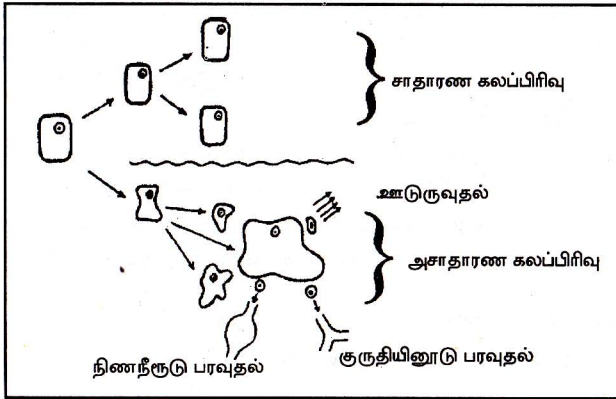


## புற்றுநோய்

ஆரம்ப அவதானம் ஆபத்தைக் குறைக்கும்

அறிமுகம்:

- உடற் கலங்களில் ஏற்படும் கட்டுப்பாடு இன்றிய, அசாதாரணமான பெருக்கம் அல்லது வளர்ச்சி புற்றுநோயாகும்
- இதன் விளைவாக
  - மாறுபட்ட வடிவம்
  - பருமன்
  - ஊடுருவும் இயல்பு
  - பரவும் இயல்பு என்பன கலங்களில் ஏற்படும்



- உடலின் எந்த பகுதியிலும் ஏற்படலாம்
- இலங்கையில் அதி கூடிய இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களில் புற்றுநோய் 5ம் இடத்தில் உள்ளது
- இலங்கையில் வருடந்தோறும் சுமார் 12,000 புதிய புற்றுநோயாளர்கள் இனம் காணப்படுகின்றனர்
- எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கக்கூடிய இந்நோய் பெரும்பாலும் வயோதிபரில் அதிகமாக உள்ளது
- இலங்கையில் 100,000 ஆண்களில் 52 பேரும், 100,000 பெண்களில் 61 பேரும் பாதிக்கப்படுவதாக தகவல்கள் உள்ளன

- யாழ் மாவட்டத்தில் அண்மையில் செய்யப்பட்ட (2005) ஆய்வுத் தகவலின் படி வாய்க்குழி- தொண்டை, மார்பகம், கருப்பைக் கழுத்து, களப் புற்றுநோய் என்பன அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன

### புற்றுநோய் ஏற்பட ஏதுவான காரணிகள்

- புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்றுநோய் வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை அலகு, சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது என கருதப்படுகின்றது

### ○ பொதுவான காரணிகள்:

- பரம்பரை காரணிகள் (புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினர்)
- வைரசுகள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஈரல் அழற்சி வைரஸ்)
- ஒமோன் / சுரப்புகள் (ஈஸ்ரஜன்)
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (பீடைகொல்லிகள், தொழிற்சாலை இரசாயனங்கள்)
- கதிர் வீச்சுக்கள் (UV கதிர்வீச்சு, அணுக் கதிர்வீச்சு)
- நீண்ட கால வியாதிகள்
  - ஆறாத குடல், தோல் புண்கள்
  - சிறுநீரக கற்கள் தொடர்ந்து உறுத்துதல்
- உணவுக் குறைபாட்டு நோய்கள் / போசாக்கின்மை
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி இன்மை

### ○ சிறப்பான காரணிகள்

- மாறுபட்ட உணவு பழக்கம்
- புகைத்தல்
- மதுபான பாவனை
- வெற்றிலை போடுதல்
- வாய்ச் சுகாதாரம் இன்மை

### புற்றுநோயின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- பிரத்தியேகமான அறிகுறிகள்:
  - அதிக காலம் நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சமிபாடின்மை) அல்லது உணவு விழுங்குவதில் கஷ்டம்

- நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல்/குரல் வித்தியாசம்
  - மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்
  - மார்பகங்களில் அல்லது உடலின் வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள்
  - உடம்பில் கட்டு, தழும்பு, உண்ணி ஏற்படல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சி அடைதல்
  - பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
  - குணமடையாத புண்கள்
- பொதுவான அறிகுறிகள் :
- உடல் மெலிதல்
  - பசியின்மை
  - சுறுசுறுப்பின்மை
  - களைப்பு
  - காரணமற்ற நீண்டநாள் காய்ச்சல்
  - மாறாத மஞ்சட்காமாலை

**சில பொதுவான புற்றுநோய்களின் விபரங்கள்....**

### **1. வாய்ப் புற்றுநோய்**

- வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது
- ஆண்களில் பெரும்பாலும் காணப்படுகின்றது

**ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :**

- வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை சாப்பிடுதல்
- பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.
- மது அருந்துதல்
- வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை
- செயற்கை உணவுகள் உண்ணல்
- சூடான உணவு உண்ணல்
- அதிக மிளகாய், மிளகாய்தூள் பாவனை

- போசாக்கு குறைபாடு - விற்றமின் A குறைபாடு
- சூரிய ஒளியின் UV கதிர் தாக்கம் - குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படல்
- கூரான உடைந்த பற்கள், சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்களின் உறுத்துதல்

### நோய் அறிகுறிகள்

- வாயினுள் தடித்து காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிற தழும்புகள்
- வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழரல்
- உதடு/வாயினுள் வளரும் தசை துண்டுகள்
- ஆறாத வாய்ப்புண்
- வழமைக்கு மாறான இரத்த கசிவு
- மெல்லுதல் அல்லது விழுங்குதலில் சிரமம் அல்லது வலி
- தாடை அசைக்க சிரமம்
- வாய்க்குழி உணர்வற்று காணப்படல்
- கழுத்து பகுதி நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்
- உணவில் விருப்பமின்மை

### தடுப்பு முறைகள் :

- வெற்றிலை, பாக்கு, மதுபாவனை, புகையிலை பாவித்தலை கைவிடல்
- வாய் சுகாதாரம் பேணல்
- வாயை அடிக்கடி பரிசோதித்தல்
- இலைக்கறி வகைகள், மஞ்சள் பழங்களை அதிகளவில் உண்ணல்
- மிகுந்த கார உணவு உண்ணுதலை தவிர்த்தல்

## 2. கனப் புற்றுநோய்

- இலங்கையில் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்

### ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- பாக்கு, வெற்றிலை, புகையிலை மெல்லுதல், புகைத்தல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகள் (Aflo toxin)

- மிகவும் சூடான பானங்கள்
- அதிக உரப்பாவனை (Nitrates)
- கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)
- அமில மீள் பாய்ச்சுகை (Acid reflux)

#### நோய் அறிகுறிகள் :

- உணவு விழுங்குவதில் கடினத் தன்மை  
(ஆரம்பத்தில் திண்ம உணவு விழுங்குவதிலும் படிப்படியாக திரவ உணவு விழுங்குவதிலும் கடினத்தன்மை காணப்படும்)
- உணவு விழுங்கும் போது எரிவு
- தொண்டையில் ஓட்டிக் கொள்வது போன்ற உணர்வு
- அமிலத் தன்மையான அஜீரணம்
- உமிழ் நீரை விழுங்க முடியாமை
- நீண்ட கால குரல் மாற்றம்
- வறட்சியான இருமல்
- வாந்தியுடன் குருதி வெளியேறுதல்

#### தடுப்பு முறைகள் :

- வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை, மது அருந்துவதை தவிர்த்தல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவி உபயோகித்தல்
- அதிக மரக்கறி, பழங்கள், புரத உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பழக்கங்கள்
  - பூஞ்சணம் பிடித்த பழைய உணவுகள் (Aflatoxin)
  - கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)
  - அதிக உப்பு சேர்த்த உணவுகள்
  - மிகவும் சூடான பானங்கள்

### 3. மார்பக புற்றுநோய்

- இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோய் முதலிடம் வகிக்கின்றது
- பெண்கள் ஆண்களை விட அதிகளவில் ஆபத்துக்குரிய வயர்கள் (மார்பகப் புற்றுநோயாளர்களில் பெண்கள் -99%, ஆண்கள் 1%)

### ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பக புற்றுநோய் காணப்படுதல்
- அதிகளவில் ஈஸ்ரஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரக்கப்படுதல்
  - மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்
  - கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படல் - 55 வயதின் பின்
  - பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரித்தல் - 30 வயதிற்குப் பின்
  - குழந்தை இல்லாதவர்கள்
  - தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்கள்
  - மாதவிடாய் நின்ற பின் ஈஸ்ரஜன் (ஓமோன்) மாத்திரை பாவித்தல்
  - அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்
- புகைத்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்
- அதிக கொழுப்பு உணவு உட்கொள்பவர்கள்

### நோய் அறிகுறிகள் :

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்
- முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கி இருத்தல்
- மார்பக தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பக தோலில் குழிகள் காணப்படல் (Dimpling)
- மார்பக தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- கமக்கட்டு பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்
- கையில் அசாதாரணமாக வீக்கம் ஏற்படுதல்

### பிந்திய நிலையில்:

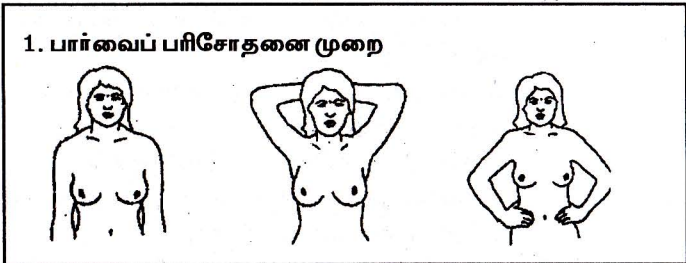
- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

### தடுப்பு முறைகள் :

- உணவு பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல்
- ஒவ்வொரு மாதமும் சுயமார்பு பரிசோதனை செய்தல்
- உடற்பயிற்சி
- தாய்ப்பாலூட்டல்
- உடற் பருமனை குறைத்தல்
- கருத்தரித்தல்
- Chemo prevention
- 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள், மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்துடையவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் Mammography பரிசோதனை செய்தல்

### சுயமார்பு பரிசோதனை

- ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப் போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் போதோ/ கண்ணாடி முன் நின்றோ/ படுத்திருந்தவாறோ பரிசோதிக்கலாம்
- 10 - 20 நிமிடங்கள் போதுமானது



- கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளை தொங்கவிட்ட படியும், மேலே உயர்த்தியவாறும், இடுப்பில் வைத்தும் மார்பகங்களில் பின்வருவனவற்றை கவனிக்க வேண்டும்

- இரு மார்க்கங்களின் சம அளவு
- மார்க்கங்களின் வடிவம்
  - பள்ளங்கள்
  - வீக்கங்கள்
- தோலின் தன்மை
  - நிறமாற்றம்
  - தடிப்படைதல்
- முலைக்காம்பின் நிலை
  - உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்
  - சாய்ந்திருத்தல்
  - ஏதாவது திரவ கசிவு

## 2. தொட்டுணர் பரிசோதனை முறை :



- படத்தில் காட்டப்பட்ட நிலைகளில் இடது மார்க்பை வலது கையாலும், வலது மார்க்பை இடது கையாலும்
- 2ம், 3ம், 4ம் விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்க்கங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடன் வைத்தியரை நாடுங்கள்



#### 4. கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்

- கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்து சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்து புற்று நோயாகும்.
- பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13% ஆனவை கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயாகும்
- ஆரம்ப நிலையில் அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100% குணப்படுத்தலாம்.
- புற்றுநோயின் முன்னான மாற்றம் 25 - 40 வயதிலும் புற்றுநோய்க்குரிய மாற்றம் 45 - 50 வயதிலும் உச்சமாக காணப்படுகின்றது
- இது பரம்பரை நோயல்ல

#### ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :

- பாலியல் நடத்தைகள்
  - குறைந்த வயதில் உடலுறவை ஆரம்பித்தல்
  - ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
  - கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயுடைய பெண்ணுடன் தொடர்புடைய ஆண் வேறு பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
  - நீண்ட காலம் வாய்மூல கருத்தடை மாத்திரைகள் உள்ளெடுத்தல்
  - சில வைரஸ் தொற்றுகள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஹேப்பிஸ்)
- பிற காரணிகள்
  - புகைத்தல்
  - நோய் எதிர்பு சக்தி குறைவு
    - எயிட்ஸ்
    - உறுப்பு மாற்று சத்திரசிகிச்சை செய்தவர்கள்
  - விற்றமின் A குறைபாடு
  - அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு

**நோய் அறிகுறிகள் :**

- மாதவிடாய் நின்ற பின் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு
- மாதவிடாய்க்கு இடையேயான இரத்தப்போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- தூர்மணத்துடன் வெள்ளைபடுதல்

**நோய் முற்றிய நிலையில்**

- கால் வீக்கம்
- கால், இடுப்பு வலி
- சிறுநீர், மலத்துடன் இரத்தப் போக்கு
- வயிற்றோட்டம்

**கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயும் கர்ப்பமும் :**

- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அசாதாரண இரத்தப்போக்கு புற்றுநோயாகவும் இருக்கலாம்
- ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சை பெற்றவர்கள் இயற்கையாக கர்ப்பம் தரித்து குழந்தை பெறலாம்

**தடுப்பு முறைகள் :**

- பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை
- கருத்தடை மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் எடுத்தல்

### **5. தைரொயிட் சுரப்பி புற்றுநோய்**

- ஆண்களை விட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது

**ஏற்படுத்தும் காரணிகள் :**

- அயடன் குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- கதிர்வீச்சு தாக்கம்
- பரம்பரை அலகுகள்

**நோய் அறிகுறிகள் :**

- கழுத்தில் விரைவாக வளரும் கட்டிகள்
- குரலில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம்
- உணவு விழுங்குவதில் கடினம்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்

### தடுப்பு முறைகள் :

- தேவையற்ற முறையில் X-ray எடுப்பதை தவிர்த்தல்
- அயடென் நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் (கடல் உணவுகள்)

### 6. நுரையீரல் புற்றுநோய்

#### ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- புகைத்தல் அல்லது புகையை உட்சுவாசித்தல்
- அஸ்பெஸ்ரோஸ்
- மாசடைந்த வளி
- றோடோன் வாயு
- கிருமி நாசினிகள்
- பரம்பரை அலகுகள்
- சில நுரையீரல் நோய்கள் (Recurrent COPD)
- உணவுப் பழக்கம்

#### நோய் அறிகுறிகள்:

- நுரையீரலுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் (Localized Lung Cancer)
  - இருமல்
  - சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்
  - நுரையீரல் அழற்சி (காய்ச்சல், இருமல், அதிகளவு சளி)
- சுவாசத் தொகுதிக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்று நோயின் அறிகுறிகள் (Regional Lung Cancer)
  - நெஞ்சு நோ
  - குரல் மாற்றம்
  - புடைத்த கழுத்து நாளங்கள் (Distended neck veins)
  - கைநோ/கை பலவீனம்
  - மூச்சு விடுவதில் கடினம்
  - முகம்/கழுத்து வீக்கம்
- பிற உடல் பகுதியில் பரவலடைந்த நிலையில் உள்ள நுரையீரல் புற்றுநோய் (Metastatic Lung Cancer)

- தொடர்ச்சியான தலையிடி
- பார்வை மங்குதல்
- தடுமாற்றம் (Confusion)
- வலிப்பு (Fits)
- மார்பு எலும்பு, முதுகு, கால்நோ
- கால் பலவீனம்
- கட்டுப்பாடற்று மலம், சலம் வெளியேறல்
- களைப்பு (Fatigue)
- செயலிழப்பு

#### தடுப்பு முறைகள் :

- புகைத்தலை கைவிடல்
- தொழிற்சாலை அசுத்த வாயுக்களை சுவாசிப்பதை தவிர்க்க mask அணிதல்

\* இரு கிழமைக்கு மேல் நீடிக்கும் இருமல், இரத்தம் கலந்த சளி, அடிக்கடி ஏற்படும் நுரையீரல் அழற்சி, நெஞ்சு நோ, அதிக நிறை குறைதல் காணப்படின் உடன் வைத்தியரை அணுக வேண்டும்

### 7. முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate) புற்றுநோய்

#### ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- வயது
  - 70 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் - அதிக அபாயத்துக்கு உரியவர்கள்
  - 50-70 வயது ஆண்கள் - சராசரியான அபாயம்
  - 45 வயதுக்கு கூடிய ஆண்கள் - தந்தை, சகோதரர் (1<sup>st</sup> degree relatives) இப் புற்றுநோயால் இனம் காணப்பட்டிருப்பின் 2-3 மடங்கு அபாயம் உடையவர்கள்
- அதிகரித்த உடற்பருமன்
- உணவுப் பழக்கம்
- ஓமோன்கள்
- பரம்பரை அலகு மாற்றங்கள்
- முன்னிற்கும் சுரப்பி அழற்சி

### நோய் அறிகுறிகள் :

- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் (குறிப்பாக இரவு வேளை)
- மெதுவான, பலவீனமான, தடங்கலுடன் சிறுநீர் வெளியேற்றம்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது நோ / எரிவு
- விந்து வெளியேற்றத்தின் போது நோ
- விறைப்படையாத ஆண்குறி
- சிறுநீர், விந்து வெளியேற்றத்தின் போது இரத்தப் போக்கு  
(மேற்படி எந்த அறிகுறியும் புற்றுநோய்க்கு மட்டுமானது அல்ல. புற்றுநோய் இல்லாத வீக்க நிலையிலும் (BPH) காணப்படும்)

### நோய் முற்றிய நிலையில் :

- முள்ளந்தண்டு, இடுப்பு, மேற்புற தொடை எண்புகளில் நோ
- கால்கள் தளர்வடைதல்
- கட்டுப்பாடற்ற, உணர்வற்ற நிலையில் மலசலம் வெளியேறல்

### புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கங்களும்

- உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாக அல்லது தடுப்பனவாக உள்ளன
- பொதுவாக விலங்கு உணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும், மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன

### புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப்பழக்கங்கள்

- உணவில் பல்வேறு வகையான புதிய மரக்கறி, பழவகைகள், தானியங்கள் சேர்த்தல்
- நார்ச்சத்து அதிகமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- பழச்சாறு பருகும்போது 100% சாறாக உட்கொள்ளல்

- மரக்கறிகள், பச்சை இலைவகை, பழவகைகளை நீரில் நன்கு கழுவி பயன்படுத்தல்
- பொரியலுக்கு பயன்படுத்திய எண்ணெயினை மறுபடி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
- கொழுப்பு, விலங்கு உணவுகளை குறைத்தல்
- சிறிய மீன்வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்
- பதனிடப்பட்ட, நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகளை தவிர்த்தல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை தவிர்த்தல்
- மிகச் சூடான உணவுகள், பானங்கள் உள்ளெடுப்பதை தவிர்த்தல்

**புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் காரணிகள்**

- உணவின் சில கூறுகளில் நேரடியாக காணப்படுகின்றது
  - அதிக கொழுப்பு
  - மிகையான புரதம்
  - அதிக இனிப்பு
- புறச் சூழலில் இருந்து உணவில் சேருதல்
  - விவசாய இரசாயனங்கள்
  - உறைப்பான உணவுகள்
  - நாட்பட்ட பழுதடைந்த உணவுகள்
  - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்
  - உணவு தயாரிப்பில் சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
  - பதனிடப்பட்ட உணவுகள்

**உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற் பகுதிகளும் :**

உணவுப் பதார்த்தம்	உணவுப் பதார்த்தம்
புகையிலை	நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக் கழுத்து
மதுபானம்	வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல், நுரையீரல்
அதிக கொழுப்பு இறைச்சி (மாடு, பன்றி)	குடல், மார்பகம், முன்னிற்கும் சுரப்பி (Prostate gland)
சூடான, காரமான உணவுகள்	வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்
அதிக உப்பு	இரைப்பை
மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள்	வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை

**கணிசமான, கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிக பங்களிப்பு செய்வதாக கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்:**

- வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி
- பொரியல் வகைகள்
- பாற்பண்டங்கள்
- சீனிதூவிய, உப்புச் சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்
- மதுபான வகைகள்
- வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணைய் தயாரிப்புக்கள்
- ஊறுகாய் வகைகள்
- கோப்பி
- பதனிடப்பட்ட தின்பண்டங்கள்
- நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகள்

**விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்**

- பீடைகொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் அதிககலப்பு
- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருள்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவினுள் உள்ளனவா என அளவிடப்படாமை
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்காமை போன்ற பல காரணங்களும் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் பங்கு கொள்கின்றன

**புற்றுநோய்த் தாக்கத்தில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க....**

- உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடாக பேணல்
- அளவான, ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணல்
  - பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்ளல்
  - சூடான, அதிக உப்பு, மிகை கார உணவுகளையும், நிறமூட்டிகள் சேர்த்த உணவுகளையும் தவிர்த்தல்

- வெற்றிலை, மதுபானம், புகைத்தலை தவிர்த்தல்
- கட்டுப்பாடான முறையில் பீடைநாசினி, வளமாக்கிகள் பிரயோகம்
- தொழிற்சாலைகளில் இருந்து தூர இருத்தல்
- தொழிற்சாலை கழிவுகளை சுகாதாரமான முறையில் அகற்றல்
- தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோர் பாதுகாப்பு உடைகளை அணிதல்
- ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்தல்
- எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் தென்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறல்
- உடல், உள்ளத்தை ஆரோக்கியமாக பேணல்

### **புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை**

- பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன
  - சத்திரசிகிச்சை
  - கதிர்வீச்சு முறை
  - மருந்து மூலம் சிகிச்சை
  - ஓமோன்கள் மூலமான சிகிச்சை
  - நிர்ப்பீடன முறைச் சிகிச்சை
  - பரம்பரை அலகு (Gene) சிகிச்சை
- புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு, நிலை (stage) என்பவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்
- தனியான சிகிச்சையாக அல்லது ஒன்றிக்கு மேற்பட்டதாக அமையலாம்
- ஆரம்ப நிலையில் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் பூரண குணமடையக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம்

Source: Health Education Material Production Unit,  
Department of Community Medicine,  
Faculty of Medicine, University of Jaffna

Cancer Treatment Unit  
Teaching Hospital,  
Jaffna