

1. புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மனித உடலின் அடிப்படை மூலக்கூறான கலம், சாதாரண பிரிகைப் பொறிமுறையை விடுத்து, அசாதாரணமானதும், ஒழுங்கற்றதும், நோக்கமில்லாததுமான கலப் பிரிகைக்கு உட்படும் கலப்பிரிகைப் பொறிமுறையே புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது.

1. புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

1. மார்பகப் புற்றுநோய்.
2. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்.
3. சூலகப் புற்றுநோய்.

ஆண்களில் அதிகளவில்,

1. வாய்ப் புற்றுநோய்.
2. சுவாசப்பைப் புற்றுநோய்.
3. களப் புற்றுநோய் என்பன காணப்படுகின்றன.

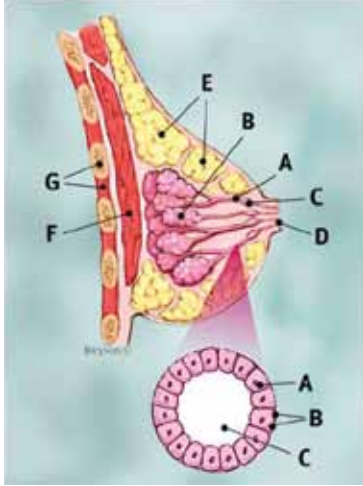
ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏறக்குறைய 2500 புதிய மார்பகப்புற்று நோயாளிகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். இவர்களில் 2 வீதமானவர்கள் ஆண் நோயாளர்களாகும்.

3. மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மார்பக பால் சுரப்புக்கலங்கள் அல்லது பாலைக் கடத்தும் கான் கலங்களில் ஏற்படும் அசாதாரணமான கலப்பிரிவு தொடர்பான கட்டிகளே மார்பகப் புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது.



மார்பகத்தின் நெடுக்கு வெட்டுமுகத்தின் தோற்றம்



A - கான்கள்.

B - பால் சுரப்புக் கலங்கள்.

C - பாலைக் கடத்துவதற்கான கான்களின் விரிந்த பகுதி.

முக னரஉவ வழ ாமுடன அடைம

D - மார்பக முலைக்காம்பு.

E - கொழுப்புப் படிவுகள்.

F - பெக்ரோறாலிஸ் மேஜர் தசை.

G - நெஞ்சறைக் கூடும் விலா என்பும்.

உருப் பெருப்பிக்கப்பட்ட பகுதி-

A - சாதாரண கான் கலங்கள்.

B - தாங்கு மென்சவ்வு.

C - கானின் மையப்பகுதி.

4. மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர் யார்?

- ♦ மார்பகப் புற்றுநோய் கொண்ட குடும்ப வரலாறு (தாய் அல்லது சகோதரி).
- ♦ தாய்மைப் பேறடையாதவர்கள்.
- ♦ முதிர் வயதில் கர்ப்பம் தரித்தவர்கள்.
- ♦ மன உளைச்சலுக்குள்ளானவர்கள்.
- ♦ மாதவிடாய் நின்றபின் அதிகளவு உடல் நிறை கூடியவர்கள்.
- ♦ மிக நீண்டகாலத்துக்கு ஈஸ்ரோஜன் தூண்டலுக்கு உட்பட்டவர்கள்.
- ♦ மிக இளவயதில் பூப்படைந்தவர்கள்.
- ♦ பிந்திய வயதில் மாதவிடாய் நின்றவர்கள்.
- ♦ வைத்திய ஆலோசனையின்றி மிக நீண்ட காலத்திற்கு ஈஸ்ரஜன் அடங்கிய கருத்தடை மாத்திரைகளைப் பாவித்தவர்கள்.

5. மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு மட்டுமா மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும்?

இல்லை. மார்பகப் புற்றுநோயானது, மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக ஆபத்துக் காரணிகள் இல்லாதவர்களிலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதே நேரம், மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களிலும் மார்பகப் புற்றுநோய் தோன்ற வாய்ப்பு இல்லாதுள்ளது.

6. மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் எவை?

- ♦ அண்மைக்காலங்களில் மார்பக அளவுகளில் மாறுபாடு காணப்படல்.
- ♦ மார்பகத்தில் கட்டி அல்லது வீக்கம்.
- ♦ மார்பகத்தில் உட்குழிவு தோன்றல்.
- ♦ மார்பகத்தின் தோல், தோடம்பழுத்தின் தோலினை ஒத்த தோற்றத்திற்கு மாற்றமடைதல்.
- ♦ முலைக்காம்பினூடாக திரவம் வெளியேறல்.
- ♦ முலைக்காம்பு உள்வாங்கப்படல்.
- ♦ முலைக்காம்பின் தோற்றத்தில் மாற்றம்.
- ♦ மார்பகத்தில் வலி ஏற்படல்.



7. மார்பகத்தில் ஏற்படும் எல்லாக் கட்டிகளும் புற்றுநோய்க் கட்டிகளா? இல்லை, அவற்றில் ஒரு சில மட்டுமே புற்றுநோய்க் கட்டிகள்.

8. மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே உங்களால் கண்டறியமுடியுமா?

ஆம், சுயமார்பகப் பரிசோதனையை பெண்கள் மாதாந்தம் தாங்களாகவே செய்வதன்மூலம் மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியமுடியும்.

9. மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்கான மிக இலகுவான வழிமுறை என்ன?

மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பெண்கள் தங்கள் மார்பகங்களை சுயபரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனை செய்வது எப்படி?

- ♦ உங்களுக்கு பாதுகாப்பான வெளிச்சமான அறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- ♦ உங்கள் உடலின் மேற்பாகத்திலுள்ள ஆடைகளை அகற்றுங்கள்.
- ♦ கண்ணாடிக்கு முன்பாக நில்லுங்கள்.
- ♦ இரண்டு மார்பகங்களையும் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு பரிசோதியுங்கள்.



♦ பின்வரும் நிலைகளில் மார்பகங்களில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தெரிகின்றனவா எனப் பரிசோதியுங்கள்.

♦ நேராக நின்ற நிலையில் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்தவாறு,

♦ இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்திய நிலையில்,

♦ இரு கைகளையும் இருப்பில் ஊன்றி கீழ்நோக்கி அழுத்தியவாறு.

♦ உள்ளங்கைப் பகுதியினால் மார்பகங்களில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தென்படுகின்றனவா என்பதைத் தடவிப் பரிசோதியுங்கள்.

♦ இப்பரிசோதனையை நின்ற நிலையில், படுத்த நிலையில், கட்டிலில் அமர்ந்த நிலையில் மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

♦ படுத்த நிலையில் இப்பரிசோதனையைச் செய்யும்போது, ஒரு துவாயை நான்காக மடித்துஉங்கள் தோற்பட்டையின் கீழ் வைத்தபின் செய்யுங்கள்.

♦ வலது பக்க மார்பகத்தை இடது கையினாலும் இடது பக்க மார்பகத்தை வலது கையினாலும் பரிசோதியுங்கள்.



- ♦ உங்கள் கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி வைத்த நிலையில் இரு பக்க அக்குள் பிரதேசங்களையும் பரிசோதிக்கவும்.
- ♦ இப்பரிசோதனையைச் செய்யும்போது விரல்களின் தட்டையான பாகத்தைப் பாவிக்கவும்.
- ♦ ஒவ்வொரு மார்பகத்தையும் வலஞ்சுழியாகவும் இடஞ்சுழியாகவும் வெளிப்புறத்திலிருந்து முலைக்காம்பு நோக்கியும் பரிசோதிக்கவும்.
- ♦ ஏதாவது கட்டிகள், வலி உள்ளதா எனப் பரிசோதித்தறிக.
- ♦ அதே பக்கங்களுக்குரிய அக்குளையும் இதே விதத்தில் பரிசோதனை செய்க.
- ♦ முலைக்காம்பையும் அதைச்சூழ உள்ள கறுத்தப் பகுதியையும் பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் அழுத்தி முலைக்காம்பினூடாக ஏதாவது திரவம், குருதி வெளியேறுகின்றதா எனப் பரிசோதனை செய்க.

10. எவ்வளவு காலங்களுக்கு ஒரு தடவை இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்?

எல்லாப் பெண்களும் ஒவ்வொரு மாதமும் இப்பரிசோதனையைச் செய்யவேண்டும். மாதவிடாய்ச் வருகின்ற பெண்கள், மாதவிடாய் பெருக்கு முடிந்த பின்னர், ஒரு வாரத்தின் பின்பு செய்ய வேண்டும். மாதவிடாய் முற்றாக நின்ற பெண்கள், மாதத்தின் ஒரு குறிப்பிட்ட திகதியில் இப்பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டும்.

11. அசாதாரண நிலமைகள் காணப்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உடனடியாக சுகவனிதையர் நலக் கிளினிக், உங்கள் பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, உங்கள் அருகாமையிலுள்ள அரசாங்க, தனியார் அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்திய அதிகாரிகளைச் சந்தியுங்கள். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சத்திர சிகிச்சை அல்லது மார்பக நலக் கிளினிக்குகளுக்குச் செல்லுங்கள்.



12. சுகவனிதையர் நலக் கிளினிக் என்றால் என்ன?

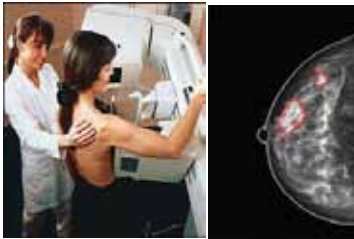
சுகவனிதையர் நல சிகிச்சை நிலையமானது, உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது பொதுச் சுகாதார மருத்துவ மாது ஆகியோரால் மார்க்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் மற்றும் பிறநோய்களை மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்காக நடாத்தப்படும் சிகிச்சை நிலையமாகும். மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள மருத்துவ மாதுவை சந்தியுங்கள்.

13. மார்க்பகப் புற்றுநோயை கண்டறிய உள்ள பரிசோதனைகள் என்ன?

மார்க்பகப் கதிர்ப்படம், அல்ட்ரா ஸவுண்ட் ஸ்கான் பரிசோதனை, சந்தேகத்திற்குரிய பகுதியில், சிறிய ஊசியை செலுத்தி கல மாதிரியைப் பெற்று இழையவியல் பரிசோதனை செய்தல் என்பன தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன. புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்படுமிடத்து உங்களுக்குரிய சிகிச்சையை வைத்திய நிபுணர்கள் குழாம் தீர்மானிப்பார்கள்.

14. மமோகிரபி அல்லது மார்க்பக கதிர்ப் படம் என்றால் என்ன?

மமோகிரபி அல்லது மார்க்பகக் கதிர்ப் படம் என்பது மிகவும் வலுக் குறைந்த எக்ஸ் கதிர் மூலம் மார்க்பகக் கட்டிகளைக் கண்டறியும் முறையாகும். இது கைகளால் தடவிக் கண்டுபிடிக்க முடியாத கட்டிகளைக்கூட மிக ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்கமுடியும்.



மமோகிறபி அல்லது மார்பகக் கதிர்ப்
படத்தினால் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள
புற்றுநோய்க் கட்டிகளை இரண்டு
வருடங்களுக்கு முன்னரே
கண்டுபிடிக்கமுடியும். 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட
பெண்கள், மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக
ஆபத்துக் காரணிகள் உள்ள பெண்மணிகள்
ஆகியோர் இந்த மமோகிறபி அல்லது
மார்பகக் கதிர்ப் படப் பகுப்பாய்விற்ரு
உட்பட பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

உங்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுமிடத்து
உங்களுக்குரிய சிறப்பான சிகிச்சை முறைகள் உங்கள்
வைத்திய நிபுணர்கள் குழாமினால் பரிந்துரைக்கப்படும்.

மார்பகப் புற்றுநோயானது மிக ஆரம்பத்திலேயே
கண்டுபிடிக்கப்படுமாயின், மிகச் சிறந்த சிகிச்சை முறைக்கு
வழி சமைப்பதோடு மார்பகத்தை சத்திர சிகிச்சை மூலம் மீளக்
கட்டியமைக்கவும் அதன் மூலம் இறுதி வரை உங்கள் உடல்
அழகை பாதுகாக்கவும் முடியும்.



உங்கள் வாழ்க்கையை பாதுகாப்பதில் உங்கள்
கரங்களையும் எங்களுடன் இணையுங்கள்.

