



இந்திய கத்தோலிக்க நலவாழ்வு சங்கம்

MISEREOR
IHR HILFSWERK



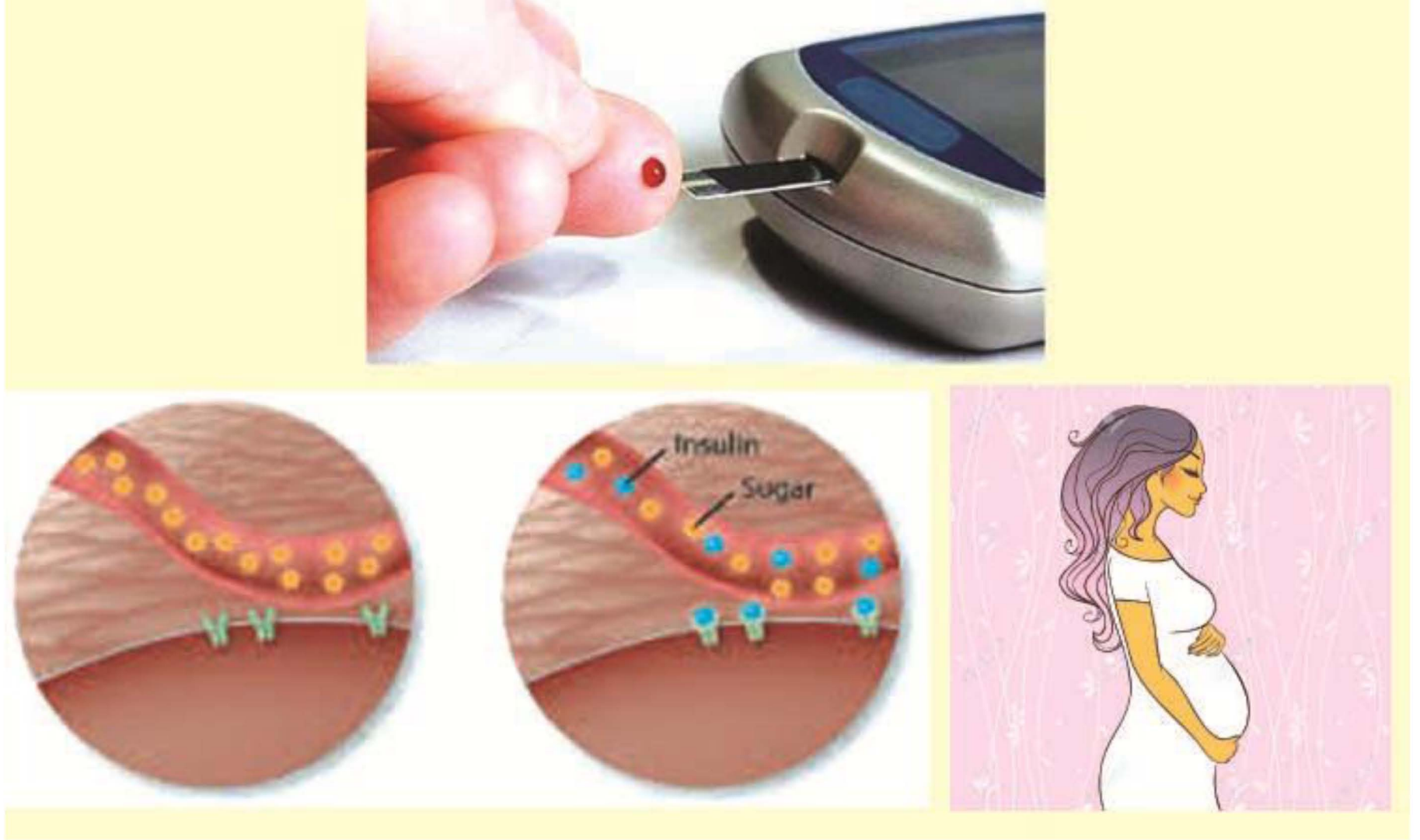
தொற்றும் தன்மையற்ற நோய்கள்

தொற்றா நோய்கள் வராமல் தடுப்பதும், கட்டுப்படுத்துவதும் முக்கியம். ஏன்?

நாட்பட்ட நோய்கள் என்று அழைக்கப்படும் தொற்றா நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவாது. நீண்ட நாட்கள் இருக்கும் இவை மெதுவாக முற்றிய நிலையை அமையும் நான்கு வகையான தொற்றா நோய்கள் : **1 இதயம் தொடர்பான நோய்கள் , (மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம்) 2.புற்றுநோய், 3. சுவாச நோய்கள் 4, நீரிழிவு நோய்** உலகில் 63% அதிகமான இறப்புகள் தொற்றாநோய்கள் மூலம் ஏற்படுகின்றன. இதயம் தொடர்பான நோய்கள், நுரையீர் நோய்கள், புற்றுநோய் மற்றும் நீரிழிவுநோய் மற்றும் பிற தொற்றா நோய்கள் எலகம் முழுதும் அதிகமான இறப்புக்கு காரணங்களாகும்.ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு லட்சம் மக்கள் இறப்புக்கு சரிவிகித உணவு உட்கொள்ளாமை, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, புகை பிடித்தல், அதிகம் மது அருந்துதல் ஆகியவையே மிக அதிக காரணிகளாகும்.

ஏழைநாடுகளில் வாழும் 5ற்கு 4பேர் தொற்றா நோய்கள் மூலம் பாதிக்கப்படுகின்றனர் (புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், இதயம் மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள் மூலம் பாதிக்கப்படாத குடும்பமே இல்லை எனலாம். தொற்றா நோய்கள் மூலம் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள் ஏழைகள். மேலும் சமை இருமடங்காகிறது. ஏனெனில் வருமானத்திற்கு மேல் மருத்துவசெவுகள் ஏற்பட்டு அலர்களின் சமுதாய பொருளாதார நிலை. மேலும் மோசமடைகிறது. தொற்றாநோய்கள் மூலம் பெண்களும் அதிக பாதிப்பு அடைகின்றனர். குடும்பங்களில் ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறையை உயர்த்த அதிக அளவில் வழிகளும் சந்தர்ப்பங்களும் பெண்களுக்கு அளித்து பெண்கள் வலிமையுள்ளவர்கள் ஆக்குவது செகுதாரத்தில் உள்ளது மனித பாதுகாப்பு, பொருளாதார நிலைத்தன்மை, நியாயமான சுகாதாரம், ஏழ்மை குறைதல் முதலியவற்றிற்கு தொற்றா நோய்கள் தடைகளாகும். இக்கட்டகம் தொற்றாநோய்களைத் தடுக்கும் வழிமுறைகளைப் பற்றி புரிந்துகொள்ள உதவும்.

நீரிழிவு நோய்



நீரிழிவு என்றால் என்ன?

டயாபடிஸ் மெலிட்டஸ் என்பது ஒரு தொற்றா நோய். இது வாழ்நாள் முழுதும் உணவிலிருந்து சர்க்கையை பயன்படுத்தும் உடலின் திறனை பாதிக்கும் ஒரு நிலையாகும்.

நீரிழிவு நோய் 3 வகையாகும் :

- **முதல்வகை நீரிழிவு :** கணையம் போதுமான இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யமுடியாத நிலை. கிட்டதட்ட 10% நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்கள் முதல்வகை. குழந்தைப் பருவத்திலேயே இது தொடங்கலாம் (இன்சுலின் டிபெண்டன்ட் டயாபடிஸ் மெலிட்டஸ் IDDM).
- **இரண்டாம் வகை நீரிழிவு :** கணையம் இன்சுலினை பயன்படுத்தாது அல்லது உடலில் உள்ள செல்கள், இன்சுலினை எதிர்க்கும் (கொழுப்பு, கல்லீரல், தசை) கிட்டதட்ட உலகிலுள்ள 90% நீரிழிவு நோயாளிகள் இவ்வகையே. (நான். இன்சுலின் டிபெண்டன்ட் டயாபடிஸ் மெலிட்டஸ் NIDDM).
- **கர்ப்ப கால நீரிழிவு:** கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் தாக்கும். நாம் உண்ணும் உணவு நம் உடலில் குளுக்கோஸாக மாற்றப் பட்டு, இன்சுலின் மற்றும் உடலின் இயக்கங்கள் மூலம் சக்தியாக பயன்படுத்தப் படுகிறது. நீரிழிவு நோயில், இன்சுலின் இன்மையால் குளுக்கோஸ் சேரத்தொடங்கி, சர்க்கி மாற்றப்படாததால் ஒருவரின் கண்கள் மற்றும் இதயம் பாதிபடைகின்றன.

நீரிழிவு நோயின் குறிகுணங்கள்



அடிக்கடி சிறுசீர் கழித்தல்
இந்த குறிகுணம் தென்படின்,
மருத்துவரை நாடவும்.



உடல் எடை குறைதல் கூடுதல்



உடல் சேர்வு



தாகம் மிகுதல்



குடும்ப வரலாறு



போதுமான உடற்
பயிற்சி இல்லாமை



ஆரோக்கியமற்ற உணவு



ஆதிக எடை



புகைபிடித்தல்/
மது அருந்துதல்

நீரிழிவின் அறிகுறிகள் கீழ்க்காணும் அறிகுறிகள் இருப்பின் நீரிழிவு என் சந்தேகிக்கலாம்

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (பாலி யூரியா)
- அதிக தாகத்தால் அதிக அளவு நீர் குடித்தல் (பாலி டிஸியா)
- அளடை குறைதல்
- நாக்கு வறண்டு போகுதல்
- களைப்பாக இருத்தல்
- தீக பசியாக உணருதல் (பாலி பேஜியா)

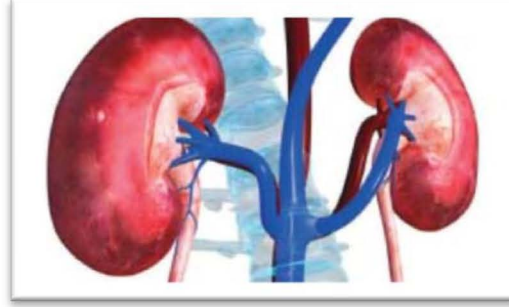
நீரிழிவு நோய் வரும் அபாயம் கொண்டவர்கள்

- குடும்பத்தில் முன்னோர்களுக்கு நீரிழிவுநோய் இருந்தால் அவர்களுக்கு வரும் வாய்ப்பு உண்டு
- உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்கள்
- நேரந்தவறி உண்பவர்கள் அல்லது ஆரோக்யமற்ற உணவை உண்பவர்கள்
- அதிக உடல் பருமன் உள்ளவர்கள்
- புகைபிடித்தல் / மது அருந்துதல் முதலிய பழக்கங்களை கொண்டவர்கள்.

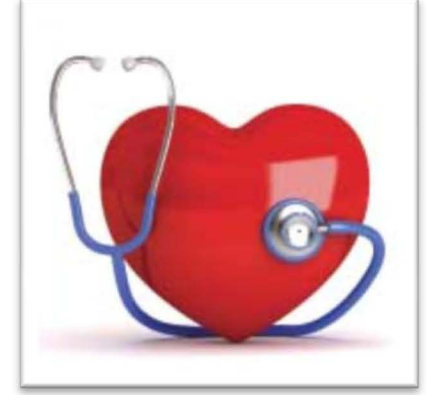
நீரிழிவு விளைவுகள்



பார்வை குறைபாடு



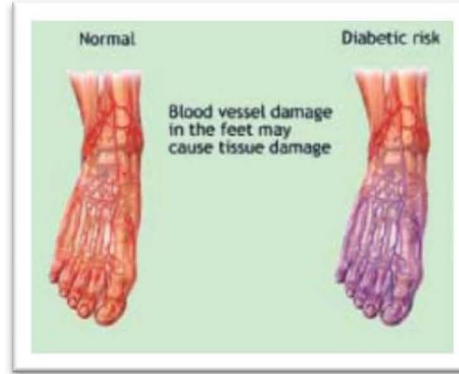
சிறுநீரக கோளாறு



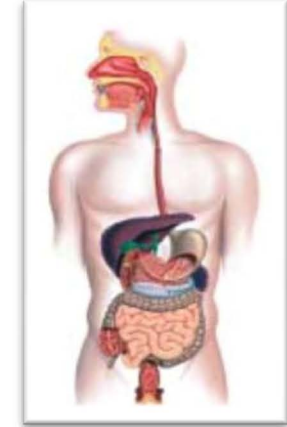
இருதய நோய்



காது கேளாமை



கால் / பாதத்தில்
ஏற்படும் பாதிப்புகள்



செரிமான கோளாறுகள்

நீரிழிவு நோயின் விளைவுகள்

- ❖ நீரிழிவு உடலில் கீழ்க்காணும் தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- ❖ பார்வைகுறைதல்
- ❖ சிறுநீரக பிரச்சனைகள்
- ❖ இதய நோய்கள்
- ❖ கேட்கும் திறன் குறைதல்
- ❖ செரிமான கோளாறுகள்
- ❖ உள்ளங்கால் பிரச்சனைகள்

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்



கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் - கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்



நீரிழிவு நோயிருப்பின்,
இரத்தத்தின்சர்க்கரை
அளவை சோதனை செய்யுது
கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும்



ளஆரோக்கியமான உணவு



போதுமான ஓய்வு



தொடர் மருத்துவர் ஆலோசனை
நீரிழிவு பெறுதல் சேதனை செய்தல்
தொடர் கர்ப்ப கால கவனிப்பு

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும், 12-16 வாரங்களில் ஒவ்வொரு கருவுற்ற பெண்ணும் நீரிழிவு நோய்க்கான சோதனைகளை செய்துகொள்வது அவசியம்.

கர்ப்பகால நீரிழிவினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள்: சிசுவிற்கு தலை பெரிதாக இருக்கும், தாய்-சேய் இருவருக்கும் மஞ்சள் காமாலை நோய் வரும், குழந்தைக்கு மூளை வளர்ச்சியின்மை, பிரசவகாலத்திற்கு முன்பே குழந்தை பிறத்தல் முதலியன கர்ப்ப காலத்திலும் அற்கு முன்பும் பின்பும் சர்க்கரை நோயை கண்காணித்து கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்யமான குழந்தைக்கு தாயும் ஆரோக்யமாக இருப்பது முக்கியம். கர்ப்பகாலத்தில் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்க செய்யவேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்.

- இரத்தத்தில் குளுன்கோஸின் அளவை சோதித்து கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்
- ஆரோக்யமான உணவு, போதுமான ஓய்வு
- மருத்துவரிடம் தவறாமல் ஆலோசனை பெற்று சர்க்கரை நோய்க்கான பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ளுதல் வேண்டும், கர்ப்ப காலத்தில் தொற்றாநோய்களுக்கு எதிரான முறையான பாதுகாப்பை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- கர்ப்பகாலத்திலும் அதற்கு முன்பும் பின்பும் சர்க்கரை நோய்க் கண்டறிந்து கட்டுப் படுத்த வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நீரிழிவு நோயின் தடுப்பு மற்றும் கட்டுபாடு



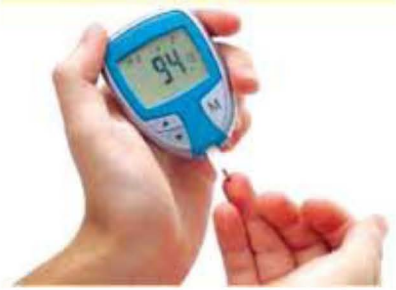
சுறுசுறுப்பான
நடைபயிற்சி



புகைபிடித்தல்/மது அருந்துதலை
தவிர்த்தல்



சரிவிகித உணவு
உட்கொள்ளுதல்



சர்க்கரை அளவை
கண்கணித்தல்



தினசரி மருந்துள்
எடுத்துக்கொள்ளுதல்



உங்கள் பாதங்களை
பரமாரித்துக்கொள்ளுதல்



தொடந்து மருத்துவரிடம்
ஆலோசனை பெறுதல்

சர்க்கரை நோய்த் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு சதாரணமாக ரத்தத்தில் இருக்கவேண்டிய குளுகோஸ் அளவு

- வெறும் வயிற்றில் (8 மணி நேரத்திற்கு) : 70 முதல் 100 mg/dl.
- உணவு உண்டபின் (உணவுக்குப் பின் 2 மணி நேரம் கழித்து) 90 முதல் 140 mg/dl.
- தற்செயலாக இரத்தத்தில் சர்க்கரை 140 க்கு குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 130 லிருந்து 140க்குள் இருந்தால், அபாயக் கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் எனவே முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும்.
- 140க்கு மேல் இருந்தால் அல்லது 100 FBS/ 140 PBS மேல் இருந்தால் உடன் மருத்துவரை அணுகவும்.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் கீழ்காணும் செயல்களை கடைபித்தால் சர்க்கரை நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

- ஒவ்வொரு நாளும் அரைமணிநேரம் வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செயல்களை செய்யும்.
- சுறுசுறுப்பான நடை பயிற்சி மற்றும் நீச்சல்
- சைக்கிள் மிதித்தல் முதலியவற்றை செய்யலாம்.
- முறையாக உடல் எடையை பராமரித்தல்
- புகைபிடித்தல் அல்லது மது பழக்கம் இல்லாதிருத்தல்
- அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட குளுக்கோஸ் குறைவாக உள்ள முழு தானியங்கள்,காய்கறிகள் அல்லது பழங்களுடன் கூடிய சரிவிகித உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை சர்க்கரையின் அளவை கண்காணிக்க வேண்டும். ஏற்கனவே சர்க்கரை நோயாளியாக இருந்தால் மருத்துவரை தவறாமல் அணுகவும்
- பாதாங்களை கவனமாக பராமரிக்கவும் மென்மையான காலணிகளை அணிந்து காயங்கள் மற்றும் புண்களிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும் இல்லையெனில் பாதங்கள் நீரிழிவானால் பாதிக்கப்படக்கூடும். சர்க்கரை நோய் எவரையும் பாதிக்கக் கூடும். அது உங்களை கட்டுப்படுத்தும் முன், சர்க்கரை நோயை நீங்கள் தவிர்க்கவும் / கட்டுப்படுத்தவும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம்



Checkup		
	Systolic	Diastolic
Green	120	80
Yellow	140	90
Red	160	100



உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

உயர் பாற்றம் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் என்ற நிலையில் தமணிகள் அடிக்கடி இரத்த முத்தத்தை உயர்த்தும். ஒவ்வொருமுறை மனித இதயம் துடிக்கும் போது தமணிகள் வழியே உடல்முழுதும் இரத்தத்தை இறைக்கிறது அதிக இரத்த அழுத்தத்தினால் ஆரோக்யமான தமணிகளுக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டு, உயிருக்கு ஊறு வளைவிக்கும் நிலைகளான இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு நோயா?

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது மிக ஆபத்தான நிலை. இது இதயநோய், இதயம் பலவீனமாதல், பக்க வாதம், சிறுநீரகம் பழுதடைதல் மற்றும் விற உடல் பிரச்சனைகள் உண்டாக்கும். இதயம் இரத்தத்தை இறைக்கும்போ, தமணிகளின் சுவர்களில் இரத்தத்தை விரைந்து தள்ளுவது இரத்த அழுத்தம் ஆகும்.

சாதாரண இரத்த அழுத்த அளவு என்றால் உன்ன?

ஆரோக்யமான இரத்த அழுத்த அளவு சாதாரணமாக 120/80mm/Hg இருக்கவேண்டும். சாதாரண இரத்த அழுத்தம் 120mm /hg(இதயம் சுருங்கும்போது) 180mmhg (இதயம் விரியுபோது) இருக்கவேண்டும். ஒரு ஆரோக்யமான இளம்பெண்ணுக்கு 90/60 mmhg விருந்து 120/80 mmhg வரை வேறுபடலாம். நிலையாக 140/90 mmhg அல்லது தேற்குமேல் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் அது உயர் அரத்த அழுத்தத்தைக் குறிக்கிறது.

எது இரத்த அழுத்த அளவை இதகரிக்கிறது?

அதிக உப்பு கொண்ட உணவு உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றம் அதிக கொழுப்பினை அதிகரிக்கும் அபாயம் கொண்டது என அறிவோம் பரம்பரை காரணிகளும் இதற்கு முக்கிய காரணம். இரண்டாம் நிலை உயர் இரத்த அழுத்தம் உயர் பதற்றம், கட்டி மற்றும் பிறநிலைகளினால் உண்டாகிறது. உயிருக்கு ஆபத்தான பழக்கங்களான புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துதல் போன்றவற்றால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது.

அறிகுறிகள் மற்றும் ஆபத்து காரணிகள்



தலைவலி



மங்கலான பார்வை



மயக்கம்



அதிவேக இதயதுடிப்பு

அறிகுறிகளும் அபாய காரணிகளும்

- உயர் இரத்த அழுத்தத்தி; அறிகுறிகள் தலைவலி, மங்கிய பார்வை, தலை சுத்தல், இதயத்துடிப்பு வேகமாக இருத்தல் வியர்வை மற்றும் அறிகுறிகள் தாமதமாக தோன்றும் எனவே அடிக்கடி உயர்பதற்றத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். இது அரசாங்க வசதிகளில் இலவசமான செய்யப்படுகிறது.
- உயர் பதற்றத்திற்கான அபாய காரணிகள் வயது மதிர்வு குடும்பத்தினர்களின் நோய்கள் அழுத்தம், புகைபிடித்தல் / மதுகுடித்தல்
- மாற்றக்கூடிய அபாய காரணிகள் உடல் பருமன், வாழ்க்கை முறையில் மாற்றம், அழுத்தம் குறைதல், அதிக கொழுப்புள்ள அதிக உணவு மாவுப்பொருள், அதிக உப்புள்ள உணவு, குறைந்த நார்ச்சத்துள்ள உணவு, இவற்றை உண்ணுதல் உடல் உழைப்பு இல்லாதிருத்தல், புகையிலை மற்றும் மது பழக்கம்.
- கர்ப்பிணி பெண்கள் உயர் பதற்றத்திற்கான பரிசோதனைகளை முறையாக செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு முறை



உடல் செயல்பாடு



இரத்த அழுத்தத்தை
கட்டுபாட்டில் வைத்தல்



சரியான உடல்
எடையை பராமரித்தல்



நார்சத்து உணவு மற்றும்
முழு தானிய உணவை
உட்கொள்ளுதல்

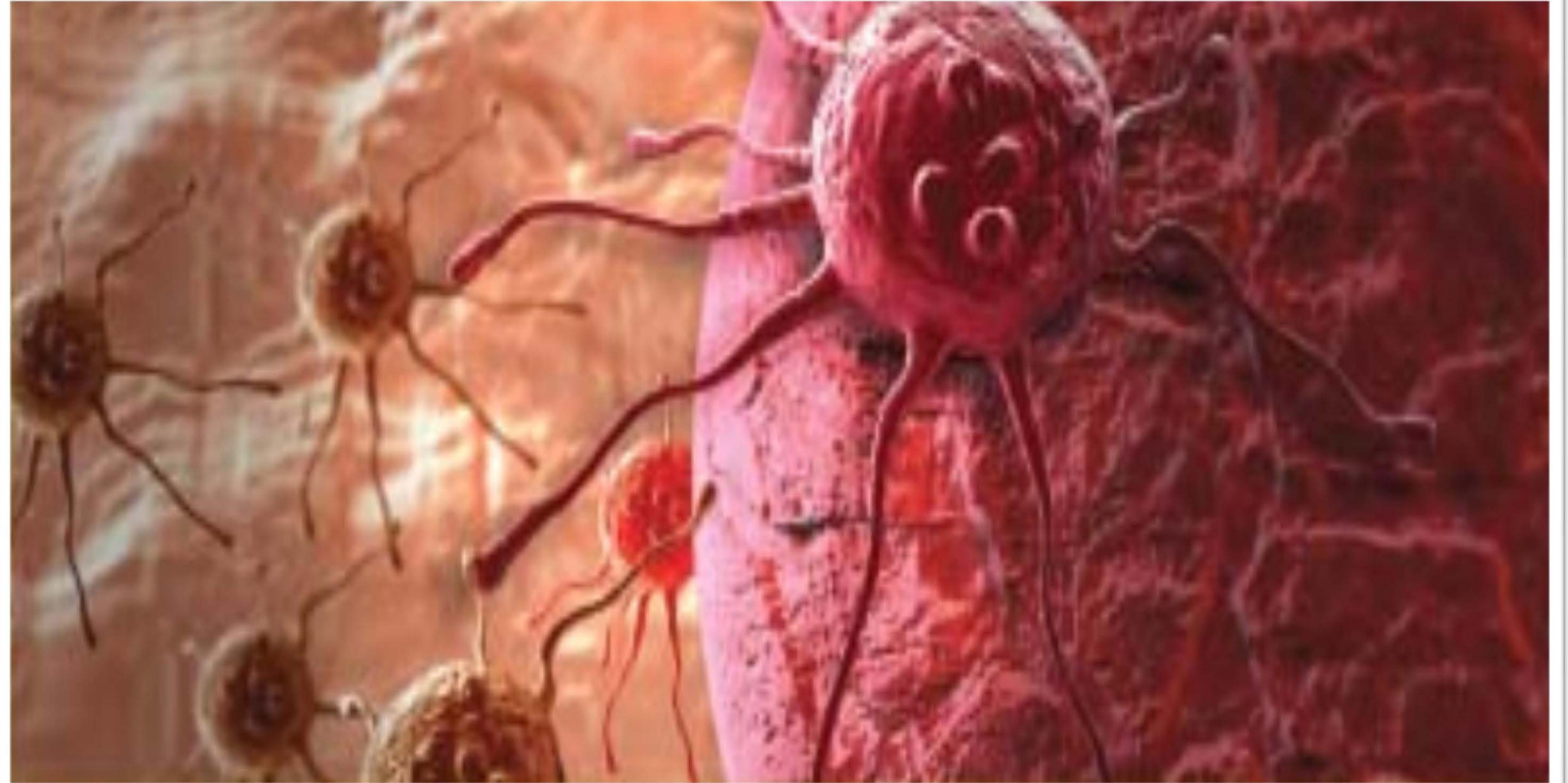


புகைபிடித்த மற்றும் மது அருந்துவதை
தவிர்த்தல்

சிகிச்சையும், தடுப்பும்

- உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த
- ஒரு நாளைக்கு அரைமணி நேரமாவது உடற் பயிற்சி இருக்க வேண்டும்.
- வரியான உடல் எடையை பராமரிக்க வேண்டும்
- அதிக கொழுப்பு, அதிக உப்பு மற்றும் சுத்தகரிக்கப் பட்ட மாவப்பொருள் கொண்ட துரித உணவுகளை தவிர்க்கவேண்டும்.
- முழு தாணியங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணவேண்டும்.
- புகைபிடித்தல் மற்றும் மதுப்பழக்கம் இவற்றைக் கைவிடவேண்டும்.
- உயர் பதற்றம் உள்ளவர்கள் நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இரத்த அழுத்த பரிசோதனை பொது சுகாதார மையங்களில் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- இருதயம், சிறு நீரகங்கள், கண்கள், நரம்புகள் இவற்றைத் தாக்கக்கூடிய பிரச்சனைகளை உடன் கண்டறிய வேண்டும்.
- உயர்; அழுத்தம் உள்ளவர்கள்
- மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் எக்காரணம் கொண்டும் மருந்துகளை நிறுத்தக்கூடாது.
- தவறாமல் இரத்த அழுத்தத்தை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- உப்புள்ள உணவுகள் உட்கொள்வதைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு பதில் பொட்டாசியம் உப்பைப் பயன்கடுத்தலாம்
- ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறை மற்றும் உடல் உழைப்பை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

புற்று நோய்



புற்று நோய் என்றால் என்ன?

இயல்பு நிலைக்கு மாறான செல்கள் அதனுடைய வழக்கமான எல்லைகளைத் தாண்டி வேகமாக உருவாகி, பின் உடலின் அடுத்துள்ள பாகங்களைத் தாக்கி, பிற உறுப்புகளுக்கும் பரவுவதே புற்றுநோய் ஆகும்.

புற்றுநோயின் அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள் அது எங்கே உள்ளது , எவ்வளவு பெரிதாக உள்ளது, எந்த அளவு உறுப்புகளையும், திசுக்களையும் பாதிக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது. புற்றுநோய் பரவியுள்ளது என்றால், உடலின் வேறு பாகங்களிலும் அதன் அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

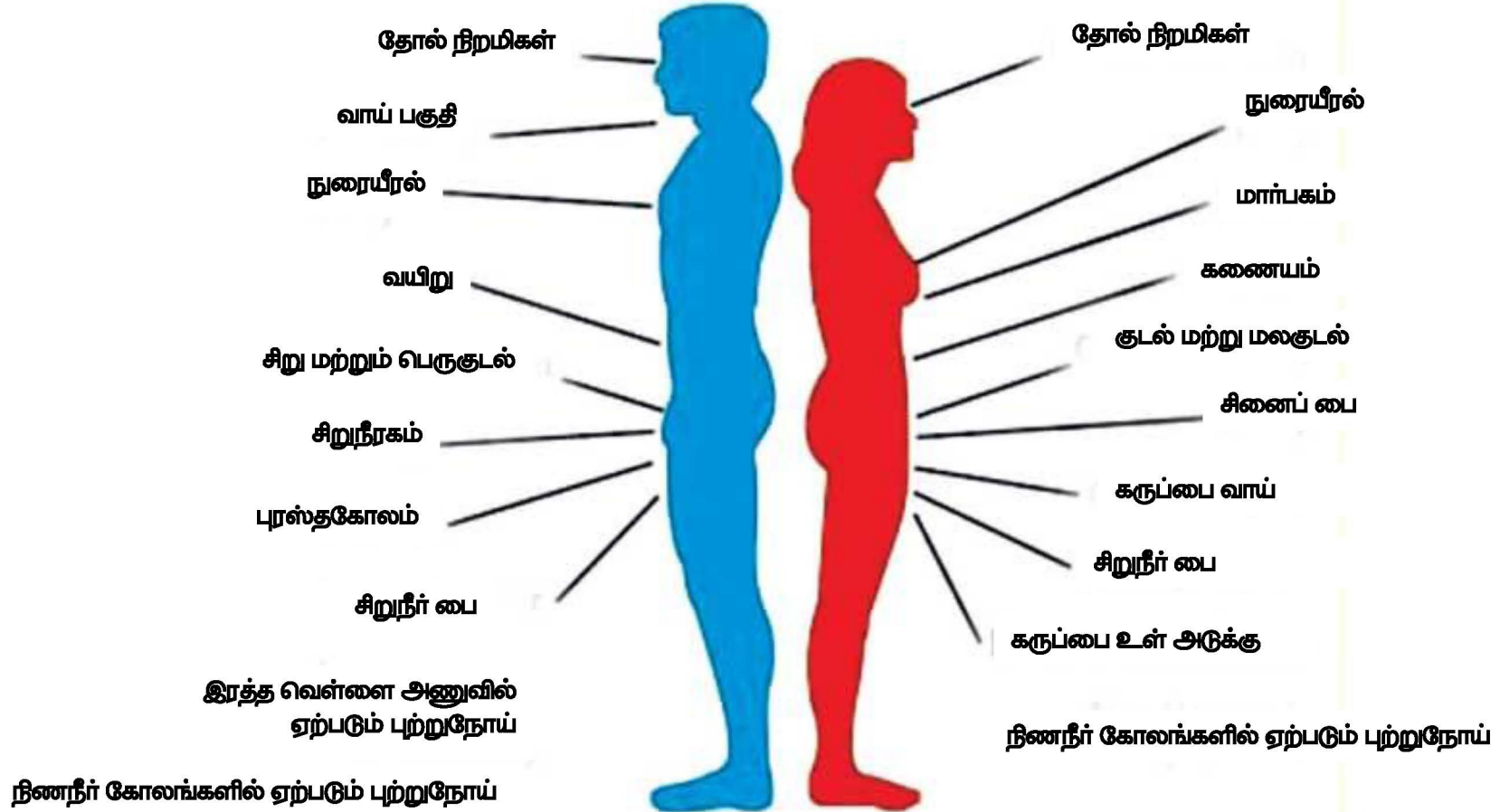
ஆனால் சில நேரங்களில் புற்றுநோய் பெரிதாக வளரும்வரை எந்த அடையாளத்தையும், அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாத இடத்தில் உண்டாகும் எடுத்துக் காட்டாக, கணையப் புற்றுநோய்கள் இவை பெரிதாக வளர்ந்து அருகிலுள்ள நரம்புகள் வளர்ந்து உறுப்புகளை அழுத்தாத வரையில் பொதுவாக எந்த ஒரு அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாது (இது முதுகு அல்லது வயிற்று வலி உண்டாக்கும்) புற்று நோய் காய்ச்சல், அதிக சோர்வு, உடல் எடை குறைதல் முதலிய அறிகுறிகளை உண்டாக்கும். ஏனெனில், புற்றுநோய் செல்கள் உடலின் அதிக சக்தியைப் பயன்படுத்தும் அல்லது உணவிலிருந்து சக்தியை உருவாக்கும் வழியை மாற்றும் பொருட்களை வெளிப்படுத்தும் புற்றுநோய் இந்த அடையாளங்களையும். அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பாதிக்கும்.

எனவே, புற்றுநோயை புற்றுநோய் சோதனை மற்றும் அபாய மதிப்பீடு மூலம் குறித்த காலத்திற்கு முன்பே கண்டறியப்பட வேண்டியது அவசியம்.

புற்றுநோய் காரணங்கள்

- ❖ பரம்பரை
- ❖ புகை பிடித்தல்
- ❖ உணவு மற்றும் உடல் உழைப்பு
- ❖ கதிர்வீச்சிற்கு உட்படுதல்
- ❖ புற்றுநோயை உண்டாக்கக்கூடிய பொருட்களுக்கு உட்படுதல்

புற்றுநோயின் வகைகள்



புற்றுநோயின் வகைகள்

100 க்கும் அதிகமான புற்றுநோய் வகைகள் உள்ளன ஆனால் கீழ்க்காணும் புற்றுநோய் வகைகள். ஆனால் கீழ்க்காணும் புற்றுநோய் வகைகள் இந்தியாவில் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் என இருபாலரையும் தாக்குகின்றன.

புற்றுநோயின் வகைகள்

- ஆசனவாய் புற்றுநோய்
- கல்லீரல் புற்றுநோய்
- சிறு நீர்ப்பை புற்றுநோய்
- எலும்பு மஜ்ஜை புற்றுநோய்
- மார்பகப் புற்றுநோய்
- நுரையீரல் புற்றுநோய்
- கருப்பை கழுத்துப் பகுதி புற்றுநோய்
- ஆண்கள்
- மலக்குடல் புற்றுநோய்
- நிணநீர் சுரப்பிபுற்றுநோய் ஆணுறுப்பு, உணவுக்குழாய் மற்றும் வயிறு
- கருப்பையகப் புற்றுநோய்
- பெண்கள் கருப்பை கழுத்துப் பகுதி, மார்பகம்.
- உணவுக்குழல் புற்றுநோய்
- ஆணுறுப்பு புற்றுநோய் மற்றும் உள்வாய்ப் புற்றுநோய்கள்
- சிறுநீரகப் புற்றுநோய்
- சுக்கியன் புற்றுநோய்
- வெள்ளணுப் புற்றுநோய்

நோய் குறிகுணங்களும் அறிகுறிகளும்



மார்பக புற்றுநோய்



நுரையீல் புற்றுநோய்



தொண்டை புற்றுநோய்



வாய் புற்றுநோய்

அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும்	சுந்தேதிக்கப்படும் புற்றுநோய்
விவரிக்க முடியாத உடல் எடை குறைவு	கணையம், வயிறு, உணவுக்குழாய் அல்லது நுரையிரல்
காய்ச்சல்	வெள்ளணு, நிணநீர் சுரப்பி
சோர்வு	செள்ளணு, பெருங்குடல் அல்லது வயிறு புற்றுநோய்கள்
வலி, தலைவலி, முதுகு தண்டு வலி	எலும்பு, விதை, மூளைக்கட்டி மலக்கும், பெருங்குடல் அல்லது கருப்பை புற்றுநோய்
கறுப்பாக தோன்றும் தோல், மஞ்சள் நிறத்தோல், மஞ்சள் நிறக்கண்கள், சிவப்பான தோல், அரிப்பு, அதிகம்முடி வளர்தல்	தேல் புற்றுநோய்
நான்பட்ட மலச்சிக்கல், பேதி, மலத்தில் மாற்றம் தெரிதல்	பெருங்குடல் புற்றுநோய்
மலஜலம் கழிக்கும்போது வலி, சிறுநீல் இரத்தம் வெளியேறுதல் சிறு நீர்ப்பை செயல்பாட்டில் மாற்றம் (வழக்கத்தை விட அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சிறுநீர் கழித்தல்)	சிறுநீர்ப்பை அல்லது சுக்கியன் புற்றுநோய்
ஆறாத புண்கள்	தோல் புற்றுநோய், உள்வாய் புற்றுநோய்
வாயினுள் வெள்ளைத் திட்டுக்கள் அல்லது நாக்கினில் வெள்ளைப் புள்ளிகள்.	வாய் புற்றுநோய்.
இரத்த வாந்தி	நுரையிரல் புற்றுநோயின் அறிகுறி
மலத்தில் இரத்தம்	பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடல் புற்றுநோயின் அறிகுறி
சிறுநீரில் இரத்தம்	சிறுநீர்ப்பை அல்லது சிறுநீலகப் புற்றுநோய்
மார்பக காம்பிலிருந்து இரத்தம் வருதல்	மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறி
வழக்கத்திற்கு மாறாக பெண்ணுறுப்பிலிருந்து இரத்தம் வருதல்	கருப்பை கழுத்துப் பகுதி அல்லது கருபையகப் புற்றுநோய்
1மார்பிலோ அல்லது உடலின் பிற பகுதிகளிலோ தடித்தல்	மார்பகப் புற்றுநோய், விதையில் புற்றுநோய், நிண நீர் மற்றும் உடலின் மிருதுவான திசுக்களில் புற்றுநோய்
அஜீரணம் அல்லது உணவை விழுங்குவதில் பிரச்சனை	வயிறு அல்லது தொண்டை
மரு கட்டி அல்லது பழுப்பு நிறப் புள்ளியின் நிறம் அளவு வடிவம் அல்லது அதன் வரம்பில் மாற்றம்	தோலில் காணப்படும் கருநிறப் பொருள் (மெலனோமா)
1நாள்பட்ட இருமல் அல்லது தொண்டைகரகரப்பு	நுரையிரல், புற்றுநோய், குரல்வளை அல்லது கேடயச் சுரப்பி

பிற அறிகுறிகள்

மேலே பட்டியலிட்ட அறிகுறிகளும், அடையாளங்களும் புற்றுநோய்க்கு பொதுவானவை. ஆனால் இங்கே குறிப்பிடப்படாத பலவும் உள்ளன. நம் உடல் இயக்கத்தில் ஏதாவது பெரிய மாற்றங்கள் கண்டாலோ அல்லது அவ்வாறு உணர்ந்தாலோ முக்கியமாக அதிக நாட்கள் இருந்தாலோ அல்லது மிக மோசமானாலோ முருத்துவரை அணுகவும்.

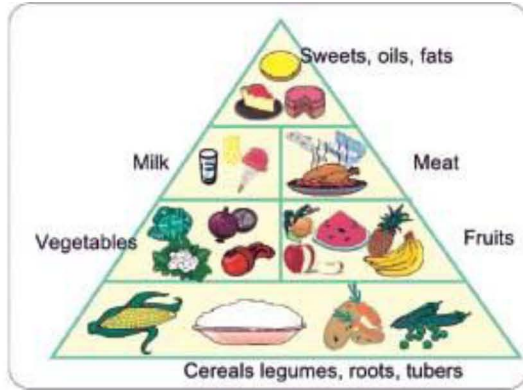
புற்றுநோய் இல்லாமல் எப்படி ஆரோக்கியமாக வாழ்வது?



புகை பிடிப்பதை வேண்டாம்
சென்று சொல்



சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்



சரிவிகித உணவு



மருத்துவர் ஆலோசனை பெறுதல்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறைகளான புகை பிடிக்காதிருத்தல், உடல் உடையைப் பராமரித்தல், சரியான நேரத்தில் ஆரோக்யமான உணவு உண்ணுதல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் பரிசோதனை ஆய்வுக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுதல் இறப்புகள் தடுக்கப்படலாம். இதில் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகளை அதைத்தடுக்க எவ்வகை பரிவோதனை பரிந்துரைக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பதை பற்றி அறியலாம்.

- புகையிலை பயன்படுத்தாதிருத்தல்
- மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்

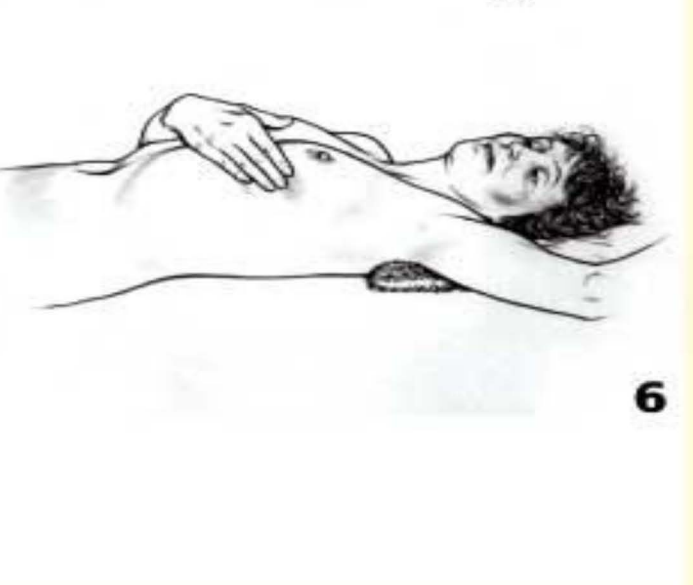
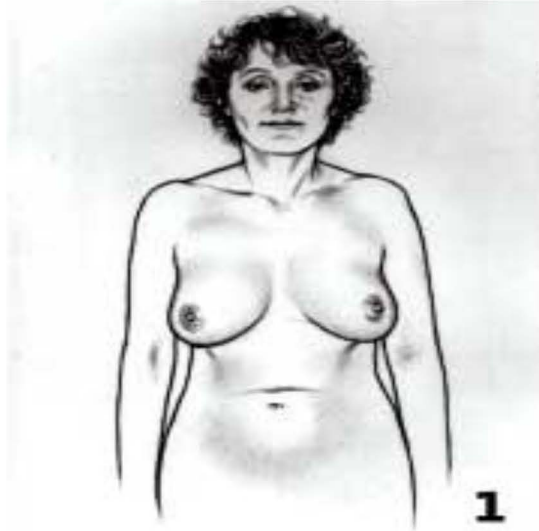
மார்பக சுய பரிசோதனை (BSE)

- மாததற்கு ஒரு முறை
- மாதவிலக்கு காலத்திற்கு 10 நாட்களுக்கு பிறகு
- மாதவிலக்கு ஆகவில்லை என்றால், ஒவ்வொரு மாதத்தின் முதல் நாள் போல் ஏதேனும் ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து கொள்ளலாம்.
- ஹார்மோன்கள் சோதனைக்கு எடுப்பதாய் இருந்தால், உதிர்ப் போக்கு நின்று 1-2 நாட்களுக்கு பிறகு எடுக்கலாம்.

என்ன தேவை

- உங்களின் இரு மார்பகங்களையும் காணத் தக்கவாறு ஒரு கண்ணாடி, தேவை மற்றும் தோள்களுக்கு ஒரு தலையணை.

மாட்பக சுய பரிசோதனை



மாட்பக சுய பரிசோதனை(BSE)

1. BSE க்கு வழக்கமாக ஒரு நாளை குறிக்கவும்: மாதவிலக்கு முடிந்து சில நாட்கள் கழித்து வழக்கமாக ஒரு நாள் செய்யவேண்டும். அப்போழுது ஹார்மோன் அளவு சீராக இருக்கும். மாதவிலக்கு நின்று போயிருந்தார், இச்சோதனையை செய்ய மாதத்தின் ஒரு நாளை தோர்த்தெடுத்து உங்களின் சோதனையை ஒவ்வொரு மாதமும் அதே நாளில் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

2. பார்வை சோதனை - இடுப்பில் கைவைத்து : குளியலறையில் தனியாக இடுப்புவரை ஆடைகளைக் களைந்து கண்ணாடி முன் நிற்கவும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு மார்கங்களையும் பார்க்க வேண்டியது அவசியம் இடுப்பில் இரு கைகளையும் வைத்து நிற்கவும். பின் இரண்டு மார்கங்களின் தோற்றத்தையும் சோதிக்க வேண்டும். அளவு வடிவம் மற்றும் தோற்ற அமைப்பு இவற்றைப் பார்க்கவேண்டும். தோற்றத்திலோ, தோல் நிறத்திலோ ஏதேனும் மாற்றம் உள்ளதா என பார்க்கவும். காம்புகள் மற்றும் இவற்றைப் பார்த்து அவற்றின் ஆரோக்யத்தை சோதிக்கவும்.

3. பார்வை சோதனை : கைகளை தலைக்கு மேல் வைத்து: கண்ணாடி முன் நின்று, கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மாட்பகங்கள் ஒரே மாதிரியாக நகர்கின்றனவா பார்த்து ஏதேனும் வித்தியாசம் இருந்தால் குறித்துக் கொள்ளவும். அளவு, வடிவம் மற்றும் உருவமைப்பு ஒன்றாக உள்ளா என பார்க்கவும் காம்புகளில் ஏதேனும் குழி, வீக்கம், மாறுபாடு உள்ளதா என பரிசோதிக்கவும் நிணநீர் கூரப்பிகள் காணப்படும் ஆக்குள்களில் ஏதேனும் வீக்கம் உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கவும்.

4. கை சோதனை : நின்று வருடுதல் : இடதுகையை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, வலது கை விரல்களைக் கொண்டு இடது மாட்பில் மெதுவாக அழுத்தம் கொடுத்து மேலிருந்து கழாக, மாட்பில் உள்ளிருந்து அக்குள் வரை வருடுதல் வேண்டும். மாட்பகப் பகுதி முழுதும் சுற்றி இதே முறையில் சோதனையை செய்யவேண்டும். அளவு நிறம், வடிவம் இவற்றில் ஏதேனும் மாற்றம் இருக்கிறதா என பார்க்கவேண்டும். பக்காய்களிலும் சுற்றி இதனை செய்யவேண்டும். குளித்து ஈர உடம்பில் செய்தால் கைகளின் உராய்விற்கு எதிர்திறன் இருக்காது.

5. கை சோதனை காம்புகளை சோதிக்கவும். கண்ணாடி முன் நின்று, கைகளை கீழே இறக்கவும் வலது கையின் ஆட்காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரலால், இடது காம்பினை மெதுவாக அமுக்கி முன்புறமாக இழுக்கவும். காம்பு திரும்பவும் பழைய நிலைக்கே சென்று விட்டதா? ஏதேனும் திரவம் வருகிறதா இல்லையா என பரிசோதிக்கவும். கையை மாற்றி வலது மாட்பு காம்பினையும் இதே முறையில் சோதிக்கவும்.

6. கை சோதனை சாய்வாக படுத்து வருடுதல் : இதனை நீங்கள் படுத்து உறங்கும் படுக்கையில் செய்வது நல்லது. தலையையும், தோள்களையும் தலையணை மேல் வைத்து படுக்கவேண்டும். இடது கையை தலையின் கீழ்வைத்து, வலக்கையை பயன்படுத்தி மாட்பகத்தையும் அக்குளையும் தடவ வேண்டும். உருவம், வடிவம், அளவு இவற்றில் மாறுபாடு தென்படுகிறதா என சோதிக்கவும் பக்கவாட்டைச் சுற்றி இதனை மீண்டும் செய்யவும்.

7. BSE செய்ய குறிப்புகள்: நாள்காட்டியில் BSE தவறாமல் செய்ய நினைவூட்டும் வண்ணம் குறித்துக் கொள்ள செய்ய நினைவூட்டும் வண்ணம் குறித்துக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவான சுழற்சி முறை மாற்றம் கண்டால் கவலை கொள்வதைத் தவிர்க்க ஒரு நல்ல வழி.

- BSE செய்யும்போது இறுக்க நிலை தவிர்ந்து சாதாரணமாக மூச்சு விடவேண்டும். பதற்றமானால் சில முடிச்சுகள் உருவாகி அதனை தவறாக புரிந்து கொண்டு கவலையுற வைத்து விடும்.
- செவிலியரிடமோ, மருத்துவரிடமோ ஏதேனும் மாற்றம் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறாக வலியே இருந்தால் கூறவேண்டும். மாற்றங்களை பட்டியலிடவும். அது உங்களுக்கு நினைவு கொள்ள உதவும்.
- ஆண்டுதோறும் மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் மாட்பக பரிசோதனை செய்துகொள்ள நினைவில் கொள்ளவும்.