

புற்றுநோய் உண்டாகும்
அபாயத்தைக்
குறையுங்கள்

Tamil Edition

Wandsworth 
Primary Care Trust

cancerequality 




New Opportunities Fund
funded

பதிப்புரிமை த கான்சர் றிசோஸ் சென்டர்
எல்லா உரிமைகளும் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளது

இக்கைப்புத்தகத்திலுள்ள மறுசீராய்வு மற்றும் நுண்ணாய்வுடைய
கட்டுரைகளிலுள்ள விரிவான கோட்பாடுகள் தவிர்ந்த ஏனைய
எப்பகுதியும் எழுத்துரிமை பெறாது மறுபதிப்புச் செய்தலாகாது

ISBN 0-9544778-8-X

Designed and Printed by
Lundie Brothers Ltd
Croydon, Surrey

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

இது உயிரணுக்களில் (ஸெல்) உண்டாகும் ஒரு நோய். உயிரணுக்கள் எமது உடலில் மிகச் சிறிய கூட்டுக்கூட்டாக உள்ளனவாகும். எமது அவயவங்களாகிய இருதயம், ஈரல், சிறுநீரகம் அல்லது நுரையீரல் ஆகிய அனைத்தும் கூட்டுக்கூட்டாக ரிஷ்யுவால் (உண்மம்) ஆக்கப்பட்டன ஆகும்.

பொதுவாக உயிரணுக்கள் ஒழுங்கு முறையில் பிரிவுபட்டு மேலும் வளர்ந்து மற்றும் உடலில் உள்ள ரிஸ்யூக்களைச் சீரமைப்புச் செய்து வளர்ச்சி அடையச் செயல்படுத்தப்படுவதாகும். கட்டுப்பாற்ற வளர்ச்சியுள்ள உயிரணுக்கள் சில சமயம் புற்று நோயை (கான்சர்) உண்டுபண்ணி வீக்கம் அல்லது கழலை ஆகியனவற்றை உடலில் உண்டுபண்ணும்.

வெற்றுக்கழலை (சாகடிக்கும் தன்மையில்லாத கழலை) பொதுவாக உடலின் ஒருபாகத்தில் மட்டும் இருந்து அதை அறுவைச் சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்றிவிடலாம். அதை அகற்றிய பின்பு அவை பொதுவாகத் திரும்ப வளர்வது இல்லை.

புற்றுநோய் அல்லது புற்றுக்கழலை உடலின் ஒரு பாகத்தில் உண்டாகி அருகாமையிலுள்ள உடலுறுப்புகளுக்கு அல்லது ரிஸ்யூக்களுக்கு பரவ வய்ப்பு உண்டு. புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் இரத்த ஒட்டவாயிலாக உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்குப் பரவும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. இந்த இடத்தில் இவை ஒரு புதிய உருமாற்றத்தை அல்லது துணை (செக்கன்டரி) யை உறுப்புகளிடையே உண்டுபண்ணும்.

புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் ஊனீர் நாளம் (லிம்பரிக்) ஒழுங்குமுறை வழியாகப் பரவுவதும் உண்டு. இந்த ஒழுங்குமுறை உடலில் தொற்றுநோய் வராது தடுப்பதற்கு உதவி செய்யும். இது சுரப்பிகள் மற்றும் உயிரணுக்கோவை மூலமாகவும் உடல் பூராவும் தொடர்பு படுத்தப்பட்டுள்ளது.

வேறு தரப்பட்ட புற்று நோய்கள் இருக்கின்றனவா?

ஆம்-பலதரப்பட்ட புற்று நோய்கள் உண்டு. எல்லாமாக 200 மேற்பட உண்டு. புற்று நோய் செல்ஸ்களுக்கு ஏற்றாற்போல் மற்றும் உடலுறுப்புகளுக்கு ஏற்றாற்போல் மற்றும் ரிஷ்யூக்களுக்கு ஏற்றாற்போல் அது கூட்டாக வளரும் தன்மையைப் பொறுத்து வேறுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. விதம் விதமான புற்றுநோய்கள் விதம் விதமாக செயல்படுவது உண்டு.

இந்த புற்று நோயால் பலர் பாதிக்கப் படுகிறார்களா?

"தமது ஆயுள்காலத்தில் ஏதேனும் ஒரு சமயத்திலாவது தங்களுக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறது என்று யு.கே.வில் உள்ள மக்களில் மூன்றிலொரு பங்குக்கு மேற்பட்ட மக்களிடம் சோதனையில் தெரியவந்துள்ளது."

புற்றுநோய் ஆயிரம் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்திருக்கிறது. இப்புற்றுநோய் எவ்வளவு பொதுவானது அதன் தரங்கள் என்ன என்பதெல்லாம் உலகம் பூராவும் நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகிறது.

புற்றுநோய் உண்டாவதற்கான காரணம் என்ன?

புற்றுநோய்க்கான காரணம் இதுவரை என்ன என்று தெரியாது. இக்கேள்விக்கான பதிலை விஞ்ஞானிகளும் வைத்தியர்களும் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஏன் ஏனில் புற்றுநோய் ஒரு வருத்தம் இல்லை. அதைத் தேடிப்பிடிப்பதற்கு ஒரு காரணம் மட்டும் காணப்படுவதில்லை. உதாரணமாக ஆய்வுகளின் பிரகாரம் புகைப்பிடிப்பது இருதய மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் வருவதற்கும் இதற்கும் ஒரு தொடர்பு உண்டு என்று காணப்படுகிறது. வாயில் உண்டாகும் புற்றுநோய், வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போடுவதற்கும் தொடர்பு உண்டென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

புற்றுநோய் உண்டாவதைக் குறைக்கும் வழிவகைகள்

நீங்களை உங்களைக் கீழே தரப்படும் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்:

- உங்கள் வாழ்க்கைப் பழக்கத்தை மாற்ற முடியுமா? (தனிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள்)
- நீங்கள் இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் படக்காட்சி (ஸ்கிரினிங்) செய்வது உண்டா?
- உங்கள் உடலைப்பற்றி என்ன அறிந்துவைத்திருக்கிறீர்கள் மற்றும் எது உங்களுக்குப் பொதுவானது?

வாழ்க்கை முறை

புகைத்தல்: புகைத்தல் நுரையீரலில் உண்டாகும் புற்றுநோய்க்குக் காரணம் ஆகிறது. ஏனைய நோய்கள் உண்டாவதற்கும் அது காரணமாகிறது. உதாரணமாக தொண்டை, மூத்திரப்பை ஆகியவற்றில் உண்டாகும் புற்றுநோய் ஆகியன. மிக முக்கியமாக புகைத்தலை அறவே விடுதல் புற்றுநோய் உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் குறைக்கும். அத்தோடு உங்கள் பொதுவான உடல் நலத்தை மேம்படுத்தலாம். புகைத்தலை நிறுத்துவது சுலபம் இல்லை. உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் அல்லது மருந்துவிநியோகிப்பவருடன் (பாமசிட்) பேசுங்கள்.

உணவு முறை: நாம் உண்ணும் உணவு முறையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு புற்றுநோய்க்குக் காரணம் ஆகிறது. இருந்தாலும் எவ்வகையான உணவுகள் புற்றுநோயை உண்டு பண்ணுகிறது எனக் கூறுவது சிரமமாக உள்ளது. சில உணவுகள் புற்று நோய் வராது தடுப்பதற்கு உதவுகிறது. நீங்கள் தினமும் 5 வித பழ

வகைகள் தாவர உணவுகள் உட்கொள்ள வேண்டும். தினமும் சாப்பிடும் போது ஒரு பங்கு வேகவைக்காத காய், இலைகள் உண்ண வேண்டும். பகல் வேளையில் பழங்கள் அல்லது ஒரு கிளாஸ் சுத்தமான பழ ரசம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உப்பு, கொழுப்பு உணவு, சக்கரை, பச்சை இறைச்சி ஆகியனவற்றைத் தவிர்த்து உடல் நலத்திற்கு ஏற்ற உணவுவகைகளை உண்ண உங்களை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் இருதய நோய் மற்றும் ஏனைய நோய்கள் உண்டாவதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். இது பற்றி உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அத்தோடு நீங்கள் உங்கள் சமூக உணவுக்கட்டுப்பாடு அறிவுரை தருபவரையும் சந்தித்துப் பேசலாம்.

நீங்கள் தினமும் உங்கள் உடல் எடையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சி செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். உடல் பருமன் சில வகையான புற்றுநோய்கள் வருவதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. உதாரணமாக குறுகிய இடங்களுக்குப் போவதற்கு மோட்டார் வண்டியை விட்டு நடந்து போய் வாருங்கள். உயர்தூக்கியல் (லிப்ட்) போகாது படிவழியே நடந்து மாடிக்கட்டிடங்களுக்கு ஏறிப்போங்கள். நீச்சல், நடனம் மற்றும் உங்களுக்கு விருப்பமான உடல் அப்பியாசங்களுக்குப் போய்வாருங்கள்.

மதுபானக் குடிவகை: குறைந்தளவு மதுபானம் இருதய நோயைக் குறைக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் உட்கொள்ளும் அளவை மிகைப்படுத்தினால் அது வாயில், தொண்டையில் மற்றும் நுரையீரலில் உண்டாகும் புற்றுநோய்க்குக் காரணம் ஆகிறது. மதுபானம் குடிப்பதனால் பெண்கள் அதிகமாக மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகுவதற்குச் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. 2 அல்லது 3 க்கு மேற்படாத குறைந்தளவுள்ள மது குடிவகை போதுமானது.

வெய்யில்: அதிக அளவு சூரிய வெளிச்சத்தை உடலில் பட விடுவதால் தோலில் உண்டாகும் புற்றுநோய்க்குக் இது காரணம் ஆகிறது. மிகப் பாரதூரமான நோய் மிலானோமா ஆகும். இருந்தும் கறுப்பு நிறத் தோலை உடையவர்கள் சூரிய வெளிச்சத்திற்குத் (சன்பேன்ட்) தாக்கப்படுவது இல்லை. சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து நீங்கள் உங்கள் உடலைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். வெப்பமான காலத்தில் பகல் நடுநேர வெய்யிலில் உங்கள் உடலை அதிக நேரம் வெளிக் காட்ட வேண்டாம். வெய்யில் உள்ள போது நிழலில் மரத்தடியில் ஒதுங்கி இருங்கள். உடலுக்கு ஏதும் கழி (கிரீம்) பூசவும். இது (15௬) பாதுகாக்கும். தலையில் தொப்பி அணியவும், கண்ணுக்கு குளிமையூட்டும் கண்ணாடி (சூலிங்கிராஸ்) உடலை மூடித் துணி ஏதும் அணிந்து கொள்ளவும். கைக் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் சூரிய வெளிச்சத்தால் தாக்கப்படுவது அதிகம். அவர்களைப் நன்றாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.

தொழில் செய்யுமிடம்: சில இராசயனப் பொருட்கள், ஒளிக்கதிர்வீச்சுக்கள் ஆகியன புற்றுநோய்க்குக் காரணம் ஆகிறது. உடல்நல பாதுகாப்பு அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும். உங்கள் தொழில் ஸ்தாபகரால் பாதுகாப்பு உடைகளை அணிந்து கொள்ளும் வண்ணம் கேட்டால் அதை அணிந்து கொள்ளவும்.

ஸ்க்ரீனிங் (திரைப்பட வழிப் பரிசோதனை)

இரண்டு தரப்பட்ட தேசிய ஸ்க்ரீனிங் திட்டங்கள் பெண்களுக்கு உண்டு:

- மாற்பக ஸ்க்ரீனிங் திட்டம்: 50-70 இடைப்பட்ட வயதை உள்ள பெண்கள் மமோகிராம் பரிசோதனை செய்வதற்கு அழைக்கப்படுவார்கள். ஒரு விவேட எக்ஸ்ரே (ஒ-சயல) ஒவ்வொரு 3 வருட இடைவெளியில் செய்யப்படும். இது ஸ்க்ரீனிங் கிளினிக்கில் நடைபெறும்.
- ஸர்விக் கல் பரிசோதனை (கருப்பையின் கழுத்து நுனிப்பகுதியில்) 20 வயதிற்கு மேல் பட்ட பெண்கள் ஸ்மியர் பரிசோதனைக்கு அழைக்கப்படுவார்கள். இப்பரிசோதனையில் பரிசோதனைக்காக கருப்பையின் நுனி வாயிலில் இருந்து உயிரணுக்கள் பெறப்பட்டு பரிசோதனைக்கு அனுப்பப்படும். இது 3 வருடத்திற்கு ஒரு முறை செய்யப்படும் பரிசோதனை ஆகும். இப்பரிசோதனை உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் வைத்திய சாலையில் உள்ள தாதி மூலம் செய்து கொள்ளப்படும்.

இப்பரிசோதனைகள் மூலம் ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் ஏதும் மாறுபாட்டினைக் கண்டுகொள்ள முடியும். இதனால் ஏதும் குறைபாடுகள் காணப்பட்டால் குறைந்தளவு சிகிச்சை மூலம் சிறந்த வகையில் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஸ்க்ரீனிங் பற்றி உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம் கேட்டு அறிவுரையைப் பெறவும். இந்த இரண்டு பரிசோதனைத் தகவல்களும் ஆசிய மொழிகளில் கிடைக்கப்பெறும்.

உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வு

உடல் பற்றிய விழிப்புணர்வு என்பது எவ்வாறு உங்கள் உடல் இருக்கிறது, உணர்கிறது எவை அதற்குப் பொதுவாக இருக்கிறது என்பது பற்றியதாகும். உங்கள் உடலில் ஏதும் மாற்றம் காணப்பட்டால் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரை அணுகவும்.

உடலில் மாற்றம் காணப்பட்டால் உங்களுக்கு புற்றுநோய் உண்டாகி உள்ளது என்பது காரணம் இல்லை. மாற்றத்தை வைத்தியரிடம் காண்பிப்பதன் மூலம் உங்கள் தேவையற்ற கவலையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

புற்றுநோய் ஒரு வருத்தம் இல்லை. ஒரு மாற்றம் அல்லது அது வருவதற்கான ஒரு அறிகுறி அடையாளம் என்று நீங்கள் காண வேண்டியதில்லை. பொதுவான அடையாளம், அறிகுறி ஆவன:

- உங்கள் உடலில் ஒரு தடித்த கழல் அல்லது கட்டி அவற்றின் தோற்றத்தில் மாற்றங்கள்
- வாயில் ஒரு கொப்பளம். புண்
- உங்கள் உடல் தோலில் ஏற்படும் கழலை அல்லது உண்ணி இவற்றின் அளவு மற்றும் நிறமாற்றம்

- தொடர்ந்து இருமல், கரகரத்த குரல் அல்லது சத்தத்தை இழத்தல்
- உணவு செமியாமை அல்லது அதை விழுங்க முடியாமை
- சிறுகுடல் உட்பகுதியல் அல்லது மூத்திரப்பையில் மாற்ற அறிகுறிகள்
- பொதுவாக இல்லாத இரத்தக்கசிவு, பெண் உறப்பிலிந்து மலவாசலில் மூத்திரப்பையில் அல்லது முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதும் கசிந்து வெளிவருதல்

சிறிய கழல்கள் சலபமாக திறமையாக நீக்கப்படக் கூடியவை. பொதுவாகக் குறைந்தளவு வைத்திய சிகிச்சையே தேவைப்படும்.

ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும். புற்றுநோய் வரும் நோயாளிகளில் மூன்று பேர்களில் ஒருவர் கட்டாயமாக சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். புற்றுநோய்க்கு நேரடியாக உட்பட்ட அதிகமானவர்கள் சிகிச்சையின் பின்பு குணமாகி பிரச்சனைகள் ஏதும் இன்றி அதிக காலம் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

நன்றிகள்

பகுதி 64 மான்னிய உதவித் திட்டத்தின் மூலம் மேற்கெண்ட நிதிஉதவியை உடல்நல காரியாலயம் (டிப்பாட்மென்ட் ஒப் கெல்த்) உடாகப் பெறுதல்.

த கான்சர் றிசோஸ் சென்டர்
 The Cancer Resource Centre
 20-22 York Road
 London SW11 3QE
 ரெலிபோன்: 020 7978 6203
 asianoutreach@cancer-resource-centre.org.uk