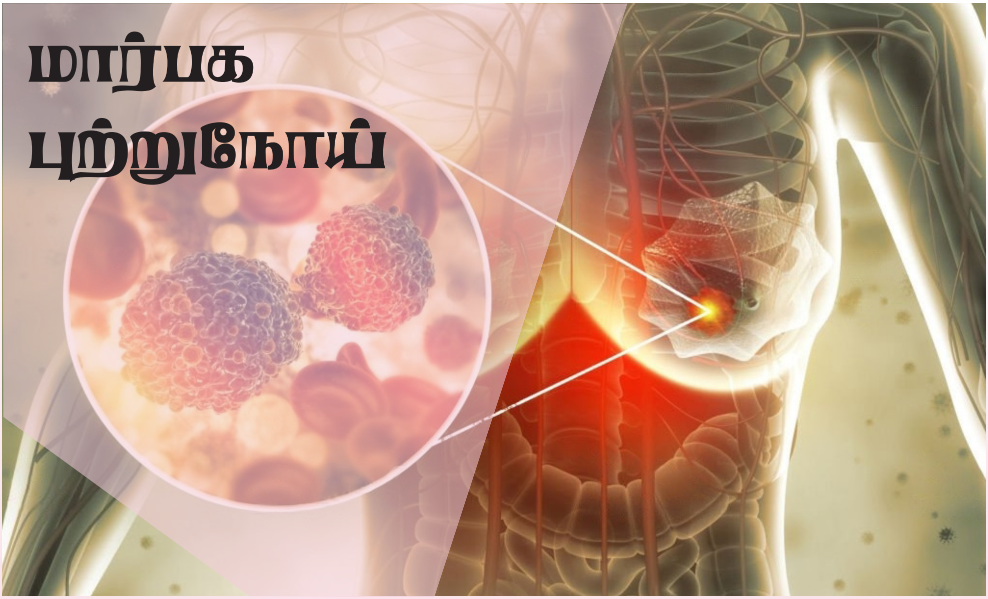
உங்கள் மதிப்புமிக்க வாழ்க்கைக்காக

இந்த புத்தகத்தை உங்களுக்காக பயன்படுத்தவும்

- ✓ “டிக்” செய்து உங்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்
- ✓ இன்றே நடவடிக்கை எடுங்கள்

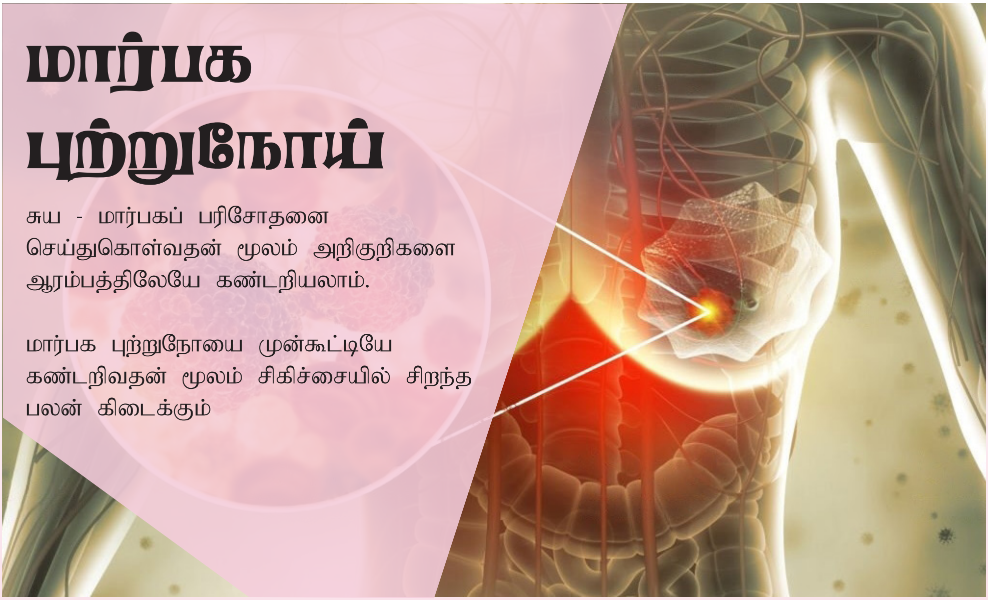
மார்பக புற்றுநோய்



ஆபத்து காரணிகள்

- [ ] பெண்ணாக இருப்பது
- [ ] 40 வயதுக்கு மேல்
- [ ] மார்பக புற்றுநோயின் குடும்ப வரலாறு
- [ ] புகைபிடித்தல்
- [ ] குழந்தை இல்லாத பெண்கள்
- [ ] மது அருந்துதல்
- [ ] அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன்
- [ ] ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை

மேலே உள்ள ஆபத்து காரணிகள் ஏதேனும் இருந்தால், இன்றே உங்கள் மருத்துவரை சென்று பார்க்கவும்.



மார்பக புற்றுநோய்

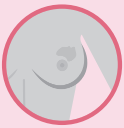
சுய - மார்பகப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம்.

மார்பக புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதன் மூலம் சிகிச்சையில் சிறந்த பலன் கிடைக்கும்

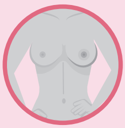
அறிகுறிகள்

மார்பகத்தில் கட்டி

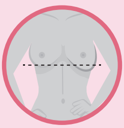
மார்பகத்தின் தோல் அழற்சி



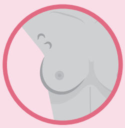
தோல் மாற்றங்கள்



மார்பக வலி

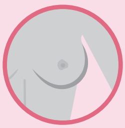


மார்பக சமச்சீரற்ற தன்மை



அக்குள் கட்டிகள்

இரத்தக் கறை படிந்த முலைக்காம்பு வெளியேற்றம்



முலைக்காம்பில் சமீபத்திய மாற்றம்

மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.

வாய் புற்றுநோய்

ஆபத்து காரணிகள்

☐ புகைபிடித்தல்

☐ புகையிலை மெல்லுதல்

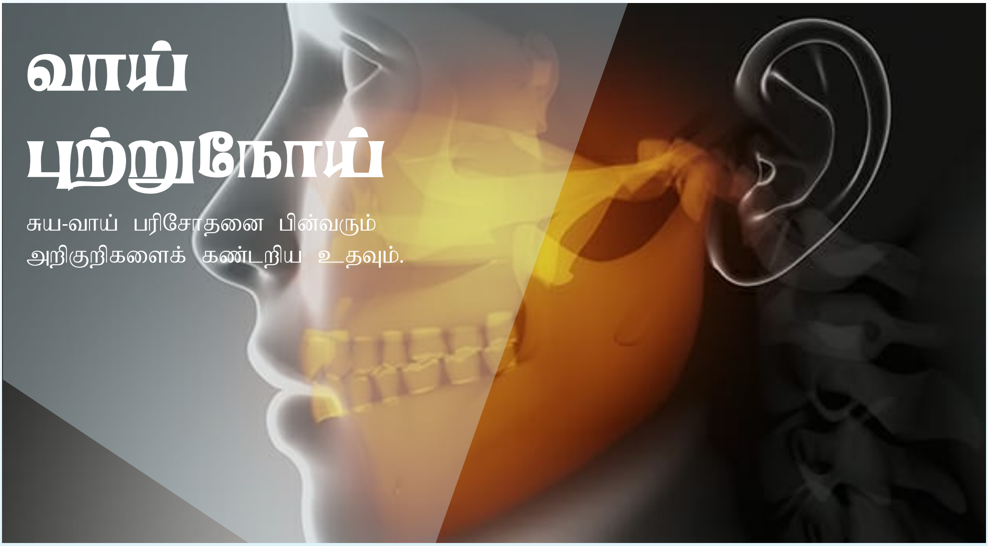
☐ ஸ்னஃப் டிப்பிங் (Snuff dipping)

☐ மது அருந்துதல்

☐ வெற்றிலை கூறு மெல்லுதல்

☐ பாக்கு மெல்லுதல்

உங்களிடம் இந்தப் பழக்கங்கள் ஏதேனும் இருந்தால் இன்றே அவற்றை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவ அல்லது பல் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும். மேலும் தகவலுக்கு 1948 ஐ அழைக்கவும்.



வாய் புற்றுநோய்

சுய-வாய் பரிசோதனை பின்வரும் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய உதவும்.

அறிகுறிகள்

☐ அகற்ற முடியாத வெள்ளை நிற திட்டு

☐ சிவப்பு நிற திட்டு

☐ வாய் திறப்பதில் அல்லது நாக்கை நகர்த்துவதில் சிரமம்

☐ வாயில் அசாதாரண எரியும் உணர்வு

☐ ஆறாத புண்கள்

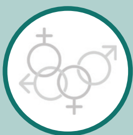
இவற்றை முன்கூட்டியே கண்டறிய சுய-வாய் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். ஏதேனும் அறிகுறி தென்பட்டால் உடனடியாக பல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய்

மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) தொற்று கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய்க்கான முதன்மைக் காரணமாகும்.

உங்களிடம் பின்வரும் காரணிகள் இருந்தால், நீங்கள் HPV ஐப் பெறுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள் மற்றும் நீண்ட கால HPV நோய்த்தொற்றை பெறுவீர்கள்

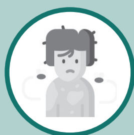
ஆபத்து காரணிகள்



பல நபர்களுடன் பாலியல் தொடர்பு

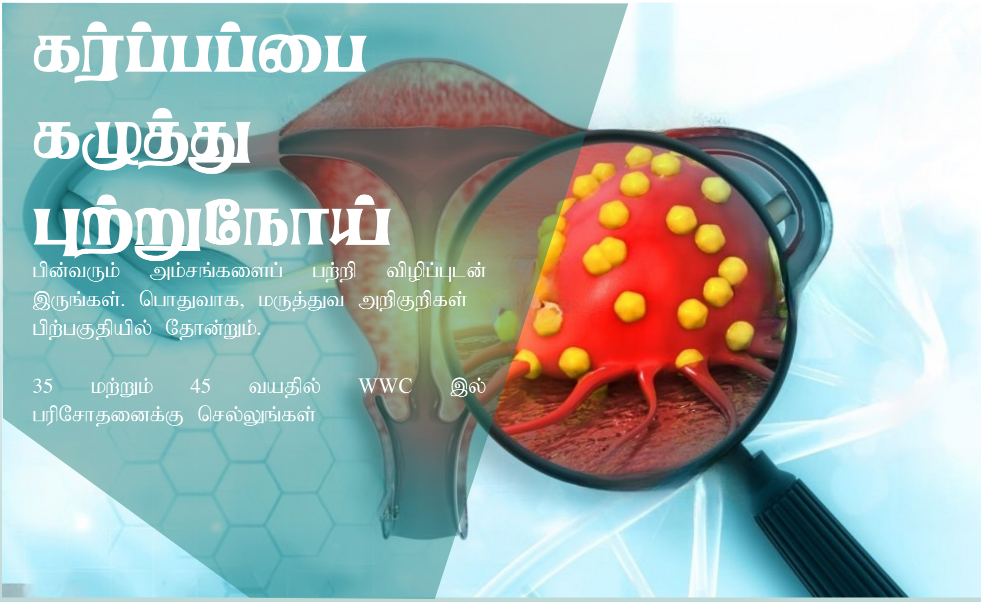
மோசமான சுகாதாரம்

மட்டுப்படுத்தப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி



மோசமான ஊட்டச்சத்து

35 வயது மற்றும் 45 வயதுடைய பெண்கள் அனைவரும் வெல் வுமன் கிளினிக்குகளில் (WWC) பரிசோதனைக்கு செல்ல வேண்டும்

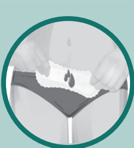
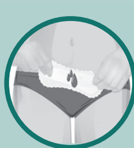


கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய்

பின்வரும் அம்சங்களைப் பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள். பொதுவாக, மருத்துவ அறிகுறிகள் பிற்பகுதியில் தோன்றும்.

35 மற்றும் 45 வயதில் WWC இல் பரிசோதனைக்கு செல்லுங்கள்

அறிகுறிகள்

- ☐  மாதவிடாய்களுக்கு இடையில் இரத்தப்போக்கு
- ☐  மாதவிடாய் நின்ற பிறகு இரத்தப்போக்கு
- ☐ உடலுறவுக்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு
- ☐ யோனியில் இருந்து திரவ வெளியேற்றம் (சில நேரங்களில் துர்நாற்றம்)
- ☐ கீழ் வயிற்று வலி

10-11 வயதில் பெண்களுக்கு HPV தடுப்பூசி மூலம் HPV தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்

ஆபத்து காரணிகள்

முதுமை

*உணவுப் பழக்கம்

குடும்ப வரலாறு

மது அருந்துதல்

நீரிழிவு நோய்

புகைபிடித்தல்

உடல் உழைப்பின்மை

அதிக எடை

*நார்ச்சத்து கொண்ட உணவு (பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்) குறைந்தளவில் உட்கொள்ளல், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி பொருட்களை அதிக உட்கொள்ளல்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்

அறிகுறிகள்

மலவாசல் இரத்தப்போக்கு

* குடல் பழக்கத்தில் சமீபத்திய மாற்றமை

அசாதாரண சோர்வு மற்றும் உடல் பலவீனம்

பசியின்மை

உடல் எடை இழப்பு

நீண்ட கால வயிற்று வலி

* மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, மலம் முழுமையடையாமல் வெளியேறுவது போன்ற உணர்வு, மெல்லிய கீற்றுகளாக மலம் வெளியேறுதல்.

உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்

ஆபத்து காரணிகள்

☐ புகைபிடித்தல்

☐ உடல் பருமன்

☐ மது அருந்துதல்

☐ புகையிலை மெல்லுதல்

உங்களிடம் இந்தப் பழக்கங்கள் ஏதேனும் இருந்தால் இன்றே அவற்றை நிறுத்திவிட்டு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.
*மேலும் தகவலுக்கு 1948 ஐ அழைக்கவும்.

உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்

அறிகுறிகள்

விழுங்குவதில் சிரமம்

குரல் மாற்றங்கள்

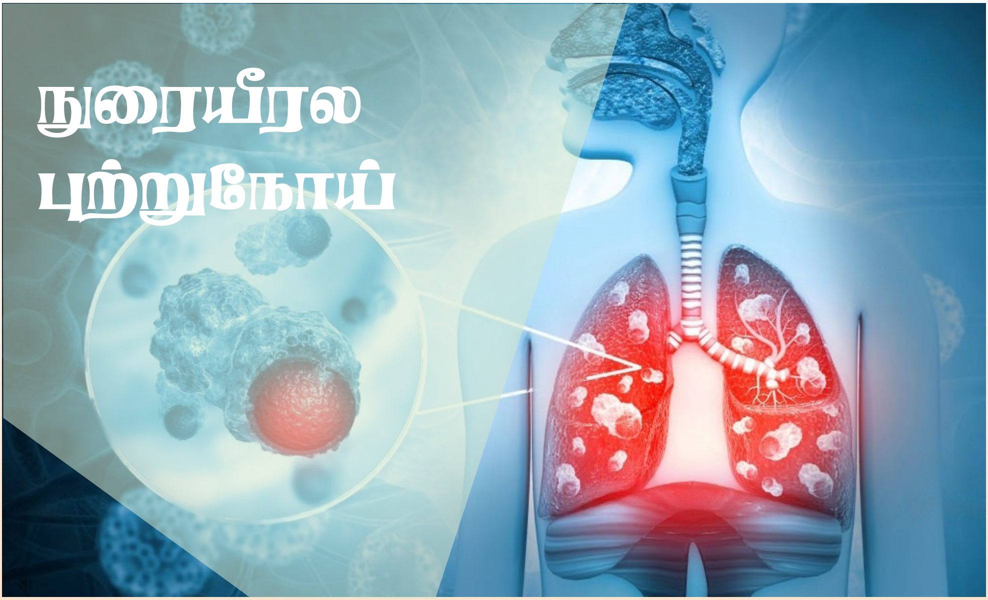
சாப்பிட்ட பிறகு வாந்தி

உடல் எடை இழப்பு

அடிவயிற்றில் கட்டி

இரைப்பை ரிஃப்ளக்ஸ் (Gastric reflux) மற்றும் எரியும் வலி

மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்.



ஆபத்து காரணிகள்

புகைபிடித்தல்

** இரசாயன வெளிப்பாடுகள்

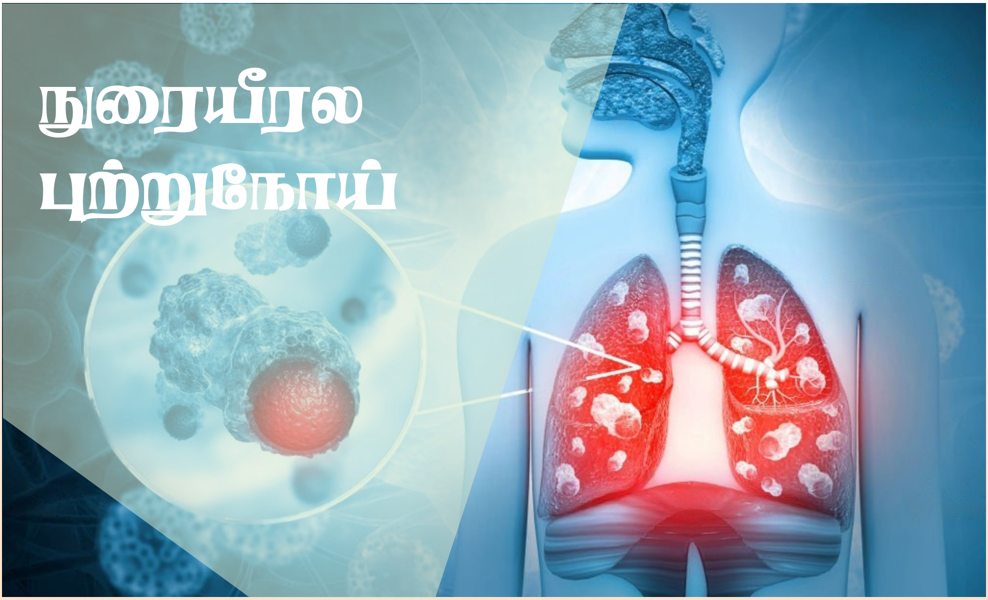
உட்புற காற்று மாசுபாடு

கதிர்வீச்சு

* உடனடியாக புகைபிடிப்பதை நிறுத்தி மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும். மேலும் தகவலுக்கு 1948 ஐ அழைக்கவும்

**121 நிரூபிக்கப்பட்ட புற்றுநோய்கள் உள்ளன. அவற்றிலிருந்து, நுரையீரல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் பொதுவான காரணிகள் - புகைபிடித்தல், டீசல் என்ஜின் வெளியேற்றம், மது, கல்நார் (யளடிநளவழள), காட்மியம், வெளிப்புற காற்று மாசுபாடு, பூச்சுதொழில், சிலிக்கா தூசி, வெல்டிங் புகை

நுரையீரல புற்றுநோய்



அறிகுறிகள்

- ☐ நீடித்த இருமல் மோசமடைதல்
- ☐ சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- ☐ நெஞ்சு வலி
- ☐ இருமலுடன் இரத்தம் வெளியேறுதல்

மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவும்

தைராய்டு புற்றுநோய்

தைராய்டு புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், திறம்பட சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மிகவும் முக்கியமானது.

ஆபத்து காரணிகள்

- ☐ பெண்ணாக இருப்பது
- ☐ சில மரபணு கோளாறுகள்
- ☐ கதிர்வீச்சுக்கு வெளிப்படுதல்/ உட்படுதல்
- ☐ நீண்ட கால கழுத்து கோயிட்டர்/ வீக்கம்

அறிகுறிகள்

- ☐ கோயிட்டர்/ குரல் வளை சுரப்பியில் ஏற்படும் வீக்கம் படிப்படியாக பெரிதாகுதல்
- ☐ குரல் மாற்றங்கள் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்
- ☐ மற்ற கழுத்து கட்டிகள்
- ☐ சுவாசிப்பதில் சிரமம்

* மெடுல்லரி தைராய்டு புற்றுநோய், குடும்ப அடினோமாட்டஸ் பாலிபோசிஸ் (FAP), மல்டிபிள் எண்டோகிரைன் நியோபிளாசியா வகை 2 (MEN 2), கவ்டன் நோய், கார்னி காம்ப்ளக்ஸ், வகை 1, குடும்ப மெடுல்லரி அல்லாத தைராய்டு கார்சினோமா, தைராய்டு புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய 1வது பட்டம்

புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்

தைராய்டு புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால், திறம்பட சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மிகவும் முக்கியமானது.

ஆபத்து காரணிகள்

☐ முதுமை

☐ இரத்த உறவினருக்கு இருத்தல்

அறிகுறிகள்

☐ சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளியேறுதல்

☐ * சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்

* சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகள் அதிகரிப்பு, சிறுநீர் கழிக்கத் தொடங்குவதில் சிரமம்.·. சிறுநீர் கழிக்கத் தொடங்க நீண்ட நேரம் எடுத்துக்கொள்வது, சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்படுதல், சிறுநீர் கழிக்க அவசர தன்மை

பின்வரும் கிளினிக்குகள் உங்களுக்கு சேவை செய்யத் தயாராக உள்ளன
உங்களுக்கு சேவை செய்யத் தயாராக உள்ளன.

✓ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மையங்கள் (HLC) - 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட அனைவரும் இந்த சேவையை அணுகலாம். ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில் இந்த மையங்கள் உள்ளன.

✓ வெல் வுமன் கிளினிக் (WWC) - உங்கள் பகுதியில் உள்ள சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி
ஆழுர் ஊழியர்களால் நடத்தப்படும் இந்த கிளினிக்கை 35 வயது மற்றும் 45 வயதுடைய அனைத்து பெண்களும் அணுகலாம்

✓ வெளிநோயாளிகள் பிரிவு (OPD) - அனைத்து அரசு மருத்துவமனைகளிலும் நீங்கள் செல்ல ஒரு தனி பிரிவு உள்ளது மற்றும் தேவையான பரிந்துரைகள் செய்யப்படும்

✓ பொது மருத்துவ பயிற்சியாளர்கள் (GP) - இந்த சேவை உங்களுடைய செலவில் கிடைக்கும்

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்