புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிதலும் முதன்மை நிலைத் தடுத்தல் சம்பந்தமான முதன்மைநிலை சுகாதாரநலப் பணியாளர்களுக்கான தகவல் கையேடு.

நமது வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமானதாக அமைத்துக் கொள்ளுவதன் மூலமும், நாம் வாழும் சூழலை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதன் மூலமும் மூன்றில் ஒரு வீதமான புற்றுநோய்கள் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும்.

உங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு வாய்ப்பிலும், சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களுடைய நோயாளர்களையோ அல்லது சேவை பெறுனர்களையோ இது சம்பந்தமாக அறிவூட்டத் தவறாதீர்கள்!

- ❋ புகைத்தலை முற்றாகத் தவிர்க்கவும் (சுயமாகப் புகைத்தல், மற்றவர்கள் விடும் புகையை சுவாசித்தல்).
- ❋ புகையிலை, வெற்றிலை மெல்லுதல், பாக்கு, மற்றும் வணிக ரீதியான பாக்குத் தயாரிப்புப் பொருட்களை முற்றாகத் தவிர்க்கவும்.
- ❋ மதுபானத்தைத் தவிர்க்கவும்.
- ❋ சமச்சீரான உணவுப் பழக்கத்துடன் அதிகளவில் பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் பச்சைக் கீரை வகைகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளுங்கள்.
- ❋ உங்கள் உயரத்திற்கேற்ற எடையைப் பராமரிக்க முயலுங்கள்.
- ❋ பாதுகாப்பற்ற உடலுறவை முற்றாகத் தவிர்க்கவும்.
- ❋ தொடர்ச்சியாக உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ❋ மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கும் வழிகளை கைக்கொள்ளுங்கள்.
- ❋ வாழும் சூழலை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருங்கள்.
- ❋ வேலைத்தளத்தில் புற்றுநோயை உண்டாக்கக்கூடிய பொருட்களின் வெளிக்காட்டுதல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மற்றொரு மூன்றிலொரு வீதமான புற்றுநோய்கள், ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் வெற்றிகரமாகச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். எனவே புற்றுநோய்கள் பற்றிய ஆபத்தான அறிகுறிகள் பற்றிய அறிவு, பொதுமக்களை விழிப்புடன் வைத்திருக்க உதவும்.

- ❋ புற்றுநோய் தொடர்புடைய அறிகுறிகள் மற்றும் குணங்குறிகளுக்கு புற்றுநோய் மட்டுமே காரணம் இல்லை.
- ❋ காணப்படும் அறிகுறிகள், குணங்குறிகளை மட்டும் மூலமாக வைத்துக்கொண்டு, ஏற்பட்டிருப்பது புற்றுநோய் என்கின்ற முடிவுக்கு வரமுடியாது.
- ❋ பூரணமான உடற்பரிசோதனை, சிறப்புப் பரிசோதனைகள் (உதாரணமாக, மார்பகக் கதிர்ப் பரிசோதனை, நுண் ஊசிமூலம் இழையவியல் பரிசோதனை, சந்தேகத்திற்கிடமான இடத்தில் இழையங்களை வெட்டியெடுத்துப் பரிசோதித்தல், குழாய் ஒன்றை உள்நோக்கி செலுத்துவதன்மூலம் ஆய்வது) போன்ற பல பரிசோதனைகள், புற்றுநோயைக் கண்டறிய முன்னர் செய்ய வேண்டியுள்ளது.
- ❋ சந்தேகத்திற்கிடமான அறிகுறிகள் மற்றும் குணங்குறிகள் ஒருவரிடம் இருந்தால், தாமதம் இல்லாமல் அந்நபரை ஒரு மருத்துவரிடம் அனுப்பிவைக்கவேண்டும்.

முதன்மை நிலை சுகாதாரப் பணியாளர்கள், புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் புற்றுநோய்த் தடுப்பு, புற்றுநோய் கட்டுப்படுத்துதல் பணிகளில் நிறையப் பங்களிக்க முடியும்.

01. வாய்ப் புற்றுநோய்

ஒவ்வொரு நபரும் சுய வாய்ப் பரிசோதனையைச் செய்ய ஊக்குவிக்க வேண்டும். வாயில் பாரதூரமான இழையவியல் நிலமைகளைக் கொண்ட நிலைகள், (OPMD), ஒருவரில் வாய்ப் புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கு முந்தைய நிலைகளாகக் கொள்ளப்படும்.

(OPMD) இன் அறிகுறிகள்

☛ தொடர்ந்து காணப்படும் வெள்ளைத் திட்டுகள் அல்லது புள்ளிகள்.

☛ வாயின் உள்மேலணி இழையமானது, வெளிறியும், திரட்சியடைந்தும், எரிச்சலூட்டுவனவாகவும், வாயைத் திறப்பதில் சிரமமும் காணப்படல்.

☛ தொடர்ந்து காணப்படும் சிவப்பு நிறத் திட்டுகள் அல்லது புள்ளிகள்.

☛ கலந்து காணப்படும் சிவப்பும் வெள்ளையும் கலந்த புள்ளிகள் அல்லது திட்டுகள்.

☛ நீண்ட காலத்துக்குக் குணமடையாத வாய்ப் புண்கள்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அறிகுறிகளுடன் யாராவது பாதிக்கப்பட்டுக் காணப்பட்டால் அவரை உடனடியாகப் பல் மருத்துவர்களிடமும் ஆலோசனை பெற அனுப்பிவைக்க வேண்டும்.

வாய்ப் புற்றுநோய்க்குரிய அதியுயர் ஆபத்துக் காரணிகள் கொண்டவர்கள்

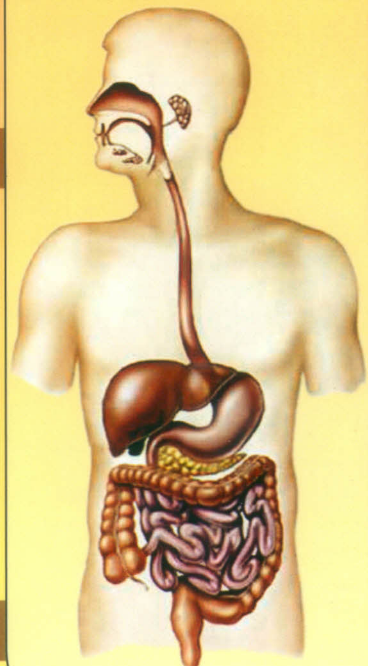
- தினமும் வெற்றிலை மெல்லும் மக்கள்.
- வெற்றிலை மெல்லுவதோடு கூடுதலாகப் புகை பிடிக்கின்ற மக்கள்.
- வணிகத் துறைப் புகையிலை மற்றும் பாக்குப் பாவனைகளுக்கு அடிமையான மக்கள்.

அதிக ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்ட மேற்குறிப்பிடப்பட்ட மக்கள், உடனடியாக பல் மருத்துவர்களிடம் பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும்.

02. உணவுக்குழாய் - களப் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- மூன்று வாரங்களுக்கு மேலாகத் தொடர்ந்து உணவு விழுங்குவதில் கஷ்டம்.
- மூன்று வாரங்களுக்கு மேலாக உணவு விழுங்கும்போது வலி ஏற்படல்.
- தன்னிச்சையாக உடல் எடை இழப்பு ஏற்படல்.



03. இரைப்பைப் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- வயிற்றின் மேற்பகுதியில் வலியும் அசௌகரியமும் ஏற்படல்.
- பசியின்மை.
- சில வேளைகளில் கறுப்பு நிறமாக மலம் கழித்தல்.
- ஓங்காளம் மற்றும் வாந்தி ஏற்படல்.
- தன்னிச்சையாக உடல் எடை இழப்பு ஏற்படல்.
- இரத்தச் சோகை ஏற்படல்.

04. பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடற் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- மலத்துடன் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்.
- மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படல்.
- வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கலுடன் கலந்த மலங்கழிக்கும் வழக்கம்.
- மலவாசலுக்கூடான இரத்தப்போக்கு காணப்படல்.
- மெல்லிய நூல் இழைபோல் மலம் வெளியேறல்.
- முழுமையாக மலம் வெளியேறாத உணர்வு காணப்படல்.
- வயிற்று வலி காணப்படல்.
- காரணமற்ற உடல் எடை இழத்தல்.

05. மார்பகப் புற்றுநோய்

மார்பகப் புற்றுநோயானது மிக ஆரம்ப நிலையிலே கண்டறியப்படுமாயின் சிறந்த ஆரம்ப சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் அதை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும்.

மார்பகப் புற்றுநோயை மிக ஆரம்ப நிலைகளில் கண்டறியும் வழிமுறைகள்

சுய மார்பகப் பரிசோதனை - ஒரு பெண் தன்னுடைய மார்பகங்களைக், கூர்ந்து அவதானிப்பதன் மூலமும் கிரமமான முறையில் தொட்டுணரும் பரிசோதனை முறையானதும். 20 வயதுக்குமேற்பட்ட பெண்கள் எல்லோராலும் ஒவ்வொரு மாதமும் தவறாமல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பிணி ஆய்வு நிலைய மார்பகப் பரிசோதனை - பயிற்சி பெற்ற மருத்துவப் பணியாளர்களால், மார்பகங்களைப் பரிசோதிக்கும் முறையாகும். 20 - 40 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களாயின் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒரு முறை கட்டாயம் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களாயின் வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது பிணி ஆய்வு நிலைய மார்பகப் பரிசோதனைக்கு உட்பட வேண்டும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கு அதிக ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்ட பெண்கள்

- கடந்த காலங்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது மார்பக நோய் பற்றிய வரலாறு கொண்ட பெண்கள்.
- மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது கருப்பைப் புற்றுநோயை, குடும்ப வரலாறாகக் கொண்ட பெண்கள்.
- 11வது வயதுக்கு முன்னரே பூப்பெய்திய பெண்களும், 55 வயதுகளுக்குப் பின்னர் தாமதமாக மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்ற பெண்கள். (அதாவது அதிகளவு மாதவிடாய்ச் சக்கரங்களுக்கு உட்பட்ட பெண்கள்)
- தாய்மைப் பேறடையாதவர்கள், 35 வயதுக்குப் பின்னர் முதலாவது மழலையைப் பெற்றுக் கொண்டவர்கள், குறைந்தளவு குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டவர்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பாலூட்டாதவர்கள் அல்லது சிறிது காலத்துக்கு மட்டும் தாய்ப் பாலூட்டியவர்கள்.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்ற பின்னர் ஹார்மோன் மாற்றீட்டுச் சிகிச்சை அல்லது வாய்வழி உண்ணும் கருத்தடை மாத்திரைகளை 5 வருடங்களுக்கு மேலாகப் பயன்படுத்திய பெண்கள்.
- விலங்குக் கொழுப்புணவுகளை அதிகளவில் நுகர்பவர்கள், குறைவான அளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்ளும் பெண்கள்.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்ற பின்னர் குண்டான பெண்கள் அல்லது ஏற்கனவே உடற் பருமன் கூடிய பெண்கள்.
- குறைவாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அல்லது உடற்பயிற்சியே செய்யாதவர்கள்.
- மது அருந்துபவர்கள்.
- அதிகளவில் புகைப்பவர்கள் அல்லது புகைப்பவர்களுக்கு அருகிலிருப்பவர்கள்.
- கடந்த காலங்களில் கதிர் வீச்சுக்கு உட்பட்டவர்கள்.

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- சமீபத்தில் அவதானிக்கப்பட்ட மார்பகச் சமச்சீரின்மை அல்லது மார்பகங்களின் வடிவத்தில் மாற்றம்.
- மார்பகங்களில் அவதானிக்கக்கூடிய வீக்கம் அல்லது மார்பகத்தின் மேற் தோல் தடிப்படைந்து காணப்படல்.
- மார்பகங்களில் காணப்படும் உட்குழிவுகள் அல்லலு தோலுக்குக் கீழான கடினப்பகுதி.
- மார்பகத்தின் தோலானது தோடம்பழத்தின் தோலினை ஒத்த தோற்றம் பெறல்.
- முலைக் காம்பின் தோற்றத்தில் மாற்றம் அல்லது முலைக் காம்பிலிருந்து திரவங்கள் வெளியேறல்.
- அக்குள் அல்லது கழுத்துப் பிரதேசங்களில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்கிக் காணப்படல்.
- மார்பகத்தின் ஒரு குறிப்பிடப்பட்ட இடத்தில் தொடர்ந்து காணப்படும் நோவு அல்லது வலி.

06. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்பட முதன்மை காரணம், பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்தில் தொடர்ந்து காணப்படும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஹியுமன் பப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) எனப்படும் தொற்றாகும். மிக ஆரம்பநிலையில் அல்லது புற்றுநோய்க்கு முந்தைய நிலையில் கண்டறியப்படுமாயின், கருப்பைக் கழுக்துப் புற்றுநோயானது தடுக்கக்கூடியதாகும். கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை வளர்ச்சியடையாமல் தடுப்பதும், அதை மிக ஆரம்பத்திலே கண்டறிவதும், புற்றுநோய்க்கு முந்தைய நிலையிலேயே சிகிச்சையளிப்பதும் மிகவும் முக்கியமானது. கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை மிக ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய "PAP Smear" எனப்படும் மிக இலகுவானதும் வினைத்திறன் மிக்கதும் மலிவானதுமான முறைப் பரிசோதனை பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும் 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் இப்பரிசோதனை செய்யப்படவேண்டியவர்களாக இலக்கு நிர்ணயிக்கப் பட்டுள்ளனர். 65 வயது வரை, ஒவ்வொரு 05 வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை "பப் பரிசோதனையானது மீண்டும் செய்யப்படல் வேண்டும். ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்ட பெண்களுக்கு, கட்டாயம் 35 வயதுக்கு முன்னரே பப் பரிசோதனையை செய்யப்படல் வேண்டும்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக ஆபத்துக் காரணிகள் கொண்ட பெண்கள

- மிக இள வயதிலேயே தமது பாலியல் நடவடிகடகைகளை ஆரம்பித்தவர்கள்.
- பல பாலியல் இணைகளை பங்காளிகளாகக் கொண்டவர்கள்.
- எண்ணிக்கையில் கூடிய குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தவர்கள்.
- கொண்டுள்ள பாலியல் இணையானது, ஆபத்து அதிகமுள்ள பாலியல் நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பவர்களாக இருத்தல்.
- அதிகளவில் புகைப்பவர்கள் அல்லது அவர்களுக்கு அருகில் இருப்பவர்கள்.
- சமூகப் பொருளாதார நிலையில் கீழ் மட்டத்தில் இருப்பவர்கள்.
- முதன்மைநிலை அல்லது பிறப்பின் பின்னர் பெறப்பட்ட நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்குறைவு உடையவர்கள்.

மருத்துவ அறிகுறிகள்

புற்றுநோய்க்குரிய முந்தைய நிலையிலுள்ள பெண்கள், பொதுவாக எந்த அறிகுறியையும் காண்பிப்பது இல்லை. புற்றுநோய்க்கு முந்தைய நிலையிலிருந்து ஆழ ஊடுருவும் புற்றுநோயாகப் பரிணமிக்கும் போதே, புற்றுநோய்க்குரிய அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.

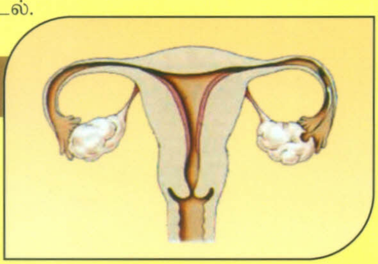
- இரண்டு மாதவிடாய்ச் சக்கரங்களுக்கு இடையில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றபின்னர் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- தாம்பத்திய வாழ்க்கைக்குப் பின்னரான இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- தாம்பத்திய வாழ்க்கையின் போது வலி ஏற்படல்.
- பிறப்புறுப்பினூடாக ஏற்படும் அசாதாரண இரத்தப் பெருக்கு.

07. கருப்பைப் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- யோனி வழியினூடாக அசாதாரண குருதிப் பெருக்கு.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்ற பின்னர் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்.
- வயிற்றின் சுற்றளவு அதிகரித்தல்.
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் காணப்படல்.
- அடி வயிற்றில் வலி ஏற்படல்.

08. சூலகப் புற்றுநோய்



மருத்துவ அறிகுறிகள்

- பெரும்பாலான சூலகப் புற்றுநோய்கள் முற்றிய நிலையை அடையும் வரை எவ்விதமான அறிகுறிகளையும் வெளிக்காட்டாதன.
- தொடர்ந்து காணப்படும் அஜீரணம்.
- வயிற்றில் காணப்படும் அசௌகரியம்.
- வயிற்றில் காணப்படும் வலி அல்லது எரிச்சல் உணர்வு.
- பசியின்மை.
- சிறிதளவு உணவு உண்ட பின்னர் வயிறு நிறைந்த நிலையில் காணப்படல்.
- வயிற்றின் சுற்றளவு அதிகரித்துக் காணப்படல்.
- சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் காணப்படல்.

09. குரல்வளைப் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் குரலில் காணப்படும் மாற்றம் அல்லது கரகரப்புத் தன்மை.
- மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் காணப்படும் இருமல்.
- தொண்டையில் தொடர்ந்து காணப்படும் வேதனை உணர்வு.
- உணவு விழுங்குவதில் கடினத் தன்மை.

10. தைராய்டுச் சுரப்பிப் புற்றுநோய்

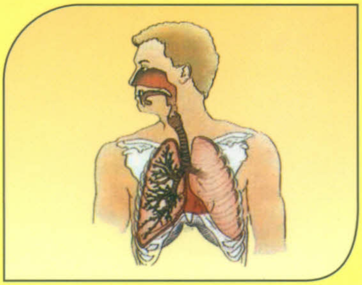
மருத்துவ அறிகுறிகள்

- தைராய்டுச் சுரப்பியில் காணப்படும் வீக்கம் அல்லது தோற்ற மாற்றம்.
- கழுத்தில் காணப்படும் நிணநீர்முடிச்சுக்கள் வீக்கமடைந்து காணப்படல்.
- காரணமில்லாக் குரலில் ஏற்படும் கரகரப்புத் தன்மை.
- கழுத்தில் ஏற்படும் வலி அல்லது நோவு.
- உணவு விழுங்குவதில் கடினத்தன்மை.
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படல்.

11. சுவாசப்பைப் புற்றுநோய்

தாமாகப் புகைத்தல், புகைப்பவர்களுக்கு அருகிலிருத்தல் மற்றும் வளிமண்டலக் காற்று மாசுபடுதல் காரணமாகவே சுவாசப்பபைப் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

மருத்துவ அறிகுறிகள்

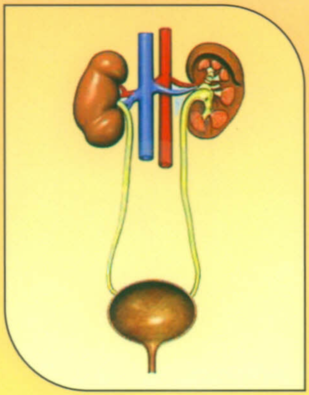


- நீண்ட நாட்களாகக் காணப்படும் இருமல்.
- சளியுடன் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்.
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் காணப்படல்.
- காரணம் அறியப்படாத நீண்ட நாட் காய்ச்சல்.
- காரணமற்ற நிறைக் குறைவு.
- அக்குள் மற்றும் கழுத்துப் பகுதிகளில் காணப்படும் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்கிக் காணப்படல்.
- உடலில் வெளிக்காட்டப்படும் ஏனைய அறிகுறிகள் (உதாரணம் - இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் உறைதல், ஹார்மோன் மாற்றங்கள், அதிகளவில் தலைமயிர் வளர்ச்சியடைதல்). இந்த குணங்குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் புற்றுநோயுடன் தொடர்ந்து வரும் நோய் நிலை (Para Neoplastic Syndromes) என அழைக்கப்படுகின்றன.

12. சிறுநீரகப் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- வலியற்ற, சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்.
- முதுகுவலி மற்றும் வயிற்றின் பக்கவாட்டிலும் வலியேற்படல்.
- வயிற்றில் வலி ஏற்படுவதோடு, வயிற்றின் சுற்றளவு அதிகரித்தல்.
- உயர் குருதியமுக்கம்.
- இரவு நேரத்தில் வியர்த்தலும் அதிய சோர்வும் காணப்படல்.
- காரணமற்ற உடல் எடை இழப்பு.
- இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
- காரணம் அறியப்படாத நீண்ட நாட்களுக்கு காணப்படும் காய்ச்சல்.
- எலும்புகளில் ஏற்படும் வலி.



13. சிறுநீர்ப்பைப் புற்றுநோய்

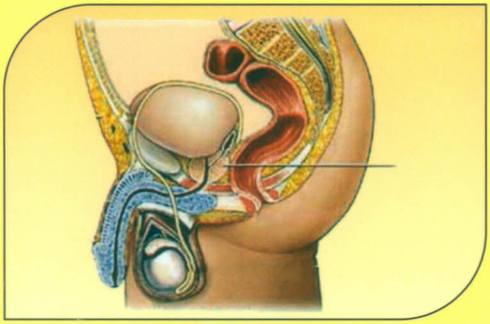
மருத்துவ அறிகுறிகள்

- சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் நோவு ஏற்படல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
- முழுமையாக சிறுநீர் கழிக்காத உணர்வு.
- முதுகு வலி.

14. சுக்கிலச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் (Prostrate Cancer)

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- சிறுநீர் கழிப்பதில் கடினம்.
- மெல்லிய இழையாக சிறுநீர் வெளியேறல்.
- முழுமையாகச் சிறுநீர் கழிக்காத உணர்வு.
- சிறுநீர் அதிகளவில் வெளியேறல்.
- இரவில் சிறுநீர் கழிக்கும் விகிதம் அதிகரித்தல்.
- சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்.



15. இரத்தப் புற்றுநோய் (Leukeamia)

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- வெளிறிக் காணப்படல்.
- களைப்பாக உணர்தல்.
- காரணம் தெரியாத நீண்ட நாட்களுக்கு காணப்படும் காய்ச்சல்.
- நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்கிக் காணப்படல்.
- உட்புறத்திலும் வெளியிலும் தெரியக்கூடிய விதத்திலும் இரத்தப்பெருக்கு.
- எளிதாக இரத்தம் கண்டலடைதல்.
- அடிக்கடி கிருமித் தொற்று ஏற்படல்.
- காரணமற்ற உடல் எடை இழப்பு.

16. நிணநீர்த் தொகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய் (Lymphoma)

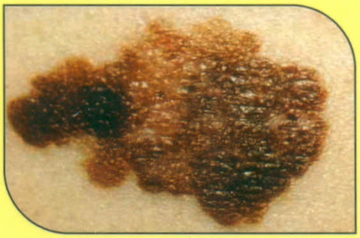
மருத்துவ அறிகுறிகள்

- உடலில் காணப்படும் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்கிக் காணப்படல்.
- காரணம் அறியப்படாத நீண்ட நாட்களுக்கு காணப்படும் காய்ச்சல்.
- உடல் அரிப்பு, திட்டுகள் மற்றும் தோல் முடிச்சுகள் தோன்றுதல்.
- அடிக்கடி கிருமித் தொற்று ஏற்படல்.
- காரணமில்லாத உடல் எடை இழப்பு.
- களைப்பாக உணர்தல்.
- இரவு நேரத்தில் அதிகளவில் வியர்த்தல்.

17. தோற் புற்றுநோய்

மருத்துவ அறிகுறிகள்

- ஏற்கனவே இருக்கும் தழும்பு அல்லது கறுப்புப் புள்ளிகளில் ஏற்படும் அபரிமிதமான மாற்றம் அல்லது வளர்ச்சி.
- தோலில் நீண்ட காலத்துக்கு மாறாத புண்கள் காணப்படல்.



தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

555, எல்விற்றிகல மாவத்தை, நரகேன்பிட்ட, கொழும்பு 05.

அலுவலக தொலைபேசி – 0112368627, கிளினிக் தொலைபேசி – 0113159227

இ.மடல் : nccpsl@yahoo.com வலை : www.nccp.health.gov.lk