வாய் புற்றுநோயைத் தடுப்போம்

வாய் புற்றுநோய்க்கு நீங்கள் ஏன் கவனம் செலுத்த வேண்டும்?

- **வாய் புற்றுநோய்:**
  - ஆண்கள் மத்தியில் முதலிடத்தில் காணப்படுகின்றது
  - பெண்கள் மத்தியில் அதிகம் காணப்படுகின்ற 10 விதமான புற்றுநோய்களில் வாய் புற்றுநோயும் அடங்கும்

- **வாய் புற்றுநோய் தொடர்பான தரவின் சராசரி தினசரி கண்டறிதல்**
  - நாளொன்றுக்கு புதிதாக வாய் புற்றுநோயாளர்கள் ஏறத்தாழ 06 - 07 பேர் கண்டறியப்படுகின்றனர்
  - ஏறத்தாழ 03 நோயாளர்கள் மரணிக்கின்றனர்

வாய் புற்றுநோய்க்கு நீங்கள் ஏன் கவனம் செலுத்த வேண்டும்?

- வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் வாயில் முன் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணலாம்

- இவற்றை ஆரம்பத்தில் இனங்கண்டு சிகிச்சை மேற்கொண்டால் வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியும்

- சுய வாய்ப் பரிசோதனை மூலமாக வாயில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்களை நீங்களே இனங்கான முடியும்

ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து சிக்கல்களைத் தவிர்ப்போம்

வாய் புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்து காரணிகள்

முக்கிய காரணிகள்

- வெற்றிலை மெல்லுதல்
- புகையிலை மற்றும் பாக்கு அடங்கிய தயாரிப்புகளைப் பயன்படுத்தல் (பாக்கு பக்கட்)
- புகைத்தல்
- அதிகப்படியான மது அருந்துதல

பிற காரணிகள்

- நோய்த்தொற்றுகள் (வைரஸ்கள் மற்றும் பூஞ்சைகள்)
- ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
- அழுக்கு வாய்

இந்த பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை உங்களிடம் இருந்தால் உங்களுக்கும் ஆபத்து உள்ளது.

வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான படிமுறைகள் (பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில்)

வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமான முந்தைய நோய் நிலை அறிகுறிகள்

- வலியற்ற வெள்ளை அல்லது சிவப்பு அல்லது வெள்ளை, சிவப்பு கலந்த புண்கள்
- காரமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது வாயில் எரிவு
- உதடுகளில் இளஞ்சிவப்பு நிறத்திற்கு பதிலாக அசாதாரண வெண்மை தோற்றம்
- பிற காரணிகளால் விளக்க முடியாத வாய் திறப்பதில் கடினம்

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், இந்த அறிகுறிகள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது

வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமான முந்தைய நோய் நிலைகள்

வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்

சிவப்பு நிற திட்டுக்கள்

சிவப்பு - வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்

குணப்படாத புண்கள்

வெளிர் தோற்றம்

மேலணிக்கு கீழான இழையச்சுருக்கம் (OSMF)

- பாக்கு தொடர்பான தயாரிப்புகளால் ஏற்படுகிறது
- ஆரம்ப கட்டங்களில்: காரமான உணவுகளை சாப்பிட இயலாமை
- வாய் இழையங்களின் வெளிர் தோற்றம்
- வாய் இழையங்கள் கடினமாதல்

மேலணிக்கு கீழான இழையச்சுருக்கம் (OSMF)

- இறுதி கட்டங்களில்:
    - வாய் திறப்பு குறைவடைதல்
    - பேச்சு தடைகள் ஏற்படுதல்
    - விழுங்குவதில் கடினம்

- **சமீபத்திய தரவுகளின்படி, இது** வாய் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமான முந்தைய நோய் நிலைகளில் அதிகமாக ஏற்படும் நோய்நிலையாகும்
- இதனால் வாய் புற்றுநோய் உருவாகும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது

வாய் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

- வாய் புற்றுநோய்க்கு **சாத்தியமான** முந்திய நோய் நிலை **காயத்தின் திடீர் வளர்ச்சி**

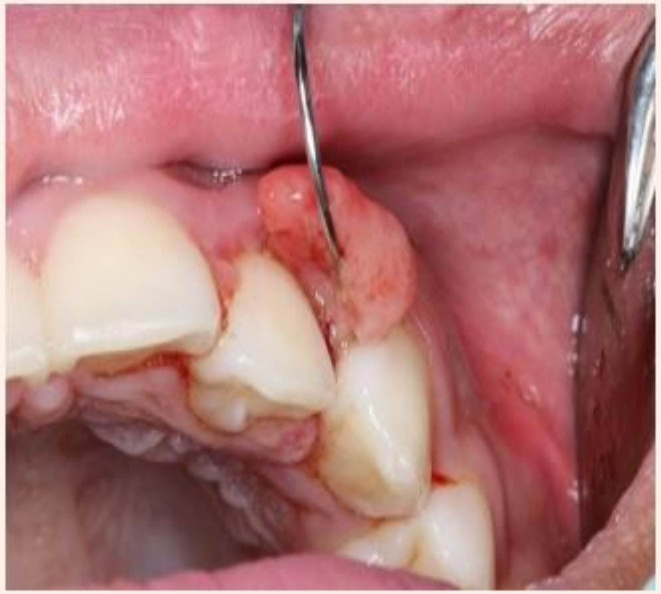
- **வாயினுள் குணமடையாத காயம் / புண்**

- **குறுகிய காலத்தில் விழுங்குவது, அல்லது** நாக்கை **நகர்த்துவதில் சிரமம்**

- **குறுகிய காலத்தில் வாயில் அசாதாரண வளர்ச்சி**

- **தொண்டையில் தொடர்ந்து தடைசெய்யும் உணர்வு**

- **அசாதாரண**மாக பற்கள் ஆடுதல்



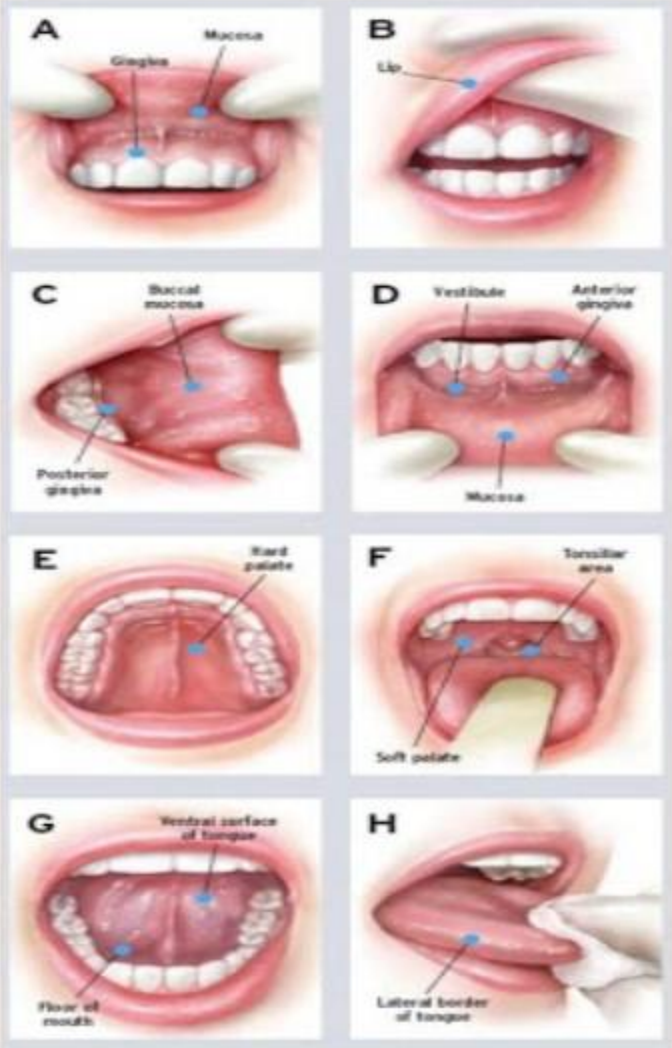
வாய் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

- குறுகிய காலத்தில் வேறு எந்த காரணத்திற்காகவும் ஏற்படாத தொண்டையின் வீக்கம்
- பல் அகற்றப்படும்போது ஏற்படும் காயம் குணமடையவில்லை
- வாய் மற்றும் நாக்கில் வலி அல்லது உணர்வின்மை
- குறுகிய காலத்தில் குரலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- கழுத்தில் நிணநீர் முனையங்களின் நாள்பட்ட வீக்கம்

சுய வாய்ப் பரிசோதனை

பரீட்சிக்க வேண்டிய இடங்கள்:

- மேல் மற்றும் கீழ் உதடுகள்
- கன்னத்தின் உட்புறம் - இடது மற்றும் வலது
- மேல் அண்ணம் மற்றும் தொண்டை
- நாக்கு எல்லா பக்கமும் – மேற்பகுதி, கீழ்ப்பகுதி, இரு பக்கங்கள்
- முரசுகள் – எல்லா பக்கங்களும்
- வாயின் அடி



A brief screen for *Oral Cancer* includes this 8 step examination of the inside of the mouth

சுய வாய்ப் பரிசோதனை

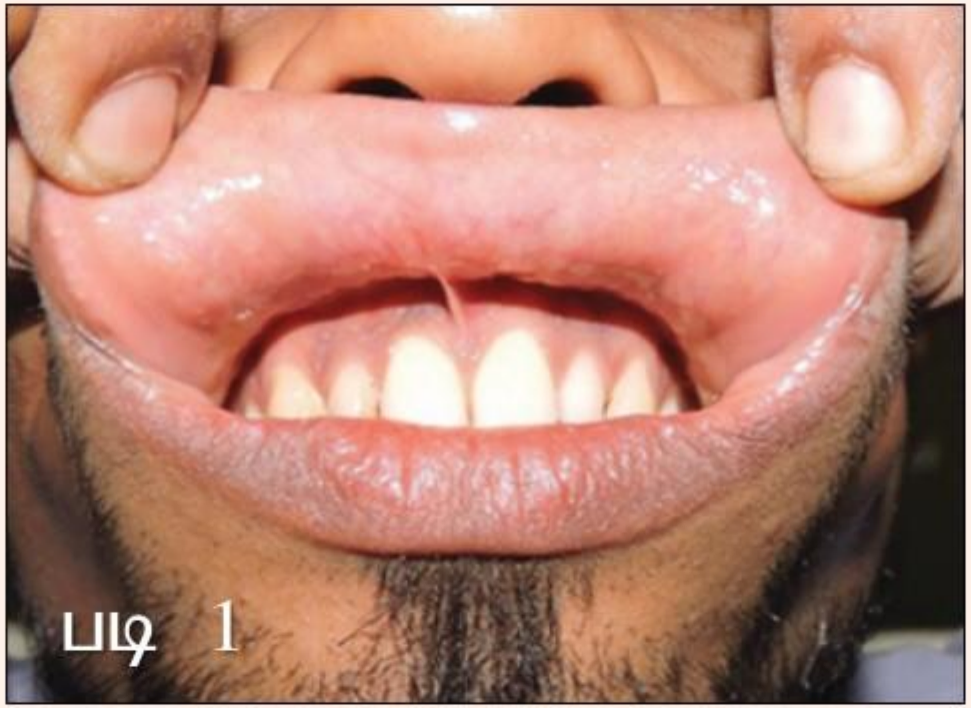
பரீட்சித்துப் பார்ப்போம்

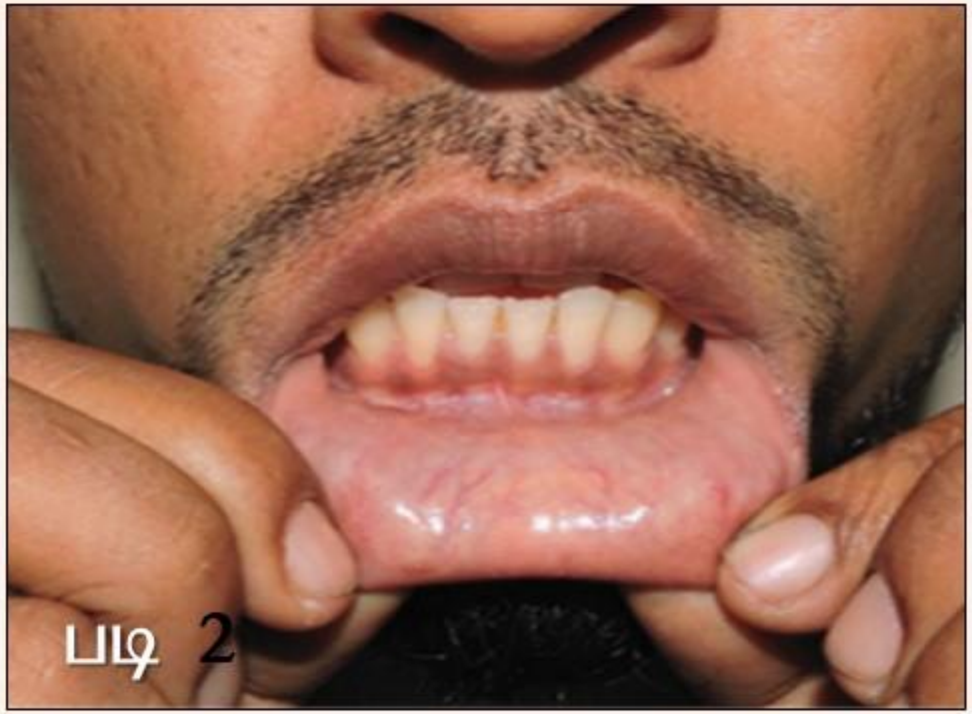
பகுதிகள் 5 படிகள் 8

- கைகளை நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவும்
- செயற்கை பற்கள் அல்லது வேறு உபகரணங்கள் வாய்க்குள் இருக்குமாயின் அவற்றை கழற்றிக் கொள்ளவும்
- வாயை நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்
- முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி ஒன்றின் முன்னால் செல்லவும்
- வாய்க்கு நன்கு வெளிச்சம் விழ விடவும்
- வாயைத் திறந்து எல்லா இடங்களையும் நன்கு பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்

1 சுய வாய்ப் பரிசோதனை - உதடுகள் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகள்

கை விரல்களினால் மேல் மற்றும் கீழ் உதடுகளை புரட்டி உட்பகுதிகளை நன்கு பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்





உதடுகள் மற்றும் முரசுகளுடன் தொடர்புடைய இந்த அசாதாரணங்கள் ஏதேனும் உண்டா என்று பாருங்கள்

உதடுகளில் ஏற்படும் புண்

உதடுகள் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகளின் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் - வெள்ளை நிறமாக தோற்றமளித்தல்

2. சுய வாய்ப் பரிசோதனை - கன்னத்தின் உட்பகுதி- இரு பக்கங்களும் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகள்

வாயை அகலமாக திறந்து கன்னத்தின் உட்புறம், வாயின் பக்க சுவர்கள் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகளையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்.

கன்னத்தின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள

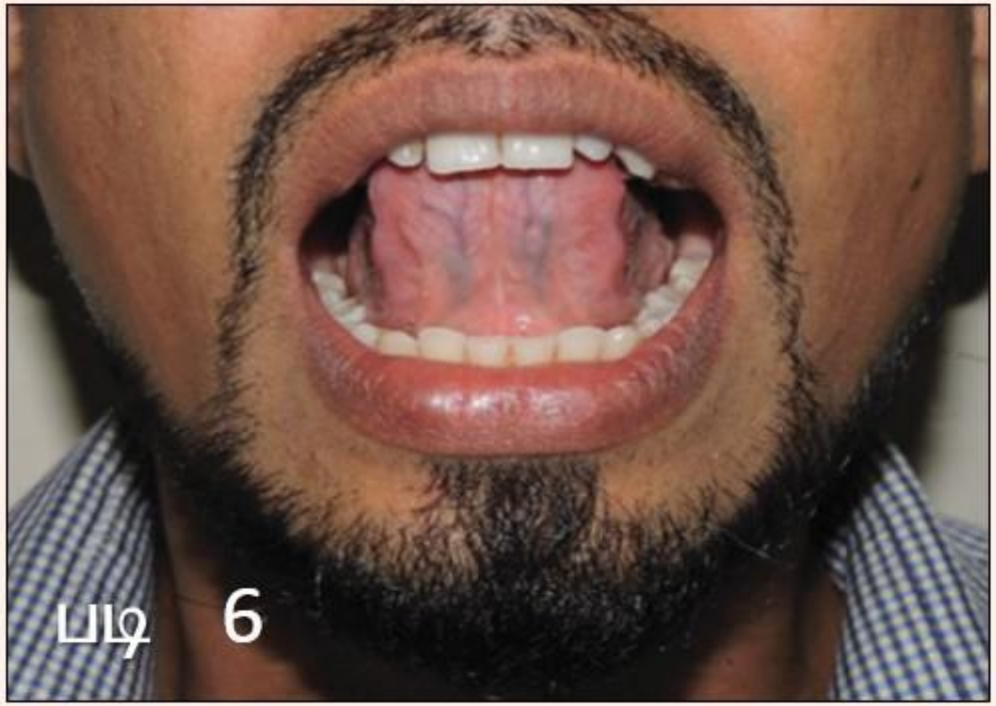
கன்னத்தின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் வெள்ளை நிற திட்டுக்கள்

கன்னத்தின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை நிறம் கலந்த திட்டுக்கள

3.சுய வாய்ப் பரிசோதனை: நாக்கு எல்லா பக்கமும

நாக்கை வெளியே இழுத்து, முன் நுனியில் இருந்து உள்நோக்கி அனைத்து பக்களையும் (மேற்பகுதி, கீழ்ப்பகுதி, இரு பக்கங்கள்) பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்

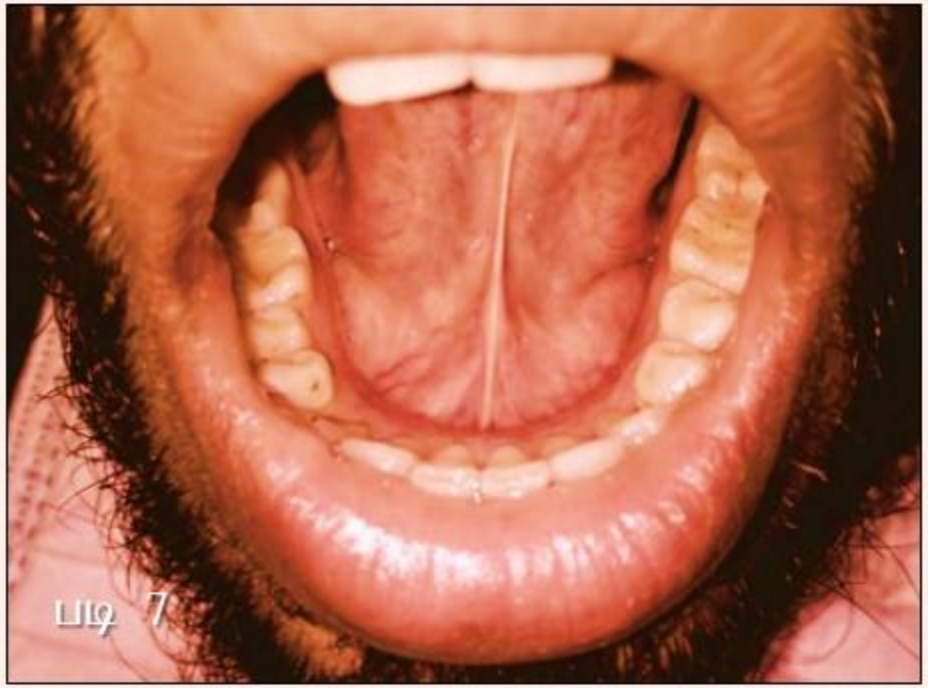
படி 5



படி 6

4. சுய வாய்ப் பரிசோதனை: வாயின் அடி மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகள்

நாக்கை உள் பக்கம் வளைத்து நாக்கின் கீழ் வாயின் அடி மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகளையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்



நாக்கு மற்றும் வாயின் அடியில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள

வாயின் அடியில் ஏற்படும் கட்டிகள்

நாக்கின் ஏற்படும் வெள்ளை நிற திட்டுக்கள

5. சுய வாய்ப் பரிசோதனை: மேல் அண்ணம், அருகிலுள்ள முரசுகள் மற்றும் தொண்டை

நன்கு வாயைத் திறந்து மேல் அண்ணம் அருகிலுள்ள முரசுகள் மற்றும் தொண்டை என்பவற்றைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கவும்

படி 8

அண்ணத்தில் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகளில் ஏற்படும் பொதுவான அசாதாரணங்கள்

அண்ணத்தில் மற்றும் அருகிலுள்ள முரசுகளில் ஏற்படும் வெள்ளை நிற திட்டுக்கள

அண்ணத்தில் ஏற்படும் சிவப்பு நிற திட்டுக்கள

நாங்கள் அறிவோம் - மற்றவர்களை அறிய வைப்போம்

- புகையிலை மற்றும் பாக்கு தயாரிப்புகளின் தீங்கு விளைவுகள் பற்றி அறிவுறை வழங்குதல்
- ஆபத்து குழுக்களுக்கு அறிவுறை வழங்குதல்
- இளைய தலைமுறையினருக்கு அறிவுறை வழங்குதல்
- மறைமுக விளம்பர முறைகளுக்கு இரையாகாதீர்கள்
- தவறான சான்றுகளுக்கு இரையாக வேண்டாம்

சிறந்த வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம் - வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்

- வெற்றிலை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும்
- புகையிலை / பாக்கு பொருட்கள் (பாக்கு பாக்கெட்டுகள்) மெல்லுவதைத் தவிர்க்கவும்
- புகைப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

சிறந்த வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம் - வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்

- மாதம் ஒரு முறை சுய வாய் பரிசோதனை செய்வதை வழக்கமாககிக் கொள்ளுங்கள்
- வாயில் ஏதேனும் வித்தியாசங்களைக் கண்டால் உடனே பல்மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- **வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது மருத்துவ வாய்வழி பரிசோதனை செய்யுங்கள்**
- வாயில் **மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், சிகிச்சை மற்றும் பின்தொடர்தல் கிளினிக்குகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிக்கவும்**
- சிறந்த வாய் சுகாதார நிலையினை பேணுங்கள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- புகைபிடிக்காத புகையிலை பொருட்களின் உற்பத்தி, இறக்குமதி, மற்றும் விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது
- அனைத்து சுகாதார நிறுவனங்களும் வெற்றிலை, புகையிலை மற்றும் பாக்கு தொடர்பான பொருட்களை மெல்லுதல் மற்றும் விற்பனை தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது
- அனைத்து அரசு நிறுவனங்களிலும் வெற்றிலை, புகையிலை மற்றும் பாக்கு பொருட்களை மெல்லுதல் மற்றும் விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது
- ரயில்களில் வெற்றிலை மெல்லுதல் மற்றும் துப்புவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது
- பொது சாலைகளில் துப்புவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

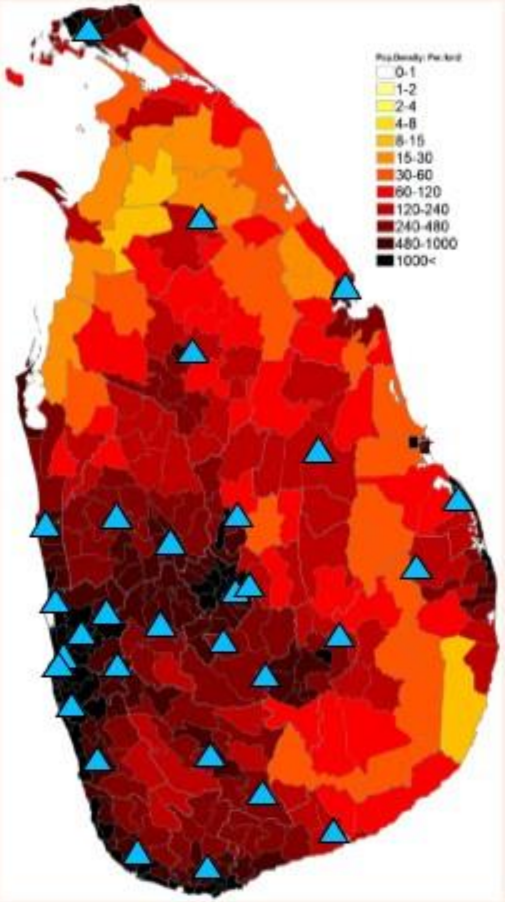
- ஒரு நாளைக்கு 5 சிகரெட்டுகள் மற்றும் வெற்றிலைகளை உட்கொள்ளும் ஒருவர் தனது பழக்கத்தை நிறுத்தினால் ரூ .500 வரை சேமிக்க முடியும்
- இது ஒரு வருடத்தில் ரூ. 180,000 வரை சேமிக்க முடியும்

வாய் பரிசோதனைகள் செய்யப்படும் இடங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள்

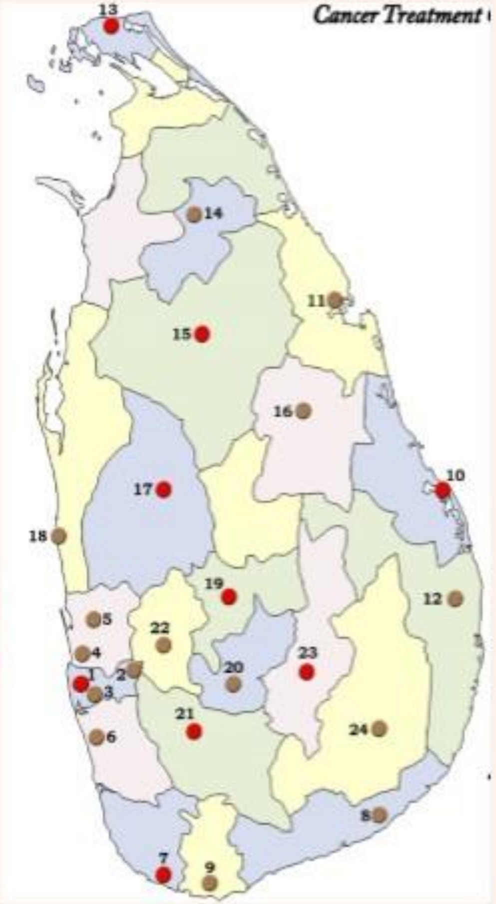
- பல் கிளினிக்குகள்
- ஆரோக்கிய மையங்கள்
- இந்த கிளினிக்குகளில் சிகிச்சை:
  - **வாய் புற்றுநோய் மற்றும் வாய்ப் புற்றுநோய்** ஏற்படுவதற்கு சாத்தியமான முந்தைய நோய் நிலை அறிகுறிகளை **கண்டறிதல்**
  - ஆபத்து பழக்கங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பழக்கத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பது குறித்த ஆலோசனை
  - மேலதிக சிகிச்சைக்காக கிளினிக்குகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- இந்த கிளினிக்குகளுக்கு மேலதிகமாக, மாவட்ட அளவிலான உள்ளூர் பல் மருத்துவர் மற்றும் தொற்றா நோய் மருத்துவரிடமிருந்து ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்

வாய் புற்றுநோய் சிகிச்சை மற்றும் சிகிச்சை மையங்கள்

- வாய் புற்றுநோய்க்கான முக்கிய சிகிச்சைகள்:
  - அறுவை சிகிச்சை
  - ஆன்டிகான்சர் மருந்து சிகிச்சை
  - கதிர்வீச்சு சிகிச்சை
- இலங்கையில் வாய் புற்றுநோய் சிகிச்சை மையங்கள்:
  - 32 வாய் மற்றும் முகத்தாடை அறுவை சிகிச்சை நிலையஙகள்
  - 22 புற்றுநோய் சிகிச்சை மையங்கள்



Oro Maxillo Facial Surgical units in Sri Lanka



Cancer treatment centers in Sri Lanka

சிறந்த வாய்ச் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்போம் - வாய் புற்றுநோயை தடுப்போம்