දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ්අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனதுஇல) NCCP/GOSL/CPED/07/2023
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமதுஇல)
Your No.:)

දිනය)
திகதி) 1.08.2023
Date)

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம அமைச்சு
Ministry of Health

பொது சுற்றறிக்கை கடித இலக்கம் : 02-118/2023

மாகாண சுகாதார சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளாகள்,
மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளாகள்,
திணைக்களத் தலைவாகள்,
சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்இ

<u>உலக மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மாதம் - அக்டோபர் 2023</u>

மார்பகப்புற்றுநோயானது இலங்கையில் பெண்களிடையே காணப்படும் பொதுவான புற்றுநோயாகும். இது ஒரு வருடத்தில் பெண்களிடையே புதிதாகக் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களில் அண்ணளவாக 26 % ஆகும். புற்றுநோய் பதிவேட்டுத் தரவுகளின்படி, 2020ஆம் ஆண்டில் 5189 புதிய மார்பகப்புற்றுநோயாளார்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். கடந்த 25 ஆண்டுகளில் மார்பகப்புற்றுநோயாளார்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல், சிகிச்சை சேவைகள் என்பன தொடர்பாகவும் மற்றும் புற்றுநோயுடன் உயிர்வாழும் நோயாளர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற பல்வேறு சேவைகள் தொடர்பாகவும் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் அக்டோபர் மாதம் "உலக மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதமாக" நினைவுகூரப்படுகிறது.

மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதன் ஊடாக இந்நோயை குணப்படுத்துவதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்வாறே மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் மார்பகத்தை முழுமையாக அகற்றாது உடல் உருவத்தைப் பாதுகாக்கும் மிகவும் இலகுவான அறுவை சிகிச்சை முறைகளின் ஊடாக புற்றுநோயை மாத்திரம் அகற்றி மிகவும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வாய்ப்புக் கிட்டுகின்றது. மேலும் பராமரிப்பு செலவையும் குறைக்கின்றது.

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பின்வரும் முறைகள் மூலம் எளிதாக்கப்படுகிறது

- மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களுக்கு அதிகரித்தல் (உங்களால், உங்களுக்காக) (இணைப்பு I)
- மார்பக - சுய பரிசோதனை
- மருத்துவ மார்பக பரிசோதனை

மார்பக புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான சேவைகள் நாடு முழுவதும் உள்ள பெண் நல (வெல் வுமன்) கிளினிக்குகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மையங்களில் கிடைக்கின்றன. மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூன்றாம் நிலை / இரண்டாம் நிலை பராமரிப்பு மருத்துவமனைகளில் நிறுவப்பட்ட "மார்பக கிளினிக்குகள்" (இணைப்பு II) முன்கூட்டியே

கண்டறியும் திட்டத்திற்கு துணைபுரிகிறது. மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறியும் செயல்முறையை விரைவுபடுத்துவதற்காக காப்புப் பிரதி கண்டறிதல் மேமோகிராபி சேவைகள் (இணைப்பு III) மற்றும் நோயியல் சேவைகள் நாடு முழுவதும் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

இந்த ஆண்டு முதல், தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டமானது மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கும், மார்பகப்புற்றுநோய் விழிப்புணர்வை ஊக்குவிப்பதற்கும் புதிய பங்குதாரர்களை நியமிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. இதன்ஆரம்பக் குழு தொழில்முறை அழகுக்கலை நிபுணர்களாக இருக்கும். தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டமானது சிறப்பு விளம்பரப் பொருட்களை உருவாக்கி அவர்களுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது.

சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள் மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள் பணிமனைகளில் சேவையாற்றுகின்ற மருத்துவ அதிகாரிகள் தமது வலயத்தினுள் பின்வரும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை செயற்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறு அறியத் தருகின்றேன். இச்செயற்பாடுகளை மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்இ சமூக மருத்துவ நிபுணர், தாய் சேய் மருத்துவ அதிகாரி, தொற்றாத நோய்கள் பற்றிய மருத்துவ அதிகாரி மற்றும் மாவட்ட கண்காணிப்பு பொது சுகாதார தாதிச் சகோதரி ஆகியோரது ஒருங்கிணைப்புடன் மேற்கொள்ள முடியும்.

1. மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல் தொடர்பாக விரிவுரைகள், கலந்துரையாடல்கள், மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பனவற்றை மருத்துவமனை மட்டத்திலும் ஒவ்வொரு சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH) பகுதியிலும் நடத்துதல்.

2. பெண் நல கிளினிக்குகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை கிளினிக்குகள் , அறுவை சிகிச்சை கிளினிக்குகள் , மார்பக சிகிச்சை கிளினிக்குகள் மற்றும் நடமாடும் மருத்துவ நிலையங்கள் ஆகியவற்றில் புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல் தொடர்பான பணிகளை மேம்படுத்தல்.

3. மார்பக புற்றுநோய்க்கான வண்ணத் தொனிப்பொருளாக அமைகின்ற இளஞ்சிவப்பு நிறத்தைப் பயன்படுத்தி உயிர் பிழைத்தவர்களைக் கௌரவிப்பதற்கும், இறந்தவர்களை நினைவுகூருவதற்கும், மார்பகப் புற்றுநோயை முறியடிக்கும் நோக்கில் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி பணிமனைகள், சிகிச்சை வழங்கல் வளாகங்கள் என்பவற்றினை அக்டோபர் மாதத்திலே அலங்காரம் செய்வதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். (இதற்காக இளஞ்சிவப்பு பலூன்கள், நாடாக்கள் உள்ளிட்டவற்றை பயன்படுத்த முடியும்). அவ்வாறான செயற்பாடுகளை சமூக அடிப்படையிலான அமைப்புக்களினது ஒத்துழைப்புடன் தனியார் நிறுவனங்கள் / அரச சார்பற்ற அமைப்புக்கள் என்பனவற்றில் மேற்கொள்வதற்காக நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்.

4. மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்கு மருத்துவமனைகள் மற்றும் பிற சுகாதார நிறுவனங்களில் "மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மேசை" அல்லது "மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு ஹாட்-லைன்" அமைக்கப்படலாம். மேசையில், தாதியர்கள், பொது சுகாதார தாதி அதிகாரிகள் (PHNO) அல்லது பொது சுகாதார மருத்துவச்சிகள;(PHM) போன்ற சுகாதாரப் பணியாளர்கள், மார்பக புற்றுநோய் குறித்து பொதுமக்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கலாம் மற்றும் சுகாதாரக் கற்கை கருவிகள் (IEC) மூலம் தகவல்களை வழங்கலாம்.

5. வாட்ஸ்அப் (WhatsApp) அல்லது வைபர் (Viber) குழுக்கள் மூலம் நிறுவனத்தின் முகநூல் / இணையப் பக்கத்தைப் பயன்படுத்தி மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுப்பது மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பற்றிய செய்தியைப் பரப்புவதற்கு சமூக ஊடகங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம். அதற்கேற்ப இந்த சுற்றறிக்கையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள மின் பொள் தகவல்களை பயன்படுத்தப்படலாம். தாய் ஆதரவு குழுக்கள், மகிளா சமிதி /காந்த சமிதி போன்ற சமூக அணிதிரட்டல்களை ஊக்குவிக்கவும், ரோட்டரி, லயன்ஸ், இன்னர்வீல், சோண்டா போன்ற உள்ளூர் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களின் உதவியைப் பெறவும் இது பயன்படுத்தப்படலாம்.

6. பெண்களிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வை வழங்குவதற்காக கூடுதலாக தொழில்முறை அழகுக்கலை நிபுணர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளதால், உங்கள் பகுதியில் இந்தச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்குத் தேவையான தொழில்நுட்ப வழிகாட்டுதலையும் ஆதரவையும் வழங்கத் தேவையான நடவடிக்கை எடுக்கவும (இணைப்பு IV).

சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி வலயங்களுக்கு ஏற்கனவே பெற்றுக் கொடுத்துள்ள சுகாதாரக் கற்கை கருவிகளை, உதாரணமாக: பதாகைகள், சுய மார்பகப் பரிசோதனை பற்றி கற்பிப்பதற்கான மாதிரிப் படங்கள், சுகாதார கற்கை கருவிகள் அடங்கிய இறுவட்டுக்கள், சுய மார்பகப் பரிசோதனை பற்றிய கருவிகள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்கள் என்பவற்றினை விழிப்பூட்டல் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுக்காக பயன்படுத்த முடியும்.

இந்த தேசிய முக்கியத்துவமிக்க பணிக்காக அனைத்து தொடர்புடைய அலுவலர்களது தலைமை, வழிகாட்டல் மற்றும் செயல்முறை பங்கேற்பு எதிர்பார்க்கப்படுவதுடன், அதற்காக வழங்கும் ஒத்துழைப்பினை பெரிதும் மதிக்கின்றேன். உலக மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்பூட்டல் மாத்திலே உங்கள் நிறுவனத்தினுள்/ வலயத்தினுள் மேற்கொள்ளப்பட்ட அனைத்து செயற்பாடுகள் பற்றிய அறிக்கையை, பணிப்பாளர் - தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு நவம்பர் மாதம் 15 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பி வைக்குமாறு சம்பந்தப்பட்ட அலுவலர்களுக்கு அறிவுறுத்துமாறு வேண்டிக் கொள்கின்றேன். ஆறிக்கையை மின்னஞ்சல் மூலமும் சமர்ப்பிக்கலாம்: nccpmohsl@gmail.com.

....

கலாநிதி அசேல குணவர்தன
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General of Health Services
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

பிரதி:
1. கௌரவ. சுகாதார அமைச்சர்
2. செயலாளர், சுகாதார அமைச்சு
3. மேலதிக செயலாளர் (PHS)
4. மேலதிக செயலாளர் (MS)
5. அனைத்து செயலாளர்கள் – மாகாண சுகாதார அமைச்சு
6. அனைத்து பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம்
7. பணிப்பாளர்கள் – NCCP, MCH, NCD, HPB, PHC, NIHS, PHSD