எவ்வாறு சுயவாய்ப் பரிசோதனை செய்வது?

- வாய்ப்பரிசோதனையை செய்வதற்கு நன்கு ஒளியுள்ள இடத்தை தெரிவு செய்யவும்.
- கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- கட்டுப்பற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றுங்கள்.
- உங்கள் முகத்தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்றம் உள்ளதாவெனப் பரிசோதிக்கவும்.
- வாயின் உட்பிரதேசத்தை கண்ணாடியின் துணை கொண்டு பரிசோதியுங்கள்.

வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து விரல்களால் கீழ் உதட்டைத் கீழ்த்திருப்பிப் பரிசோதிக்கவும்.

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

நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து நாக்கின் நுனிமுதல் அடிவரை பரிசோதியுங்கள். நாக்கின் பக்கங்களையும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

வாயை நன்றாக அகலத்திறந்து நாக்கின் அடிப்பிரதேசத்தையும் நன்றாகப் பரிசோதியுங்கள்.

இந்த சுயவாய்ப்பரிசோதனையை மாதம் ஒரு முறையாவது மேற்கொள்ளுங்கள்.

வாய்ப் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க....

- வெற்றிலை போடுவதை முற்றாகத் தவிருங்கள்.
- பாக்கு தொடர்பான பொருட்களைத் (பாபுல், பீடா) தவிருங்கள்.
- புகைத்தலையும் மதுபானத்தையும் தவிருங்கள்.
- சுகாதாரமான முறையில் வாயைப் பேணுங்கள்.
- பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகளவில் கொண்ட சமச்சீருணவை உண்ணுங்கள்.
- எளிய வாழ்க்கை முறையையும் ஆறுதல் பயிற்சியையும் கைக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு ஆண்டும் உங்கள் வாயைப் பல் வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதியுங்கள்.

வாய்ப் புற்றுநோயற்ற தேசத்தை நோக்கி...

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

555, பொதுச் சுகாதார கட்டடத் தொகுதி.
எல்விற்றிக்கல மாவத்தை, நாரகேன்பிட்டி,
கொழும்பு - 5.
தொலைபேசி - 0112368627/0113159227

E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුද්‍රණය: වස්සාතිර පලින් මුද්‍රණාලය දුරකථනය: 011-2390111

வாய்ப் புற்றுநோயைத் தவிர்ப்போம்!

அழகான புன்னகை!
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை!!

இலங்கையில் ஆண்களில் அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோய்

வாய்ப் புற்றுநோயே!

வாய்ப் புற்றுநோயால் தினமும் இரு இலங்கையர் தங்கள் வாழ்வை இழப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நீங்கள் ஆபத்துக் காரணிகளைத் தவிர்ப்பதன்மூலம் வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

வாய்ப் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க வேண்டியன -

வெற்றிலை மெல்லுதல்.

பாக்கு, பாக்குத்தூள் மெல்லுதல்.

புகைத்தல் (சிகரெட், பீடி, சுருட்டு)

மதுபானம் பாவித்தல்.

வாய்ப் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க வேண்டிய ஏனையவை -

- சத்துணவுக் குறைபாடு.
- சுகாதாரமான முறையில் வாயைப் பேணுதல்.
- ஹியுமன் பப்பிலோமா வைரஸ் தொற்றுக்கள்.

வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக ஆபத்துக் காரணிகளைக் கொண்டோர், உடனடியாக தங்களுடைய வாயைப் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தவேண்டும் -

- தினமும் 3 தடவைகளுக்குமேல் வெற்றிலை மெல்லுபவர்கள்.
- 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், தினமும் 3 தடவைகளுக்குமேல் வெற்றிலை மெல்லுவதுடன் புகைத்துலும் மதுபானமும் அருந்துபவர்கள்.
- ஒரு நாளைக்கு, “பாபுல், பீடா” என்னும் பாக்கு பக்கற் ஒன்றையாவது மெல்லுதல்.

இவை பரிசோதனைகள் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே உங்கள் அருகாமையில் இருக்கும் பல்வைத்தியரை அணுகி, உங்கள் வாயைப் பரிசோதித்து வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்பட முன்னர், புற்றுநோய்க்கு முந்திய, பின்வரும் ஆரம்பப் புற்றுநோய் நிலைகள் அவதானிக்கப்படலாம்!

வலியற்ற வெள்ளைத் தழும்பு.

வலியற்ற சிவப்புத் தழும்பு.

வலியற்ற வெள்ளையும் சிவப்பும் கலந்த தழும்பு.

அசாதாரண வலி எரிச்சலுடன்கூடிய வெள்ளைத் தழும்புகள் அடங்கிய, வாய் உள் இழையமும் உதடுகளும்.

நீண்ட காலத்துக்கு ஆறாத புண்.

- மேற்குறிப்பிடப்பட்ட மாற்றங்களில் ஏதாவது ஒன்று காணப்படின் உடனடியாக உங்கள் அருகாமையிலுள்ள பல் வைத்தியரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.
- இந்த நோயின் அறிகுறிகளை, நீங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் (சுய வாய்ப் பரிசோதனை) இலகுவாகக் கண்டு பிடிக்கலாம்.