

“மார்பகம் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்!
உங்கள் கரிசனையைக் காட்டுங்கள்.
விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்”



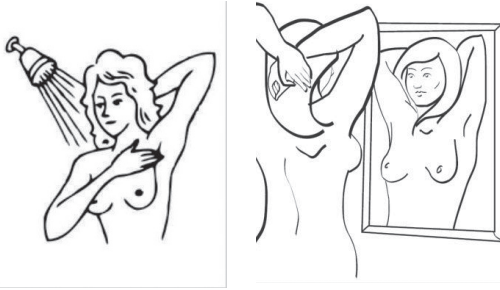
மார்பகம் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன?

மார்பகம் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்பது எமது உடலைப்பற்றிய விழிப்புணர்வின் அங்கமே. உங்களுடைய மார்பகங்கள் பற்றியும் அதன் தோற்ற மாற்றங்கள் பற்றியும் அறிந்து கொள்ளும் படிமுறையாகும். வெவ்வேறு தருணங்களில் உங்கள் மார்பகங்கள் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கின்றன என்பது பற்றிய அறிவு, உங்களுடைய மார்பகத்தின் சாதாரண தன்மையைப்பற்றி புரிந்து கொள்ள உதவும்.

குளிக்கும் போதும், உடை மாற்றும் போதும் உங்கள் மார்பகங்களைப் பார்த்தும் தொட்டுணர்ந்தும் அறிந்து கொள்ளுவது, உங்களுடைய மார்பகங்கள்



பற்றிய எண்ணக்கருவை இலகுவானதும்
பரீட்சியமானதும் ஆக்கும்.



மார்பகம் பற்றிய விழிப்புணர்வும்
உங்களுடைய மார்பகத்தினுடைய
சாதாரண தோற்றங்கள் பற்றிய அறிவு,
உங்கள் மார்பகங்களில் தோன்றுகின்ற
அசாதாரண தோற்றங்கள் பற்றியும்
மாற்றங்கள் பற்றியும் வேறுபடுத்தி
அறிந்துகொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

**நீங்கள் நலமாக இருப்பதை நீங்களே
உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.**



சாதாரண மார்பகங்கள்

● மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நிற்பதற்கு முன்னர்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நிற்பதற்கு முன்னர், மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் வெவ்வேறு தருணங்களில் வெவ்வேறு தோற்றப்பாடுகளைக் காண்பிப்பது வழமையானதாகும். மாதவிடாய்ச் சக்கரம் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, மார்பகத்தில் காணப்படும் பால் சுரக்கும் இழையங்களின் தொழிற்பாடு அதிகரிக்கின்றது. இதனால் சில பெண்களில் இந்நேரங்களில், மார்பகங்கள், நோவு எடுப்பனவாகவும், அக்குளுக்கு அண்மையாக கட்டித் தன்மையுடனும் காணப்படும்.

● மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்று பின்னர்

மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்று பின்னர், பால் சுரப்புக் கலங்களின் தொழிற்பாடுகள் குறைவடைகின்றன. எனவே சாதாரண மார்பகங்கள், தொடும்போது மென்மையாகவும், கடினத்தன்மை குறைவாகவும், எடுப்பான கட்டித்தன்மைகள் குறைவடைந்தும் காணப்படும்.

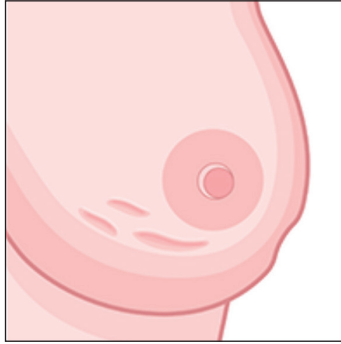
உங்களுக்கு எது சாதாரண நிலை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!



அவதானிக்கப்பட வேண்டிய மாற்றங்கள்

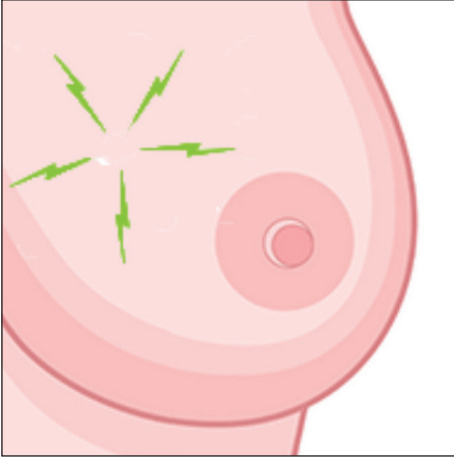
- தோற்றத்தில்...

தோற்பட்டைகளின் அசைவின்போது, அல்லது கைகலைத் தூக்கும்போது, மாம்பகத்தின் வடிவத்தில் அல்லது வெளிவட்டவடிவத்தில் ஏதாவது மாறுதல்கள், மேற்றோலில் சுருக்கங்கள் அல்லது உட்குழிவுகள் காணப்படுகின்றதா என அவதானித்தல்.



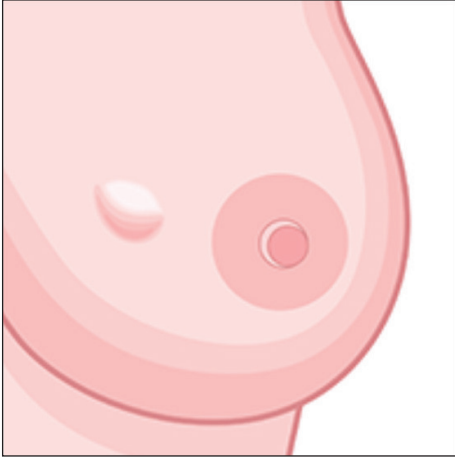
● புதிய உணர்ச்சிகள்

ஏதாவது ஒரு மாற்பகத்தில், சாதாரண தன்மையைவிட, வலி அல்லது அசௌகரியமாக உணர்தல். மேலதிகமாக அவ்வலி அல்லது அசௌகரியத் தன்மை புதியதாகவும் தொடர்ச்சியானதாகவும் உணர்தல்.



● கட்டிகள்

மார்பகத்திலோ அல்லது அக்குள் பிரதேசத்திலோ, புதிய கட்டிகள், வீக்கங்கள் அல்லது மேடான பகுதிகள் தோற்றம் பெறுதல். இவை மற்றைய மார்பகத்தவிட தோற்றத்தில் வித்தியாசப்பும்போது அவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. அதுவும் புதிதாகத் தோற்றம் பெறும்போது முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

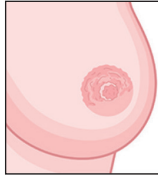


● முலைக்காம்பின் மாற்றம்

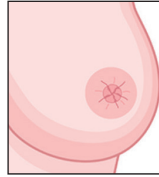
பால் அல்லாத திரவங்கள் உங்கள் முலைக்காம்பினூடாக புதிதாக ஏற்படுகின்ற போது, நீங்கள் அவதானமாக இருக்கவேண்டும். இரத்தக் கசிவு அல்லது ஈரலிப்பான சிவப்புநிறமான பிரதேசங்கள் இலகுவில் குணமடையாமல இருக்கக்கூடும். முலைக்காம்பு உள்வாங்கப்பட்ட நிலையிலேயோ அல்லது வேறு கோணத்தில் நோக்கியதாகவோ காணப்படலாம். முலைக்காம்பிலோ அல்லது முலைக்காம்பைச் சூழவோ அலர்ஜிக் படலங்கள் காணப்படலாம்.



முலைக்காம்பின் ஊடாக அசாதாரணமான திரவங்கள் வெளியாதல்



முலைக்காம்பின் அருகில் இலகுவில் குணமடையாத காயங்கள்



முலைக்காம்பு வேறு கோணத்தில் காணப்படல்

**மார்பகத்தில் எதை உணர வேண்டும்
எதை பார்க்க வேண்டும் என்பதைத்
தெரிந்து வைத்திருங்கள்!**



மாற்றமொன்றை அவதானிக்கும்போது செய்யவேண்டியது என்ன?

மாட்பகங்களில் மாற்றங்கள் காணப்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் காணப்படலாம். இவற்றில் ஏராளமானவை பாரதூரமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தாவிடினும் அவை எல்லாமே ஆராயப்பட வேண்டியன. தவறவிடப்படும் சிறிய மாற்றமும் புற்றுநோய்க்குரிய ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கக்கூடும். ஊங்கள் மாட்பகங்களில் சாதாரணமான் நிலைகளை விட அசாதாரணமாகத் தோன்றுகின்ற அறிகுறிகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்கின்ற வேளைகளில் எவ்வித தாமதமுமின்றி உங்கள் வைத்தியரிடம் கூற முடியும்.



ஞாபகமிருக்கட்டும்! நீங்கள் யாருடைய
நேரத்தையும் வீணடிக்கவில்லை. ஒரு
மாற்பகத்திலே, புற்றுநோய் ஆரம்பிக்கும்போது,
அது மிக விரைவாக அறிக்கையிடப்படுகின்ற
போது அதற்குரிய சிகிச்சையும் இலகுவானதாக
அமைகின்றது. புற்றுநோயை மிக ஆரம்பத்திலேயே
கண்டுபிடிப்பதானது அந்நோயாளியினுடைய
வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்நிலையில் பேண
உதவுகின்றது. 40 வயதுக்குக் குறைந்த
பெண்களில் மாபகப் புற்றுநோயானது குறைந்த
அளவிலேயே ஏற்படுகின்றது. மாற்பகப் புற்றுநோய்
தோன்றும் வீதமானது பெண்களின் வயதுடன்
அதிகரிக்கின்றது.

**அவதானிக்கும் மாற்றங்களை
முன்கூட்டியே தெரிவியுங்கள்!**



மார்பக விழிப்புணர்விற்கான நான்கு
கோட்பாடுகள்.

- உங்களுக்கு எது சாதாரணமானது என்று
தெரிந்து வைத்திருங்கள்.
- மாற்றங்களை எப்பொழுதும் பார்த்தும்
தொட்டும் உணருங்கள்.
- எவ்வித மாற்றங்களை அவதானிக்கவேண்டும்
என்பதைத் தெரிந்திருங்கள்.
- அவதானிக்கும் மாற்றங்களை உடனடியாக
உங்கள் வைத்தியருக்கு அறியத்தாருங்கள்.



மார்பகப் புற்றுநோய்க்குரிய
ஆறிகுறிகளை எப்பொழுதும்
அவதானியுங்கள்

பாதுகாப்பாயிருங்கள்.

பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள்.

மார்பகப் புற்றுநோய்க்குரிய
அறிகுறிகளை எப்பொழுதும்
அவதானியுங்கள்

இது பெண்களுக்கு மட்டும்
ஏற்படுவதில்லை.



தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

இலங்கை சுகாதார அமைச்சு

555, பொதுச் சுகாதாரக் கட்டடத் தொகுதி

எல்விற்றிக்கல மாவத்தை

நரகேன்பிட்டிய. கொழும்பு 05.

தொலைபேசி - 0112368627/011-3159227

இணையம் - www.health.gov.lk

இலத்திரனியல் மடல் - nccpsl@yahoo.com

