NIPH
Norwegian Institute of Public Health

# Tallaalka ku lidka ah HPV (human papillomavirus)

Tallaalka HPV waxaa la siiyay gabdhaha fasalka 7aad laga bilaabo sanad dugsiyeedka 2009/2010. Laga bilaabo dayrta 2018, wiilasha waxaa sidoo kale la siin doonaa tallaal. Wiilasha iyo gabdhaha waxay lahaan doonaan fursad loo siman yahay si ay nafahooda uga ilaaliyaan kansarada ay sababaan HPV (human papillomavirus).

Marka carururta la siiyo tallaal, fikradooda waa in la tixgeliyaa.

Websaydkan, waxaad ku baran kartaa wax ku saabsan tallaalka, saamayteeda iyo saamaynta xun ee suuragalka ah.

**Sidee tallaalka loo bixiyaa?**

Tallaalka waxaa lagu muddi doonaa xaga sare ee gacantaada. Labba dawo qaadasho ayaa la siiyaa, oo ay u dhaxayso ugu yaraan lix bilood dhexdooda. Ka hor tallaalka, kalkaalisadaada caafimaadka dugsiga waxay waydiin doontaa haddii aad dareemayso caafimaad qab iyo haddii aad ka fal celisay wax tallaalada kale ka mid ah. U sheeg kalkaalisada haddii aad qabto wax xasaasiyada ah, isticmaasho dawooyinka ama aad qabto wax dhibaatooyin caafimaad oo kale.

Waxaad qaadan kartaa tallaalka haddii uu hargab ku hayo ama aad dareemayso inaadan yara caafimaad qabin. Waa caadi in dib loo dhigo tallaalka haddii aad jirran tahay ama aad leedaahay qandho ka badan 38 darajo.

Waxaad samayn kartaa jimicsi tallaalka ka dib haddii aad dareento inaad sidaas rabto.

**Tallaalku waxa uu ka hortaggaa kansarka labbada sinjiba**

HPV aad waa fayras aad loo yaqaano oo waxaa jira darnaansho kala duwan. Fayraska si fudud ayaa loogu gudbiyaa taabashada galmada oo badanka dadka waxay lahaan doonaan hal ama caabuqyo HPV oo ka badan muddada noloshooda. Dadka dhalinta yar waa badanka kuwan aadka u qaadda.

Dad badan oo qabaa ma muujiyaan wax astaamo ah. Badanka caabuqa caadi ahaan waxa uu ku dhamaadaa gudaha dhowr bilood. Wakhtiyada qaarkood caabuqa waa uu sii socon karaa oo keeni karaa nabarada ka horeeya kansarka iyo kansarka.

Qaabka aadka loo yaqaanaa waa kansarka uu sababay HPV waa kansarka dhuunta ilma galeenka ee haweenka. HPV waxa uu sidoo kale ku keenaa kansar malawadka, afka iyo hunguriga labbada sinjiba. HPV waxa uu sidoo kale ku keeni karaa kansar siilka iyo xubinta taranka dibadeeda ee haweenka, iyo guska raga. Tallaalka HPV waxa uu caawin karaa ka ilaalinta dhammaan kansarkan.

**Wax badan oo ku saabsan kansarka ilma galeenka iyo kansarada uu sababo HPV**

Sanad kasta gudaha Norway, ugu dhawanaan 350 haween ah waxaa ku dhici doona kansarka ilma galeenka iyo 60-100 haween ah ayaa dhimin doona.

Waxa ka badan 3,000 haween ah waxay qaataan qaliinka nabarada daran ee kansarka ka horeeya sana dkasta. Haweenka uurka leh kuwaas oo la qalay waxay khatar kordhaysa ugu jiraan qubasho uurka ama dhalmo ka soo hor marta wakhtigeeda.

Sanad kasta, inta u dhaxaysa 200 iyo 300 haween iyo raga ah waxaa kaga dhaca kansarka la xidhiidha HPV xubnaha aan ahayn dhuunka ilma galeenka. Kuwan waxaa ku jira afka, hunguriga iyo malawadka labba sinjiba, siiba siilka iyo xubinta taranka guudka ah (haweenka) iyo guska (raga). Xaaladahan kansarka ah si siman ayay ugu qaybsan yihiin haweenka iyo raga. Kansarka afka iyo hunguriga aad ayuu ugu badan yahay raga iyo tirada xaaladahuna way kordhaysaa.

**Sidee ayuu tallaalka HPV u shaqeeyaa?**

Tallaalka HPV waa dawo ka hortag ah. Waxay bixisaa ka hortagga ugu fiican marka la siiyo *ka hor* inta aanu ku dhicin. Carruurta waxaa la siiyaa tallaalka HPV fasalka 7[aad] sidii qayb Barnaamijka Tallaalka Carruurnimada ka hor inta aanay galmo ahaan noqon kuwa firfircoon.

Tallaalku waxa uu ku kooban yahay barootiinka shabaha kuwan oogada fayraska. Tallaalku kama koobna fayras nool oo ma sababi karo caabuqa HPV.

Tallaalka waxa uu bixiyaa jawaab isku mid ah oo difaac wiilasha iyo gabdhahaba. Daraasadaha nabarada ka horeeya kansarka waxay muujiyaan in tallaalku uu bixiyo ka hortag 90 boqolkiiba dhexda haweenka la tallaalay inta aanu ku dhicin caabuqa HPV.

Daraasadahu sidoo kale waxay muujiyaan tallaalka HPV waxay dhaqan gal tahay 10-12 sanadood ka dib tallaalka oo ma jiraan caddayn weli in ka hortaggu uu sii xumaaday muddo ka dib. La socodka shakhsiyaadka la tallaalay waxay muujin doonaan haddii qadarka dawada kaabida ah ka dib goor dambe oo nolosha waa lama huraan si loo joogteeyo ilaalinta.

**Saamaynta aan wanaagsanayn**

Sida dhammaan dawooyinka, tallaaladu waxay sababi karaan saamayn aan wanaagsanayn. Saamaynaha aan wanaagsanayn ee aadka loo yaqaano ee ka yimaado tallaalka HPV waa kuwa ku meel gaadh ah:

- Jileec, gudduudni iyo bararka gacanta xaga goobta tallaalka. Tan aad ayaa loo yaqaanaa (ay la kullanto wax ka badan 1 ka mid ah 10 shakhsi)
- Madax xanun, daal ama muruq xanuun. Tan aad ayaa loo yaqaanaa (ay la kullanto wax ka badan 1 ka mid ah 10 shakhsi).
- Xummad, xanuunka kala goysyada, cuncun, finan, yalaalugo, matag )shuban ama xanuun uurku jirta ah waa kuwa inta badan dhaca (ay la kullanto wax ka badan 1-10 ka mid ah 100 shakhsi)

Dawakhaad, dareenka miyir beel ama miyir beelida caadi ahaan waxaa sababa raaxa daro ama werwerka sababtoo ah muddista, ee maaha tallaalka.

Fal celinta xasaasiyada aadka u darran waa dhif oo waxay soo baxaan muddo gaaban ka dib tallaalka. Kalkaalisada caafimaadka dugsiga waxay ku waydiin doontaa inaad sugto ugu dhowaan 20 daqiiqadood ka dib tallaalka, oo waxaa loo diyaarin doonaa in wax laga qabto xaaladahan.

Ma jirto caddayn la soo jeedinayo in tallaalka HPV inay tahay sababta cudurka raaga ama daran ama ay kordhiso khatarta. Astaamaha ka soo baxa ka dib tallaalka si lama huraan ah uma sababin tallaalku laakiin waxay noqon kartaa calaamadaha cudurka u baahan daryeel caafimaad. La tasho dhakhtarkaaga haddii aad ka walaacsantahay. Xirfad yaqaanada daryeelka caafimaadka waxaa waajib ku ah inay uga warbixiyaan wax saamaynaha aan wanaagsanayn ee laga shakisan yahay masuuliyiinta caafimaadka.

**Way faa’iido badantahay in la ogaado**

- Ururka Caafimaadka Adduunka (WHO) waxa uu ku talinayaa in tallaalka HPV lagu daro barnaamijyada tallaalka ee carruurnimada. 82 wadan waxay ku dareen tallaalka barnaamijkooda iyo 12 ka mid ah waxay siiyaan wiilasha.
- Tallaalka lagu isticmaalay barnaamijka Norway waa tallaalka Cervarix. Macluumaad badan oo ku saabsan tallaalka waxaa laga heli karaa websaydka Wakaalada Dawooyinka Noorway.
- Tallaalka Cervarix waxaalagu isticmaalaa barnaamijyada 29 wadan iyo wax ka badan 64 malyuun oo tallaal qaadashada tallaalkan ah waa la bixiyay.
- Ma jiro wax tallaaladan la bixiyay oo ka kooban meerkuri sidii mid ilaaliye u ah, ay ku jirtana tallaalka HPV.

- Kondhomyadu ma bixiyaan ka hortagga buuxa ee caabuqa HPV sababtoo ah fayrasku waxa uu ku jiraa maqaarka ku wareegsan xubinta taranka. Kondhomyadu waxay ka hortaggaan cudurada kale ee galmada la iskugu gudbiyo.
- Qaar ka mid ah noocyada HPV waxya keeni karaan burooyinka xubinta taranka. Tallaalka Cervarix kama hortaggo tan.
- Tallaalka HPV kama hortaggo dhammaan noocyada HPV ee sababa kansarka. Haweenka weli waa inay ka qayb qaataan Barnaamijka Baadhitaanka Kansarka ilma galeenka saddexdii sano ee kasta laga bilaabo da'da 25 sanadood.
- Ma jiraan barnaamijyada baadhitaanka ee kansarada kale ee HPV la xidhiidha.

Tallaalka HPV waxaa lagu diiwaan geliyaa Diiwaanka Tallaalka Qaranka SYSVAK. Waalidka / Masuulaada, waxaad ku arki kartaa heerka tallaalka ee adiga iyo carruurtaada ka yar 16 sanadood adeega Tallaalada bogga www.helsenorge.no. Waxaad sidoo kale daabici kartaa shahaadada tallaalka ku qoran af Noorwayjiyaan iyo Ingiriisi.