மார்பக புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

சுயமாக பரிசோதனை செய்து மார்பக புற்றுநோயை அறிந்துகொள்ள முடியும்

1. மார்பில் அல்லது அக்குள் பகுதியில் கட்டி போன்ற அமைப்பு காணப்படல்
2. மார்பக அளவில்/வடிவத்தில் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள்
3. மார்பக தோலில் தோடம்பழத் தோல் போன்ற பள்ளங்கள் காணப்படல்
4. மார்பக வலி முலைக்காம்பு வலி அல்லது முலைக்காம்பு உள்நோக்கி திரும்புதல்
5. சிவத்தல், மார்பகத் தோலில் /நிறத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம்
6. முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதேனும் திரவம் வெளியேறுதல்

தொடர்புகளுக்கு:
திட்ட அலுவலகம்
இல. 60/15, சிந்தாமணிப்பிள்ளையார் கோவில் வீதி,
வவுனியா.
தொலைபேசி/ தொலைநகல்: +94 24 2222287
தொலைபேசி/ தொலைநகல்: +94 11 2577332
இணையதளம்: www.rahama.lk
முகநூல்: www.facebook.com/rahamainfo

RECOVERY AND HUMANITARIAN ACTION MANAGEMENT AGENCY (RAHAMA)

பெண்ணுயிர் குடிக்கும் மார்பக புற்றுநோயை பெண்கள் நீங்களே இணங்கண்டுகொள்ளலாம்

இலங்கையில் நாளொன்றுக்கு 15 பெண்கள் மார்பக புற்றுநோய்க்குள்ளாவதோடு, 3 பெண்கள் உயிரிழக்கின்றனர்

அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே அறிந்து செயற்படுதல் உயிரிழப்பைத் தடுக்கும்

அக்டோபர் - இது மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம்

எதற்காக இந்த விழிப்புணர்வு

உலகலாவிய ரீதியில் பெருகிவரும் மார்பக புற்றுநேயினால் 6.7 இலட்சம் பெண்கள் உயிரிழந்துள்ளனர் (உலக சுகாதார நிறுவனம்:2024). இலங்கையில், வருடாந்தம் 3000 தொடக்கம் 3500 வரையிலான புற்றுநோயாளிகள் புதிதாக இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். நாளொன்றுக்கு 15 பெண்கள் மார்பக புற்றுநோய்க்கு ஆளாவதோடு 3 பேர் உயிரிழக்கின்றனர் (இலங்கை சுகாதார அமைச்சு). நோயின் அறிகுறியை இனங்கண்டு ஆரம்ப கட்டத்திலிருந்தே சிகிச்கை பெறுவன் மூலம் இதனைக் குணப்படுத்த முடியும். இருப்பினும், நோயின் அறிகுறிகள் பற்றிய தெளிவும் அதனை தாமாகவே இனங்கண்டுகொள்ள முடியும் என்ற விழிப்புணர்வும் அதிகரிக்க வேண்டும்.

சில நாடுகளில் வருடந்தோரும் இன்னும் சில சந்தர்பங்களில் மாதந்தோரும் விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகள் நடைபெறுகின்றன. இலங்கையில் பல்வேறு கோணங்களில் வாழும் மக்கள் பல்வேறுபட்ட வழக்காறுகளையும், விழுமியங்களையும் கடைப்பிடிக்கின்றனர். RAHAMA நிறுவனத்தின் செயல்திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக இச்சிறு கையேடு வடிவமைக்கபட்டிருப்பதோடு, மார்பக புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளை பெண்கள் தாமே இனங்கண்டு செயற்பட வேண்டும் என்பற்கான எளிமையான சில வழிகாட்டுதல்களையும் அணுகுமுறைகளையும் இக்கையேடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

வட மாகாணத்தில் மார்பக புற்றுநோய்...

இலங்கையின் சுகாதார அமைச்சின் தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழச்சித் திட்டத்தின் 2021ம் ஆண்டறிக்கையின்படி வடக்கில் மாத்திரம் 156 பெண்கள் இந்நோய்க்கு ஆளானதோடு பலர் உயிரிழந்தும் உள்ளனர்.

1. யாழ்ப்பாணம் 97
2. வவுனியா -23
3. கிளிநொச்சி – 13
4. மன்னார் - 14
5. முல்லைத்தீவு – 09

நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்!

மற்றெல்லா புற்றுநோய்களையும் விட பெண்கள் அதிகம் ஆளாவது மார்பக புற்றுநோய்க்கே.

TLC முறைமை (Touch, Look, Check)

மார்பகத்தைத் தொடுதல் (touch)
மார்பகத்தைப் பார்த்தல் (look)
மார்பகத்தைப் பரிசோதித்தல் (Check)

source: Indra Cancer Trust

மார்பக சுய பரிசோதனை இரண்டு கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது:

1. பரிசோதித்தல் (Inspection)
2. கைகள் அல்லது விரலால் தொட்டு உணருவதன் மூலம் உடல் பகுதியை பரிசோதித்தல் (Palpation)

பரிசோதித்தல் (Inspection)

மார்பு இடுப்பு வரை தெரியும்படி கண்ணாடி முன் நிற்கவும். கைகளை சரியான நிலையில் வைத்திருக்கும்போது மார்பகங்களில் மாற்றங்களைக் கவனிக்கவும்.

கைகள் அல்லது விரலால் தொட்டு உணருவதன் மூலம் உடல் பகுதியை பரிசோதித்தல் (Palpation)

மார்பகத்தின் தடிமன் அல்லது கட்டியில் ஏதேனும் அதிகரிப்பு ஏற்பட்டால் விரல்களைப் பயன்படுத்தித் தொட்டுப் பாருங்கள். விரல்களின் உள்ளங்கை மேற்பரப்புகளைப் பயன்படுத்தவும் (மூன்று நடுவிரல்களின் தட்டையான மேற்பரப்பு) ஆனால் விரல் நுனிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

source: National Guideline for Primary Care Doctors & Family Physicians, Ministry of Health

நீங்கள்...

20 வயதுக்கு மேற்பட்டவரா?
உங்களுக்கு குடும்ப அடிப்படைகள் மற்றும் மரபணு பிரச்சினைகள் இருந்தால்?
உங்களுக்கு உடல் பருமன், உடற்பயிற்சியின்மை, புகைபிடிக்கும் மற்றும் மது அருந்தும் பழக்கம் இருந்தால்
தாமதமாக கர்ப்பம் தரித்திருந்தால் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கவில்லை என்றால்

உடனடியாக மருத்துவர்களை அணுகவும்