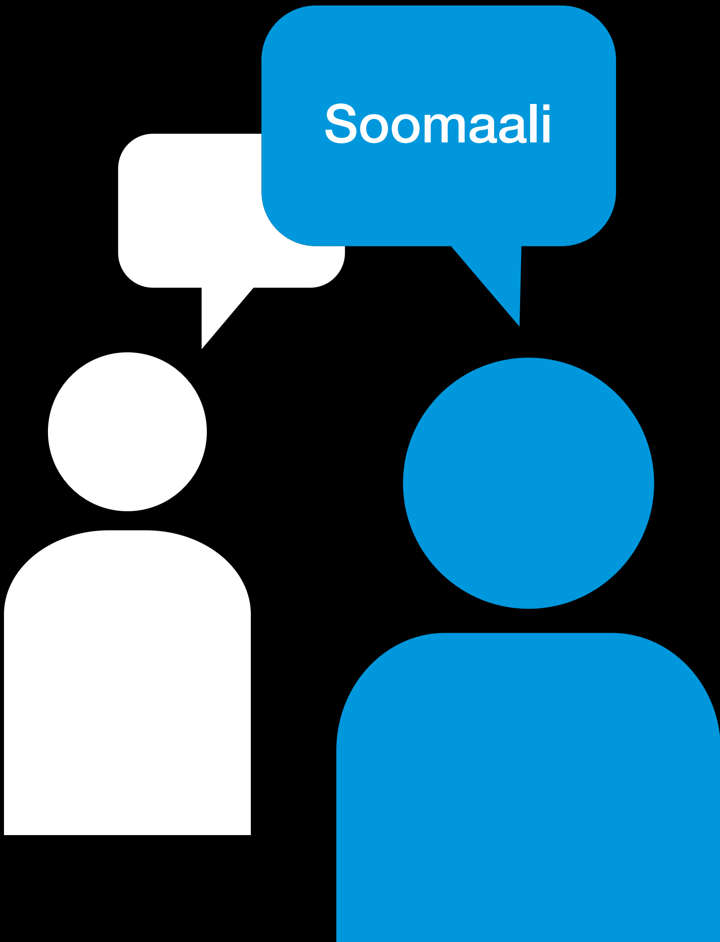
Wax ka ogow qanjirkaada
Macluumaad ragga loogu talogalay



PROSTATE
CANCER UK

Somali/English

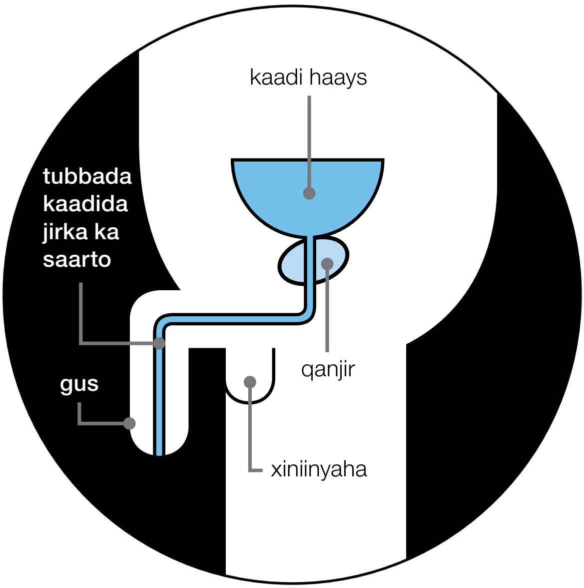
Ku saabsan warqad yarahaan

Warqad yarahaan waa hage ku saabsan qanjirka (prostate) – waxa uu yahay, waxa uu sameeyo iyo waxa ku dhici karo.

Sidoo kale waxaan sharxaynaa is bedellada la iska eego iyo waxa ay tahay in la sameeyo haddii aad u maleeyneeyso inaad qabto dhibaato qamjirka la xiriirto.

Waa maxay qanjirka?

Prostate waa qanjir. Sida caadiga ah waxuu cabbir ahaan la egyahay una qaab egyahay loowska wuuna sii waynaadaa markaad sii gaboowdaba. Waxuu ku yaallaa kaadi haaysta hoosteeda waxuuna ku wareegsanyahay kaadi mareenka oo ah tubbo kaadida ka saarto jrka. Shaqada ugu wayn ee qanjirka uu qabto waa inuu caawiyo in shahwada sameeyso – dareeraha qaado manida.



Qanjirkaas yuu ku yaalla?

Dadka soo socdo ayu uku yaallaa qanjrka:

- Ragga
- Dadka markii ay dasheen loo diiwaan galiyay rag ee isu arko dumar*
- Dadka aan rag iyo dumar midna isu arkin laakiin rag ahaan loo diiwaan galiyay markii ay dhasheen**
- Labeebyada***

Maxaa ku dhici karo qanjirkaada?

Dhibaatooyinka ugu badan ee qanjirka ku dhaco waa:

- Qanjir bararay
- Qanjir barar
- Kansarka qanjirka ku dhaco

* Dadka markii aydhashay loo diiwaan galiyay rag ee isu arko dumar waxaa ku dhici karo dhibaatooyinka qanjirka ka xattaa haddi ay qaateen hoomoonis ama haddii lagu sameeyay qalliin xubinta taranka looga badalayo. Qanjirka lama gooyo marka qalliinka la sameeynayo.

** Qofka labeeb ka ah nin iyo naag midna isuma arko.

*** Waxaa suurtogal ah in qofka labeeb ah uu leeyahay waxii lagu yaqaanay ragga iyo dumarkaba sidaar darteedna uu leeyahay qanjir.

Isbadalka ay tahay inaan fiiriyo maxuu yahay?

Haddii aad wax is baddal ah isku aragto marka aad kaadinayso ama aad isku aragto dhibaatooyin kale, waxaa suurtogal ah in taasi ay tahay dhibaato qanjirkaada ka jirto.

☑ Waxaa suurtogal ah inaad u aragto inay ku caawinayso inaad calaamadda saxda saarto waxii dhibaatooyin ah ee ku haayo oo aad buug yarahaanna ula tagto dhakhtarkaada ama kal-kaaliye caafimaad.

Isbaddal la iska fiiriyo waxaa kamid ah:

- ☐ In ay kaadida kuu qabato si ka badan sidii ay horaan kuu qaban jirtay gaar ahaan xilliga habeenkii ah.
- ☐ Inay kugu adagtahay inaad kaadida billaawdo.
- ☐ Kaadida inaad dhameeyso oo kugu adag ama wakhti dheer kugu qaadaneeyso.
- ☐ Si tabar darro ah inay kaadida u socoto marka aad kaadinayso.
- ☐ Inaad dareento in aysan kaadida kaa wada imaanin.
- ☐ Inaad deg deg ugu baahanayso inaad kaadiso- maraca qaar inay kaadida kaa fakato intaadan musqusha gaarin.
- ☐ Kaadi tifiq markaad kaadida dhameetsato kadib.

Isbadallada aan badneeyn waxaa kamid ah:

- ☐ Xanuun marka aad kaadinayso.
- ☐ Xanuun marka aad biyo baxayso.
- ☐ Dhiig kaadida ama shahwada soo raaco.
- ☐ Inay kugu adagtahay inaad kacsato ama uu kuu sii kacsanaado.

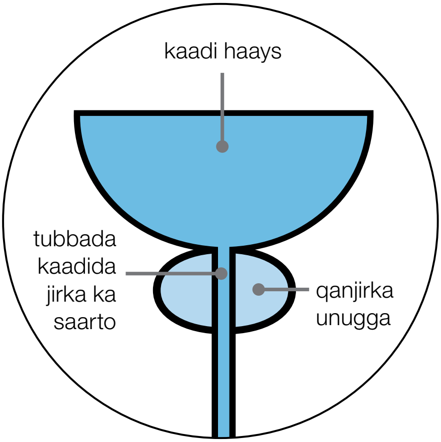
Dhibaatooyinka kaadida la xiriiro waxay ku badanyihiin ragga da'da ah. Sidoo kale caabuq ayaa keeni karo, dhibaato caafimaad oo kale sida macaanka, ama daawooyinka qaarkood.

Inta badan dhibaatooyin ka jirto xagga kaadida ma keenaan kansar.
Haddii aad isku aragto dhibaatooyinkii aan halkan uga hadalnay, la hadal dhakhtarkaada ama kal kaaliye caafimaad. Sidoo kale kal-kaaliyeyaasha yada takhassuska leh ayaad kasoo wici kartaa 0800 074 8383 oo waydii inaad turjubaan kula hadasho.

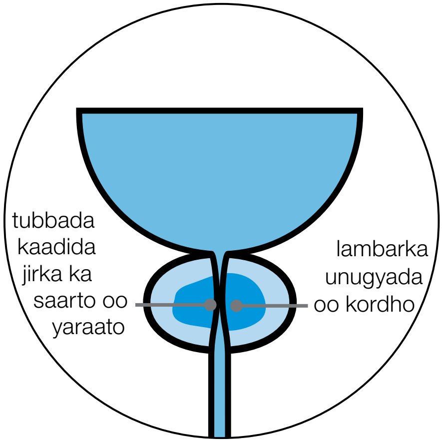
Waa maxay qanjir weeynaaday?

Qanjir ballaartay waa cabbirka qanjirka oo waynaado. Waxaa iyadana suurtogal ah inaad maqasho ayadoo loogu yeerayo buro qanjir waynaatay (BPE) ama buro qanjir ballaaratay (PBH). Waxay ku badantahay ragga ay da'dooda ka wayntahay 50. Qanjir ballaartay waa ma ah kansar sarena uma qaaddo khattarta aad ugu jirto inuu kugu dhaco kansarka qanjirka.

Qanjir caadi ah



Qanjir bararay



Qanjirka markuu bararo, waxuu cadaadis saari karaa tubbada kaadida qaaddo waxayna yareeyn kartaa ama joojin kartaa socodka kaadida.

Tani waxay keeni kartaa:

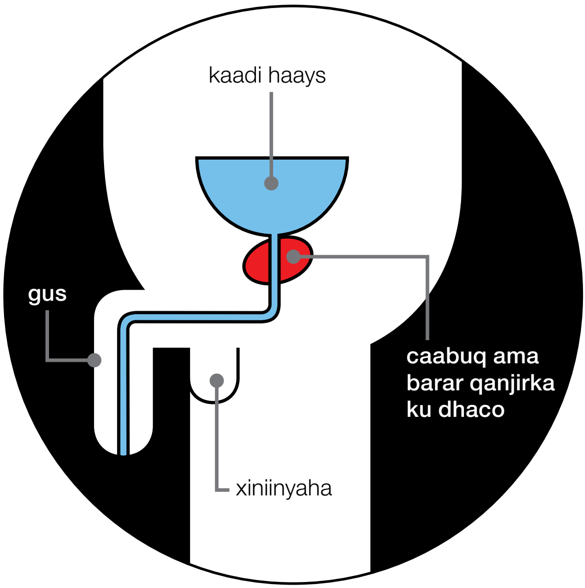
- ☐ Si tabar darro ah inay kaadida u socoto marka aad kaadinayso.
- ☐ Inaad dareento in aysan kaadida kaa wada imaanin.
- ☐ Inay kugu adagtahay inaad kaadida billaawdo.
- ☐ Kaadida inay kaasii tifiqdo adigoo kaadidii dhameeystay.
- ☐ In ay kaadida kuu qabato si ka badan sidii ay horaan kuu qaban jirtay gaar ahaan xilliga habeenkii ah.
- ☐ Inaad si deg deg ah ugu baahato inaad kaadido – mararka qaarna kaadida kaa fakato adiga oo aan musqusha gaarin.

Calaamadhaas oo dhan in aadan isku arkin ayaa suurtogal ah, ragga qaar oo uu qanjirka bararayna iskuma arkaan calaamadahaas gabi ahaanba. Sidoo kale waxyaabo kale ayaa sababi karo calaamadahaas sida cimillada qaboow, wel-welka iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad, hab nololeedkaada iyo daawooyinka qaarkood.

Waxaa jiro siyaabo lagu daaweeyo calaamadaha qanjir bararka sida inaad waxa aad cabto, daawooyinka ama qalliin.

Waa maxay qanjir barar?

Qanjir barar waa caabuq ama barar qanjirka ku dhaco. Qanjir barar waa ma ah kansar sarena uma qaaddo khattarta aad ugu jirto inuu kugu dhaco kansarka qanjirka. Ragga da' kasta ah ayeey ku dhici kartaa laakiin waxuu ku badanyahay ragga ay da'dooda u dhaxeeyso 30 iyo 50.



Siyaabo kala duwan ayeey dadka u dareemaan calaamadaha waxayna isugu jiri karaan:

- ☐ Xanuun, cun-cun iyo raaxo la'aan aad xininyaha ka dareento iyo meelaha u dhaxeeyo xiniinyaha iyo meesha laga saxroodo ama fiidda hore ee guska.
- ☐ Raaxo la'aan iyo xanuun aad ka dareento qaybaha hoose ee caloosha, gumaar ama dhabarka.
- ☐ Kaadida oo ku dhibto iyo inaad dareento in aysan kaadida si buuxda kaagasoo dhammaan.
- ☐ Inaad u baahaneeysi inaad marar badan kaadiso ama si deg deg ah inaad u kaadiso.
- ☐ Xanuun ama sidii inay wax ku mudayaan inaad dareento marka aad kaadinayso ama kadib.
- ☐ Inaad dareento sidii inaad wax ku fadhiso sida banooniga golofka lagu ciyaaro.
- ☐ Inaad niyad u haayn inaad galmo sameeyso.
- ☐ Inay kugu adagtahay inaad kacsato ama uu sii kacsanaado, xanuun iyo gubasho marka aad biyo baxayso ama kadib, iyo biyo bax dhakhso – inkastoo kuwaan aysan dhicin inta badan.

Qanjirka oo aad u bararo waxuu keeni karaa qandho iyo dhidid waxaana suurtogal ah inaad u baahato inaad isbitaal aaddo.

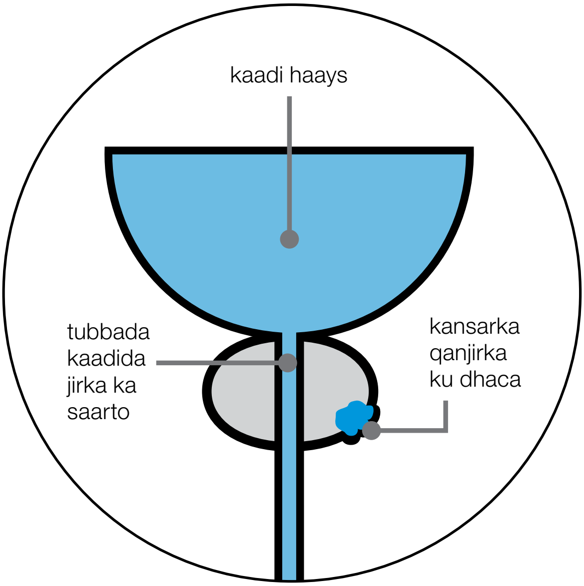
Waxaa jiro waxyaabo sahli karo in la daaweeyo ama la maareeyo qanjir bararka oo ay kamid tahay in la nasto, biyo badan in la cabbo iyo in daawo la qaato.

Waa maxay kansarka qanjirka ku dhaco?

Tani waa marka ay libaabato in buro ay kasoo baxdo qanjirka.

Inta badan kansarka qanjirka ku dhaco si tartiib ah ayuu u koraa waxaana suurtogal ah in waligeed aysan wax dhib ah ka imaan. Laakiin kansar qanjirka ku dhaco qaar kamid ah ayaa si dhakhso u koro. Tani waxay aad ugu dhowdahay inuu dhib ka yimaado waxayna u baahantahay in la daaweeyo si looga joojiyo inuu fido.

Waxaa jiro dhowr siyaabood oo loo daaweeyo kansarka qanjirka. Daaweeynta qaarkood waxaa looga gol leeyahay in lagu baa bi'iyo kansarka. Haddii aysan suurtogal ahayn in la baa bi'iyo kansarka, waxaa jiro daaweeyn lagu koontaroolo.



Kansarka qanjirka wax calaamado ah oo lagu garto ma leeyahay?

Inta badan ragga uu billaawga ku yahay kansarka qanjirka wax calaamado ah iskuma arkaan.

Laakiin ragga qaar waxaa suurtogal ah in ay ku adkaato inay kaadiyaan. Haddii aad is badal ku aragto qaabka aad u kaadiso (fiiri bogga 4) tani waxay u dhowdahay inay tahay calaammad qanjir barar ama dhibaato caafimaad oo kale. Laakiin waxaa wanaagsan inaad dhakhtarkaada la hadasho.

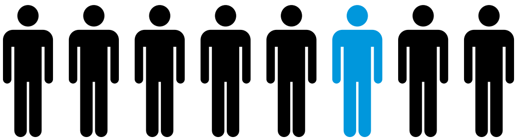
Haddii kansarka qanjirka uu ka dillaaco qanjirka (qansarka qanjirka oo heer culus gaaray) ama uu ku fido qaybaha kale ee jirka (kansarka qanjirka oo heer culus gaaaray) waxay sababi kartaa calaamado kale oo ay kamid yihiin:

- ☐ Xanuun dhabarka, sinaha ama lafaha missigta.
- ☐ Inay kugu adkaato inaad kacsato.
- ☐ Dhiig inaad ku aragto kaadida ama shahwada.
- ☐ Miisaankaada oo hoos u dhaco sabab la'aan.

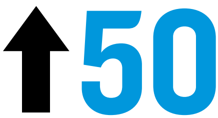
Sida caadiga ah calaamadahaan waxaa keeno waxyaabo kale oo aan ahayn kansarka qanirka. Laakiin wali waa fikrad fiican in dhakhtarkaada lala hadlo si ay u ogaadaan waxa keenayo una xaqiijiyaan inaad hesho daaweeynta ku habboon.

Kansarka qanjirka inuu igu dhaco miyaan khattar ugu jiraa?

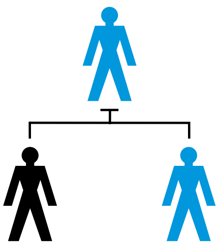
8 diiba mid kamid ah ragga ku nool Boqortooyada Ingiriiska (UK) waxaa ku dhici doono kansarka qanjirka.



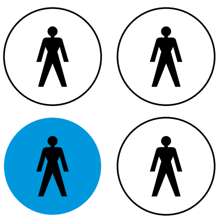
Waxaad aad ugu dhowdahay inuu kansarka qanjirka kugu dhaco haddii:



50 sano jir ama ka wayn ayaad tahay – khattartana way kugusii siyaadeeysaa markaad sii gaboowdaba.



Taariikh qoys iyo hiddo – labo jeer iyo bar ka badan ayaad u dhowdahay inuu kugu dhaco haddii aabahaa ama walaalkaa uu ku dhacay. Khattartaaduna aad ayeey u sareeyneeysaa haddii hooyadaa ama walaashaa uu horeey ugu dhacay kansarka naasaha.



Aad tahay nin madoow – ragga madoow aad ayeey ugaga dhow yihiin ragga kale inuu ku dhaco kansarka qanjirka oo uu ku dhaco ayagoo da'yar ku jiro. Khattartaada inay sare u kacdo ayaa suurtogal ah markaad 45 sano dhaafto.

Maka hortagi karaa kansarka qanjirka?
Qofna ma oga sida looga hortagi karo kansarka qanjirka laakiin in miisaan caafimaad leh la lahaado waa muhiim. Miisaankaada oo ziyaado ah waxuu sare u qaadi karaa khattarta aad ugu jirto inuu kugu dhaco kansar ay aad ugu dhowdahay inuu faaffo ama horay ugu faaffo meel ka baxsan qanjirka.

Maxaa xigo oo aytahay inaan sameeyo?

Haddii aad isku aragto is badallada aan uga hadalnay warqad yarahaan ama aad ka wel-welsantahay khattartaada la xiriirto kansarka qanjirka, dhakhtarkaada u tag. Sidoo kale waxaad wici kartaa kal kaaliyeyaashada caafimaad ee takhasuska leh adigoo ka wacayo 0800 074 8383 waxaadna codsan inaad turjubaan kula hadasho.

Sida caadiga ah dhibaatooyinka kaadida la xiriiro waxaa keeno waxyaabo kale oo aan kansar ahayn waxaana jiro daaweeyn wax ka tari karto. Laakiin waa muhiim inaad dhakhtarkaada kala hadasho waxii calaamado ah.

> **Dhakhtarkayga ayaan u tagay kadib markii aan TV ka fiirsaday barnaamij ku saabsan kansarka qanjirka ku dhaco waxaana u maleeyay inaan khattar ku jiro.**
>
> Waayo aragnimo qof ahaaneed.

Ka warran haddii aanan wax calaamado ah isku arkin?

Haddii aad 50 sano ka wayntahay waxaa suurtogal ah inaan dooneeyso inaad la hadasho dhakhtarkaada cudurrada guud (GP) (ama haddii aad 45 sano ka wayntahay ayna jirto taariikh ahaan in dad qoyskiina kamid ah uu ku dhacay kansarka qanjirka ama aad tahay nin madoow) xattaa haddii aadan calaamadaha isku arkin. Waxaa jiro waxyaabo badan uu sare u qaadi karo khattarta aad ugu jirto inuu kugu dhaco kansarka qanjirka.

Ka warran haddii aanan dhakhtar lahayn?

Qof qoyskaada ama asxaabtaada kamid ah oo degan meel kuu dhow ayaad waydiin kartaa dhakhtarka ay aadaan. Ama boggagga internetka ee soo socdo ayaad ka heli kartaa dhakhtarka kuugu dhow:

- **www.nhs.uk** England gudaheeda.
- **www.nhsinform.scot** Scotland gudaheeda.
- **www.111.wales.nhs.uk** Wales gudaheeda.
- **www.hscni.net** Northern Ireland gudaheeda.

Sidoo kale waxaad soo wici kartaa Hey'adda Adeegga Caafimaadka ee Qaran (NHS) adoo kasoo wacayo 111 si aad u hesho la talin caafimaad oo deg deg haddii aadan lahayn dhakhtarka cudurrada guud (GP).

Maka wel-wel santahay inaad inaad dhakhtarka aaddo?

Ragga qaar way ka wel-welaan ama way ka xishoonayaan in tijaabo laga qaado. Laakiin taas yeeysan kaa hor istaagin inaad dhakhtarka u tagto.

Xasuusnow, tijaabada waxay siisaa dhakhtarkaada fikradda ugu wanaagsan ee uu ku ogaan karo inaad qabto dhibaato u baahan in la daaweeyo. Waxaad codsan kartaa dhakhtar nin ah inaad la kulanto markaad ballan sameeysato.

Tijaabada uu dhakhtarkayga sameeynayo maxeey tahay?

Dhakhtarkaada waxuu ku waydiinayaa inaad isku aragtay calaamadaha waxaana suurtogal ah inuu xoogaa tijaabooyin ah kaa qaado si uu u ogaado inaad qabto dhibaatooyin qanjrka ah.

Xasuus qor
Waxaa suurtogal ah in dhakhtarkaada uu ku waydiiyo inaad xusuus ka qorto inta aad cabto muddo dhowr maalood ah. Sidaas waxaa loo sameeynaa in lagu ogaado wax keeni karo calaamadaha aad isku aragtay. Waxaa sidoo kale suurtogal ah in lagaa qaado tijaabooyin kale.

Tijaabo laga qaado kaadida
Waxaa suurtogal ah in dhakhtarkaada uu ku waydiiyo inaad muunad kasoo qaaddo kaadida si looga fiiriyo dhiig ama caabuq kaas oo laga yaabo inuu keenayo dhibaatooyinka ku haayo.

Tijaabo dhiigga laga qaadayo
Waxaa suurtogal ah in dhakhtarkaada uu qaado tijaabo dhiig si uu u ogaado inta uu la egyahay waxa loo yaqaan unug shisheeye ee gaarka ku ah qanjirka PSA (Prostate specific antigen) ee dhiigga ku jitro. PSA waxaa lagu sameeyay qanjirka dhexdiisa. Haddii heerka PSA gaada uu sareeyo, waxaa suurtogal ah inay dhibaato ka jirto qanjirkaada.

Haddii ay da'daada ka wayntahay 50 sano oo dhakhtarkaada ama kal-kaaliyahaada caafimaad ay kaala hadleen dhibaatooyinka iyo faa'iidooyinka uu leeyahay waxaad xaq u leedahay in dhiig lagaa qaado si loo ogaado PSA gaada.

Baaritaan jir ahaaneed
Waxaa suurtogal ah in dhakhtarkaada uu ku waydiiyo inuu taabto qanjirkaada asagoo usoo marayo futada. Tani waxaa loogu yeeraa (digital rectal examination (DRE) baaritaan futada farta la galinayo. Tani ragga qaar kuma niyad fiicno ama way ka xishoodaan laakiin sida caadiga ah ma xanuun badno. Laakiin khassab kuguma aha inaad sameeyso DRE. Waxaad go'aansan kartaa inaad tijaabada PSA kaliya iska qaaddo. Sidoo kale waxaa suurtogal ah in dhakhtarkaada uu baaritaan ku sameeyo aagga calooshaada iyo guskaada.

Sheeko shakhsiyeed

Ally 59 sano jir ayuu ahaa markii kansarka qanjirka laga helay

"Markii baaritaanka futada farta la iga galinayo la igu sameeynyay waxaan is iri – waa ilbiriqsiyo dhowr ah oo aan xamili karo. Waa wax aan mar walba ragga ku iraahdo – haa, waad dhibsaneeysaa mana aha wax qurux badan laakiin naftaada ayeey bad baadinaysaa, dulqaado il biriqsiyo dhowr ah. Xishood ha u dhiman."

Xageen ka heli karaa macluumaad dheeri ah?

Kal-kaaliyeyaasha yada takhassuska leh ayaa taleefoon ka talo iyo caawinaad kugu siin karo ayagoo luqaddaada kugu siinayo ayagoo isticmaalayo internet ka. Kaliya waxaad soo wacdaa 0800 074 8383 oo af ingiriis ku dheh luqadda aad dooneeyso inaad isticmaasho.

Sidoo kale qof qoyskaada ah ama asxaabtaada ah ayaa waydiisan kartaa inuu nasoo waco ayaga ayaana kuu hadli karo. Muddo daqiiqado yar ah ayeey qaadaneeysaa in turjubaan lagugu xiro.

Waydii su'aalaha aad u baahantahay oo dhan ama hadal oo kaliya-kal-kaaliyeyaasha yada takhassuska leh ayaa halkan kuu joogo adiga. Sidoo kale waxaad la hadli kartaa lamaanayaasha, xubnaha qoyska iyo asxaabta.

Sidoo kale waxaad heli kartaa meelo aad ka hesho macluumaad dheeri ah oo ku saabsan dhibaatooyinka qanjirka la xiriiro, daaweeyn iyo la noolaashaha kansarka qanjirka oo af Soomaali ah. Oo aad ka heli karto Bogga yaga **www.prostatecanceruk.org/other-languages**

Ku saabsan Prostate Cancer UK

Prostate Cancer UK waxay leedahay hammi fudud: Inay joojiso ragga inay u dhintaan kansarka qanjirka – iyada oo hagayso hagaajinta ka hortagga, aqoon cudur ka, daaweeynta iyo caawinta.

Haddii aan nahay Prostate Cancer UK waxaan daryeel wayn siinaa bixinta macluumaad kii ugu dambeeyay, oo aan dhinac u janjeerin iyo xaqiiq dhabta ah oo la xiriirto cudirrada qanjirka ku dhaco. Waxaan rajeeyneeynaa in kuwani ay wax ku kordhin doonaa la talin tii caafimaad ee lagu siiyay ayna kugu caawiyaan inaad go'aamo gaarto. Adeegga yaga looguma talo galin inay baddal u noqdaan talo uu ku siiyay dhakhtarkaada.

Luqaddaada nagu waydii su'aalo

Wel-wel maka qabtaa dhibaato qanjirkaada la xiriirto ama kansarka qanjirka oo lagaa helay? Kal-kaaliyeyaasha yada takhassuska leh ayaa taleefoon ka talo iyo caawinaad kugu siin karo ayagoo luqaddaada kugu siinayo ayagoo isticmaalayo internet ka. In ka badan 200 oo luqadood ayaan kugu caawin karnaa.

Kaliya waxaad soo wacdaa 0800 074 8383 oo af ingiriis ku dheh luqadda aad dooneeyso inaad isticmaasho.

Sidoo kale qof qoyskaada ah ama asxaabtaada ah ayaa waydiisan kartaa inuu nasoo waco ayaga ayaana kuu hadli karo. Muddo daqiiqado yar ah ayeey qaadaneeysaa in turjubaan lagugu xiro.

Sidoo kale waxaad la hadli kartaa lamaanayaasha, xubnaha qoyska iyo asxaabta.

Lasoo hadal kal-kaaliyeyaasha yada takhassuska leh
0800 074 8383*
prostatecanceruk.org

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

Facebook like noo saara: **Prostate Cancer UK**
Nagala soco Twitterka: **@ProstateUK**

© Prostate Cancer UK Janaayo 2023
Waxaa dib u eegis lagu sameeynaa Janaayo 2026

Soo wac kal-kaaliyeyasha yada Isniin illaa Jimco 9 subaxnimo – 5 ta galabnimo, Arbacada 10 subaxnimo-5 ta galabnimo

* Marka taleefoon lasoo diro hadalka waa la duubaan ayadoo arrimo xagga taba barka la xiriiro dartood kaliya loo duubaa.
Waxii ay ku wada hadlaan dadka soo waco iyo Prostate Cancer UK si gaar ah ayaa loo ilaaliyaa.

Prostate Cancer UK waa hey'ad samafal oo England iyo Wales ka diiwaan gashan (1005541) iyo Scotland (SC039332). Lambarka Diiwaanka Shirkadda 02653887.

6688 FYP-SOM/JUN23

FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC® C005739