



Lungcancer
föreningen

Ku saabsan kansarka sambabada



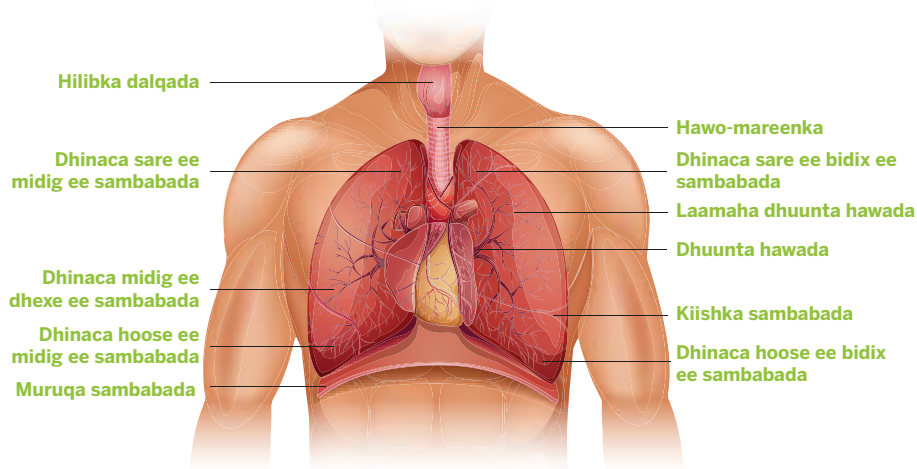
BUUGGA YAR EE KA SOCDA URURKA KANSARKA SAMBABADA

Sanbabka waa xubinta jirka ee muhiimka noloshaha ah

Jidhkaagu wuxuu baahan yahay ogsijiin si uu awood ugu yeesho inuu noolaado. Sambabada ayaa waxay ogsijiinta ka qaadaan hawada aynu neefsano oo u kaxeeya jidhka.

Dhiigga ayaa haddana wuxuu ogsijiinta u kaxeeyaa unugyada iyo xubnaha jidhka.

Sambabadu waxay ku yaallaan xabadka. Waxaan ku dhalanaa laba sambab, laakiinse hal sambab keliya waan ku noolaan karnaa.



Hawo-mareenka

Kansarka sambabada mecahiisu waa in buro kansar ahi ay ku samaysantay sambabka gudahiisa. Burada waxay ku faafi kartaa qaybaha kale ee jidhka.

Burada cusub markaa waxaa loo yaqaan burada gabadha ama miitaastas. Marka kansarka uu faafo wey adkaaneysaa in la daaweeyo.



YIU KU DHICI KARO?

Dalka Iswiidhan qiyaastii 4000 oo qof ayuu kansarka sambabada ku dhacaa sanadkiiba. Taa ayaa ka dhigeysa kansarka sambabada mid ka mid ah noocyada kansarka ugu badan. Ku dhawaad dhammaan kansarka sambabada waxaa sababa sigaar cabidda.

- Dadka ugu badan ee uu ku dhaco kansarka sambabada waa da'da 60 iyo 80 sanno.
- Ku dhawaad inta ragga uu ku dhaco kansarka sambabada ayuu

dumarkana ku dhacaa.

- Boqolkiiba 80-90 ee dhammaan dadka kansarka ku dhaco sigaar bay cabaan ama hore u cabeen.

INLA XASUUSTO

- Cudurka kansarka la iskama qaado. Qof kansar qaba ma qaadsiin karo dadka kale.
- Kansarka ma ahan inuu noqdo xukun dil. Haddii goor hore la ogaado waxaa markaa jira fursad fiican oo lagu daweyn karo.

Sidan baad uga hor tagi kartaa kansarka sambabada

Sigaar cabiddu waa sababaha ugu badan ee keena kansarka sambabada.

Nooc walba oo sigaar cabidda ah waxay waxyeelo ku yihiin caafimaadka – xitaa shiishada la dhuuqo iyo sigaarka elektarooniga ah. Inuu ku soo gaaro qiiqa tubaakada ayadoo ay jirto in aadan adiga sigaar cabin waxaa loo yaqaan sigaar cabidda dadban. Taasina mecaheedu waa khatarta kansarka sambabada oo korodha. Si loo yareeyo khatarta in sambabka buro kasoo baxdo waa inaad:

- ▶ Joojisaa sigaar cabidda.
- ▶ Ka fogaataa sigaar cabidda dadban.
- ▶ Aad lahaataa qaab nololeed caafimaad ku dhisan.



OGAANSHAHA HORE

WAA MUHIIM

Waa muhiim in laga war helo kansarka sambabada xilli hore. Markaa waxaa jira fursad wanaagsan oo lagu daaweeyo iyo fursad weyn oo ah in la helo caafimaad buuxa. Sidaa darteed waa inaad raadsataa daryeel caafimaad haddii aad isku aragto mid ama qaar ka mid ah calaamadahan:

- ▶ Qufac aan baxeynin.
- ▶ Neeftuur ayadoo la nasanayo ama hawl yar la hayo.
- ▶ Xabadka oo ku xanuuna.
- ▶ Neefsasho hinraagid ama jiiqleey wadata.
- ▶ Oofka sambabada soo noqnoqda.
- ▶ Culayska oo yaraada, rabitaanka cuntada oo xumaada iyo daal.
- ▶ Calaamadaha ka yimaada burada mitaastasar, sida qandhijadha qoorta oo barara ama meel ka sareysa lafta kalxanta.

Calaamaduhu waxay u imaan karaan si tartiib ah. Saa darteed ayey muhiim u tahay in la feejignaado oo lagu dhiirado in daaweyn la doonto marka laga shakiyo kansarka sambabada.

IXUQUUQDAADA BUKAAN

AHAAN

Saddex xuquuq ee daryeelka caafimaadka oo muhiim u ah qofka bukaanka:

- ▶ Waxaad xaq u leedahay daryeel caafimaad.
- ▶ Waxaad xaq u leedahay warbixin aad si sahal ku fahmi karto.
- ▶ Waxaad xaq u leedahay warbixin afkaaga hooyo haddii aadan ku hadlin afka iswiidhishka.

Haddii aadan ammaan ku daremeynin dhakhtarkaaga waxaad xaq u leedahay inaad la kulanto mid kale oo kuu sameeya qiimeyn caafimaad cusub.

Sidan baad u raadsaneysaa daryeel caafimaad

Haddii aad qabto astaamo aad u maleyneyso inay sabab u yihiin kansarka sambabada waa inaad daryeel caafimaad raadsataa. Waxaad taa ka sameyn kartaa xarun daryeel caafimaad ee kuu dhaw.

Ka wac Hagaha daryeelka (Vårdguiden) lambarka telefoonka **1177** haddii aad u baahan tahay caawimaad ku saabsan in la qiimeeyo astaamaha ama aad hesho xarun daryeel caafimaad **1177** wuxuu furan yahay habeen iyo maalin waxaana laguugu soo dhaweynayaa warbixin ku baxaysa afaf kala duwan.

Ka akhriso warbixin dheeraad oo ku saabsan kansarka sambabada bogga internetka:

1177 Vårdguiden: www.1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/cancerformer/lungcancer

Lungcancerföreningen: lungcancerforeningen.se



BUUGGA YAR EE WARBIXINTA WAXAA SOO SAARAY URURKA KANSARKA SAMBABADA
AYADOO AY TAAKULAYN U FIDISAY ROCHE

