දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) NCCP/GOSL/CPED/01/2025
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය)
திகதி) 26 /02/ 2025
Date)

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

சுற்றறிக்கை இலக்கம்: 01 - 07 /2025

அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து திணைக்களத் தலைவர்கள்
அனைத்து சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்

உலக பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் - மார்ச் 2025

புற்றுநோயானது உலகளாவிய ரீதியில் பல்வேறு வகைகளில் அதிகரித்து வரும் போக்கு காணப்படுகிறது. பெருங்குடல் புற்றுநோயானது உலகளவிய ரீதியில் ஆண், பெண் இருபாலரிடமும் மூன்றாவது பொதுவான புற்றுநோயாகக் காணப்படுவதுடன் இது புற்றுநோய் தொடர்பான இறப்புகளுக்கு இரண்டாவது முக்கிய காரணமாகவும் அமைகின்றது. GLOBOCAN இன் அறிக்கையின்படி 2022 ஆம் ஆண்டில் மட்டும் 1.9 மில்லியனுக்கும் அதிகமான புதிய புற்றுநோயாளர்கள் மற்றும் 900,000 இறப்புகள் பதிவாகியுள்ளன.

தேசிய புற்றுநோய் பதிவேடு-2021 இன் படி, இலங்கையில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது. 2021 ஆம் ஆண்டில், ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடையே முறையே 1522 மற்றும் 1596 புதிதாக கண்டறியப்பட்ட பெருங்குடல் புற்றுநோய்கள் பதிவாகியுள்ளன.

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள், வயதான மக்கள் தொகை மற்றும் ஆரம்ப அறிகுறிகளைப் பற்றிய குறைந்த விழிப்புணர்வு காரணமாக பெருங்குடல் புற்றுநோய் பாதிப்பு விகிதங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. நோயைக் கண்டறிதலில் உள்ள தாமதம் தொடர்ந்து ஒரு பெரிய சவாலாக உள்ளது, இது அதிகரித்த விழிப்புணர்வு, ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் தடுப்பு முயற்சிகளின் முக்கியமான தேவையை எடுத்துக்காட்டுகிறது. நோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், அதன் ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் தடுப்புக்கான உத்திகளைச் செயல்படுத்தவும் உடனடி நடவடிக்கை அவசியம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்பது பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடலின் உட்புறப் புறணியிலிருந்து உருவாகும் புற்றுநோயாகும். இந்த நோய் பொதுவாக புற்றுநோய்க்கு முந்தைய polyps களில் இருந்து உருவாகிறது, அவை ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்படாவிட்டால் காலப்போக்கில் வளர்ந்து ஊடுருவிச் செல்லும் புற்றுநோயாக மாறுகின்றது. பெருங்குடல் புற்றுநோய் உயிருக்கு ஆபத்தானது என்றாலும், **ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால்**

குணப்படுத்தக்கூடியதாகக் காணப்படுகின்றது. அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல், உடற்பயிற்சி, புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிகப்படியான மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் உள்ளிட்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் பெருங்குடல் புற்றுநோய் உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. கூடுதலாக, மலஇரத்தப் பரிசோதனைகள், மலநோயெதிர்ப்பு சோதனைகள், கொலோனோஸ்கோபி மற்றும் சிக்மாய்டோஸ்கோபி போன்ற ஸ்கிரீனிங் முறைகள் புற்றுநோய்க்கு முந்தைய அறிகுறிகளை அவை புற்றுநோயாக மாறுவதற்கு முன்பு அடையாளம் காண உதவுகின்றன.

பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்த பொது விழிப்புணர்வும் ஆரம்பகால தலையீடும் அவசியம். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பெருங்குடல் புற்றுநோய்கள் எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாமல் போகலாம், குறிப்பாக அதன் ஆரம்ப கட்டங்களில் சிவப்பு எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அவதானித்துக் கொள்வதன் மூலம்: **மலக்குடல் இரத்தப்போக்கு மற்றும் மலப்போக்கில் ஏற்படும் வழமைக்கு மாறான தொடர்ச்சியான மாற்றங்கள் (இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தது)** என்பன புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது அவசியம். **இந்த அறிகுறிகளுடன் கூடிய நோயாளிக்கு வேறு எந்தவொரு சிகிச்சையையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு பெருங்குடல் புற்றுநோய் இல்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.** சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுவது உயிர்வாழும் விகிதங்களை கணிசமாக மேம்படுத்தும்.

இத்தகைய அறிகுறிகளைக் கொண்ட நோயாளிகளை பரிசோதனை செய்யும்போது முதல் தொடர்பு சுகாதார வல்லுநர்கள் கூடுதல் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல் வேண்டும். **இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு மலக்குடல் (PR) பரிசோதனை கட்டாயமாகும்,** ஏனெனில் இது முக்கியமான நோயறிதல் தகவல்களை வழங்குகிறது. இந்த எளிய பரிசோதனை மூலம் மூல நோயை நிராகரிக்கவும், சிக்மாய்டோஸ்கோபி, கொலோனோஸ்கோபி போன்ற மேலுதிக பரிசோதனைகளின் தேவைகளை தீர்மானிப்பதற்கும் உதவும்.

மார்ச் 2025 இல் கொண்டாடப்படும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தின் போது, சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பொது மக்களுக்கு ஆபத்து காரணிகள், அறிகுறிகள் மற்றும் ஆரம்பகால கண்டறிதலின் முக்கியத்துவம் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமாகக் கானப்படுகின்றது., இதன் மூலம் தனிநபர்கள் தமது நோய் நிலையினை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து சிகிச்சையினைப் பெறுவதற்கான விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதன் மூலம், பெருங்குடல் புற்றுநோயின் சுமையைக் குறைக்கலாம் மற்றும் சரியான நேரத்தில் நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் மூலம் நோய்த்தாக்கத்தின் விளைவுகளைக் குறைக்கலாம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தில் பின்வரும் நடவடிக்கைகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

1. மருத்துவமனை அமைப்புகள் அல்லது சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH) அமைப்பில் சேவை பயிற்சி திட்டங்கள் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோய் குறித்த சுகாதாரப் பணியாளர்களிற்கு விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், இரைப்பை குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள், உணவுச்சுற்றோட்ட மருத்துவர்கள் வள வல்லுநர்களாக செயல்படலாம்

2. விழிப்புணர்வு திட்டத்திற்காக NCCP வலைத்தளமான www.nccp.health.gov.lk அல்லது கூகிள் டிரைவில் உள்ள வளப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தவும்

3. பாரம்பரிய மற்றும் புதுமையான அணுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்தி பொது விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

இந்த சுற்றறிக்கையின் உள்ளடக்கங்களை உங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள அனைத்து தொடர்புடைய அதிகாரிகளுக்கும் பரப்புவதில் உங்கள் தலைமைத்துவத்தையும் செயலில் பங்கேற்பதையும் நான் பாராட்டுகிறேன். மேலும் தகவலுக்கு, NCCP பணிப்பாளர் 0112368627 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது nccpmohsl@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General of Health Services
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

....
டாக்டர் அசேல குணவர்த்தன
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சகம்

பிரதிகள்

1. கௌரவ அமைச்சர்- சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
2. கௌரவ பிரதி அமைச்சர் - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
3. செயலாளர் - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
4. சகல மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
5. மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவை) - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
6. மேலதிக செயலாளர் (மருத்துவ சேவை) - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
7. பிரதி சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் - தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு, மருத்துவ சேவைகள் I &II, பொது சுகாதாரம் I&II, திட்டமிடல், கல்வி பயிற்சி மற்றும் ஆய்வு, பல் சிகிச்சை சேவை, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில் ஆரோக்கியம், ஆய்வக சேவைகள்- சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
8. பணிப்பாளர் - தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
9. பணிப்பாளர் - குடும்ப சுகாதார பணியகம்
10. பணிப்பாளர் - தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு
11. பணிப்பாளர் - சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரிவு
12. பணிப்பாளர் - ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள்
13. பணிப்பாளர் - தனியார் சுகாதார துறை மேம்பாடு
14. பணிப்பாளர் - சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில் ஆரோக்கியம்
15. பணிப்பாளர் - பல் சேவைகள்
16. பணிப்பாளர் - தேசிய சுகாதார கற்கை நிறுவகம்
17. பணிப்பாளர் - தோட்ட மற்றும் நகர சுகாதாரம்
18. அலுவலக பிரதி