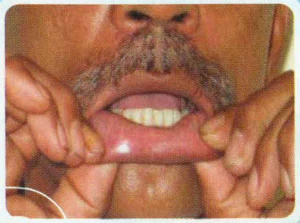
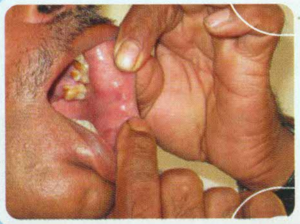
எவ்வாறு சுயவாய்ப் பரிசோதனையை செய்வது?

- வாய் பரிசோதனைக்கு நன்றாக ஒளியுள்ள இடமும் கண்ணாடியும் தேவை.
- கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- கட்டுப் பற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றுங்கள்.
- உங்கள் முகத்தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்றம் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்க.
- அடுத்தபடியாக பின்வருமாறு வாயை கண்னாடி மூலம் பரிசோதித்துப்பார்க்கவும்.

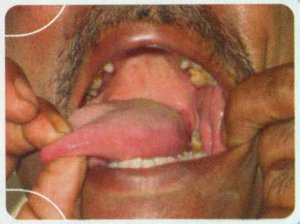
வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து விரல்களால் கீழ் உதட்டை கீழ்த்திருப்பி பரிசோதிக்கவும்.

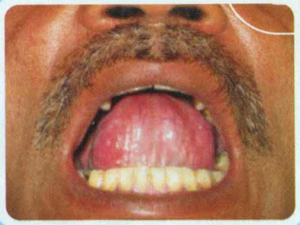




வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து கன்னங்களின் உட்பிரதேசம், பக்கவாடு என்பவற்றை நன்றாகப் பரிசோதிக்கவும்.

நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து நாக்கின் நுனி முதல் அடி வரை பரிசோதியுங்கள். நாக்கின் பக்கங்களையும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.





நாக்கை மேலுயர்த்தி நாக்கின் அடியிலும் வாயின் தளத்தையும் பரிசோதியுங்கள்.

நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து உள் அண்ணத்தைப் பரிசோதியுங்கள். இறுதியாக கழுத்தின் இரு புறங்களில் உள்ள நெறிக்கட்டிகளைத் தடவிப்பார்க்கவும்.

வாய்ப்புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க...

1. வெற்றிலை போடுவதைத் முற்றாகவே தவிருங்கள்.
2. பாக்கு, பாக்கு தொடர்பான பொருட்களையும் தவிருங்கள்.
3. புகைத்தலையும் மதுபானத்தையும் தவிருங்கள்.
4. சுகாதார முறையில் வாயைப் பேணுதல்.
5. பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகளவில் கொண்ட சமச்சீருணவை உண்ணுங்கள்.
6. எளிய வாழ்க்கை முறையையும் மன ஆறுதல் பயிற்சியையும் கைக்கொள்ளுங்கள்.
7. ஒவ்வொரு ஆண்டும் உங்கள் வாயை பல்வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதியுங்கள்.

தேசிய புற்றுநோய்
கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.
555, எல்விட்டிகல மாவத்தை,
கொழும்பு 05.
தொலைபேசி: 0112368627, 0113159227

E : nccpsl@yahoo.com
W : www.health.gov.lk

வாய்ப் புற்றுநோயைத் தவிர்ப்போம்!

வாய்ப்புற்றுநோயை முன்கூட்டியே அறிந்துகொண்டால் முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்!

வாய்ப் புற்றுநோயால் தினமும் இரு இலங்கையர் தங்கள் வாழ்வை இழப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

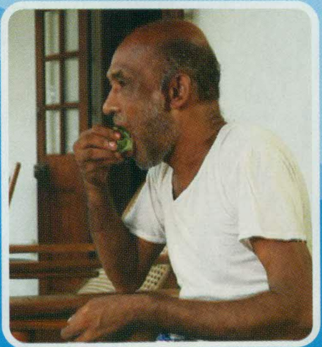
இலங்கையில் ஆண்களில், மிக அதிகமாக காணப்படும் புற்றுநோய் வாய்ப்புற்றுநோயே.

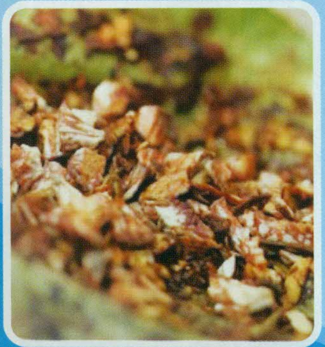
நீங்கள், ஆபத்துக் காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன்மூலம், வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

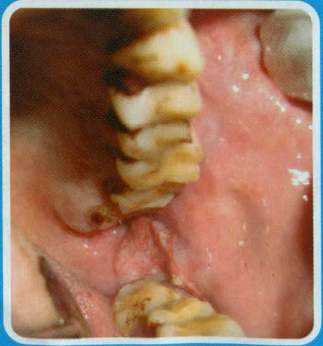
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- வெற்றிலை மெல்லுவது,
- பாக்கு, பாக்குத்தூள் பக்கற் மெல்லுதல்,
- புகைத்தல் (சிகரெட், பீடி, சுருட்டு),
- மதுபானம் பாவித்தல்,
- சத்துணவுக் குறைபாடு,
- சுகாதாரமற்ற முறையில் வாயைப் பேணுதல்,
- ஹியுமன் பப்பிலோமா வைரஸ் தொற்றுக்கள்,

இவை வாய்ப்புற்றுநோயை தோற்றுவிக்கும்.





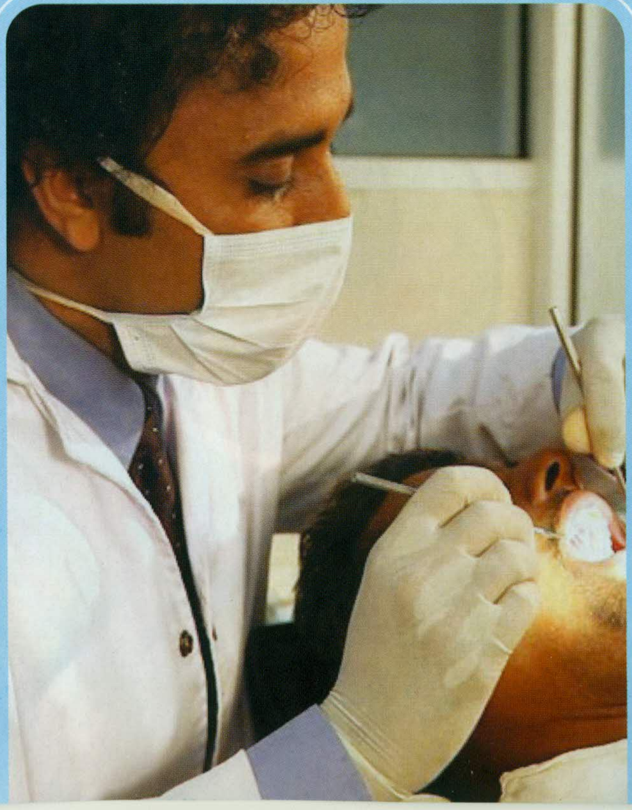


வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள் -

1. நான் தினமும் 3 தடவைக்குமேல் வெற்றிலை மெல்லுகிறேன்.
2. எனக்கு வயது 30க்கு மேல். நான் ஒரு நாளைக்கு 1-3 தடவைகளுக்குமேல் வெற்றிலை மெல்லுவதுடன் புகைத்தலுடன் மதுபானமும் அருந்துகின்றேன்.
3. நான், ஒருநாளைக்கு "பாபுல் பீடா" எனும் பாக்குப் பக்கற் ஒன்றாவது மெல்லுகிறேன்.

இவை பரிசோதனைகள் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

அப்படி என்றால் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையில் இருக்கும் பல் வைத்தியரை அணுகி உங்கள் வாயைப் பரிசோதித்து, வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



வாய்ப்புற்றுநோய் உருவாவதற்கு முன்பு, புற்றுநோய்க்கு முந்திய, பின்வரும் ஆரம்ப புற்றுநோய் இழையவியல் நிலமைகள் அவதானிக்கப் படலாம்.

வலியற்ற அகற்றமுடியாத வெள்ளை அல்லது சிவப்புப் படலம் அல்லது புள்ளி.

வலியற்ற அகற்ற முடியாத வெள்ளையும் சிவப்பும் கலந்த படலம்.

அசாதாரணமான வலி, எரிச்சலுடன் கூடிய வெள்ளைத் தழும்புகள் அடங்கிய வாய் உள் இழையமும் உதடுகளும்.

நீண்ட காலத்திற்கு ஆறாத வாய்ப் புண்.

மேற்குறிப்பிட்ட மாற்றங்களில் ஏதாவது காணப்படின் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையிலுள்ள பல் வைத்தியரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.

இந்த நோய் அறிகுறிகளை நீங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளுவதன் (சுயவாய்ப் பரிசோதனை) மூலம் இலகுவாக கண்டுபிடிக்கலாம்!