



Commonwealth of Massachusetts  
Department of Public Health  
250 Washington Street  
Boston, MA 02108  
Comprehensive Cancer Control Program  
(Barnaamijka Xakameynta Kaansarta ee Balaadhan)  
617-624-5070

# Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha

Somali 2006

## Warqadda Xaqiiqada

Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha...war muhiim kuu ah

### **Waa Maxay Kaansarta Qanjidhka Xiniinyuhu?**

Kaansarta Qanjidhka Xiniinyuhu waa cudur ka bilaabma qanjidhka xiniinyaha. Qanjidhka xiniinyuhu waa qanjidh taran oo labku leeyahay oo cabirkuusu yahay qiyaastii xabad laws ah oo weyn. Waxa uu ku yaalaa meel wax yar ka hooseysa kaadi-haysta. Ka dib kaansarta maqaarka, kaansarta qanjidhka xiniinyuhu waa kaansarta ugu caamsan ama ugu tirada badan ee laga helo ragga. Warka fiicani waxa weeye kumanaan rag ah oo ku baahsan Ameerika ayaa ka badbaaday.

### **Halis Ma u Ahay Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha?**

Qof kasta ayay ku dhici kartaa kaansarta qanjidhka xiniinyuhu laakiin waxa jira sababo badan oo keeni kara in ragga qaarkii cudurka uga dhow yihiin kuwa kale. Waxa kuwaa la yidhaahdaa sababaha halista.

### **Sababaha halista ee kaansarta qanjidhku waa:**

- Da'da. Halista kaansarta qanjidhka xiniinyuhu way sii korodhaa marka aad sii gabowdid.
- Taariikhda qoyska. Haddii aad leedahay ehel kuu dhow, sida aabo ama walaal leh kaansarta qanjidhka xiniinyaha, halistaada kaansarta qanjidhku way sii kordhaysaa.
- Hormoonada (Hormones). Heerar sare oo ah hormoonka labka, testosterone (testosterone), ayaa lala xidhiidhay kaansarta qanjidhka xiniinyaha. Testosterone waxay muhiim u tahay korniinka xubnaha taranka iyo jidhka iyo timaha wajiga.
- Ahaanshaha Afrikan Ameerikan.

### **Sababaha Halista ee kale ee suurogalka ah waxa ku jira:**

- Cabista wax ka badan hal cabitaan oo ah khamri maalintii.
- Taariikh ah cudur ku dhaca qanjidhka xiniinyaha oo aan ahayn kaansar.
- Cigaar-cabista.
- Firfircooni la'aanta jidhka.
- Cunto uu ku badan yahay dufanku.

### **Ma Laga Hortagi Karaa Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha?**

Si aad u yareysid suurogalka inay kugu dhacdo kaansarta qanjidhka xiniinyaha:

- Cun cunto uu ku yar yahay dufanku. Cun khudaar iyo cagaar badan, gaar ahaan yaanyo/tamaandho la kariyay isla markaana iska yaree hilibka.
- Ha cabin wax ka badan hal qasac oo ah biir oo ah 12 wiiqiyadood, hal koob oo ah khamriga canabka oo ah 5 wiiqiyadood, ama 1.5 wiiqiyadood oo ah khamri adag maalintii.
- Ha cabin sigaar!
- Waa inaad kordhisid firfircoonida jidhka. Soco, ciyaar isboorti, ciyaar qoob-ka-ciyaar.
- Naftaada si wacan u daryeel. Hel nasasho kugu filan oo isku day inaad yareysid giigsanaanta ama walwalka.

# Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha

## **Maxaa Kale ee la Rabaa Inaan ka Ogaado Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha?**

Waa inaad dhakhtarkaaga, gargaaraha dhakhtarka ama kalkaalisada khibrada leh kala hadashid kaansarta qanjidhka xiniinyaha haddii:

- Aad jirtid 50 sannadood ama ka weyn, ama
- Aad jirtid 40 sannadood ama ka weyn oo aad tahay Afrikan Ameerikan, ama
- Aad jirtid 40 sannadood ama ka weyn oo aad leedahay taariikh qoys oo ah kaansarta qanjidhka xiniinyaha.

Waxa aad markaa go'aan ku gaadhi kartaa haddii aad rabtid in lagu baadho.

## **Waxa jira laba baadhitaan oo ka-eegis ah oo caam ah.**

- Far ku-baadhista malawadka (Digital rectal exam, DRE). DRE waa marka xirfadlaha daryeelka caafimaadku galiyo far malawadka si uu u dareemo wax aan caadi ahayn.
- Baadhitaanka dhiig ee antijenka u gaarka ah qanjidhka xaniinyaha (Prostate-specific antigen, PSA). Heerar sare oo ah PSA ayaa lala xidhiidhay cudurka qanjidhka xiniinyaha oo uu ku jiro kaansarta qanjidhka xiniinyaha.

## **Maxaa ka Mid ah Calaamadaha Kaansarta Qanjidhka Xiniinyaha?**

Ragga intiisa badan ee qaba kaansarta qanjidhka xiniinyaha ma laha wax calaamado ah. Bal eeg liiska ama taxanaha soo socda. Haddii aad qabtid mid ka mid ah calaamadaha, waxa muhiim ah in uu baadho dhakhtarkaagu, gargaaraha dhakhtarku ama kalkaalisada khibrada leh. Ha is ilowsiin. Calaamadaha macnahoodu ma aha inaad ilow iyo ilow qabtid kaansarta qanjidhka xiniinyaha.

- Marrar badan oo aad kaadid, gaar ahaan habeenkii.
- Kaadida oo dhib kugu ah.
- Dareen ah xanuun ama gubasho marka aad kaajaysid.
- Xanuun ama adkaan ah dhabarka hoose, sinaha, ama bawdyaha.
- Xanuun ah wakhtiga galmada.
- Adiga oo si lama filaana u awoodi waaya inaad sameysid galmo.

## **Calaamadaha aan tiradoodu sidaa u sii badnayn waxa ka mid ah:**

- Dhiig ku jira kaadida.
- Rabitaanka cuntada oo kaa luma.
- Dareen ah tabar-dari iyo daal. Waxa laga yaabaa in taasi ka imanayso dhiig-yaraan. Dhiig-yaraantu waxay dhacdaa marka xubnaha jidhkaagu aanay helin oksijiin ku filan.

Si aad wax uga sii ogaatid kaansarta qanjidhka xiniinyaha, weydii xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ama wac  
Massachusetts Department of Public Health  
(Wasaaradda Caafimaadka Dadweynaha ee Massachusetts)  
617-624-5070  
TTY: 617-624-5992