Waa Maxay Kansarka?

Kansarku waa cudur saameeya dad aad u fara badan. Dad badan ayaa marka ay maqlaan cudurkan waxaa gala baqdin. Cabsidaas ayaa mar marka qaarkood dadka ku dhiirigelisa inay wax ka ogaadaan cudurkan ayna wax ka qabtaan si ay uga hor tagaan. In aad wax badan ka barato kansarka ayaa ah wado kuu sahlaysa in cabsida kansarku kaa yaraato.

Kansarku wuxuu ka mid yahay koox badan oo cuduro ah, waxaana lagu gartaa in unugyada jirka ka tirsan ay u shaqeeyaan si aan caadi ahayn. Jirka dadku wuxuu ka kooban yahay bilyanno unugyo yaryar. Unuga ayaa ayaa abuura qeyb kasta oo jirka ka tirsan, sida maqaarka, lafaha, wadnaha, sambabada, iyo xubno kale. Caadi ahaan unugada ayaa iskood u tarma si ay u kaalmeeyaan koriimada iyo qeybaha kale ee jirka.

Marka unugu bilaabo inuu u tarmo ama ukala qaybsamo si aan caadi ahayn, waxaa taa loo yaqaan buro (tumor). Burado waxay noqon kartaa buro aan kansareysanayn ama buro kaansareysan. Burada aan kansareysanaynway kortaa laakiin kuma fido qaybaha kale ee jirka. Waxay keeni kartaa dhibaatooyin la taaban karo, sida is-hortaag ama waxay u ekaan kartaa wax aan caadi ahayn, laakiin badanaa waa la qalaa, dibna uma soo baxo.

Burada kansareysan waa kansar. Burada ayaa ku qaada weerar ama duulimaad qeybaha kale ee jirka. Waxay ku fidi kartaa qeybaha kale ee jirka, iyadoo abuuraysa burooyin cusub (midan ayaa la yiraahdaa **metastasis**). Marka buradu kansareysan tahay, unugyada ayaa u koraya si aan la xadidi karin. Mar marka qaarkood, hadii xataa buradii ugu horeysay qaliin lagu jaro, cudurka ayaa weli ku sii kori kara meeshii uu ka bilawday ama qaybo kale oo jirka ka tirsan hadii burooyin kansar ah ay horayba ugu faafeen.

Maxaa keena kansarka?

Kansarku wuxuu sameysmaa marka isbedal uu ku dhaco qeybta unugga ee maamusha dib u taranka unugyada cusub ama kala qeybtinta unugyada kale ee jirka. Isbedaladaan waxay abuuri karaan cudurro kale, sida Cagaarshawga B ee ku dhaca beerka, ama cudurada laga qaado cabidda sigaarka. Culumada Sayniska ayaa isku raacday in dadka uu ku dhaco kansarka qaarkood marka ay si isdaba joog ah amaba waqti dheer la kulmaan mid ama dhawr ka mid ah waxyaabaha la yiraahdo kansar-keene. Kansar-keeneyaasha ayaa unugyada jirka u ogolaada inay u koraan si aan caadi aheyn. Tusaalooyinka kansar-keeneyaasha waxaa ka mid ah sunta cayayaanka lagu buufiyo, raajada, sunta kiimikada, iyo daamurka ku jira sigaarka. Waxaa kaloo sii dheer taas cabidda badan ee sigaarka ayaa kuu keeni karta inuu kugu dhaco kansarka sambabka, dhuunta ama kaadi-haysta. Kansarka qaarkiis sida ka mindhicirka, ka qanjirka xiniinyaha, ka naasaha iyo ka maskaxda illaa iyo hadda ma cadda

lamana garanayo sababaha keena. Sidoo kale lama garanayo sababta dadka qaarkii ay u qaadeen noocyadaas kansarka ah halka dadka kale uusan ku dhicin.

Daaweynta cudurka cagaarshawga ee beerka ku dhaca (hepatitis), iska ilaalinta qoraxda jirka gubta ama joojinta cabidda sigaarka ayaa kaa yareyn doona fursadda inuu kansar kugu dhaco. Baarid waqti hore (screening) oo lagu raadinayo kansarka (marka kansarku uu yar yahay, uusan ku fidin jirka qeybahiisa kale) ayaa keeni karta in la bilaabo daweynta kansarka taasoo kaa bogsiin doonta kansarka, kaana joojin doonta dhimashada kansarka ka timaada.

Waxyaabaha keena kansarka qaarkood ayaa lays qaadsiin karaa, laakiin kansarka laftiisa laysma qaadsiiyo. Ma qaadaysid kansar haddii aad ag joogto qof qaba cudurka. Noocyo kansarka ka mid ah, sida ka Naaska ama mindhicirka, ayaa layska dhaxli karaa oo reerkaaga aad ka dhaxli kartaa. Khatar heer sare ahna waxaad u tahay inuu kugu dhici karo noocyadaa mid ka mid ah hadii dad ama qof reerihiina ah uu ku dhacay mar hore.

Calaamadaha digniinta u ah ee lagu garto kansarka waxaa ka mid ah:

- Culays badan oo aad lumisid adigoo aan wax jimicsi ah sameyn.
- Qufac aanan dhamaan qaaxana aan aheyn (TB)
- Matag dhiig wata, qufac dhiig leh ama saxaro wadata dhiig oo kaa timaada
- Dhiiga aan caado aheyn oo ka yimaada siilka
- Isbeddalo aan caadi aheyn oo baro baro ah ama ka muuqda maqaarka
- Dhaawaca soo gaara maqaarka oo aan bogsan.
- Dareemid daal fara badan iyo tabar darro aan sabab laheyn.
- Burooyin kaa soo baxa ama kugu soo kordha
- Xanuun aan la garaneyn meel uu ka yimid

Haddii aad isku aragto calaamadahaan micnaheedu ma ahan in aad kansar qabto.Waxaa keeni kara waxyaabo kale. Hadii aad qabto hal ama in ka badan caalaamadahan la xariir dhakhtar si aad u ogaato sababaha keenay.

Daryeelka caafimaadka ee ka-hortagga ah iyo daweynta kansarka - sameynta waxayaabaha hagaajiya caafimaadka.

Daryeelidda caafimaadku waa wax aad muhiim u ah, waxaana lagaa doonayaa oo laga maarmaan ah inaad cunto cunno dheelitiran, jimicsi, aadna fiiro u yeelato jirkaada haddii aad dooneyso inaad caafimaad qabto. Waxaa kaloo aad muhiim u ah inaad dhakhtarkaaga aragto markaad isku aragto calaamadaha digniinta u ah kansarka ama wixii kale ee la xiriira dhinacyada kale ee caafimaadka. Dhakhtarkaaguna wuxuu kuu diri karaa baaris ku saabsan dhinaca kansarka adigoon iskuba arag calaamadaha uu leeyahay kansarku. Waxa dhici karta in dhakhtarkaagu aanu kaa helin kansar, laakiin cudurka marka hore loo helo waxay taasi kordhinaysaa suurogalka in cudurka la daweeyo ama la xukumo.

Waxaa jira noocyo kale duwan oo kansarka ah. Kansarka qaarkiis way fududahay in la daweeyo marka la barbar dhigo cudurada kale. Daweynta kansarku way soo fiicnaatay. Waagii hore sidii loo daweyn jiray kansarka waxay dadka ku reebi jirtay ama u keeni jirtay dhibaatooyin kale weyna ku adkeyd bukaanada. Hadda waxaa jira siyaabo kala duwan oo cusub oo lagu daweeyo kansarka oo kuwii hore ka waxtar badan. Hadii kansarka goor hore la arko, dhaqaatiirtu waxa ay isticmaali kara daaweyntan cusub ee dhibka yar una fudud bukaanka. Hadii la arko kansarka goor hore, dhakhaatiirtu waxa ay fursad wacan u helaan inay si guul leh cudurka u daaweeyaan. Qabida kansarka micnaheeda ma aha in aad u dhimaneysid kansar ama in ay tahay amar ilaah in aad kansar u dhiman doonto. Dadka qaba kansarka badanaa waa laga daweyn karaa umana dhimanaayaan kansarka. Hadii aad qabto kansar, ha rajo dhigin. Waxaa muhiim ah in aad daawo doonato maxaa yeelay kansarada badankood waa la daweyn karaa.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan warka halkan ku qoran ama aad dooneysid inaad wax dheeraad ah ka barato kansarka iyo baariddiisa goor hore, la xiriir dhakhtarka qoyskaaga oo ballan ka sameyso. Haddii aad iska dareentid in aad qabtid calaamado aan caadi aheyn aadna u maleyneysid kansar, ballan la sameyso dhakhtarkaada.

Waxaa laga soo xigtay qoraalka American Cancer Society ee la yiraahdo "WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT CANCER" ee ay soo saareen Harborview Medical Center, AANCART iyo barnaamijyada House Calls. Waxaa suurogal ka dhigay warqaddan in Soomaali loo turjumay Accessing Health Information Project, oo u maalgaliyay National Library of Medicine.