“விழிப்புணர்வு, உங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பதோடு அழகையும் பேணும்!”

மார்பகப் புற்று நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு.

இந்த சிறிய கைநூலானது, மார்பகப் புற்று நோய் பற்றியது. இது, மார்பகப் புற்று நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதல், சுய மார்பகப் பரிசோதனை, சிகிச்சைக்குப்பின் எவ்வாறு கிளினிக் செல்வது போன்ற விழிப்புணர்வையும் முக்கியத்துவத்தையும் எமக்குக் கற்றுத் தருகின்றது.

மார்பகப்புபுற்று நோயைமிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதன்மூலம், பூரணமாக குணப்படுத்தமுடியும். நீங்கள் உங்களுடைய பங்களிப்பாக, இயன்றவரை இந்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், இந்தச் செய்தியை நீங்கள் அன்பு கொண்டவர்கள், நண்பர்கள், நாம் வாழும் இந்தச் சமுதாயம் என எல்லோரும் அறியச் செய்தலில் பங்கெடுங்கள். இயன்றவரை நேர் சிந்தனை உள்ளவர்களாக இருங்கள். உங்களால் நிச்சயமாக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தமுடியும் என நம்புங்கள்.

இது, மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தை முன்னிட்டு, இலங்கை தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சிப் பிரிவால் விடுக்கப்படும் சமுதாய சுகாதாரச் செய்தியாகும்.

விழிப்பணர்வு வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பதோடு உங்கள் அழகையும் பேணும்!

- உங்கள் மார்பகங்கள் சாதாரண நிலைகளில் எப்படிக் காணப்படும் எனத் தொட்டு உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- என்ன மாதிரியான மாற்றங்களை அவதானிக்க வேண்டும் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- அந்த மாற்றங்களைத் தொட்டு உணர்ந்து பாருங்கள்.
- ஏதாவது கட்டிகள் அல்லது மாற்றங்கள் தென்பட்டால் அதை உங்கள் வைத்தியருக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- சுயமர்பகப் பரிசோதனைக்காக, வைத்திய அதிகாரி, தாதிய பரிபாலகி, குடும்ப சுகாதார மாதுவை நாடுங்கள்.

  - 20-40 வடுடங்காருக்கு இடைப்பட்ட பெண்கள் மூன்று வருடத்திற்கு ஒரு முறை.
  - 40 வயதுக்கு மேல், ஒவ்வொரு வருடமும்.

“மார்பகப் புற்றுநோயை மிக ஆரம்பத்தில்கண்டுபிடித்தால் குணமாக்கலாம்”

மனத்துணிவோடு எதிர்கொள்ளுங்கள் - வெற்றியாளராக வலம் வாருங்கள்!

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.
இலங்கை சுகாதார அமைச்சு.
555, பொதுச் சுகாதாரக் கட்டடத் தொகுதி,
எல்விற்றிக்கல மாவத்தை,
நரகேன்பிட்டிய. கொழும்பு 05.
தொலைபேசி - 0112368627
இணையம - www.health.gov.lk
இலத்திரனியல் மடல் - nccpsl@yahoo.com

Ministry of Health
- Sri Lanka

Cinnamon
GRAND
COLOMBO

ISBN No. 978-955-0505-14-2

9 789550 505142