanuun tire qaado.

Wixii galmada ku saabsanna?

Takhtarka ayaa kugula talin doona in aadan galmo samaynin muddo qiyaas ahaan 4 toddobaad ah. Taas ka dib waxaa la filayaa in noloshaada galmadu aanay saamayn yeelanin haba yaraatee. Waxaa weliba habboon in aad ogaato in daawaynta laga bixiyo baaritaanka unugyada afka ilmogaleenka ee aanan caadi ahayn aanay suurogal yarayn doonin uur qaadistaada.

Miyaa la qaban doonaa booqashooyin dambe?

Waxaad u baahan kartaa in aad kiliniigga baarista afka ilmogaleenka ku timaaddo hal booqasho oo dambe ama in ka badan. Waxay taasi ku xirnaan doontaa natiijooyinka baaritaannada lagaa qaado. Waxay taasi suurto gelinaysaa in takhtarku uu fiiriyo in ay bogsadeen dhammaan unugyadii aanan caadiga ahayn. Waxuu waqtigaas weliba kaa qaadi doonaa baaritaanka unugyada afka ilmogaleenka. Haddii ay xaaladdu wada fiican tahay waxaan dib kuugu gudbin doonaa Takhtarkaaga Guud, Kiliniigga Well Woman (Haweeneyda Caafimaad qabta) ama Kiliniigga Qorshaynta Qoyska (Family Planning Clinic) si baaritaanno joogto ah oo lagu sameeyo unugyada afka ilmogaleenka waqti dheer lagaaga qaado. Maskaxda ayay taasi kuu dejin doontaa.

Daawayntu waxay waxtar ku leedahay boqolkiiba 95.

Waxay taasi ka dhigan tahay in haweenka intooda ugu badan daawaynta xanuunka lagaga saaro laakiin xoogaa haween ah ayaa u baahan doonaa daawayn dheeraad ah. Waxaan kugula talinaynaa in aad u tagto dhammaan ballamaha kaaga yaalla baaritaanka unugyada afka ilmogaleenka.

Haddii aad su'aalo ama walwal ka qabto baarista afka ilmogaleenka ama daawaynta, fadlan noo soo sheeg.

Maclumaad ku saabsan kansarka afka ilmogaleenka iyo baarista afka ilmogaleenka ayaa weliba internetka diyaar ku ah www.jostrust.org.uk

5 Fikradood oo Ugu fiican oo lagu helo Hab-nololeed caafimaad leh

Waxaa caddayn lagu muujijey in ay jiraan waxyaabo aan samayn karno ama xulashooyin aan samaysan karno oo yareeya halista aan ugu jirno qaar farabadan oo ka mid ah cudurrada dabadheeraad ah nagana caawiya in aan nolosheena caafimaadka u kordhinno.

1. Joojinta Sigaarka

Waxaa cilmibaaris lagu soo helay in qiyaas ahaan boqolkiiba 7 kansarrada afka ilmogaleenka ee Ingiriisku ay ka yimaaddaan sigaar cabbidda. Sigaar cabbiddu waa sababta keliya ee sida ugu badan looga hortagi karo ee Ingiriiska u keenta caafimaad darrada iyo dhimashada hore. Joojinta sigaarku waxay weliba jirkaaga ka caawin doontaa in uu iska saaro fayruska Human Papilloma Virus (HPV) oo ah sababta ugu weyn ee keenta kansarka afka ilmogaleenka.

Si aad u hesho macluumaad kaa caawiya in aad iska joojiso khadka Smokeline (Khadka sigaarka) ka wac lambarka 0800 848484 ama booqo www.nhsggcsmokefree.org.uk ama www.canstopsmoking.com

2. Baaritaanka Caafimaadka Galmada

Caabuqa fayruska Human Papilloma Virus (HPV) ayaa sabab u ah isbeddellada ugu badan ee ku yimaadda afka ilmogaleenka, waxaad iska yarayn kartaa halista aad ugu jirto qaadista noocyada cusub ee fayruska HPV marka aad cinjirro u isticmaasho lammaannada galmada ee cusub. Cinjirro bilaash ah ayaa la heli karaa, fadlan eeg: www.freecondomsglasgowandclyde.org.

Mararka qaar cilladaha ku jira afka ilmogaleenku waxay tilmaami karaan caabuqyo kale. Haddii aanan dhawaan lagaa qaadin baarista caafimaadka galmada fadlan weydii takhtarkaaga ama booqo mid ka mid ah kiliniyada caafimaadka galmada ee Sandyford. www.sandyford.org.

3. Cuntada Caafimaad leh

Doorashada cuntooyinka caafimaad leh iyo culays caafimaad leh oo noloshoo dhan la yeesho, ayaa kaa yarayn karta halista qaadista cudurro kala duwan oo dabadheeraad ah. Cunto fudud ka dhigo miraha iyo khudaarta daray ah halkii aad ka qaadan lahayd cuntooyin fudfudud oo dufan badan ama sonkor leh.

4. Firfircoonida Jirka

Jimicsigu waxuu faa'iidooyin farabadan u leeyahay caafimaadka. Firfircoonidu waxay caawisaa in culays caafimaad leh la yeesho. Waxay weliba xoojin kartaa nidaamka difaaca dabiici ah ee jirkaaga.

Jimicsi ugu yaraan 30 daqiiqo ah samee shan jeer toddobaadkii. Waxaad kaas u kala saari kartaa 3 qaybood oo 10 daqiiqo ah.

5. Khamriga

Haweenka kuma habboona in ay si joogto ah u cabbaan in ka badan 2-3 halbeeg maalintii, waana in ay 2 maalmood toddobaadkii iska daayaan khamriga.

Si aad macluumaad dheeraad ah u hesho fadlan tag halkan: www.takelifeon.co.uk

Su'aalaha:

Qaybtaan bannaan u isticmaal si aad ugu qorato su'aalaha aad rabto in aad kalkaaliyaha caafimaad ama takhtarka weydiiso.

Taariikhda dib u eegidda: Setembar 2018



Qaabayntii iyo soo saariddii
Medical Illustration

