BREAST SCREENING — Kurdish (Sorani)

The Facts

تاقیکردنه وه‌ی مه مك — کوردی

راستییه کان

تاقیکردنه وه‌ی مه مك چیه ؟

- تاقیکردنه وه‌ی مه مك (ماموٚگرافی) بریتییه له هه ڵگرتنی تیشکی X له مه مك.
- تاقیکردنه وه‌ی مه ك ده‌توانیٚ نه خوٚشی شیٚرپه نجه له قوٚناغه کانی سه ره‌تایی خوٚی پیشان بدات، کاتیٚك زوٚر بچووکن بوٚ ئه وه‌ی خوٚت یان دکتوٚره‌که ت بیان بینن یان هه ستیان پی بکه ن.
- ماموٚگرافی ته نیا چه ند ده‌قیقه یه ك ده خایه نیٚ و تیٚیدا بریٚکی که م تیشك به کار ده‌هیٚنریٚت، که واته مه ترسی ئه م تاقیکردنه وه‌یه له سه ر ته ندروستیت زوٚر که مه .
- سه ردانت بوٚ یه که ی تاقیکردنه وه‌ی مه مك له وانه یه سه رجه م سه عات و نیویٚك زیاتر نه خایه نیٚت.

بوٚچی پیٚویسته تاقیکردنه وه‌ی مه مك ئه نجام بده‌م؟

یه ك له سه ر نوٚ ژن له ماوه‌ی ژیانیدا تووشی نه خوٚشی شیٚرپه نجه ی مه مك ده‌بیٚت. شیٚرپه نجه ی مه مك زیاتر له نیٚو ژنانی ته مه ن 50 به ره‌وژوور باوه . تاقیکردنه وه‌ی مه مك ده‌توانیٚ ئه و گوٚرانکارییه بچووکانه ی مه مك پیشان بدات که له وانه یه نیشانه ی نه خوٚشی شیٚرپه نجه ی مه مك بن. ئه گه ر نیشانه کانه کانی نه خوٚشی له قوٚناغه کانی سه ره‌تایی خوٚیاندا به دیار بکه ون، ئه وا شانسیٚکی باش هه یه که به شیٚوه یه کی سه رکه وتوانه چاره‌سه ر بکریٚن.

ئایا پیٚویسته هه موو ژنیٚك تاقیکردنه وه‌ی مه مك ئه نجام بدات؟

داوا له هه موو ژنانی ته مه ن نیٚوان 50 و 70 ساڵ ده‌که ین هه موو سیٚ ساڵ جاریٚك تاقیکردنه وه ی مه مك ئه نجام بده‌ن.

له گه ڵ هه ڵکشانی ته مه ندا ئاستی تووش بوونی ژنان به م نه خوٚشییه زیاتر ده بیٚت. که واته ته نانه ت ئه گه ر به شیٚوه یه کی ئوٚتوٚماتیکی داوا له ژنانی 70 ساڵ به ره‌ژوور ناکریٚت تاقیکردنه وه ی مه مك ئه نجام بده‌ن، به ڵام هانت ده‌ده‌ین هه موو سیٚ ساڵ جاریٚك ئه م تاقیکردنه وه‌یه ئه نجام بده‌یت. بوٚ دیاری کردنی مه وعید ده‌توانی پیٚوه‌ندی به یه که ی خوٚجیٚ یی تاقیکردنه وه ی مه مکی خوٚت بکه یت.

ته مه نت هه ر چه ندیٚك بیٚت، ئه گه ر سه باره‌ت به ئاسته نگی مه مکته وه نیگه ران بوویت، ئه وا تکایه پیٚوه‌ندی به دکتوٚری خوٚته وه بکه که ئه گه ر پیٚویست بکات ده‌توانیٚ بوٚلای دکتوٚریٚکی پسپوٚرت بنیٚریٚت.

پروٚگرامی NHS بوٚ تاقیکردنه وه‌ی مه مك چیه ؟

ئه م پروٚگرامه ئه وه مسوٚگه ر ده‌کات ئه گه ر ته مه نت له نیٚوان 50 ساڵ و 70 ساڵ دابیٚت، ئه وا ئیٚمه بوٚ ئه نجامدانی تاقیکردنه وه ی مه مك بانگت ده‌که ین. ئیٚمه ناوی توٚ له توٚماری ده‌سه ڵاتی ته ندروستی خوٚت وه‌رده‌گرین. ئه م توٚماره له لیستی ئاماده‌کراو له لایه ن دکتوٚره‌که ته وه دروست کراوه هه ر بوٚیه ش گرنگه که دکتوٚره‌که ت هه میشه ناو و ناونیشانی ته واوی توٚی هه بیٚت.

له زوٚربه ی به شه کانی ئه م وڵاته دا ئیٚمه داوا له دکتوٚران ده‌که ین به نوٚره تاقیکردنه وه‌ی مه مك ئه نجام بده‌ن. که واته مه رج نیه له و ساڵه دا که ته مه نت ده‌بیٚته 50 ساڵ بانگهیٚشتنت بکه ین. هه تا ئه و کاته ی که وا ناوی خوٚت له لای دکتوٚریٚك توٚمار کردوه، ئیٚمه بانگهیٚشتنت ده‌که ین پیٚش ئه وه‌ی ته مه نت بگاته 53 ساڵ تاقیکردنه وه‌ی مه مك ئه نجام بده‌یت.

بۆ ئه‌نجامدانی تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مك پێویسته‌ بۆ كوێ بچم؟

ناوه‌ندی تاقیكردنه‌وه‌ی له‌وانه‌یه‌ له‌ نه‌خۆشخانه‌ یان كلینیك یاخود له‌ناو عیاده‌یه‌كی گوێزراوه‌ بێت. تكایه‌ له‌ رۆژی ئه‌نجامدانی تاقیكردنه‌وه‌كه‌دا پۆدره‌ی تالكۆم یان ده‌رمانی بۆنخۆشكردنی له‌ش له‌ خۆت مه‌ده‌ چونكه‌ ئه‌مه‌ له‌وانه‌یه‌ كاردانه‌وه‌ی له‌سه‌ر ماموٚگرافیدا هه‌بێت.

له‌كاتی ئه‌نجامدانی تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مكدا چی ڕوو ده‌دات؟

كاتێك ده‌گه‌یه‌ جێ، ده‌توانی هه‌موو پرسیارانه‌ بپرسیت كه‌ ده‌رباره‌ی تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مك هه‌ته‌ .

كاتێك جله‌كانت داده‌كه‌نی و له‌ شوێنێكی گونجاو پشوو ده‌ده‌یت، یه‌كێك له‌ ئه‌ندامانی پسپۆڕی تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مك ماموٚگرافیت بۆ روون ده‌كاته‌وه‌ و چه‌ند پرسیارێكت لێ ده‌پرسێت. ناوبراو هه‌ر جاره‌و مه‌مكێت له‌نێو سینیه‌كی تایبه‌تیدا داده‌نێت و تیشكی X ی لێوه‌رده‌گرێت.

ماموٚگرافی ته‌نیا چه‌ند ده‌قیقه‌یه‌ك ده‌خایه‌نێت و مه‌مكه‌كانت ته‌نیا بۆ ماوه‌ی چه‌ند چركه‌یه‌ك ده‌خرێنه‌ ناو ئه‌و دوو سینییه‌وه‌ . هیچ نیشانه‌یه‌ك به‌ده‌سته‌وه‌ نیه‌ كه‌ ئه‌م كاره‌ ئازاری مه‌مك بدات.

ئایا پێویسته‌ جلكه‌كانم له‌به‌رخۆم دابكه‌نم؟

به‌ڵێ، داوات لێده‌كرێت هه‌تاكو نێو قه‌دت خۆت به‌ته‌واوی رووت بكه‌یته‌وه‌، كه‌واته‌ وا باشتره‌ له‌ جیاتی ئه‌وه‌ی جلكێكی سه‌رتاپا یه‌كپارچه‌ له‌به‌ر بكه‌یت جلكی سه‌ره‌وه‌ی له‌شت جیاواز بێت.

ئایا تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مك ئازاری هه‌یه‌ ؟

هه‌ندێك ژن هه‌ن ئه‌نجامدانی ماموٚگرافیان به‌لاوه‌ هاسان نیه‌ و هه‌ندێكیش هه‌ن ئه‌م كاره‌ ئازاریان ده‌دات چونكه‌ پێویسته‌ مه‌مك به‌توندی له‌شوێنی خۆی بمێنێت و بگوشرێت بۆ ئه‌وه‌ی تیشكێكی باشی X لێ بگیرێت. ئه‌گه‌ر هه‌ستت به‌ ئازار كرد ئه‌وا به‌شێوه‌یه‌كی گشتی ئازاره‌كه‌ ته‌نیا له‌ماوه‌ی ماموٚگرافیدا دێته‌ ئاراوه‌، هه‌رچه‌نده‌ له‌وانه‌یه‌ له‌ ژماره‌یه‌ك له‌ ژنان بۆ ماوه‌یه‌ك دوای ئه‌وه‌ش هه‌ندێك ئازار هه‌ر بمێنێ.

ئه‌نجامی تاقیكردنه‌وه‌كانم كه‌ی وه‌رده‌گرمه‌وه‌ ؟

كاتێك ماموٚگرافیه‌كه‌ت ئه‌نجام ده‌ده‌یت، ئه‌و خانمه‌ پسپۆڕه‌ی كاری تاقیكردنه‌وه‌كه‌ت بۆ ئه‌نجام ده‌دات له‌ چۆنیه‌تی و كاتی وه‌رگرتنی ئه‌نجامی تاقیكردنه‌وه‌كه‌ت ئاگادارت ده‌كات. له‌وه‌ دڵنیابه‌ به‌ر له‌وه‌ی له‌ یه‌كه‌ی تاقیكردنه‌وه‌ ده‌رده‌چیت ئه‌م زانیاریانه‌ وه‌رده‌گریت.

واتای ئه‌وه‌ چیه‌ كه‌ بانگ ده‌كرێمه‌وه‌؟

ژماره‌یه‌ك له‌ ژنان (نزیكه‌ی یه‌ك له‌سه‌ر 20 ی ئه‌وانه‌ی وا تاقیكردنه‌وه‌یان ئه‌نجام داوه‌) بۆ جارێكی تر بانگ ده‌كرێنه‌وه‌ چونكه‌ له‌ ئه‌نجامی وه‌رگرتنی تیشكی X دا ده‌رده‌كه‌وێت كه‌ پێویسته‌ تاقیكردنه‌وه‌ی زیاتر ئه‌نجام بده‌ن. كه‌واته‌ لات سه‌یر نه‌بێت ئه‌گه‌ر بۆ جارێكی تر بانگ بكرێیته‌وه‌ و دوای ئه‌نجامدانی تاقیكردنه‌وه‌ی دووه‌م هیچ نیشانه‌یه‌كی مه‌ترسیت له‌سه‌ر نه‌مێنێت. زۆربه‌ی ژنان هیچ ئاسته‌نگێكیان نابێت و ئێمه‌ له‌ماوه‌ی سێ ساڵی تردا جارێكی تر بانگیان ده‌كه‌ینه‌وه‌ ئه‌مه‌ش به‌گوێره‌ی پرۆسه‌ی ئاسایی تاقیكردنه‌وه‌ی مه‌مكدا.

چی ده‌بێت ئه‌گه‌ر پێویستیم به‌ چاره‌سه‌ركردن هه‌بێت؟

ئه‌گه‌ر بانگ بكرێیته‌وه‌ و پێویستیت به‌ چاره‌سه‌ر كردن هه‌بێت، ئه‌وا تیمێك چاودێریت لێده‌كات. ئه‌و تیمه‌ له‌وه‌ دڵنیا ده‌بێت كه‌ هه‌میشه‌ ئاستێكی به‌رزی چاوه‌دێری و چاره‌سه‌ر كردنت پێده‌گات. چاره‌سه‌ر كردنی نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی مه‌مك هه‌میشه‌ باشتر ده‌كرێت و سه‌یر ده‌كرێته‌وه‌. وه‌كو به‌شێك له‌و پرۆسه‌یه‌، ئێمه‌ له‌وانه‌یه‌ بانگت بكه‌ین بۆ ئه‌وه‌ی به‌شداری له‌ چه‌ند تاقیكردنه‌وه‌یه‌كدا بكه‌یت به‌مه‌به‌ستی به‌راورد كردنی چاره‌سه‌رییه‌ جیاجیاكان. به‌ڵام ناچار نیت له‌و تاقیكردنه‌وانه‌دا ئاماده‌ بیت كه‌ ئێمه‌ پێشكه‌شتی ده‌كه‌ین.

تاقیکردنه وه ی مه مك تا چ ڕاده یه ك جێی بڕواپێكردن و متمانه یه ؟

ماموٚگرافی بڕواپێكراوترین شێوه ی ده ستنیشان كردن و ناسینه وه ی نه خوٚشی شێرپه نجه ی ژنانه ، به لاّم وه كو هه موو تاقیكردنه وه یه كی تر به ته واوه تی بێ عه یب و ئیراد نیه . بوٚ وێنه :

- هه ندێك شێرپه نجه هه ن زوٚر به زه حمه ت له سه ر تیشكی X دا ده بینرێن؛
- هه ندێك شێرپه نجه ، هه ر چه نده كه هه ن، به لاّم به تیشكی X یش نابینرێن؛
- ئه و كه سه ی وا تیشكی X كه ده خوێنێته وه له وانه یه نه خوٚشییه كه نه بینێت (ئه مه جارجار روو ده دات و كاری به راده ی ئه زموونی خوێنه ری تیشكه كه نیه).

ئایا تاقیكردنه وه ی مه مك پێش به نه خوٚشی شێرپه نجه ی مه مك ده گرێت؟

نه خێر، تاقیكردنه وه ی مه مك ته نیا یارمه تیت ده دات له وه ئاگادار بیت كه ئایا نه خوٚشی شێرپه نجه ت هه یه یان نا. پێویسته زوٚر ئاگاداری هه موو جوٚره گوٚڕانكارییه ك له مه مكت بیت چونكه نه خوٚشی شێرپه نجه ی مه مك له وانه یه له هه موو كاتێكدا په ره بستێنێ. هه ندێك ژن هه ن له ماوه ی یه كه م ماموٚگرافی یان له نێوان دوو ماموٚگرافیدا تووشی نه خوٚشی شێرپه نجه ی مه مك ده بن.

پێویسته هه موو ژنێك ئه م پێنج خالّه سه ره كییه ی خواره وه سه باره ت به سه لامه تی مه مك بزانێت:

- بزانه چ شتێك بوٚ توٚ ئاساییه .
- سه یری مه مكت بكه و ده ستی لێ بده .
- سه یری گوٚڕانكارییه كانی مه مك بكه (هه لّمسان، ئازار، ئازاری گوٚی مه مك یان هه ر شتێكی نائاسایی تر).
- ده ست به جێ دكتوٚری خوٚت له هه موو گوٚرانكارییه ك ئاگادار بكه .
- ئه گه ر ته مه نت له 50 سالّ زیاتر ئه وا ده بێت هه موو سێ سالّ جارێك تاقیكردنه وه ی مه مك ئه نجام بده یت.

چه ندین هوٚی جوٚراوجوٚر بوٚ گوٚرانكاری له مه مكدا هه ن. زوٚربه یان بێ مه ترسین به لاّم پێویسته هه موویان تاقی بكه یته وه چونكه ته نانه ت ئه گه ر گوٚرانكارییه كه بچووكیش بێت ئه مه له وانه یه سه ره تای نه خوٚشی شێرپه نجه بێت.

ئاگاداربوون له سه لامه تی مه مك و ئه نجامدانی تاقیكردنه وه ی ماموٚگرافی به یه كه وه باشترین هه لت بوٚ ده ره خسێنێ بوٚ ئه وه ی به زووترین كات له بوونی نه خوٚشیی شێرپه نجه ئاگادار بیت.

دوای خوێندنه وه ی، تیشكی X كه م چی به سه ر دێت؟

یه كه ی تاقیكردنه وه ی مه مك ئه نجامی ماموٚگرامه كانت به لانی كه م بوٚ ماوه ی هه شت سالّ راده گرێت. ئه وان ئه وسا ده توانن تازه ترین ماموٚگرافیت له گه لّ ئه وانه ی وا پێشار ئه نجامت داون به راود بكه ن.

ئێمه به شێوه یه كی رێكوپێك هه موو توٚماره كانی تاقیكردنه وه كان و له وانه ماموٚگرامه كامه كانیش سه یر ده كه ینه وه ، ئه مه ش وه كو به شێك له ئاواتی ئێمه بوٚ پێشكه شكردنی خزمه تگوزارییه كی هه ره باش و به رز كردنی ئاستی زانست و ئه زموونی ستاڤی پسپوٚر. ئه مه ش به و واتایه یه كه ئه و ستافه ی وا له به شێكی تری خزمه تگوزاری ته ندروستی كار ده كه ن پێویستیان به وه هه یه چاویان به توٚماره كانی توٚ بكه وێت. كاتێك هه لّسه نگاندنێك پیشان ده دات كه وا پێویست بوه به شێوه یه كی تر ئاگاداریت لێ بكرایه ، ئێمه پێوه ندیت پێوه ده كه ین. ئێمه زانیارییه كی زیاترت سه باره ت به هه لّسه نگاندنی كه یسه كه ت پێ ده ده ین به مه رجێك ئه گه ر خوٚت بته وێت.

بوٚ وه رگرتنی زانیاریی زیاتر سه باره ت به و توٚمارانه ی له لای خوٚمان رایان ده گرین، ده توانی به م ژماره یه **0845 4647** پێوه ندی به **NHS Direct** وه بكه یت.

کورته‌ی باس

بۆ ئه‌وه‌ی یارمه‌تیت بده‌ین بڕیار بده‌یت که‌ ئایا بۆ تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌مك بچیت یان نه‌ چیت، ئێمه‌ له‌ خواره‌وه‌ لایه‌نه‌ به‌سووده‌کان و ئاسته‌نگه‌کانی تاقیکردنه‌وه‌ی نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ی مه‌مکت بۆ شی ده‌که‌ینه‌وه‌.

- زۆربه‌ی نه‌خۆشییه‌کانی شپرپه‌نجه‌ له‌ قۆناغه‌کانی سه‌ره‌تایی ئه‌م نه‌خۆشییه‌دا ده‌بینرێن کاتێك شانسێکی باش هه‌یه‌ نه‌خۆشه‌که‌ چاك ده‌بێته‌وه‌.
- نزیکه‌ی نیوه‌ی نه‌خۆشییه‌کانی شێرپه‌نجه‌، ئه‌وانه‌ی وا له‌ تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌مکدا به‌ چاو ده‌که‌ون، هێشتا ئه‌وه‌نده‌ وردن که‌ ده‌کرێت له‌ مه‌مك جیا بکرێنه‌وه‌. ئه‌مه‌ش به‌و واتایه‌یه‌ که‌ پێویست ناکات هه‌موو مه‌مکه‌که‌ له‌ له‌ش جیا بکرێته‌وه‌.
- هه‌موو ساڵێك تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌مك ژیانی نزیکه‌ی 1،400 ژن له‌م وڵاته‌ له‌ مردن ده‌پارێزێت.
- تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌مك ئاستی مه‌ترسی تووش بوون و مردن به‌ هۆی نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ له‌ نێو ژناندا که‌م ده‌کاته‌وه‌.
- ئه‌گه‌ر سه‌باره‌ت به‌ ماموٚگرافیٖ هه‌ندێك ئافره‌ت ته‌واو دڵنیا نه‌بین، ئه‌وا بۆ تاقیکردنه‌وه‌ی تر بانگیان ده‌که‌ینه‌وه‌. دوای چه‌ند تاقیکردنه‌وه‌یه‌ك بۆمان ده‌رده‌که‌وێت که‌وا زۆربه‌ی ئه‌و ژنانه‌ شێرپه‌نجه‌یان نیه‌. ئه‌گه‌ر بانگ بکرێیته‌وه‌ ئه‌مه‌ له‌وانه‌یه‌ تووشی نیگه‌رانیت بکات.
- ته‌نانه‌ت تاقیکردنه‌وه‌ش له‌وانه‌یه‌ هه‌موو حاڵه‌ته‌کانی نه‌خۆشیی شێرپه‌نجه‌ ده‌رنه‌خات.
- هه‌موو ئه‌و نه‌خۆشی شێرپه‌نجانه‌ی وا له‌ میانه‌ی تاقیکردنه‌وه‌دا ده‌بینرێن چاره‌سه‌ر ناکرێن.
- ژماره‌یه‌کی زۆر له‌ ژنان ماموٚگرافیان به‌لاوه‌ دژوار یان کارێکی به‌ئازاره‌، به‌ڵام به‌شێوه‌یه‌کی گشتی ئه‌م حاڵه‌ته‌ ته‌نیا بۆ ماوه‌یه‌کی کورت روو ده‌دات.

زانیاریی زیاتر و پشتگیری

ئه‌گه‌ر هه‌ر جۆره‌ پرسیارێکت ده‌رباره‌ی ئه‌م خزمه‌تگوزارییه‌وه‌ هه‌یه‌. ده‌توانی:

- له‌ دکتۆری خۆت بپرسیت؛
- پێوه‌ندی به‌ نووسینگه‌ی خۆجێ یی تاقیکردنه‌وه‌ بکه‌یت؛
- به‌م ناونیشانه‌ سه‌یری ماڵپه‌ڕی پرۆگرامی تاقیکردنه‌وه‌ی نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ بکه‌یت www.cancerscreening.nhs.uk؛ یان
- به‌م ناونیشانه‌ www.nhsdirect.nhs.uk سه‌یری ماڵپه‌ڕی NHS Direct بکه‌یت

بڵاوکراوه‌ی به‌ڕێوه‌به‌رایه‌تی ته‌ندروستی به‌هاوکاری پرۆگرامه‌کانی تاقیکردنه‌وه‌ی شێرپه‌نجه‌ی NHS، و به‌ ئامۆژگاری و پشتگیریی ده‌سته‌ی لێکۆڵینه‌وه‌ی په‌روه‌رده‌ی چاره‌سه‌ریی سه‌ره‌تایی توێژینه‌وه‌ی نه‌خۆشی شێرپه‌نجه‌ له‌ بریتانیا.

CANCER RESEARCH UK

© مافی له‌چاپدانه‌وه‌ی شاهانه 2006

به‌رهه‌مهێنراو له‌لایه‌ن COI بۆ به‌ڕێوه‌به‌رایه‌تی ته‌ندروستی

دوامین تازه‌کردنه‌وه‌ 2006

ده‌قی ئه‌م به‌ڵگه‌نامه‌یه‌ ده‌کرێت به‌بێ وه‌رگرتنی مۆڵه‌تی ره‌سمی یان دانی هه‌قی چاپکردنه‌وه‌ی بۆ سوودی کارمه‌ندانی ته‌ندروستی که‌ڵکی لێوه‌ربگیرێت.

272856/ تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌مك هه‌روه‌ها ئه‌گه‌ر داوا بکرێت ده‌کرێ به‌شێوه‌یه‌ برایل، به‌ده‌نگ یان به‌ چاپی پیتی گه‌وره‌ ده‌سته‌به‌ر بکرێت.

وه‌رگێڕاویی ئه‌م به‌ڵگه‌نامه‌یه‌ به‌ زمانه‌کاتی تر له‌م ناونیشانه‌ ده‌ست ده‌که‌ون:

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/ia-02.html