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 இந்த கழகம் நிதியுதவி அளிக்கிறது
- பொது நல்வாழ்வுத் திட்டங்களுக்கு குரல் கொடுக்கின்றது
- புற்று நோயின் அபயாத்தைக்குறைக்க நல்ல வாழ்க்கை முறைகளை ஊக்குவிக்கின்றது
- புற்று நோய்ப் பற்றியத் தகவல்களை அளிக்கின்றது
- புற்று நோயுடன் வாழ்பவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கின்றது

புற்று நோய் பற்றிய மிகப்புதிய தகவல்கள், எங்களுடைய சேவைகள் அல்லது நன்கொடை அளிப்பதற்கானத் தகவல்களுக்கு 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 பாதுகாவலர்களால் சொல்லப்பட்டதை மாற்றியமைக்கும் விதத்தில் எண்ணப்பட்டதல்ல.

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

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

Early Detection and Screening: Facts for women - Tamil 270505 © January 2009

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் ஆய்வு செய்தல்

பெண்களுக்கான உண்மைகள்

புற்று நோயை சரித்திரம் ஆக்குவோம்

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

நேரத்தே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் ஆய்வு செய்தல்

பெண்களுக்கான உண்மைகள்

புற்று நோயால் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டும் மற்றொருவர் பாதிக்கப்படாமலும் இருப்பதற்கானக 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 கண்டுபிடித்தோ அல்லது மருத்துவரிடம் சென்று அதற்கான நோய் அறிகுறிகளை: **முலை, கருப்பைவாய், 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.

Photographs: © Getty Images
Licensed material is for illustrative purposes only; persons depicted are models.

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 ஆய்வுகள் கிடையாது. ஆயினும் ஏதோ கோளாறு உள்ளது என்று நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும் முன்பே சில புற்று நோய்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். சிகிச்சைக்கு சாத்தியமான காலத்திலேயே புற்று நோயைக் கண்டுபிடிக்க இந்த ஆய்வுகள் உதவும். சில ஆய்வுககள் 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 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 காப்பாற்றுகின்றன.

முலைப் புற்றுநோய்

முலைப் புற்று நோய் முலை திசுவிலிருந்து தொடங்குகிறது. பெண்களின் முலையில் காணப்படும் திசுக்கள் முலைகள் மட்டுமன்றி விரிந்து பரந்து கிடக்கும். இது தோள்பட்டை எலும்பு வரையிலும் மற்றும் அக்குளிலிருந்து குறுக்கே மார்பின் மத்திய பாகத்தில் உள்ள மார்பெலும்பு வரை படர்ந்து கிடக்கும்.

முலைப் புற்று நோய் கனடா நாட்டு பெண்களிடம் சாதாரணமாகக் கண்டுபிடிக்கப்படும் நோயாகும். ஆண்களிடமும் இந்த நோய் காணப்படலாம். ஆனால் அது மிகவும் அரிதான நிகழ்வாக இருக்கும்.

முலைப் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு வயது வரம்பு ஏதும் இல்லையென்றாலும், பெரும்பாலும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே இந்த நோய் தாக்குகிறது.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

இந்த நோயை அறிகுறிகளை தெரிந்துக்கொள்ள நம்பகமான பரிசோதனை:

- **முலை ஊடுகதிர் படப் பரிசோதனை:** யாகும். இது முலையின் குறைவான அளவு எக்ஸ் கதிர்வீச்சு பரிசோதனையாகும்
- **மருத்துவரீதியான முலை சோதனை (CBE)**: இந்த மருத்துவ பரிசோதனை பயிற்சி பெற்ற உடல்நல மருத்துவரால் செய்யப்படுவதாகும்

மாகாணங்கள் மற்றும் பகுதிகள் ஆகியவற்றுக்கிடையே இந்த பரிசோதனைத் திட்டங்கள் மாறுபடும். உங்களுடைய மருத்துவர் அத்தகையத் திட்டங்கள் பற்றிய அதிக விவரங்களை அளிக்கக்கூடும்.

நீங்கள்:	என்ன செய்ய வேண்டும்
40 அல்லது அதற்கு மேலோ	இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையாவது பயற்சி பெற்ற மருத்துவரிடம் CBE பரிசோதனையை செய்துக்கொள்ள வேண்டும்.
40 முதல் 49 வரையிலோ	முலை புற்று நோயின் ஆபத்தைப் பற்றியும், முலை ஊடுகதிர் படப் பரிசோதனை பற்றிய நன்மை, தீமைகள் என்ன என்பதையும் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்.
50 முதல் 69 வரையிலோ	இரண்டு ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முலை ஊடுகதிர் படப் பரிசோதனை செய்துக்கொள்ளவும்.
70 அல்லது அதற்கும் மேலோ உள்ள வயது வரம்பிற்கு உட்பட்டவராக இருந்தால்	முலை புற்று நோய் பரிசோதனையை எவ்வளவு கால இடைவெளியில் செய்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

சில பெண்களுக்கு இந்த நோய்க்கான ஆபத்து சராசரிக்கு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். உங்களுக்கான இந்த ஆபத்துநிலை மற்றும் அதற்குரிய பரிசோதனைத் திட்டங்கள் ஆகியவை பற்றிய விவரங்களை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும். கீழ் காணும் அறிகுறிகள் இருந்தால் நேரத்தேயும், அடிக்கடியும் மருத்துவ பரிசோதனை செய்துக்கொள்வது அறிவான செயலாகும்:

- முலைப் புற்று நோயால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்.
- உங்கள் வரலாரில் உங்களுக்கு செய்யப்பட்ட உடல் திசு ஆய்வில் புற்று நிலையில் அல்லாத (atypical hyperplasia அரிப்பிக்கல் கய்பர்பளசியா -அசாதரணமான உயிரணுக்கள் அதிகரித்திருப்பதற்கான மாற்றங்கள்) கண்டுபிக்கப் பட்டால்.
- உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இந்தப் புற்று நோய் வரலாறு இருந்தால் (குறிப்பாக தாயார், சகோதரி அல்லது மகளுக்கு மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன்பே கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது மரபுவழியாக BRCA1 அல்லது BRCA2 போன்றசில மரபணுக்களில் எதிர்பாரா மரபு மாற்றங்கள் காணப்பட்டாலும்).

நீங்கள் முறையாக இந்த பரிசோதனையை செய்துக்கொண்டிருந்தாலும், பொதுவாக உங்களுடைய முலைகள் எப்படி உள்ளது என்பதை பார்த்தும், உணர்ந்தும் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருக்கின்றனவா என்பதையும் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் காலத்தின் போது உங்கள் முலைகளில் வெவ்வேறு நேரத்தில் வெவ்வேறு உணர்வுகள் ஏற்படும் என்பதை நீங்கள் மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாதவிடாய் காலத்துக்கு முன்பு கனமாய் இருப்பதாக உணரலாம். முலைகளின் திசுக்கள், உங்கள் வயதுக்கு ஏற்றாற் போல் மாறும். உங்கள் முலைகள் சாதாரணமாக எப்படி இருக்கும் என்பதைத் தெரிந்துக்கொள்வது, அவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உணர்ந்து அதற்கு ஏற்றபடி மருத்துவரை அணுகுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

© Canadian Cancer Society 2009

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

பெரும்பாலன பெண்களுக்கு, முலைகள் கட்டி போன்றதோ/கனத்துப்போனது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டால் அது பொதுவாக முலைப் புற்று நோய்க்கான அறிகுறியாகும். முலைகளில் வலியேற்பட்டால், பெரும்பாலும் புற்று அல்ல. மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலன கட்டிகள் புற்று அல்ல. இந்த வகையான அறிகுறிகள் முலைப் புற்று நோயினாலோ அல்லது இதர முலை சிக்கல்களினாலோ கூட ஏற்படலாம். கீழ்க் காணும் அறிகுறிகளை உணர்ந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்:

- அக்குளுக்கடியில் கட்டி அல்லது வீக்கம்
- முலைகளின் அளவு அல்லது தோற்றத்தில் மாற்றம் தெரிந்தால்
- தோலில் மேடு பள்ளம் ஏற்படுவது- சிலசமயங்களில் இது ஆரஞ்சு பீல் ஸ்கின் என்றழைக்கப்படுவது (ஆரஞ்சு போன்று உரிந்து காணப்படுதல்)
- சிவந்து போதல், வீங்குதல், பாதிக்கப்பட முலைகளில் வெப்ப நிலை அதிகரித்தல்
- உள்திரும்பிய முலைக்காம்பு - உள்ளுக்கு மடங்கும் முலைக் காம்புகள்
- தோலின்மீதான பக்குஉதிர்வுகள் அல்லது பட்டையான புண் பக்குஉதிர்வுகள்

கருப்பைக்கழுத்து புற்று நோய்

இந்த புற்று நோய் கருப்பை கழுத்தின் உயிரணுக்களிலிருந்து உருவாகிறது. பொதுவாகவே இது மெதுவாக வளர்ச்சியடையும். இந்தப் பகுதியின் புற்று நோய் வளர்ச்சியடைவதற்கு முன்பு, மஷ்த்துப்பகுதியின் திசுக்களில் மாற்றம் தொடங்கி அசாதாரண நிலையை அடையும். புற்று இந்த அசாதாரண உயிர்திசுக்கள் புற்று நோய் அல்ல என்னும் பொருள் கொள்ளும் புற்றுக்கு முன்பான நிலையில் உள்ளவை (செர்விகல் டைப்லாஸியா) என்றழைக்கப்படுகிறது.

கருப்பை கழுத்து புற்று நோய் மற்றும் செர்விகல் டைப்லாஸியா (கருப்பை கழுத்தின் இயல்பு பிறழ்ந்த வளர்ச்சி) ஆகியவை தொடக்க காலத்தில் எந்தவித அறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டாது. தொடர்ந்து எடுக்கப்படும் முறையான ஆய்வு செய்தல் வழியாக இதற்கான அறிகுறிகளை கண்டு பிடிக்கமுடியும். நேரத்தே கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் இந்த இரண்டு நோய்களுக்குமே வெற்றிகரமான சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

பலரிடம் உடல் உறவு வைத்துக்கொள்வதினாலோ அல்லது இளம் வயதிலே அயீக உடலுறவு கொண்டவராக இருந்தாலோ அவர்களுக்கு இந்த நோய் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும். இத்தகைய காரணிகளைக் கொண்டவர்கள் HPV எனப்படும் (கிளைக்கும் கட்டித் மனித நுண்ணுயிர் கிருமி) நுண்ணுயிரைஅடைவதற்கு அதிக சாத்தியம் உடையவர்களாவர்கள். HPV என்பது உடல் உறவின் மூலம் ஒருவருக்கு ஒருவர் தொற்றிக்கொள்ளும் நுண்ணுயிர் கிருமிக் கூட்டமாகும். HPV என்பது சாதாரணமான, சிகிச்சை பெறப்படாமலே, உடலில் உள்ள எதிர்ப்பு சக்தியினால் குணமாகும் ஒரு தொற்று ஆகும். ஒரு சில HPV வகைகள் தான் கருப்பை கழுத்துப் பாகத்தின் உயிரணுக்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி புற்று நோய் நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் சக்தி படைத்தவையாகும்.

© Canadian Cancer Society 2009

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

உடலுறவில் அதிக ஈடுபட்டால் 1 முதல் 3 வருடங்களுக்கு (மாகாணத்தின் ஆய்வு செய்தல் வழிகாட்டுதல் படியும் மற்றும் முன்பு எடுக்கப் பட்ட பரிசோதனை முடிவின் படியும்) ஒரு முறை பப்/கருப்பை திசு பரிசோதனையை செய்துக்கொள்ள வேண்டும். மாற்றங்களைக் கண்டு பிடிக்க கருப்பைப் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு சோதனைக்கூடத்தில் செய்யப்படும் உயிரணு பரிசோதனையாகும். புற்று நோய் வளர்வதற்கு முன்பே தன் அறிகுறிகளைக் கண்டுபிடிக்க இது உதவுகிறது.

உடலுறவை நிறுத்திவிட்டாலும் கூட இந்த பரிசோதனையை தொடர்ந்து செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சை மூலம் உங்களுடைய கருப்பை ஏற்கனவே நீக்கப்பட்டிருந்தால் (கருப் பை, கருப்பைக் கழுத்து, சில சமயங்களில் அண்டப்பைகள் நீக்கப்படுதல்) கருப்பை திசு பரிசோதனையை தொடர்ந்து செய்வது தேவையா இல்லையா என்பது பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரிடம் தெரிந்துக்கொள்ளவும்.

கருப்பை திசு பரிசோதனை செய்துக்கொண்டால், அதனுடன் சேர்த்து இடுப்பெலும்பு பரிசோதனையும் செய்துக்கொள்ளலாம். இது இடுப்பெலும்பு பகுதிக்குள் உள்ள அங்கங்களை, பெண் உறுப்பு வழியாக பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியாக மருத்துவரால் தமது விரல் கொண்டு செய்யப்படும் பரிசோதனையாகும். மருத்துவர் கையுறையிட்டு பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியே தனது விரல் கொண்டு கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதி மற்றும் இடுப்பெலும்புப் பகுதிஆகியவற்றைப் பரிசோதனை மூலமாக அங்கு அசாதாரணமாக ஏதேனும் தென்படுகிறதா என்று கண்டுபிடிப்பார். புற்று நோய் கண்டுபிடிக்கப்படாவிட்டாலும், இதர சிக்கல்களை கண்டுபிடிக்கலாம்.

HPV தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து தவிர்க்க உடலுறவின்போது பாலியலுறையை பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் 9 முதல் 26 வயது வரையுள்ளவர்களா HPV தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த தடுப்பூசியானது 70% சதவிகிதத்திற்கும் அதிகம ான கருப்பை புற்று மற்றும் பிறப்புறுப்பு கழலைகள் ஏற்படுத்தும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. புற்று நோய்க்கான ஆய்வு செய்தலுடன் தான் இந்த தடுப்பூசியை போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர அந்த ஆய்வுக்குப் பதிலாக போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது.

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

இந்த அறிகுறிகள் கருப்பைக் கழுத்து புற்று நோயினாலோ அல்லது அந்தப் பகுதி தொடர்பான இதர சிக்கல்களினாலோ கூட ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும் :

- அளவுக்கு அதிகமான ரத்தப் போக்கு அல்லது மாத விடாய் காலத்தின்போது பெண் உறுப்பிலிருந்து ஏற்படும் ரத்தம் தோய்ந்த வெளிப்போக்கு
- அசாதாரணமான நீண்ட அல்லது அதிக ரத்தப்போக்குக் கொண்ட மாதவிடாய் காலங்கள்
- உடலுறவுக்குப் பின் ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு
- உடலுறவின் போது ஏற்படும் வலி
- பெண் உறுப்பிலிருந்து ஏற்படும் திரவப் போக்கு
- பெண் உறுப்பிலிருந்து ஏற்படும் அதிகப்படியான ரத்தக் கசிவு
- மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஏற்படும் ரத்தக் கசிவு

© Canadian Cancer Society 2009

பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய்

பெரும்பாலன 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. ஆரம்ப 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 செய்பதுக்கொள்ளுங்கள். 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:

- **பெருங்குடல் நோக்கி:** விளக்கு மற்றும் புகைப்படக்கருவி பொருத்தப்பட்ட மெல்லிய, வளையக்கூடிய குழாயின் மூலம் மருத்துவர் ஒட்டுமொத்த பெருங்குடலின் உள்வரிசையை கண்டறியும் பரிசோதனை.
- **விளைகுடல் நோக்கி:** விளக்கு மற்றும் புகைப்படக்கருவி பொருத்தப்பட்ட மெல்லிய, வளையக்கூடிய குழாயின் மூலம் மருத்துவர் மலக்குடலின் உள்வரிசை மற்றும் பெருங்குடலின் கீழ்பாகத்தையும் கண்டறியும் பரிசோதனை.
- **இரட்டை-வேறுபாட்டு பேரியம் மலக்குடல் கழுவல்:** விசேஷமான திரவத்தைப் (பேரியம் என்றழைக்கப்படுவது) உள்ளுக்குப் பயன்படுத்தி பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலின் எக்ஸ்-கதிர்வீச்சு படம் மூலமாக மருத்துவர் அவற்றின் உள்வரிசைய தெளிவாகக் காணும் பரிசோதனையாகும்.

சில பெண்கள்; 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 (HNCC) போன்ற மரபுரீதியாக பெறப்பட்ட நிலை

எதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்க வேண்டும்

பின்வரும் அறிகுறிகள் பெருங்குடல்-மலக்குடல் புற்று நோய் அல்லது இதர உடல் ஆரோக்கிய சிக்கலினாலோ கூட ஏற்படலாம்:

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

© Canadian Cancer Society 2009

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

தோல் புற்று நோய்

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 செதிள் உயிரணுக்களின் புற்று தான் கனடாவில் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்று நோயாகும். ஆனால் இரண்டுவகையுமே சிகிச்சையின்மூலம் பலனளிக்ககூடியவையாகும்.

நீங்கள் என்ன செய்யமுடியும்

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

- சூரிய 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 ஒளியிலிருப்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். நிழல் படிந்த இடத்தில் இருக்கவும் - மரங்கள், விதானம் அல்லது ஒரு குடையின் கீழ் - மேலும் உங்களுடைய வெளி வேலைகளை காலை 11 மணிக்கு முன்போ அல்லது மாலை 4 மணிக்கு பின்னரோ திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- 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 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:

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

© Canadian Cancer Society 2009

புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் வழி

உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. அவற்றின் 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 மேல் உள்ளவற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். உங்களால் முடியும்:

- புகைபிடிக்காதவர்களாக இருங்கள் அதுமட்டுமன்றி அடுத்தவர் புகை களையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தினமும் 5 அல்லது 10 பங்கு காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்ணுங்கள். அதிக நார் சத்துள்ள, குறைவான கொழுப்புள்ள உணவை தெரிவுசெய்யுங்கள். நீங்கள் மது அருந்துபவர்களாக இருந்தால் நாளொன்று அருந்தவும்.
- உடல்ரீதியாக 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.

மேலும் தெரிந்துக்கொள்ளுங்கள்

நேரத்தே கண்டுபிடிப்பது மற்றும் ஆய்வு செய்தல் முறை பற்றி மேலும் தெரிந்துக்கொள்ள விரும்பினால்:

- **1 888 939-3333** என்ற எண்ணில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை சிறப்புத் தகவல் அளிப்பவரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.
- **info@cis.cancer.ca** எனும் மின் அஞ்சல் முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

- எங்கள் **www.cancer.ca** எனும் இணையதளத்திற்கு செல்லவும்.
- உள்ளூர் கனடா புற்றுநோய் கழக அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

குறிப்பு

குறிப்பு

© Canadian Cancer Society 2009

குறிப்பு