Daaweynta Raadiyeeshanka (Radiation Therapy)

Daaweynta raadiyeeshanka waa qaabka ugu fiican oo lagu dilaayo unugyada kanasrka oo weli ku haray ka dib qaliinka. Wuxuuna yareeynayaa khatarta kansarka in oo dib u dhaco. Raadiyeeshanka iyo kimotarabiyada waxay u shaqaynayaan si kala duwan. Raadiyeeshanka waxay xooga saaraysaa goob gaar ah kaliyah. Kimotarabiyaha waxay weeraraysaa kansarka iyadoo daryeelayso jirka oo dhan. Maxaa yeelay kala duwanaashahooda, raadiyeeshanka iyo kimotarabiyada waxay sameeynayaan in ay weeraraano si wadajir ah ugu soo horjeedaan kansarka.

Maxay tahay sababaha ay muhiim u tahay Raadiyeeshanka

Waxaa suurtagal in laga saaro dhamaan kansarka xiliga qaliinka. Hase ahaatee, qaliinka kansarka naaska ma'la hubo in unug kastoo kansarka ah in laga saari karo jirkaada. Unugyada kansarka waa kuwo aad u yar oo la dareemi Karin in la arko qaliinka ama in lagu ogaado barista raajiyada (X-ray). Unugyada kansarka ku haro ka dib qaliinka way korayaan, waxaana loo malayaa in ay sameeyaan foom buro ah ama lagu arka barista mamoogaraamka (mammogram) kuwa aan caadiga aheeyn. Ama ungyada kansarka waxay ku faafayaan goobaha jirka kale.

Qaliinka kansarka naaska ka dibna, daaweynta raadiyeeshanka waa ku saa'id " siyaasada caymiska" si oo ugu cawino in kansarka dib ugu soo laabto. Bukaan-soocodka leh bura yar oo lagu sameeynaayo mastektomi "mastectomy" (ka saarida dhamaan naaska oo dhan), iyo qaliinka burada si buuxda looga saaro, mana loo baahno raadiyeeshanka. Hase ahaatee, bukaan-socodka laga saaro qayb ka mid ah naaska ama leh buro weyn ama xirmooyin hilbo isku xiran oo fara badan oo lug ku leh kansarka, raadiyeeshanka waa loo baahan yahay si loo hubiyo in kansarka dib ugu soo korin goobtii ama nawaaxigii laga saaray. Waqtiga ugu fiican oo suurtagal ah in la hagaajiyo harayaasha kansarka waa qaliinka ka dib. Fursadaha ugu fiican way adag tahay in weli laga helo unugyo kansarka halkaas. Sababtaan awgeed, dhakhtarkaadana wuxuu talo kugu siinayaa in aad bilaawdo daaweynta raadiyeeshanka ka dib qaliinka. Kansarka naaska ama ka dib marka aad dhameeystirto kimotarabiyada. Raadiyeeshan la'aanta ama kimotarabiya dheeraad ah qaliinka ka dib, waxaa loo malayaa in aad u tahay khatar sare kansarka in kugu soo laabto.

Tijaabo dhawaan la sameeyey waxay sheegaysaa haweeynka la siiyo raadiyeeshanka ka dib lambektomi "lumpectomy" waxay u badan tahay in ay noolaadaan muddo dheeraad ah, kana madax-banaan yihiin kansarka haweeynka aan la siin raadiyeeshanka. Tijaabo kale waxay sheegaysaa haweeynka aanan qaadan raadiyeeshanka ka dib lambektomi waxay fursad weyn u leeyihiin in oo ku soo laabto kansarka isla naaskii hore. Tijaabo kale waxay sheegaysaa haweeynka leh kansar yar in ay ka faa'iideystaan raadiyeeshanka ka dib lambektomi.

Sidee u shaqaysaa Raadiyeeshanka

Ilayska iftiinka waa foomka tamarta la arkaayo. Raadiyeeshanka waxaa u dhaqmataa sida ilayska iftiinka, laakiin way ka tamar badan tahay mana lagu arki karo indhaha dadka. Daaweynta raadiyeeshanka, waa raadiyeeshan ilays tamar aad u sareeyso oo xooga lagu saaraayo naaska kansarka laga saaray. Waqtiyo fara badan, raadiyeeshanka waxay u dhimaysaa unugyada iftiinka ilayska dhax maraayo kuwaas oo ka mid ah unugyada caadiga ah iyo unugyada kansarka leh. Unugyada leh kansarka raadiyeeshahaka si aad ah ayuu u duduminayaa, unugyada caafimaadka leh dib ayey u soo korayaan. Waxaa jira labo hab oo loo siiyo daaweynta raadiyeeshanka: dibada iyo gudaha. **Raadiyeeshanka dibada** waa mid caadi ah si aad ah loo isticmaalo. Raadiyeeshaka dibada, waxaa lagu dul dhigayaa miiska, laguna dul marinayaa mashiinka weyn (loo yaqaan"linear accelerator") ku dilaayo raadiyeeshanka tamar aad u sareeyso halka naaska kansarka. **Raadiyeeshanka gudaha** waa mid aan caadi aheeyn si yarna loo isticmaalo ashyaada raadiyeeshaka oo ku sii-meelgaar ah lana dhigo naaska gudahiisa, halkii burada ahaan jirtay.

Maxaa Laga Filaayaa

Qorshahs lala kulanka Shiraraka

Waxaa la qorshaynayaa balanka jadwalka goobta "qariidada “map" jirka la helaayo daaweynta raadiyeeshanka. Qorshaha habkaas aad ayuu muhiim u yahay in la sameeyo si loo naqshadeeyo bukaan-socod kastaba wuu ka duwan yahay qaabka ogadiisa. La kulanka wuxuu noqon karaa waqti dheer, sida loo qorsheeyey, waxaana loo malayaa in la sameeyo ashyaa caawinaayo qaabka jirka bukaan-socod kastaba. Daaweynta soo socoto waxay noqon kartaa muddo gaaban. Waxaana lagu calaamadeynayaa (qalin) qad aanan la dhaqi Karin, ama isticmaalka sawiraada calaamad taatooga yar (tattoo) goobta. Calaameeyntaan micnaheeda waxay tahay hogaaminta bar-tilmaamka goobta lagu daaweynaayo raadiyeeshanka la kulan kastaba. Calaamadaha kama weyna madaxa qalinka caaradiisa. Haddii calaamada lagu sameeyo qalin, qada waa mid aan sax aheeyn. Saas darted, waa in aad u dhaqdaa goobta la calaameeyey xiliga daaweynta. Haddii calaamada lagu sameeyey taatoo, waa mid sax ah waxay tirtirmeeysaa waqti dambe

Dhakhtarkaada wuxuu kuu sheegayaa in aadan qaadan fitamiinada C, A, D, iyo E xiliga daaweynta raadiyeeshanka maxaa yeelay waxay fara-galin ku sameeyn kartaa awooda raadiyeeshanka ku burburiso buruqda unugyada kansarka.

Jadwalka Daryeelka

Noocaan, waxaa helaysaa daryeelka maalintiiba hal mar, todobaadkiiba shan bari, inta u dhaxeeyso shan ilaa todobo tadobaad. Balan maalmeedka wuxuu qaadanayaa nus saac. Shaqaalaha raadiyeeshanka waxay ku siinayaa balamada jadwalka iyadoo la tixgalinaayo sida laguu raali galin karo. Waxaana lagu siinayaa waqti fasax ah xiliga daaweynta iyo unugyada jirka si ay ugu soo koraano mid caadi ah, xarumaha daryeelka ma furno maalmaha fasaxa todobaadka. Hal maalin todobaadkii, waxaa loo malayaa balankaada in oo dheeraado, waxaa kula hadlaayo dhatkhtarkaada iyo kaaliyaha caafimaadka baarista lagugu arkaayo daaweynta lagugu sameeynaayo. Si aad u hesho

faa'iidada buuxda daaweynta raadiyeeshanka, waxaa aad u muhiim ah in aad jadwalka balanka ilaaliso.

Joogtaynta Daryeelka Maalintii
Goorta aad u timaad daaweynta waxaa lagaa badalayaa dharka waxaana gashaneeysaa dharka hosbitaalka. Dharka waxaa ka qaadeeysaa qaarka kore jirka, waxaana jirkaada ka saaraysaa qalabka laysku qorxiyo (sida sil-silada dheer-dheer).

Waxaa lagu dhigayaa goobta daryeelka. Waxaa laguu seexinayaa qacanta dhinaca laf-dhabarka (hal dhinac goobta naaska la daaweynaayo) korna loo qaadayaa madaxaada. Waxaa loo isticmaali karaa in lagu cawino aalado kale si goobta laguugu haayo una dareemto raaxeeysi. Haddii aad helayso raadiyeeshan ka dib mastektomi, waxaa jirkaada korkiisa la dhigayaa ashyaa bambiiro ah.

Marka xigta, farsama-yaqaan wuxuu si taxadir leh u diyaarinayaa mashiinka raadiyeeshanka (linear accelerator) si loo daaweyo goob kastaba. Ka dib goorta lagu dhigo mashiinka, farsama-yaqaan qolka wuu ka tagayaa, waxaana dareemeysaa kali ahaansho, laakiin ma tihid kaligaa. Farsamo-yaqaan wuxuu kaa arkayaa dariishada ama salaxa wajiga taleefishinka waana maqleeysaa waqti kastaba.

Image: National Cancer Institute

Ma dareemeyso raadiyeeshanka, laakiin waxaa maqleysaa dhawaqa mashiinka. Xiliga waqtigaas, waa in aad u joogtaa si nagaad ah, ma u baahnid in aad celiso neefsashada. Mudadaan waxaa qaadaneysaa inta u dhaxeeyso sodon il-biriqsi ilaa daqiiqado yar si loo sameeyo raadiyeeshanka. Farsama-yaqaan wuu kuu soo laabanayaa mar labaad si oo u sameeyo goobta kale. Maalin kastaba waxaa lagugu sameeynayaa labo raadiyeeshan oo kala duwan.

Todobaad kastaba, waxaa lagaa qaadayaa raajiyo. Dhakhtarkaada wuxuu isticmaalayaa in oo ogaado raadiyeeshanka lagugu daaweynaayo in goobta saxa jirka in ay tahay.

Miyeey Shaqayneeysaa Raadiyeeshanka?

Waxaa helaysaa raadiyeeshanka lagu dilaayo unugyada kansar kastaba oo ka haray qaliinka ka dib. Maxaa yeelay unugyada kansarka way yar yihiin in lagu arko indhaha (ilaa mooyee weynneeyaha), mana jiro hab lagu ogaan karo haddii raadiyeeshanka in oo shaqaynaayo. Raajiyada lagugu daaweynaayo goobta weydii dhatarkaada haddii raadiyeeshanka ay gaarayso goobta loogu talagalay oo aad ugu fiican, Daaweynta raadiyeeshanka waxay la mid tahay adigoo iibsanaayo caymiska gaadiidka. Waxaana rajeeynayaa in aanana tiirsaneyn siyaasadooda, laakiin aad rabto in ay ku dofaacaan adiga haddii xaaladaha wax isbadalaan.

Sii Badinta (u kordhinta) Qiyaasta Daawada

Bilaawga ugu horeeyoshanta ilaa lixda todobaad ee daaweyntaada, waxaa lagu siinayaa raadiyeeshanka dhamaan goobta naaska oo dhan. Xiliga ugu dambeeyo todobaadka kowwaad ama labaad, waxaa lagu siinayaa qiyaas kale oo si toos ah u daaweyneeso wareega goobta la qalay. Qiyaastaan waxaa lagu magacaabaa “sii badinta” waxaana loo bixiyaa labada mid gudaha ama dibada raadiyeeshanka.

Waana mid caadi ah in lagu siiyo raadiyeeshan dibada oo dheeraad ah "sii badinta". Xaaladaan, waxaad ogaaneysa in ay waxaba ka duwan qaabkii daaweynta naaska oo dhan. Waxaa helaysaa qiyaasta mashiinkii mid la mid ah oo aad horay u isticmaali jirtay daaweynta kale, waxaana laguu seexinayaa isla dhinicii hore.

Haddii aad helayso raadiyeeshanka gudaha oo “sii badinta” dheeraad ah, waxaa lagugu tulayaa tubo yar jirkaada hoostiisa goobta halkii burada laga saaray. Raadiyo-aktiifka (Radioactive) "miraha (seeds)" waxaa la dhigayaa tuubada si ay uga celiso raadiyoaktiifka hilibka u dhaw. Xaaladaha intooda badan, waxaa lagu siinayaa “miraha” hal ama labo maalin gudahooda. Xiliga waqtigaas, waxaa lagaa rabaan in aad joogto hosbitaalka. Qaabkaan raadiyeeshanka gudaha wuxuu sameeynayaa raadiyo-aktiifka nafsadaada iyo qof kastoo taabasho kula soo xariiro adiga. Hase ahaatee, shaqaalaha hosbitaalka waxay garanayaan sida qof kastaba loo difaaco. Qaabka cusub waxaa lagu beerayaa miraha waqti yar. Ka dibna, waa laga saarayaa, waxaana lagu siinayaa raadiyeeshanka gudaha adigoona joogayn hosbitaalka. Ka dibna weli waxaa leedahay tuubada la dhigay jirkaada hoostiisa, mana laho raadiyo-aktiifka goorta aad ka baxayso xarunta daryeelka.

Dhinacayada Wax-yeelaynta:

Helitaanka daaweynta raadiyeeshanka waa xanuun la’aan. Laakiin raadiyeeshanka nafsadeeda waxay keenaysaa qaar xanuunka ka mid ah iyo mid aanan lagu raaxaysan in waqti ah. Ma lumineeysid timahaada xiliga daaweynta raaiyeeshanka, ilaa mooyee ku daryeelida kimotarabiya. Dhinaca wax-yeelaynta daaweynta raadiyeeshanka waa wax ku sii meel gaar ah.

Wax-yeelaynta Maqaarka:
Goobta halka aad qaadaneeysa raadiyeeshanka, maqaarkaada wuxuu noqonayaa gadood, meel aad wax ugu dareemeyso, si sahal ah kuu cun-cunto. Waxayna la mid tahay meel quraxda gubtay. Goobta dhaawaca waxay bilaawaysaa in ay sii fiicnaato hal ilaa labo todobaad ka dib daaweynta raadiyeeshanka oo dhamaado. Haddii ay ku marayso in muddo u dhexda daaweynta raadiyeeshanka jirkaadana oo ku cun-cunaayo, waa in aad u soo laabataa daweynta. Halkaan waa ashyaada kuu sameeynaayo in oo kaa yareeyo dareemka jirkaada iyo in oo cawino sida aad u fiicnaa laheed ka did daaweynta raadiyeeshanka:

- Xiro dhar kugu dhakaneeyn, dooro dharka suufka ah oona ku dhageeynin goorta jirka ku cun-cuneeyso. Haddii goobta maqaarka naaska ku wareegsan ay ku dhibayso, gunto rajabeeyto suufka ka sameeysan oonan laheeyn korontada ama bir. Ama haba guntan rajabeetada.

- Isticmaal biyo qandiir ah, oonan kululeeyn goorta aad qubeesaneeyso.

- Biyaha qubeeyska yasan si toos ah ugu dhicin naaskaada.

- Iska ilaali saabuunta aday (sida noocyadaan "Ivory", "Dial", iyo "Irish Spring"); isticmaal saabuunta aanan la heeyn qarfadka qooyanka ku badan yahay (sida noocaan Dove).

- Jirkaada mari dufanka iyo saliida korka la mariyo maali kastabada ka dib daaweynta sida noocyadaan "A&D", "Eucerin", "Aquaphor", ama "Radiacare". Habeenkii wax badan ku marso.

- Isticmaal saliida aloe vera. Ama isku-day "hydrocortisone cream" (waxaana ka helaysaa dukaan kastaba iydoo aanan loo baahneeyn dhakhtar in oo kuu qoro). Ku mari ama ku duug wax yar oo qafiif ah korka goobta dhaawaca ah maalintii seddex jeer.

- Haddii goobta ay noqoto qaduud, cun-cun, xanuun iyo in ay bilaawdo gubasho, weydii dhakhtarkaada in oo kuu qoro dufanka korka la marsado oo xoog leh.

- Haddii jirkaa oo ka sameeysmo nabar biyo galayn ah ama maqaarka oo biyo ku soo galaano, haka fiiqin maqaarka kore biyo galaynka. Waxay nadiifineeysaa goobta ilaa ay ka soo korayaan maqaarka cusub ee jirka hoostiisa. Haddii nabar biyo galaynka oo dilaaco ama furmo, goobta si xun ayeey ku xafafeeysaa. Isku day in goobta ay noqoto qaleel, nadiif, kuna isticmaal biyo qandiir ah. Goobta qalaji ka dibna isticmaal petroleum jelly ("Vaseline") iyo faashad aanan ku dhagaynin. Si aad u yareeyso raaxo la'aanta nabar biyo galayn qaado kaniiniga Tylenol.

- Waxaa ku qalajisaa dabeeysha goorta adigoo isticmaalaayo mashiinka qalajiyaha timaha qaybta "dabeesha (air)" (kuleelka ma'aha "no heat").

- Isticmaal boolbiraha ha isticmaalin "diyootaranka (deodorant)" gacmaha ama tuqfalaha si aad u yareeyso is xogitaanka jirka.

- Iska ilaali saabuunta ama diyootaranka xooga leh.

- Ha xiirin gacmahaada hoostooda.

Wax-yaalaynta Daalka:

Xiliga todobaadka daaweynta, waxaa dareeymeeysaa daal. Wuxuu daalka kaa dhamaanaayo ugu yaraan todobaadyo yar – ama xataa bilal-ka dib goorta oo dhamaado daaweynta. Inkastoo aysan jirin wax lagu daaweynaayo daalka. Laakiin waxaa jira labo hab oo lagu yareeyn karo daalka noloshaada:

- Jimicsiga yar wuxuu ku siinayaa tamar dheeraad ah. Isku day in aad abuurto jadwal joogto ah oo socod ah ama dabaal ah.

- Bukaan-socod badan waxay caadaysteeyn, hurdo gaaban si ay u helaano xiliga maalintii tamar dheeraad ah. Kaydso tamartaada si aad u isticmaasho waxqabadaka maalitii.

- Goorta aad qaadaneyso daaweynta, waxaa fiican in aad weydiisato cawinaad lagaa siiyo guriga iyo xafiiska. Weydii qoyskaada, asxaabtaada iyo shaqaalaha kula shaqeeyo si ay kuu cawinaano howlaha guriga, kariska, adeega dukaanka, ama howlaha xafiiska.

Wax-yaalaynta Naaska:

Xiliga daaweynta raadiyeeshanka naaska oo dhan, haweeynka intooda badan waxay dareeymayaan naaska in oo buuxo, barar, iyo naas dhamaatiis qalifsan. Bararka naaska wuxuu jirka u keenayaa cun-cun xanuun leh goobta oo dhan. Goorta oo dhamaado daaweynta, bararka si tartiib ah ayuu u baaba'ayaa, naaska wuxuu noqonayaa mid nagaada, wareegsan iyo naas u muuqda "dhalinyaranimo," kana yaraado hoos u liicida. Waxaana u dareeymeysaa naaskaada in oo kula muuqda in oo yaraaday sidee horay u ahaan jiray.

Inta u dhaxeeyso qaliinka iyo raadiyeeshanka, naaskaada wuxuu noqonayaa mid aan dareem laheeyn oona jilicsaneeyn. Haddii aad u dareeymeyso naaskaada sidaas, ma rabayso in aad taabato naaskaada. Ka dib bilal, dareeymkaada wuu sii hagaagayaa in badan laaakiin welina ma dhameeystirno.

Waxay u badan tahay, haweeynka awood uma laho in ay nuujiyaan naaskooda caruurtooda marka ay helayaan raadiyeeshanka, maxaa yeelay naaska awood uma laho in oo soo saaro caano micno weyn laheeyn.

Wax-yaalaynta Darafyada Xabadka:

Si loo daaweyo naaska oo dhan, dhakhtarkaada kama ilaali karo qaybaha ka mid ah murqaha darafyada xabadka iyo qafiska fiiraha goobta la daaweynaayo. Xiliga daaweynta raadiyeeshanka ama ka dib, waxaa waayo-aranimo u helaysaa xanuun waqti gaaban ah, sida koronto ku qabatay oo kale. Xanuunkaan waxaa lagu joojinayaa kaniiniga Tylenol. Ka dib daaweynta haddii ay dhamaato xanuunka asigaa iska tagaayo iskiisa. Muddo dheer ka dib, waxaa dareeymeeysaa goobo qalifsanaan murqaha darafyada xabadka xiliga aad sameeyneeyso xaaqitaanka guriga ama howlaha kale oo la xariira guriga. Dhibaatadaan waa mid yar, waxayna dhacdaa mararka qaarkood, waxaana xanuunka lagu daaweynayaa kaniiniga xanuun-qaadayaasha.

Muddo sanado ka dib, raadiyeeshanka lagu sameeyo goobta qafiska fiiraha waxaa dhici karo fursad yar in ay jabaano fiiraha. Haddii ay dhacdo jabitaanka, waxay dhacdaa oo kaliyah ka dib musiibada, dhaawaca, ama dhaq-dhaqaaqa dhibaataynta, sida qufaca.

Wax-yaalaynta Wadnaha iyo Sambabka

Muddo hore, haweeynka qaatay raadiyeeshanka goobta naaska bidixda waxaa ku dhacay oo ay lahaayeyn wadna xanuun. Maxaa yeelay, mashiinkii hore oo duqa ahaay raadiyeeshanka ku sameeyey meel u dhaw wadnaha. Hadda wadnaha wax yar ayaa dhacada dhibaatadaas maxaa yeelay mashiinada cusub waxay aad uga taxadirayaan hagaajinta unugyada ama hilibka caadiga ah.

Qayb yar oo sambabka ah ayaa laga helayaa gudaha goobaha daaweynta naaska oo dhan. Haraayga xagtinta nabarka ayaa sameeynaayo foom ka dib raadiyeeshanka oo dhamaado. Mana aha mid khatar kuu ah adiga. Mustaqbilka, haddii lagu siiyo raajiyo oona la xariirin sababahaan, waxaa fiican in aad u sheekto dhatarkaada daaweynta ku saabsan raadiyeeshanka. Habkaan, dhakhtarka akhrinaayo raajiyada uma fikiraayo haraayga xagtinta nabarka la arkaayo hawo ka buuxda ama burada. Calaamadaha lagu aqoonsado haraayga xagtinta nabarka ma'aha mid caadi ah, kana mid ah qufac qaleelka ah oo waxba soo tufeeynin ama keeni karo neefta qaadashada kugu yaraato. Haddii calaamadaha lagu aqoonsado ay iskood kaaga dhamaan, waxay dhamaanayaa oo la weynayaa mudo yar ka dib goorta aad qaadato kaniiniga isterooyidka.