



1. சரியான உணவுக்கு பழக்கப்படுவோம்.
2. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைக்கு பழக்கப்படுவோம்.
3. உயரத்திற்குரிய நிறையைப் போனுவோம்
4. மதுபானம் புகையிலைக் பாவனையிலிருந்து விடுபடுவோம்
5. மன நலத்தோடு வாழுவோம்.



Guru Printers - 021 222 8266

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு



தொகுப்பு
Dr. R. சுரேந்திரகுமார்
 MBBS, MSc (Community Medicine),
 PGD (Applied Statics) MD (Community Medicine),
 சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை, மருத்துவப் பீடம்,
 யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



உதவி
V. பிறேமகுமார் PHI,
 சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத் துறை,
 மருத்துவப் பீடம்,
 யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

அனுசரணை:

உதவுற உறவுகள்
 இல.37, ஏ9 வீதி,
 பரந்தன், கினிநொச்சி.
 021 228 0040

**விராந்திய சுகாதார
 சேவைகள் பணிமனை**
 கினிநொச்சி
 021 228 5933

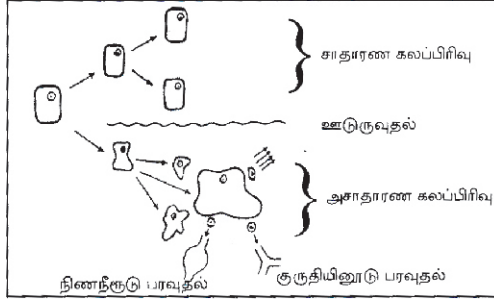
கேள் புற்றோய்க்காண்பகம்
 இல.05 சபாபதிப்பிள்ளை வீதி,
 உடுவில்.
 021 224 0258

**சமுதாய மற்றும்
 குடும்ப மருத்துவத் துறை**
 மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணம்
 021 221 8178

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

உடற்கலங்களில் ஏற்படும் கட்டுப்பாடற்ற அசாதாரண கலப்பிரிவு. இதன் விளைவாக கலங்களில் கீழ்க் குறப்பிட்டவை ஏற்படலாம்.

- ☞ மாறுபட்ட வடிவம்
- ☞ மாறுபட்ட பருமன்
- ☞ ஊடுருவும் இயல்பு
- ☞ பரவும் இயல்பு



புற்றுநோய் பற்றி ஏன் அறிய வேண்டும்.

- ☞ புற்றுநோய் ஏற்படின் அது அவரின் மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்லக் கூடும்.
- ☞ எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கக் கூடியது, ஒவ்வொரு வருடமும் இதனால் ஒவ்வொரு வருடமும் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்ததுச் செல்கின்றது.
- ☞ இலங்கையில் தற்போது ஆயிரம் பேர்களில் 98 பேருக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.
- ☞ வடபகுதி மக்களில் அதிகளவு மார்பு, ஈரல், உணவுக்கால்வாய், வாய்குழி புற்றுநோய்கள் காணப்படுகின்றன.
- ☞ மனித உடற்கலங்களில் பொதுவாக எக்கலங்களிலும் எவ் உறுப்புக்களிலும் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடும். பல்வேறு வகையான புற்றுநோய்கள் காணப்படினினும் பிரதானமான சில புற்றுநோய்கள் மாத்திரம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கிற்காக இங்கு ஆராயப்படுகின்றன.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

* சிறப்பான காரணிகள்

- ✓ ஆரோக்கியம் அற்ற உணவுப் பழக்கம்
- ✓ குறைந்தளவிலான உடல் இயக்கம் /பயிற்சி
- ✓ புகைத்தல்
- ✓ வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, சுண்ணாம்பு மெல்லுதல்
- ✓ மதுபானம் அருந்துதல்

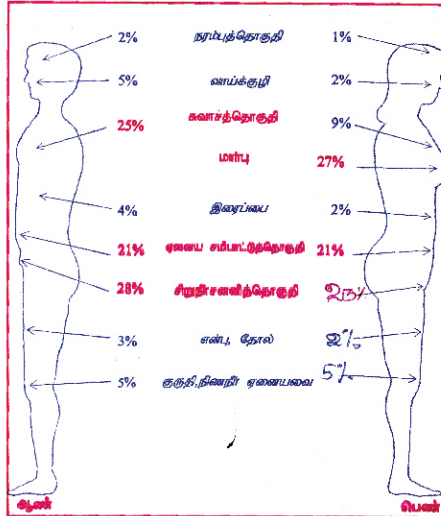
* பொதுவான காரணிகள்

- ✓ பரம்பரைக் காரணிகள்
- ✓ வைரசுகள்
- ✓ ஓமோன்கள் சுரப்புகள்
- ✓ மனஅழுத்தம்
- ✓ இரசாயனப் பொருட்கள்

புற்றுநோயின் பரம்பல்

புற்றுநோய் பரந்த மனப்பாங்குள்ளது.

உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் தாக்கும்.



ஆரம்ப நிலையை அறிவது எப்படி

- புற்று நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டு தீர்வு காணல்.

✿ பிரத்தியேகமான அறிகுறிகள்

(மூன்று கிழமைக்கு மேல் காணப்பட்டால்)

- ✓ உணவு விழுங்குவதில் கடினம், உணவு சமிபாடடையாத தன்மை.
- ✓ தொடர்ச்சியான இருமல் அல்லது சளியுடன் கூடிய குருதி வெளியேறல்.
- ✓ வயிற்று நோ.
- ✓ இரத்தப் போக்கு / பெண்களின் யோனியினூடாக அசாதாரண கசிவு, குருதிப் பெருக்கு.
- ✓ மார்பில் அல்லது உடலில் எப்பாகத்திலாவது கட்டிகள் / தடிப்புகள்.
- ✓ நீண்ட நாட்களுக்கு மாறாத புண்கள், சிறுகட்டி மச்சம் / பாலுண்ணியில் ஏற்படும் திடீர் வித்தியாசம் / வளர்ச்சி.
- ✓ குரலில் வித்தியாசம் அல்லது கரகரப்பு.
- ✓ மலம் அல்லது சிறுநீர்கழிக்கும் வழக்கத்தில் மாற்றம் அல்லது அத்துடன் குருதி கலந்து வெளியேறுதல்.
- ✓ கழுத்து அல்லது தைராயிட் சுரப்பி வீங்கியிருத்தல்.

✿ பொதுவான அறிகுறிகள்

- ✓ உடல் மெலிதல்
- ✓ பசியின்மை
- ✓ சுறுசுறுப்பின்மை
- ✓ களைப்பு
- ✓ காரணமற்ற நீண்ட நாள் காய்ச்சல்
- ✓ மாறாத மஞ்சட்காமாளை

தொடர்ச்சியான பரிசோதனை மூலம் தீர்வு காணல்

- ☀ 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களும், பெண்களும் குறைந்தது வருடமொருமுறையேனும் மருத்துவ பரிசோதனை செய்தல்.
- ☀ முன்னர் குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் அறிகுறிகளில் எவையேனும் காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறல்.
- ☀ 20 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்தல்.

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள்

- ☀ பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உண்டு
 - ✓ கதிர்வீச்சு முறைச் சிகிச்சை
 - ✓ மருந்து மூலம் சிகிச்சை
 - ✓ சத்திர சிகிச்சை
 - ✓ ஓமோன்கள் மூலமான சிகிச்சை
 - ✓ நீர்ப்பீன முறைகள்

- ☀ புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு, காலம், பருமன், என்பவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்.
- ☀ சிகிச்சைகள் ஒன்றாகவோ அல்லது, ஒன்றிற்கு மேற்பட்டதாகவோ அமையலாம்.
- ☀ ஆரம்ப நிலையில் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் பூரண குணமடையக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம்.



வாய்ப் புற்றுநோய்

வாய்ப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிப்பதற்காக கீழ்வரும் நோய் அறிகுறிகள் அல்லது குணங்குறிகள் இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் அருகில் உள்ள வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வாய்ப் புற்றுநோய் உருவாவதற்கு முன்பு புற்றுநோய்க்கு முந்திய பின்வரும் ஆரம்பப் புற்றுநோய் இழையவியல் நிலைமைகள் அவதானிக்கப்படலாம்.

1. நீண்ட நாளாகக் காணப்படும் வலியற்ற அகற்ற முடியாத வெள்ளை அல்லது சிவப்பு நிறமான தழும்பு அல்லது படலம்.



2. வாயில் ஏற்படும் அசாத்தியமான உரிவு வலி எரிச்சலுடன் கூடிய உதடும், வாயினுள் தோன்றிய வெண்படலமும் இவை தடித்தும் வெள்ளையாகவும் காணப்படல்.



3. வாயினுள் காணப்படும் நீண்ட நாட்களுக்கு ஆறாத புண்.



4. நாக்கை மடிக்கவும் வாயைத் திறக்கவும் ஏற்படும் கடின நிலைமை.



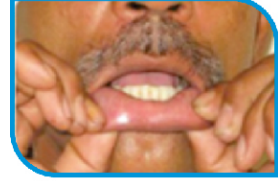
சுய வாய்ப் பரிசோதனையை செய்வது எவ்வாறு ?

1. நன்றாக ஒளியுள்ள இடமும் கண்ணாடியும் தேவை.
2. கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவிக்கொள்ளவும்.
3. கட்டுப் பற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றுங்கள்.
4. உங்கள் முகத் தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்றம் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்கவும்.

சிடுத்தபடியாக.....

பின்வருமாறு வாயை கண்ணாடி மூலம் பரிசோதித்தல்

முறை I : வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து விரல்களால் கீழ் உதட்டை கீழ்த்திருப்பி பரிசோதிக்கவும்.



முறை II : வாயை நன்றாக அகலத்திறந்து கன்னங்களின் உட்பிரதேசம் பக்கவாடு என்பவற்றை நன்றாகப் பரிசோதிக்கவும்.



முறை III : நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து நாக்கின் நுனிமுதல் அடிவரை பரிசோதியுங்கள். நாக்கின் பக்கங்களையும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.



முறை IV : மீண்டும் வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து கன்னங்களின் உட்பிரதேசம் பக்கவாடு என்பவற்றை நன்றாகப் பரிசோதிக்கவும்.



முறை V : நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து உள் கன்னங்களை பரிசோதியுங்கள். இறுதியாக கழுத்தின் இரு புறங்களில் உள்ள நெறிக்கட்டிகளைத் தடவிப் பார்க்கவும்.

வாய்ப்புற்று நோய் வராமல் தவிர்க்க...

1) வெற்றிலை போடுவதை முற்றாகத் தவிருங்கள்.



2) பாக்கு மற்றும் பாக்குத் தொடர்பான (B)பாபுல் பாக்குத் தூள் என்பவற்றைத் உட்கொள்வதைத் தவிருங்கள்.



3) புகைத்தலையும், புகையிலை, சிகரட் பாவனையைத் தவிர்ப்பதாகும். (ஏற்படக் கூடிய புற்று நோய்களில் 50%மானவற்றை புகைத்தலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்).



4) மதுபானத்தையும் தவிருங்கள்.



5) சுகாதாரமானமுறையில் வாயைப் பேணுதல்.

6) ஒவ்வொரு ஆண்டும் உங்கள் வாயை பல் வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதியுங்கள்.

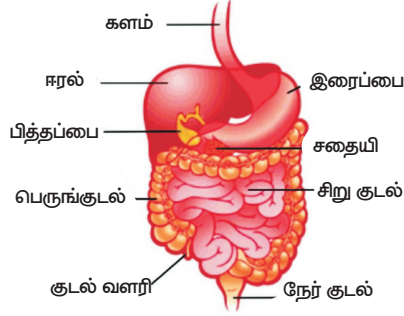


7) எளிய வாழ்க்கை முறையையும் ஆறுதல் பயிற்சிகளையும் கைக்கொள்ளுங்கள்.

8) பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகளவில் கொண்ட சமச்சீர் உணவுண்ணுங்கள்



உணவுக் கால்வாய்ப் புற்றுநோய்



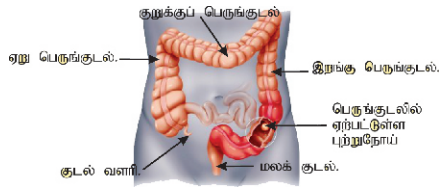
உணவுக் கால்வாய்ப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள்

மூன்று கிழமைக்கு மேலாகக் காணப்படும் பின்வரும் நிலமைகள்

- 1) உணவுவிழுங்குவதில் படிப்படியாக அதிகரித்துச் செல்லும் கஸ்டம் அல்லது சிரமத்தன்மை.
- 2) உணவு விழுங்கும் போது வலி ஏற்படுதல்.
- 3) உடல் நிறை குறைந்து செல்லல் அல்லது மெலிந்து செல்லல்.

பெருங்குடல் மற்றும் மலவாசல் புற்றுநோய் அறிகுறிகள்

மூன்று கிழமைக்கு மேலாகக் காணப்படும் பின்வரும் நிலமைகள்



- 1) எதிர் பாராதவிதத்தில் உடல் மெலிதல், மலத்துடன் குருதி வெளியேறல்
- 2) மலங்கழிக்கும் முறையில் மாற்றம் ஏற்படல்
- 3) அடிக்கடி ஏற்படும் மலச்சிக்கல் அல்லது மலவாசலினூடாக குருதி வெளியேறும் தன்மை, வயிற்று நோ.
- 4) மலம் கழித்த பின்னரும் மலம் கழிப்பதில் திருப்தியின்மை போன்ற உணர்வு.

மாற்பகப் புற்று நோய்கள்



நோய் அறிகுறிகள்

நோய் அறிகுறிகள்

- 1) அண்மையில் மாற்பகத்தின் உருவில் ஏற்பட்ட வித்தியாசம் அல்லது தெளிவாக மாற்பக அளவில் காணப்படும் வித்தியாசம்.
- 2) மாற்பில் கட்டி / வீக்கம் தோலின் வெளியில் படரும் அடையாளமுடைய புண் மாற்பில் சொறிவு ஏற்படல். அல்லது மாற்பகத்திலோ அக்குள் பகுதியிலோ புதிய கட்டிகள் வீக்கங்கள் அல்லது மேடான பகுதிகள் தோற்றம் பெறுதல். இவை மற்றய மாற்பகத்தைவிட தோற்றத்தில் வித்தியாசப்படும் போது அல்லது புதிதாகத் தோன்றும் போது முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.
- 3) தோடம்பழத்தின் தோலினை ஒத்தவித்தியாசம்.
- 4) முலைக்காம்பு உள்ளிளுக்கப்பட்டிருத்தல் அல்லது வித்தியாசமாகக் காணப்படல். அதாவது பால் / திரவங்கள் உங்கள் முலைக் காம்பினூடாக புதிதாக சுரக்கும் போது, நீங்கள் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். இரத்தக் கசிவு அல்லது ஈரலிப்பான சிவப்பு நிறமான பிரதேசங்கள் இலகுவில் குணமடையாமல் இருக்கக் கூடும்.
- 5) மாற்பகத்தில் காணப்படும் உட்குழிவு அல்லது முலைக்காம்பு உள்வாங்கப்பட்ட நிலையிலோ வேறு கோணத்தில் நோக்கியதாகவோ காணப்படலாம்.



முலைக்காம்பிலோ, முலைக்காம்பைச் சூழுவோ அலர்ஜிக் படலம் காணப்படலாம்.

- 6) ஏதாவது ஒரு மார்பகத்தில் சாதாரண தன்மையைவிட, வலி அல்லது அசௌகரியமாக உணர்தல்.மேலதிக வலி அல்லது அசௌகரியத் தன்மை புரியாததாகவும் தொடர்ச்சியானதாகவும் உணர்தல்.
- 7) தோட்பட்டைகளின் அசைவின் போது, அல்லது கைகளைத் தூக்கும் போது மார்பகத்தின் வடிவத்தில் அல்லது வெளிவட்ட வடிவத்தில் ஏதாவது மாறுதல்கள், மேற்றோலின் சுருக்கங்கள் அல்லது உட்குழிவுகள் காணப்படுகின்றதா என அவதானித்தல்.

- × தவறவிடப்படும் சிறிய அசாதாரண மாற்றமும் அறிகுறிகளும் புற்று நோய்க்குரிய ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கக் கூடும். உங்கள் வைத்தியருக்கு அறிவியுங்கள்.
- × புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலே கண்டுபிடிப்பதனால் நோயாளியின் வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்த முடியும், குணப்படுத்த முடியும்.
- × பொதுவாக 40 வயதிலும் குறைந்த பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் குறைந்த அளவில் ஏற்படுகின்றது.
- × மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் போது ஓமோன்களின் அளவு மாற்றத்தால் மார்பகமானது பல மாறுதல்களுக்குட்படுகின்றது.

- ♦ 20 - 40 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்ட பெண்கள் 3 வருடங்களுக்கு கொருமுறையும் 40 வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் வைத்திய மார்பகப் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- ♦ வைத்தியரின் சிபாரிசில் மார்பகக் கதிர்ப் படம் (முமோகிராம் /Mammography) பரிசோதனையின் மூலம் தொட்டுணர முடியாத கட்டிகளையும் கண்டுணர முடியும்.
- ♦ மார்பகத்தில் ஏற்படும் எல்லாக் கட்டிகளும் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் அல்ல.

பாதுகாப்பான மூடிய அறையில் உடலின் மேற்புற ஆடைகளை முற்றாக களையுங்கள் .கண்ணாடிக்கு முன்னால் நின்று மார்பகப் பிரதேசத்தை நன்கு அவதானியுங்கள்.

1. உங்கள் இருகைகளையும் பக்கவாட்டில் வைத்த நிலையில் நன்றாக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.



2. உங்கள் இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்துங்கள்.



3. இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து முன்னோக்கி குனியுங்கள்.



படுத்த நிலையில் பரிசோதிப்பதாயின்...

1. பரிசோதிக்கப்படும் மார்பகத்தின் தோற்பட்டையின் கீழ் சிறிய தலையணையை வையுங்கள்.



2. படத்தில் காட்டியவாறு விரல்களை ஒன்றாக்கி விரல்களின் தட்டையான உள்பாகத்தினால் ஏதாவது கட்டிகள் தடிப்புக்கள் முடிச்சுக்கள் கடினமான பகுதிகள் வலி நோவு உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக் கவும்.



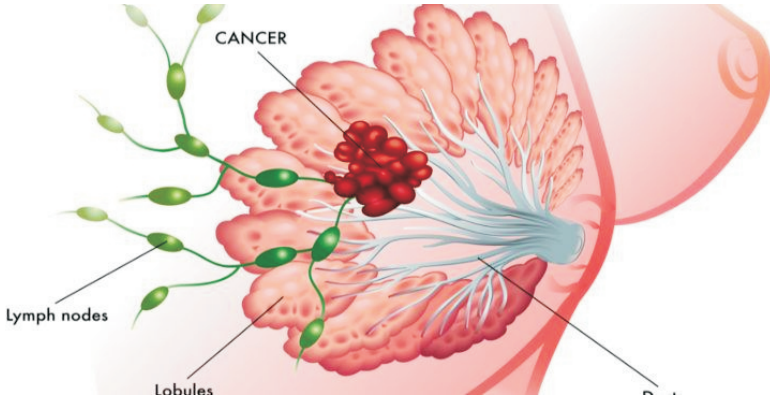
3. வலது மார்பகத்தை இடது கையாலும் இடது மார்பகத்தை வலது கையாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள். வலது அக்குள் பிரதேசத்தை இடது கைவிரல்களாலும், இடது அக்குள் பிரதேசத்தை வலது கைவிரல்களாலும் பரிசோதியுங்கள்.



4. மார்பகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளும் முழுமையாகும் விதத்தில் கடிகாரத்தின் முள் சுற்றும் விதத்தில் கையை அழுத்தி ஏதாவது கட்டிகள் தடிப்புக்கள் முடிச்சுக்கள் கடினமான பகுதிகள் வலி நோவு உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.



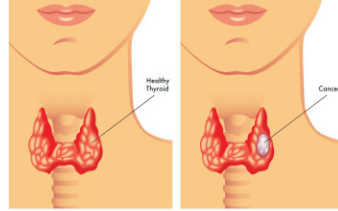
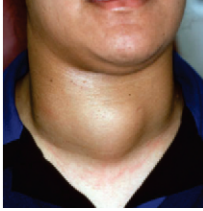
5. முலைக்காம்பைச் சூழவுள்ள கறுத்த வட்டப் பிரதேசத்தை பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் மெதுவாக அழுத்தி பாலைத் தவிர வேறு ஏதாவது திரவங்கள் வருகின்றனவா என்பதைப் பரிசோதியுங்கள்.
6. குளிக்கும் போது மார்பகப் பரிசோதனை செய்யலாம், இங்கு உடம்பில் படுகின்ற நீரானது உங்கள் சுயமார்பகப் பரிசோதனையை இலகுவாக்கும்.



மாற்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள்

1. குடும்ப வரலாற்றில் தாய் அல்லது சகோதரி மேற்படிப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்.
2. முந்திய மாற்பக நோய் வரலாறுடைய பெண்கள்.
3. சூலகப் புற்றுநோய் வரலாறுடைய பெண்கள்.
4. மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தை அதிகம் எதிர் கொண்ட பெண்கள் அதாவது
11 வயதுக்கு முன்பு பூப்படைந்த பெண்கள்
55 வயதிற்குப் பின் மாதவிடாய் நின்றவர்கள்.
5. தாய்மைப் பேறு அடையாதவர்கள் 35 வயதிற்குப் பின்னர் தாய்மைப் பாக்கியம் பெற்றவர்கள்.
6. தாய்ப்பால் கொடுக்காத பெண்கள்.
7. வைத்திய ஆலோசனையின்றி ஈஸ்ரஜன் கொண்ட கருத்தரிப்பு வில்லைகளை மிக நீண்ட காலத்திற்குப் பாவித்தவர்கள்.
8. மிகவும் பருமன் கூடிய பெண்கள்.

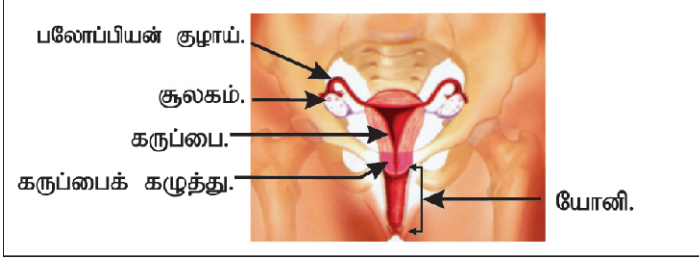
கேடயப் போலிச் சுரப்பிப் புற்றுநோய்



நோய் அறிகுறிகள்

- 1) தைரொயிட் சுரப்பி பெரிதாகுதல் அல்லது அளவில் பெருத்தல்.
- 2) கழுத்தின் பக்கங்களில் நெறிக்கட்டி இருத்தல்.
- 3) காரணமின்றி குரல் கரகரப்படைதல்.
- 4) உமிழ்நீர் உணவு விழுங்குவதில் சிரமம்
- 5) மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம்.
- 6) கழுத்தில் வலி ஏற்படுதல்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

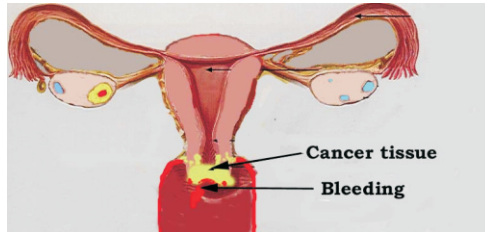


- பெண்களின் கருப்பை நுளைவாயிலின் பகுதியில் ஏற்படும் புற்று நோயாகும். இது பொதுவாக பப்பிலோவைரசினால் (HPV) ஏற்படுகின்றது.
- பப்சிமியர் (PAP Smear) பரிசோதனை மூலம் இந்நோயை கண்டறியலாம். (அதாவது கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியிலுள்ள கலங்களை ஆய்வுசூடப் பரிசோதனை மூலம் வேறுபட்ட வடிவடைய கலங்களை (புற்று நோய்க் கலங்களை) இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.)
- 95% கருப்பைப் புற்று நோயானது HPV வைரஸ் உடன் தொடர்புடையது. உங்களுடைய தாம்பத்திய நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் HPV வக்சீன் தடுப்பூசி ஏற்றுவது கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்கும்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள்

மூன்றுகிழமைக்கு மேலாகக் காணப்படும் பின்வரும் நிலமைகள்

- 1) யோனிவழியினூடாக ஒழுங்கற்ற குருதிப் பெருக்கு.
- 2) தாம்பத்திய உறவின் பின்னர் குருதி வெளியேறுதல்.
- 3) யோனி வழியினூடாக துர்நாற்றத்துடன் திரவக் கசிவு வெளியேறுதல்.
- 4) மாதவிடாய் முற்றுப் பெற்ற பின்னரும் (நின்ற) யோனி வழியால் குருதி வெளியேறுதல்.



கருப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படச் சாத்தியம்

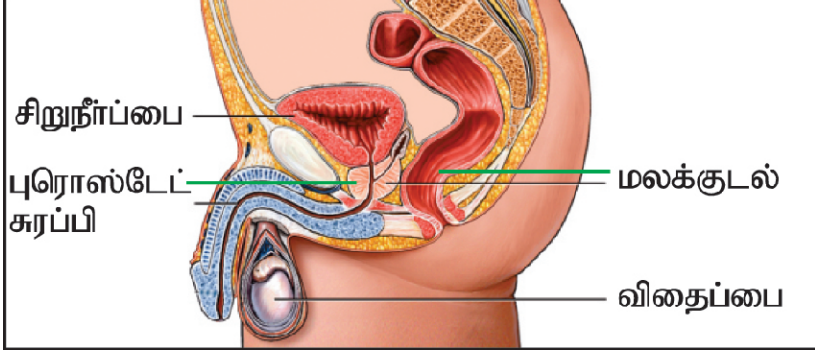
அதிகமுள்ளவர்கள்.....

1. HPV வைரஸ் தொற்றுடைய பெண்கள்.
2. மிக இளம் வயதில் பாலியல் நடவடிக்கைகளை ஆரம்பித்தவர்கள்
3. ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட பாலியல் இணைகளைக் கொண்டவர்கள்.
4. தான் புகைப்பவரோ அல்லது அதிகளவில் புகைப்பவர்களுக்கு அருகிலிருப்பவர்கள்
5. சில நோய்க்காக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் மருந்து வகைகளை உள்எடுப்பவர்கள்.
6. கடந்த காலங்களில் பாலியல் ரீதியாக தொற்று நோய் வரலாறு கொண்டவர்கள்

யார் இந்தப் “பப் சிமியர்” பரிசோதனைக்குப் பரிந்துரை செய்யப் படுகின்றார்கள் ?

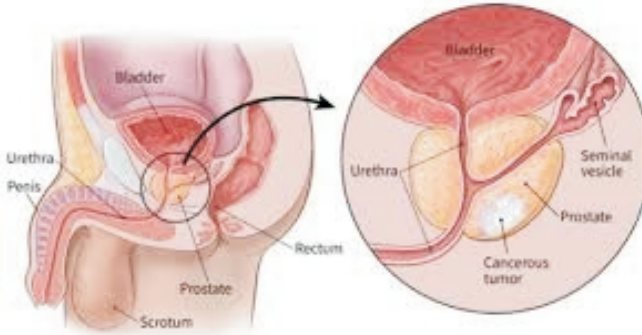
1. பப் சிமியர் பரிசோதனை ஆரோக்கியமாக வாழும் பெண்களுக்குரிய பரிசோதனையாகும்.
2. முதலாவது தாம்பத்திய வாழ்க்கையை ஆரம்பித்து 5 வருடங்களில் பின்னர் எல்லாப் பெண்களுக்கும் இப்பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப் படுகின்றது.
3. 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் சுகவனிதையர் நலக்கிளினுக்குகளில் காட்டமுடியும்.

ஆண்களில் ஏற்படும் புரொஸ்டேட் சுரப்பிப் புற்றுநோய்
(சுக்கிலிச் சுரப்பி)



நோய் அறிகுறிகள்

- 1) சிறுநீர் கழிக்கும் போது உபாதை அல்லது பெரும் சிரமத்துடன் கழித்தல்.
- 2) சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஆரம்பத்திலும் தொடர்வதிலும் ஏற்படும் சிரமம்.
- 3) சிறுநீர் கழித்த பின்பு முற்றாக சிறுநீர் வெளியேறாததாகத் தோன்றும் தன்மை.
- 4) அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல்.
- 5) இரவில் சிறுநீர் கழிக்கும் எண்ணிக்கை விகிதம் அதிகரித்தல்.
- 6) சிறுநீருடன் குருதி கலந்து வெளியேறுதல்

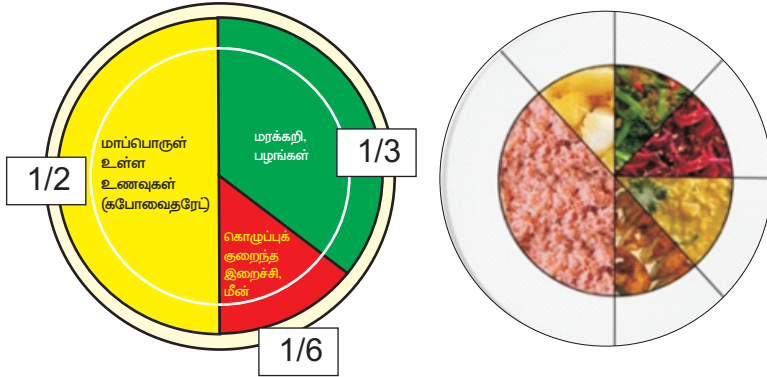


ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினால்.....

ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பழக்க வழக்கம் வாய், இரைப்பை, பெருங்குடல் மற்றும் மாற்பகம் உட்பட உடலின் பல அங்கங்களில் புற்றுநோய் தோன்றக் காரணமாக அமைகின்றது.

சுகாதாரமான சமச்சீர் உணவுகளை சரியான வேளைகளில் உண்ப தன் மூலம் புற்று நோய் உட்பட தொற்றா நோய்கள் (NCD) சம்பந்தமான ஆபத்து நிலைமையைக் குறைக்கலாம்.

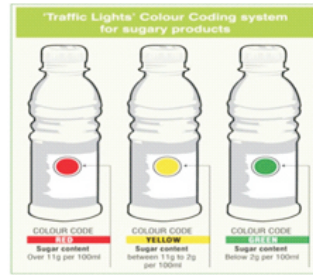
கீழே குறிப்பிட்ட அளவுகளைப் பின்பற்றுவதால் ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணலாம்.



சீனியின் அளவை அறிந்து ஏற்றதை நுகர்வோம்.....



- சிவப்பு தவிருங்கள்
- மஞ்சள் குறைந்தளவு எடுங்கள்
- பச்சை சிறந்த தெரிவு



ஆரோக்கியமான சமச்சீரான உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும்....

- 1) வெவ் வேறு சுவையுடைய, வெவ்வேறு நிறமுடைய மரக்கறிகள், பச்சை இலைக்கறி வகைகள் உள்ளடக்கிய உணவுகள்.
- 2) மாச்சத்து அடங்கிய உணவுப்பதார்தங்கள் அடிப்படைக் கலோரிப் பெறுமானத்தை நிலை நிறுத்துவதற்காக தேவையான அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- 3) நிரம்பிய கொழுப்புணவாகிய மீன் போன்ற கொழுப்புணவை அதிகளவில் உள்ளெடுத்தல்.
- 4) சமைப்பதற்கு முன் இறைச்சியின் தோல் மற்றும் கொழுப்பு போன்ற வற்றை நீக்க வேண்டும்.
- 5) ஏற்கனவே சமைத்த உணவுகளை சோசேஜஸ், மீற்போல் போன்ற வற்றை தவிர்த்தல்.

தினமும் 6 உணவுப் பிரிவுகள் அடங்கும் உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

- 1) சோறு, தானியம் அல்லது மாவினாலான உணவுகளை ஒரு நாளைக்கு மூன்றுவேளைகள் உணவாக எடுங்கள்.
- 2) காய்கறிளை அதிகளவில் உண்ணுங்கள்.
- 3) பழங்களை அதிகளவில் உண்ணுங்கள்.
- 4) மீன், முட்டை, நெத்தலிக் கருவாடு, இறைச்சி, பருப்பு, விதை வகைகள் தினமும் உணவில் சேருங்கள்.
- 5) பால் அல்லது பாலுணவுகளை தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.
- 6) மீன், எள்ளு, மரமுந்திரிகை, நீலக்கடலை, தேங்காய், ஆனைக் கொய்யாப்பழம் போன்ற உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



தீங்கான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்.....

?

1. அதிக கொழுப்பு, புரத உணவு வகைகள்.
2. அதிக சூடான உணவுகள்.
3. மிதமிஞ்சிய உப்புள்ள உணவுகள்.
4. நார்த தன்மை குறைவான உணவுகள்.
5. செயற்கை உணவுகள்.
6. பூஞ்சணம் பிடித்த ஒடியல், ஒடியல் மா.
7. விற்றமின் A இரும்புச்சத்து குறைவான உணவுகள் .

மேற்கூறப்பட்ட தீங்கான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும். குறிப்பாக வாய் இரைப்பை பெருங்குடல் மார்பகம் போன்ற அங்கங்களில் புற்று நோய் தோன்றக் காரணமாக அமைகின்றது.

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு.....



உடற் பயிற்சி செய்யாமல் விடுவதால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகள்

1. உடலின் நிறை அதிகரிக்கின்றது.
2. நோய்க்கிருமித் தொற்று அதிகரிக்கின்றது.
3. இன்சலின் ஓமோனுக்கு எதிர்ப்பு நிலை உருவாகும்.
4. உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும்.
5. தொற்றாநோய்கள் ஏற்பட்டும் வாய்ப்புள்ளது.

நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய ஆரோக்கிய சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள்.

✳ உடற்பயிற்சி செய்வதனால் பெருங்குடல் மார்க்கம் மற்றும் சுவாசப்பை என்பவற்றில் ஏற்படும் புற்றுநோயையின் ஆபத்தை குறைக்கமுடியும்.

✳ நீண்ட நேரமாக தொலைக்காட்சி பார்த்தல் கணணி பாவித்தல் கணணியில் (G) கேம் விளையாடுவதைத் தவிர் வேண்டும்.

❖ கிழமைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை எல்லே கிரிக்கட் வொலிபோல் டென்னிஸ் பட்மின்ரன் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

❖ மிக வேகமாக நீச்சலடியங்கள்.பாரம்தூக்கும் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.யோகாசனம் போன்ற பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

❖ கிழமைக்கு 3 இலிருந்து 5 தடவைகள் சைக்கிள் ஓடுங்கள் வேகமாக நடவுங்கள் படி ஏறுங்கள், ஏரோபிக் (Aerobic) பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.நடனமாடுங்கள்.

? ❖ தினமும் நாளாந்த வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள், லிப்டிற்குப் பதிலாக படிக்கட்டுகளில் நடவுங்கள். வீட்டையும் வீட்டுத் தோட்டத்தையும் சுத்தப்படுத்திப் பராமரியுங்கள்.

❖ வீட்டு வேலை வீட்டுத் தோட்டம் ஆகிய வேலைகளில் ஆர்வத்துடன் அடிக்கடி ஈடுபடுங்கள்.

❖ முடியுமானவரை நடந்து செல்லுங்கள்.

சிறு பிள்ளைகளும் இளைஞர்களும் தினமும் ஒரு மணித்தியாலம் உடற் செயற்பாடு உடற்பயிற்சியில் கட்டாயம் ஈடுபடல் வேண்டும்.

வயது வந்தவர்களும் வயதானவர்களும் ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் வீதம் கிழமைக்கு 5 நாட்கள் உடற்பயிற்சி அல்லது உடம்பு களைப்படையக் கூடிய உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

உடற்பயிற்சி ஒன்றைத் தொடர்ந்து செய்ய முடியாவிட்டால் அதைப் பிரித்து 10 நிமிடங்களுக்கு அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு பிரித்து பகுதி களாகவும் செய்யலாம்.

புகைத்தல் சிகரட் பாவனையும் புற்று நோயும்

1. புற்று நோய் சம்பந்தமான ஆபத்தான காரணிகளில் புகைத்தல், சிகரட் பாவனை மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.
2. புகைப்பதனால் வாய், மூக்கு, தொண்டை, குரல்வளை, நுரையீரல் உணவுக்குழாய், இரைப்பை, பெருங்குடல் மற்றும் மலவாசல் என்பவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படும்.
3. புகைத்தலினால் இருதய நோய்கள், சுவாச நோய்கள், பாரிசுவாதம் (உடம்பின் ஒருபக்கம் செயலிழத்தல்) மற்றும் புற்று நோய் என்பனவும் ஏற்படுகின்றன.



வராது தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோய்களில் 50 வீதமானவை புகைத்தல் மற்றும் புகையிலை சிகரட் சம்மந்தப்பட்ட தயாரிப்புக்களைப் பாவிக்காமல் இருப்பதன் மூலம் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

புகைப்பதனால் புகைப்பவர் மட்டு அன்றி அருகில் உள்ளவரும் கணிசமான அளவில் பாதிக்கப்படுவது கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

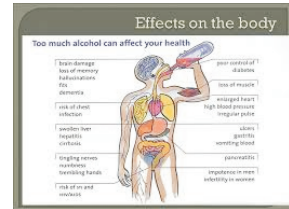
வெற்றிலை மெல்லும் பழக்கத்தினால் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்

♥ வெற்றிலைச் சுருளில் உள்ள புகையிலை, பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு என்பன வாய் தொண்டை களம் உணவுக்கால்வாய் என்பவற்றில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றது.

♥ பாக்குத்தூள் மற்றும் பாபுள் பாவிப்பதனால் வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படும்.

மது அருந்தும் பழக்கத்தினால் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.

மதுபானத்திலுள்ள இரசாயனப் புதார்த் தங்கள் வாய் தொண்டை உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி மற்றும் ஈற்கலங்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. உடற்கலங்களில் உள்ள கலங்களின் DNA யில் வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவை புற்று நோய் ஏற்பட மூலகாரணமாக அமைகின்றன.



ஆரோக்கியமான உடற்பருமன்

அசாதரணமாக அல்லது மேலதிகமான கொழுப்பு உடலில் படிவது அல்லது சேர்வது உடற்பருமன் அதிகரிக்கக் காரணமாகின்றது.

நிறை(kg)

$$\text{உடற்திணிவுச் சுட்டி} = \frac{\text{-----}}{\text{உயரம்(m) x உயரம்(m)}}$$

மிகவும் குறைவான உடற்திணிவுச் சுட்டி - 18.5 kgm⁻² ற்கு கீழ்
சாதாரணம் - 18.6 kgm⁻² - 24.9 kgm⁻²
அதிகரித்த உடற்பருமன் (Over weight) - 25.0 kgm⁻² - 29.9 kgm⁻²
மிக அதிகரித்த உடற்பருமன் (Obesity) - ≥ 30kgm⁻²

உசாத்துணைகள்

- * தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம் - சுகாதார அமைச்சு
 - * உங்களுக்கு தெரியுமா - துண்டுப்பிரசுரம்
 - * விழிப்புணர்வு உங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பதற்காக - துண்டுப்பிரசுரம்
 - * மார்ப்பு புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு - துண்டுப்பிரசுரம்
 - * கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயைத் தடுத்துக் கொள்வோம் - துண்டுப்பிரசுரம்
 - * புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல் - துண்டுப்பிரசுரம்
- * தொற்றாநோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அலகு - சுகாதார அமைச்சு
தனிநபர் மருத்துவப் புதிவுப் புத்தகம்
- * SLDC வெளியீடு
- * சமுதாய மருத்துவத்துறை - மருத்துவப் பீடம்
புற்றுநோய்க் கையேடு

