



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

நாங்கள் என்ன செய்கிறோம்

நன்கொடை அளித்தவர்கள், பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் அனைவரால் புற்று நோய் எதிர்ப்பு திட்டங்களில் கனடா புற்றுநோய் கழகம் எங்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது. கனடா புற்றுநோய் கழகம்:

- அனைத்து வகையான புற்று நோய் பற்றிய மிகச்சிறந்த ஆராய்ச்சிகளுக்கும் நிதியுதவி அளிக்கிறது
- பொது நல்வாழ்வுத் திட்டங்களுக்கு குரல் கொடுக்கின்றது
- புற்று நோயின் அபாயத்தைக்குறைக்க நல்ல வாழ்க்கை முறைகளை ஊக்குவிக்கின்றது
- புற்று நோய்ப் பற்றியத் தகவல்களை அளிக்கின்றது
- புற்று நோயுடன் வாழ்பவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கின்றது

புற்று நோய் பற்றிய மிகப்புதிய தகவல்கள், எங்களுடைய சேவைகள் அல்லது நன்கொடை அளிப்பதற்காக எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

புற்று நோயை சரித்திரம்
ஆக்குவோம்

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

இது கனடா புற்றுநோய் கழகம் தயாரித்துள்ள பொதுவான தகவல்கள். ஏற்கனவே உடல்நல பாதுகாப்பாளர்களால் சொல்லப்பட்டதை மாற்றியமைக்கும் விதத்தில் எண்ணப்பட்டதல்ல.

இந்த பிரசுரத்தில் காணப்படும் தகவல்களை முன் அனுமதியின்றி நகல் எடுத்து மறுபதிப்பு செய்யலாம், எனினும் கீழ்க்காணும் தலைப்பை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது கட்டாயமாகிறது:

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் ஆய்வு செய்தல்: ஆண்களுக்கான உண்மைகள்.
Canadian Cancer Society 2009.

Early Detection and Screening: Facts for men - Tamil 270495 © January 2009

நேரத்தே
கண்டுபிடித்தல் மற்றும்
ஆய்வு செய்தல்

ஆண்களுக்கான உண்மைகள்



புற்று நோயை சரித்திரம் ஆக்குவோம்
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் ஆய்வு செய்தல்

ஆண்களுக்கான உண்மைகள்

புற்று நோயால் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டும் மற்றொருவர் பாதிக்கப்படாமலும் இருப்பதற்கான காரணத்தைக் கூறுதல் கடினமாகும். புற்று நோய் என்பது தவிர்க்கமுடியாதது என்று தோன்றலாம். ஆனால் அந்த நோயின் அபாயத்தை குறைக்கும் வழிகளை நீங்கள் கடைப்பிடிக்கலாம். நல்ல அரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை கடைப்பிடித்து உடல் நலத்தை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த துண்டு பிரசுரம் பொதுவான நான்கு வகை புற்றுநோய்களை தகுந்த சோதனையின் வழியே தொடக்கத்திலேயே கண்டுபிடித்து மருத்துவரிடம் சென்று அதற்கான நோய் அறிகுறிகளை: **சுக்கியன், விரை, பெருங்குடல்-மலக்குடல்** மற்றும் **தோல் ஆகியவற்றை** பரிசோதித்தோ தெரிந்துக்கொள்வதைப் பற்றி விவரிக்கிறது. பல அறிகுறிகள் புற்று நோய் அல்லாத ஆபத்தற்ற நோய்களின் சிக்கல்களினால் ஏற்படக்கூடியதாகவும் கூட இருக்கும். அதனை உறுதி செய்துக்கொள்ள மருத்துவரை அணுகவும். புற்று நோயைத் தவிர்க்க முடியவில்லையென்றாலும் அதை நேரத்தே கண்டு பிடித்தால் சிகிச்சை வெற்றிகரமாக அமையும்.

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் ஆய்வு செய்தல்

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் என்பது புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டு பிடிப்பது என்பதாகும். அப்போது தான் அதற்கான சிகிச்சை பெரும்பாலும் எளிதாக அமையும். அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு, தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துக்கொள்வது நோயினை உரிய நேரத்தில் கண்டுபிடிக்க உதவும். உங்களுடைய உடல் நலத்தின் மீது கவனமாக இருங்கள், எந்தவித மாற்றங்களையும் புறக்கணிக்கவேண்டாம். எவ்வளவு விரைவில் அந்த அறிகுறிகளை உங்களுடைய மருத்துவரின் கவனத்துக்கு எடுத்து செல்கின்றீர்களோ, அவ்வளவு விரைவில் அதற்கான தீர்வைக் காணமுடியும்.

ஆய்வு செய்தல் என்பது தொடக்கத்திலேயே புற்று நோயைக் கண்டுபிடிப்பது அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றாதபோதே அதற்கான பரிசோதனைகளை செய்துக்கொள்வதாகும். பல வகையான புற்றுநோய்களுக்கு இந்த ஆய்வு செய்தல்கள் கிடையாது. ஆயினும் ஏதோ கோளாறு உள்ளது என்று நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் முன்பே சில புற்று நோய்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். சிகிச்சைக்கு சாத்தியமான காலத்திலேயே புற்று நோயைக் கண்டுபிடிக்க இந்த ஆய்வுகள் உதவும். சில ஆய்வுகள் புற்றுநோய் வருவதற்கு முன்பே உள்ள நிலையினை கண்டுபிடிக்க உதவும். அதனால் அது வளர்வதற்கு முன்பே அதற்கு சிகிச்சை அளித்திட முடியும். இந்த பரிசோதனையில் அசாதாரணமாக ஏதாவது தெரிந்தால் தொடர் பரிசோதனைகள் தேவைப்படும்.

கனடாவின் எல்லா பகுதிகளிலும் இந்த ஆய்வுக்கான திட்டங்கள் எளிதில் கிடைக்கின்றன. மாகாணத்திற்கு மாகாணம் திட்டங்கள் மாறுபடலாம். புற்று நோய்க்கான எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லாத ஒரு குறிப்பிட்ட வயது மக்களுக்கு இந்தத் திட்டம் அளிக்கப்படுகிறது. உங்கள் குடும்பத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் வரலாறு இருந்தால் உங்கள் அபாயம் சராசரிக்கு மேல் அமையலாம் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்போ அல்லது அடிக்கடியோ இந்த பரிசோதனையைத் செய்துக்கொள்ளவேண்டும். மருத்துவரிடம் உங்களுக்கென பிரத்யேகமான பரிசோதனைத் திட்டங்கள் பற்றி கலந்தாலோசியுங்கள்.

புற்று நோய்க்கான ஆய்வு செய்தல்கள் அனைத்தும் 100% துல்லியமாக இருக்க வேண்டியதில்லை என்பது முக்கியமாக மனதில் கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக இத்தகைய பரிசோதனைகள் சில சமயங்களில் புற்று நோய் இருந்தால் இல்லை என்றும் இல்லாத போது உள்ளது என்றும் காண்பிக்கும் சாத்தியம் உண்டு. ஆனாலும் இந்த ஆய்வுகள் பெரும்பாலும் உயிரைக் காப்பாறுகின்றன.

சுக்கியன் புற்று நோய்

இந்த நோய் சுக்கியன்சுரப்பிகளின் உயிரணுவிலிருந்து உருவாகிறது. கனடா நாட்டு ஆண்களிடம் பெரும்பாலும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடம் இது பொதுவாக காணப்படும் ஒரு வகையாகும். குடும்பத்தில் வழிவழியாக ஆண்களுக்கு இந்த நோய் பாதிப்பு இருந்திருந்தாலோ அல்லது ஆஃப்ரிக்க மரபு வழி வந்த ஆண்களாக இருந்தாலோ இளம் வயதிலேயே இந்த நோய் தாக்கும் அபாயம் அதிகமாக இருக்கும்.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

நீங்கள் 50 அல்லது அதற்கும் அதிக வயதுள்ளவராக இருந்தால் சுக்கியன் புற்று நோய் பரிசோதனை செய்வதன் நன்மை மற்றும் ஆபத்துக்கள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள்.

குடும்பத்தில் வழிவழியாக ஆண்களுக்கு இந்த நோய் இருந்து வந்ததினாலோ அல்லது ஆஃப்ரிக்க மரபு வழி வந்த ஆணாக இருப்பதனாலோ சுக்கியன் புற்று நோய் தாக்கும் அபாயம் அதிகம் இருந்தால், இளம் வயதிலேயே இந்த பரிசோதனைகளை செய்வது பற்றி மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள்.

சுக்கியன்புற்று நோயைக் கண்டுபிடிக்க பின்வரும் பரிசோதனைகளைப் பயன்படுத்தப்படலாம்:

- **விரல் மலக்குடல் பரிசோதனை (DRE):** மலக்குடல் வழியே சுரப்பியை கையினால் பரிசோதனை செய்வதுதாகும். மருத்துவர் கைக்கவசம் அணிந்து விரலை மலக்குடலுக்குள் நுழைத்து கட்டி இருக்கிறதா என்றோ அல்லது அசாதாரணமாக எதேனும் தட்டுப்படுகிறதா என்றும் பரிசோதித்துப் பார்ப்பார்.
- **Prostate Specific Antigen (PSA)** விரைக்குறிக்கான உடற்காப்பு ஊக்கி பரிசோதனை: பிராஸ்டேட்டினால் உருவாக்கப்பட்ட உடற்காப்பு ஊக்கியை அளவிடும் இரத்தப் பரிசோதனை.

PSA மற்றும் DRE பரிசோதனைகள் புற்று நோயை நேரத்தேக் கண்டுபிடிக்க உதவலாம். இருப்பினும் அவைகள் “போலியான அச்சத்தை” யும் விளைவிக்கவோ அல்லது உடலில் ஏற்கனவே இருக்கும் புற்று நோயையும் கண்டு பிடிக்கவோ தவறலாம். சிலசமயங்களில் இந்த ஆய்வுகளால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புற்று நோய் உடல்நலத்திற்கு; அந்த அளவு ஆபத்தை விளைவிக்காமலும் போகலாம். இந்த நோயினால் உங்களுக்கு ஏற்படும் அபாயத்தையும் மற்றும் பரிசோதனைகளினால் ஏற்படும் நல்லது கெட்டது ஆகியவற்றைப் பற்றியும் உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் சுக்கியன் புற்று நோயினாலோ, எரிச்சலூட்டும் அல்லது விரிவடைந்த சுக்கியன் போன்ற இதர உடல்நலச் சிக்கல்களினாலோ கூட ஏற்படலாம். பின் வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்:

- அடிக்கடி, குறிப்பாக இரவு நேரத்தில் சிறுநீர் கழிக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுதல்
- சிறுநீர் கழிப்பதற்கான தீவிர உந்துதல் ஏற்படுதல்
- சிறுநீர் கழிக்க ஆரம்பிப்பதிலோ அல்லது நிறுத்துவதிலோ உள்ள சிக்கல்கள்
- சிறுநீர் கழிக்க இயலாமை
- தளர்ச்சியுடைய, குறைந்துபோன அல்லது விட்டு விட்டு வெளியேறும் சிறுநீர்ப்போக்கு
- சிறுநீர்ப்பை காலியாகாதது போன்ற ஓர் உணர்வு
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏற்படும் எரிச்சல் அல்லது வலி
- சிறுநீரிலோ அல்லது விந்திலோ இரத்தம் வருதல்
- வலியுடன் கூடிய விந்து வெளியேற்றம்

விரைப் புற்றுநோய்

விரைப் புற்றுநோய் என்பது விரையின் உயிரணுவிலிருந்து தொடங்குகிறது. இந்த வகை புற்று நோய் அரிதானது என்றாலும் 15 முதல் 49 வயதுவரையுள்ள ஆண்களுக்கு இந்த நோய் வருவதற்கான அபாயம் உண்டு. விரைப் புற்று நோய் இருப்பது நேரத்தே கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அதற்கான சிகிச்சை பொதுவாகவே வெற்றியடையும்.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

உங்களுடைய கவனத்தில் விரையை அடிக்கடி நீங்களே பரிசோதித்துப் பார்க்க பழகிக் கொள்ளவும். வெது வெதுப்பான நீரில் குளித்துமுடித்தவுடன் உங்களுடைய விரைகள் இறங்கும்போதும், விரைப்பையின் தசைகள் தளர்ந்திருக்கும் போதும் பரிசோதிப்பது மிகவும் சிறந்த நேரமாகும். அசாதாரணமாக ஏதேனும் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரை உடனடியாக அணுகவும்.

விரைப் பரிசோதனை உள்ளிட்ட முறையான சோதனைகளை உங்கள் மருத்துவரிடம் செய்துக்கொள்ளுங்கள்.

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

பின்வரும் நோய்க்குறிகள் விரைப்புற்று நோயினாலோ அல்லது இதர உடல் ஆரோக்கிய சிக்கல்களினாலோ கூட ஏற்படலாம்:

- விரையில் கட்டி போன்ற நிலை
- வலியுள்ள விரை
- அடிவயிற்றிலோ அல்லது விரைப்பையிலோ ஏற்படும் கனப்புது போன்ற அல்லது இழுப்புது போன்ற உணர்வு
- அடிவயிறு மற்றும் கவட்டியில் ஏற்படும் மந்தமான வலி



பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய்

பெரும்பாலான பெருங்குடல்-மலக்குடலின் புற்றுநோய்கள், அவற்றின் உள்ளே வரிசைப்படும் உயிரணுவிலிருந்து தோன்றுகிறது. கனடாவில் ஆண்/பெண் இருவரிடையே பொதுவாகக் காணப்படும் புற்று நோயில் மூன்றாவதாக உள்ளது. இந்த வகை புற்று நோய் மெதுவாகவும், முன்பே அறிந்த விதத்திலும் வளர்ச்சியடையும். அடிவயிற்றுப் பகுதியில் (இரைப்பையின் கீழே) அங்கு புற்று வளர்ந்து பரவுவதற்கு அதிக இடம் இருப்பதால் நோய் அறிகுறிகள் இதை எடுத்துக்காட்டுவதற்கு முன்பே ஆய்வு செய்தல் எடுத்துக்காட்டிவிடும். இதன் அறிகுறிகள் அதன் ஆரம்பக் காலத்தில் தென்பட வாய்ப்பில்லை. ஆரம்பக் கட்டத்தில் கண்டு பிடித்தால் தான் அதற்கான சிகிச்சை பெரும்பாலும் எளிதாக அமையும்.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

நீங்கள் 50 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மலத்தின் அறிய இயலா இரத்த பரிசோதனை (FOBT) என்பதனை செய்துக்கொள்ளுங்கள். இது மலத்தில் நுண்நோக்கி மூலமகவே ரத்தத்தைக் கண்டறியக்கூடிய பரிசோதனையாகும். மலத்தில் இரத்தம் உள்ளதால் மட்டுமே புற்று நோய் உள்ளது என்று அர்த்தம் இல்லை. உதாரணமாக விழுதுகள் (புற்று அல்லாத தசை வளர்ச்சி), புண்கள் மட்டுமல்லாமல், மூலநோய் போன்ற இதர காரணங்களாலும் இருக்கலாம்.

FOBT பரிசோதனையின்போது மலத்தில் இரத்தம் காணப்பட்டால், பின்வரும் தொடர் பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டியிருக்கலாம்:

- **பெருங்குடல்நோக்கி:** விளக்கு மற்றும் புகைப்படக்கருவி பொருத்தப்பட்ட மெல்லிய, வளையக்கூடிய குழாயின் மூலம் மருத்துவர் ஒட்டுமொத்த பெருங்குடலின் உள்வரிசையை கண்டறியும் பரிசோதனை.
- **வளைகுடல் நோக்கி:** விளக்கு மற்றும் புகைப்படக்கருவி பொருத்தப்பட்ட மெல்லிய, வளையக்கூடிய குழாயின் மூலம் மருத்துவர் மலக்குடலின் உள்வரிசை மற்றும் பெருங்குடலின் கீழ்ப்பாகத்தையும் கண்டறியும் பரிசோதனை.

- **இரட்டை-வேறுபாட்டு பேரியம் மலக்குடற் குழுவல:** விசேஷமான திரவத்தைப் (பேரியம் என்றழைக்கப்படுவது) உள்ளுக்குப் பயன்படுத்தி பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலின் எக்ஸ்-கதிர்வீச்சு படம் மூலமாக மருத்துவர் அவற்றின் உள்வரிசைய தெளிவாகக் காணும் பரிசோதனையாகும்.

சில ஆண்கள் பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய் வரும் ஆபத்தை சராசரி நிலைக்கும் அதிகமாகக் கொண்டிருப்பர். கீழ்கண்ட அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்கள் பரிசோதனையை எப்போது, எந்த இடைவெளியில் செய்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசிக்கவும்:

- பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய் கொண்ட ஒரு பெற்றோர், சகோதரன், சகோதரி அல்லது குழந்தை (குறிப்பாக அந்த உறவினருக்கு இந்த நோய்க்கான அறிகுறி 45 வயதுக்கு முன்னர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால்)
- ஏற்கனவே இந்த புற்றுநோய் கண்ட ஒருவர்
- விழுதுகள் அல்லது எரிச்சலுடைய குடல் நோய் பீடித்திருப்பது கண்டறியப்பட்டிருந்தால்
- குடும்பவழி சுரப்பிப் பெருக்க விழுதுகள் சிக்கல் (FAP) அல்லது மரபுவழி விழுதுகள் சம்பந்தப்படாத பெருங்குடல் புற்றுநோய் (HNC) போன்ற மரபுரீதியாக பெறப்பட்ட நிலை

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

பின்வரும் அறிகுறிகள் பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய் அல்லது இதர உடல் ஆரோக்கிய சிக்கலினாலோ கூட ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்:

- அடிவயிற்றில் சாதாரணமாக ஏற்படும் அசவுகரியம் (உப்புசம், மரத்துபோதல், நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு)
- குறிப்பிட்ட காரணம் இல்லாமல் மலம் கழித்தலில் ஏற்படும் பேதி மற்றும் மலக்கட்டு போன்ற மாற்றங்கள்
- மலத்தில் இரத்தம் (சுருப்பாகவோ அல்லது பளிர் சிவப்பாகவோ)
- வழக்கத்துக்கு மாறான மலத் தன்மை
- மலம் கழித்திட தூண்டும் அவசர நிலை
- குடல் முழுவதும் காலியாகவில்லையென்ற உணர்வு

- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- உடல் தளர்ச்சி (மிகவும் சோர்வடைந்தது போன்ற உணர்வு)
- எடைக் குறைவு

தோல் புற்று நோய்

பல்வேறு வகையான தோல் புற்று நோய் (அடிப்பகுதி உயிரணுக்கள், செதில் உயிரணுக்கள் மற்றும் மெலனின் நிற அணுக்கட்டி) தோலில் உள்ள பல்வேறு வகையான உயிரணுக்களிலிருந்து தோன்றுகிறது. அடிப்பகுதி உயிரணுக்கள் மற்றும் செதில் உயிரணுக்களின் புற்று தான் கனடாவில் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்று நோயாகும். ஆனால் இரண்டு வகையுமே சிகிச்சையின்மூலம் பலனளிக்கக்கூடியவையாகும்.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

சூரிய ஒளியிலிருந்து உங்கள் தோலை பாதுகாத்துக்கொள்வதே தோல் புற்று நோயிலிருந்து காப்பாற்றிக்கொள்ளும் மிகச் சிறந்த வழியாகும்:



- ஒளி எப்போது கடுமையாக இருக்குமோ, குறிப்பாக காலை 11 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரையும் அல்லது மிகை ஊதா கதிர்களின் அளவு 3 க்கும் அதிகமாக இருக்கும்போதும் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். நிழல் படிந்த இடத்தில் இருக்கவும் மரங்கள், விதானம் அல்லது ஒரு குடையின் கீழ்- அத்துடன் உங்களுடைய வெளி வேலைகளை காலை 11 மணிக்கு முன்போ அல்லது மாலை 4 மணிக்கு பின்னரோ திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகள், கால்கள் மற்றும் தலையை மூடியபடி இருங்கள். மெல்லிய மற்றும் அடர்த்தியாக நெய்த, தொள தொளவென்று இருக்கும் ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். தலை, முகம், காதுகள் மற்றும் கழுத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உங்களுடைய தொப்பியை மறந்துவிடாதீர்கள்.
- 15 அல்லது அதற்கு மேலான அளவில் உள்ள சூரிய ஒளி தடுக்கும் காரணக்கூறு (SPF) அடங்கிய ஒளித்தடுப்பு களிம்பை பயன்படுத்துங்கள். மேகமூட்டம் உள்ள நாட்களிலும் மற்றும் குளிர்காலத்திலும் அந்தக் களிம்பைத் தடவிக்கொள்ள மறந்துவிடாதீர்கள்.

- கண்களில் பாதிப்பேற்படுவதைத் தடுக்க சூரியஒளி கண்ணாடியை பயன்படுத்துங்கள். சமநிலை வண்ணமுடைய, மிதமான அல்லது அடர்நிறம் மற்றும் UVA, UVB பாதுகாப்பு கொண்ட கண்ணாடிகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உள்ளே பயன்படுத்தப்படும் தோல் பதன் சாதனங்களை பயன் படுத்துவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மிகு ஊதா கதிரை உமிழும் தன்மை பதனிடு விளக்குகள் மற்றும் சூரிய ஒளி விளக்குகளுக்கு இருப்பதால் சூரிய ஒளிப் புண் தோல் பாதிப்பு மற்றும் தோல் புற்று நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கும்.
- உங்களுடைய தோலை அடிக்கடி பரிசோதித்துக்கொள்ளவும். உங்களது தோலின் தன்மையை அறிந்து கொள்வதுடன் மாற்றங்கள் ஏதேனும் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

கீழ் காணும் அறிகுறிகள் தோல் புற்று நோயினாலோ அல்லது இதர தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோயினாலோ கூட ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்:

- மச்சங்கள் அல்லது பிறப்பின்போது ஏற்பட்ட அடையாளங்களின் வடிவம், நிறம் அல்லது அளவு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் மாற்றம் தெரிந்தால்
- குணமடையாத புண்கள்
- தோலில் ஏற்படும் ரத்தப்போக்கு, அரிப்பு, வீக்கம் மற்றும் சிவப்பாவது போன்றவை



புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் வழி

உடல் ஆரோக்கியம் பற்றியதகவல்கள் அதிக அளவில் உள்ளன - அவற்றில் சில குழப்பக்கூடியன அல்லது முரண்பட்டதும் கூட. உங்கள் உடல் நலத்தில் அக்கறை கொள்ளும் வழிமுறைகளைப் நாள்தோறும் பின்பற்றினால் இந்த நோயின் தாக்கத்தை குறைக்க முடியும் என்பது மட்டும் எங்களுக்குத் தெரியும். நல்வாழ்வு வாழ்வதனாலும் மற்றும் கனேடியர்களின் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதனாலும் நாட்டில் காணப்படும் புற்று நோய்களில் குறைந்த பட்சம் பாதிக்கும் மேலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். உங்களால் முடியும்:

- புகைபிடிக்காதவர்களாக இருங்கள் அதுமட்டுமன்றி அடுத்தவர் புகையையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தினமும் 5 அல்லது 10 பங்கு காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்ணுங்கள். அதிக நார் சத்துள்ள, குறைவான கொழுப்புள்ள உணவை தெரிவுசெய்யுங்கள். நீங்கள் மது அருந்துபவர்களாக இருந்தால் நாளொன்று ஒன்று அருந்தவும்.
- உடல்நீதியாக எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும். இது உங்களுடைய உடல் எடையையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க உதவும்.
- சூரிய ஒளி எப்போது கடுமையாக இருக்குமோ, குறிப்பாக காலை 11 மணி முதல்மாலை 4 மணி வரையும் அல்லது மிகை ஊதா கதிர்களின் அளவு 3 க்கு மேல் இருக்கும்போதும் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய தோலை அடிக்கடி பரிசோதித்துக்கொள்ளவும். மாற்றங்கள் ஏதேனும் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- ஆய்வு செய்தல் வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். இந்த நோய் பற்றிய உங்களுடைய குடும்ப வரலாற்றை நன்றாகத் தெரிந்துக்கொள்வது உங்களுக்கும் உங்களுடைய மருத்துவருக்கும் பரிசோதனையைத் திட்டமிடுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
- உங்களுடைய சாதாரண உடல் அரோக்கிய நிலையில் மாற்றங்கள் ஏதேனும் தெரிந்தால் உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது உடல்நல பாதுகாவலரையோ அணுகவும்.
- வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும் உடலுக்கு தீங்கிழைக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்துவது, சேமித்து வைப்பது மற்றும் அவற்றை அழிப்பது போன்றவற்றில் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு அறிவுரைகளைக் கடைபிடியுங்கள்.

