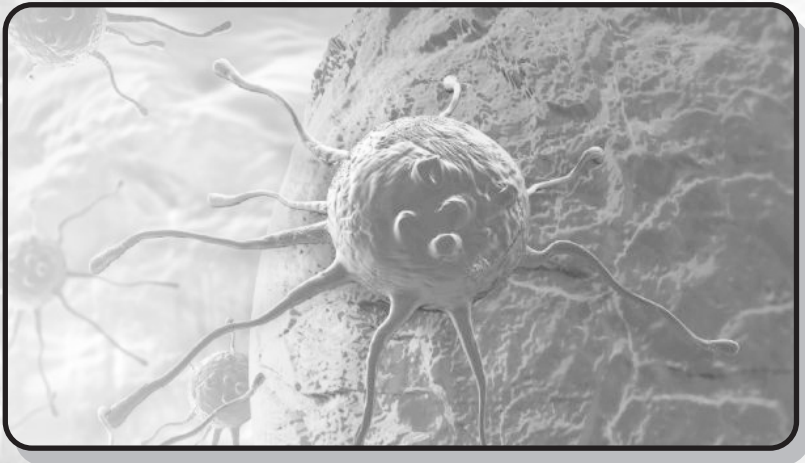


പുഴുനോട്



தொகுப்பாளர் : வைத்தியர் இ.சுரேந்திரகுமரன்

வெளியீடு : 2019, மார்ச்சு.

நூலின் பெயர் : புற்றுநோய்

புத்தக அளவு : A5

அச்சுப்பதிப்பு : குரு பிறிண்டேர்ஸ்

வொருளடக்கம்

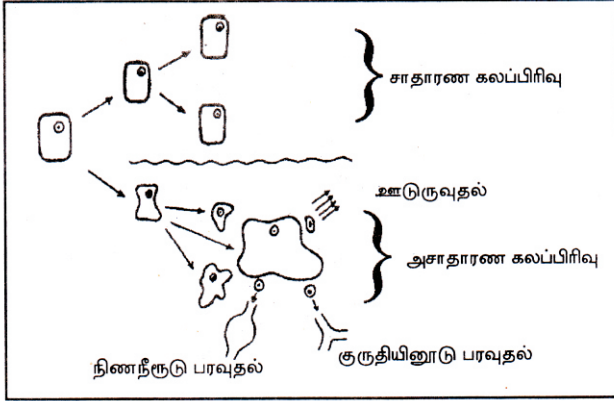
1. புற்றுநோய்	01
2. மார்பகப் புற்றுநோய்	17
3. புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப பரிசோதனைகள்	22
4. புற்று நோயும் தாதியப் பராமரிப்பும்த	26
5. நோய் தணிப்பு மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்	32
6. புற்று நோய் சிகிச்சையின் போதான நல்ல போசனை	35

புற்றுநோய்

ஆரம்ப அவதானம் ஆயத்தகக் 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.

புற்றுநோய்

- ❖ இலங்கையில் 100, 000 ஆண்களில் 52 பேரும், 100, 000 பெண்களில் 61பேரும் பாதிக்கப்படுவதாக தகவல்கள் உள்ளன.
- ❖ யாழ். மாவட்டத்தில் 2005ம் ஆண்டு ஆய்வுத் தகவலின் படி, வாய்க்குழி - தொண்டை, மாற்பகம், கருப்பைக் கழுத்து களப் புற்றுநோய் என்பன அதிக அளவில் காணப்படுகின்றன.

புற்றுநோய் ஏற்பட ஏதுவான காரணிகள்

- ❖ புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூற முடியாதுள்ளது. எனினும் புற்றுநோய் வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை அலகு. சுற்றாடல் காரணிகளின் சுட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது என கருதப்படுகின்றது.

❖ பொதுவான காரணிகள்:

- பரம்பரை காரணிகள் (புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினர்)
- வைரசுகள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஈரல் அழற்சி வைரஸ்)
- ஓமோன்/சுரப்புகள் (ஈஸ்ரஜன்)
- இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (பீடைகொல்லிகள், தொழிற்சாலை இரசாயனங்கள்)
- கதிர் வீச்சுக்கள் (UV கதிர் வீச்சு, 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 (சமிபாடினமை) 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 இருந்த திடீரென வளர்ச்சி அடைதல்
- பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப் போக்கு 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 பேணாமை
- செயற்கை உணவுகள் உண்ணல்
- கூடான உணவு உண்ணல்
- அதிக மிளகாள், மிளகாய்தூள் பாவனை
- போசாக்கு குறைபாடு - விற்றமின் A குறைபாடு
- சூரிய ஒளியின் UV கதிர் தாக்கம் - குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படல்
- சுவரான உடைந்த பற்கள், சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்களின் உறுத்தல்

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 உணவற்று காணப்படல்
- கழத்துப் பகுதி நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்
- உணவில் விருப்பமின்மை

தடுப்பு முறைகள்

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

களப் பற்றுகோய்

- இலங்கையில் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம் பாதிக்கப் படுகின்றனர்.

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- பாக்கு, வெற்றிலை, புகையிலை மெல்லுதல், புகைத்தல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகள் (Aflo toxin)
- மிகவும் சூடான பாணங்கள்
- அதிக உரப்பாவனை (Nitrates)
- அமில மீள் பாய்ச்சுகை (Acid reflux)
- கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)

நோய் அறிகுறிகள்

- உணவு விழுங்குவதில் கடினத்தன்மை
(ஆரம்பத்தில் திண்ம உணவு விழுங்குவதிலும் படிப்படியாக திரவ உணவு விழுங்குவதிலும் கடினத்தன்மை காணப்படும்.)
- உணவு விழுங்கும் போது எரிவு
- தொண்டையில் ஒட்டிக்கொள்வது போன்ற உணர்வு
- அமிலத்தன்மையான அஜீரணம்
- உமிழ்நீரை விழுங்க முடியாமை
- நீண்டகால குரல் மாற்றம்
- வறட்சியான இருமல்
- வாந்தியுடன் குருதி வெளியேறல்

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 (Aflo toxin)
 - ❖ கருகிய உணவுப் பண்டங்கள் (Nitrosamine)
 - ❖ அதிக உப்பு சேர்த்த உணவுகள்
 - ❖ மிகவும் சூடான பானங்கள்

3. மாற்பக புற்று நோய்

- இலங்கையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோய் முதலிடம் வகிக்கின்றது.
- பெண்கள் ஆண்களை விட அதிகளவில் ஆபத்துக்குரியவர்கள் (மார்ப புற்றுநோயாளர்களில் பெண்கள் - 99%, ஆண்கள் 1%)

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பக புற்றுநோய் காணப்படுதல்
- அதிகளவில் ஈஸ்ரஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரக்கப்படுதல்
 - ❖ மிகக்குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்
 - ❖ கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தம் ஏற்படல் - 55 வயதின் பின்
 - ❖ பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரித்தல் - 30 வயதிற்கு பின்
 - ❖ குழந்தை இல்லாதவர்கள்
 - ❖ தாய்ப்பால் உண்டாதவர்கள்
 - ❖ மாதவிடாய் நின்ற பின் ஈஸ்ரஜன் (ஓமோன்) 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 மார்கத்திலும் பதிவாக இருத்தல்
- முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக் கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கி இருத்தல்
- மார்பகத் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பக தோலில் குழிகள் காணப்படல் (Dimpling)
- மார்பக தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)

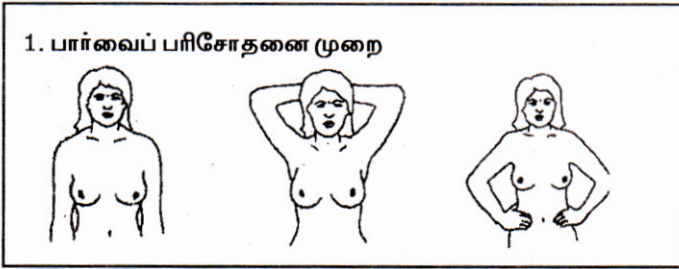
- கமக்கட்டு பகுதியில் நெறிகள் போட்டிருத்தல்
- கையில் அசாதாரணமாக வீக்கம் ஏற்படுதல்

பிந்திய நிலையில்

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

தடுப்பு முறைகள்:

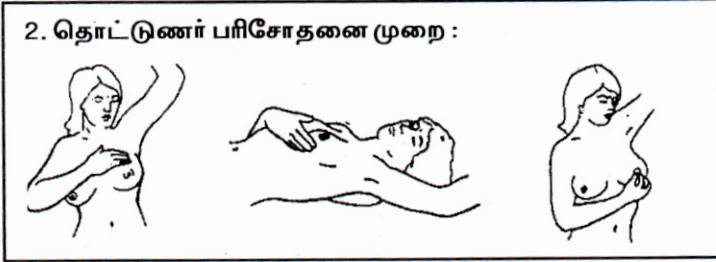
- உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
- ஒவ்வொரு மாதமும் சுயமார்பு பரிசோதனை செய்தல்
- உடற்பயிற்சி
- தாய்ப்பாலூட்டல்
- உடற்பருமனை குறைத்தல்
- கருத்தரித்தல்
- Chemo prevention
- 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள். மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து உடையவர்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் Mammography பரிசோதனை செய்தல்



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 மாற்பகங்களில் பின்வருவனவற்றை கவனிக்க வேண்டும்.
- இரு மாற்பகங்களின் சம அளவு
- மாற்பகங்களின் வடிவம்
 - ❖ பள்ளங்கள்
 - ❖ வீக்கங்கள்
- தோலின் தன்மை
 - ❖ நிறமாற்றம்
 - ❖ தடிப்படைதல்
- முலைக்காம்பின் நிலை
 - ❖ உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்
 - ❖ சாய்ந்திருத்தல்
 - ❖ ஏதாவது திரவ கசிவு



- படத்தில் காட்டப்பட்ட நிலைகளில் இடது மாற்பை வலது கையாலும் வலது மாற்பை இடது கையாலும்
- 2ம் 3ம் 4ம் விரல்தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்பொது சாதாரண
- மாற்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்
- கமக்கட்டு பகுதியை சோதித்தல்

- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவகசிவு உள்ளதா என அவதானிக்கவும்
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடன் வைத்தியரை நாடுங்கள்

4. கருப்பை கழுத்து புற்று நோய்

- கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக் கழுத்து சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்து புற்று நோயாகும்
- பெண்களில் ஏற்படும் புற்று நோய்களில் 13% ஆனவை கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயாகும்.
- ஆரம்ப நிலையில் அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100% குணப்படுத்தலாம்.
- புற்றுநோயின் முன்னான மாற்றம் 25-40 வயதிலும் புற்றுநோய்க் குறிய மாற்றம் 45-50 வயதிலும் உச்சமாகக் 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 வாய் மூல கருத்தடை மாத்திரைகள் உள்ளெடுத்தல்
 - ❖ சில வைரஸ் தொற்றுகள் (பாலுண்ணி வைரஸ், ஹெப்பிஸ்)

பிறகாரணிகள்

- புகைத்தல்
- நோய் எதிர்ப்பு 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
- துர்மணத்துடன் வெள்ளைபடுதல்

நோய் முற்றிய நிலையில்

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

கருப்பை சுழுத்து புற்றுநோயும் கர்ப்பமும்:

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

தடுப்பு முறைகள்

- பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை
- கருத்தடை மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையுடன் எடுத்தல்

5. தைராயிட் சுரப்பி புற்றுநோய்

- ஆண்களை விட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்:

- அயடீன் 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 எடுப்பதைத் தவிர்த்தல்
- அயடீன் நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுத்தல் (கூடல் உணவுகள்)

6. நுரையீரல் புற்றுநோய்

ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

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

நோய் அறிகுறிகள்

- நுரையீரலுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் (Localized Lung Cancer)
 - ❖ இருமல்
 - ❖ சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்
 - ❖ நுரையீரல் அழற்சி (காய்சல், இருமல், அதிகளவு சளி)
- சுவாசத் தொகுதிக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட புற்று நோயின் அறிகுறிகள் (Regional Lung Cancer)
 - ❖ நெஞ்சு நோ
 - ❖ குரல் மாற்றம்
 - ❖ புடைத்த கழுத்துநாளங்கள் (Distended neck veins)
 - ❖ கை நோ/கை பலவீனம்

- ❖ மூச்சு விடுவதில் கடினம்
- ❖ முகம்/கழுத்து வீக்கம்

○ பிற உடல் பகுதியில் பரவலடைந்த நிலையில் உள்ள நுரையீரல் புற்றுநோய் (Metastatic Lung Cancer)

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

தடுப்பு முறைகள்

- புகைத்தலை கைவிடல்
- தொழிற்சாலை அசுத்த வாயுக்களை சுவாசிப்பதை தவிர்க்க முகக் கவசம் (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 - சரியான அபாயம்
 - ❖ 45 வயதுக்கு கூடிய ஆண்கள் - தந்தை சகோதரர் (1st degree relantm) இப் புற்றுநோயால் இனம் காணப்பட்டிருப்பின் 2-3 மடங்கு அபாயம் உடையவர்கள்

- அதிகரித்த உடற்பருமன்
- உணவுப் பழக்கம்
- ஒமோன்கள்
- 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 வீக்கநிலையிலும் (BPH) காணப்படும்)

நோய் முற்றிய நிலையில்:

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

புற்றுநோயும் உணவுப் பழக்கங்களும்

- உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கின்றது. 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 உணவுப் பழக்கங்கள்

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

- மரக்கறிகள் பச்சை இலைவகை, பழவகைகளை நீரில் நன்கு கழுவிப் பயன்படுத்தல்
- பொரியலுக்கு பயன்படுத்திய எண்ணெயினை மறுபடி பயன்படுத்துவதை தவிர்த்தல்
- கொழுப்பு, விலங்கு உணவுகளை குறைத்தல்
- சிறிய மீன்வகைகளை உணவில் சேர்த்தல்
- புதனிடப்பட்ட, நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகளை தவிர்த்தல்
- பூஞ்சனம் பிடித்த உணவுகளை தவிர்த்தல்
- மிகச் சூடான உணவுகள், பாணங்கள் 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
 - ❖ புதனிடப்பட்ட 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 நிரப் பதார்த்தங்கள்	வாய்க்குழி, இரப்பை, சிறுநீர்ப்பை

கனிசமான கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் புற்றுநோய் உருவாக்குவதில் அதிக பங்களிப்பு செய்வதாக கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்:

- ❖ வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி
- ❖ பொரியல் வகைகள்
- ❖ பாற்பண்டங்கள்
- ❖ சீனி தூவிய, உப்புச் சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்
- ❖ மதுபான வகைகள்
- ❖ வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணைய் தயாரிப்புகள்
- ❖ ஊறுகாய் வகைகள்
- ❖ கோப்பி
- ❖ பதனிடப்பட்டதின் பண்டங்கள்
- ❖ நிறமூட்டப்பட்ட உணவுகள்

விவசாய இரசாயனங்களால் புற்றுநோயும்

- ❖ பீடைகொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- ❖ கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- ❖ நிலக்கீழ்நீரில் இரசாயனங்களின் அதிக கலப்பு
- ❖ 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, நிற மூட்டிகள் சேர்த்த உணவுகளையும் தவிர்த்தல்

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

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை

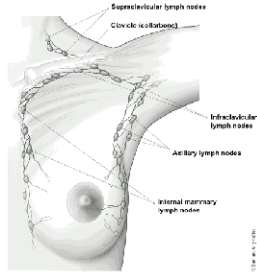
- ❖ பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன
 - சத்திரசிகிச்சை
 - கதிர்வீச்சு முறை
 - மருந்து மூலம் சிகிச்சை
 - ஓமோன்கள் மூலமான சிகிச்சை
 - நிரப்பீடன முறைச் சிகிச்சை
 - பரம்பரை அலகு (Gene) சிகிச்சை
- ❖ புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு, நிலை (Stage) என்பவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்
- ❖ தனியான சிகிச்சையாக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

மாற்பகப் புற்றுநோய்

மாற்பகங்களில் உருவாகும் புற்றுநோயே மார்க்ப் புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது. எமது உடலில் காணப்படும் கலங்களின் கட்டுப்பாடற்ற அபரிதமான வளர்ச்சியே புற்றுநோய் எனப்படுகின்றது. இது பொதுவாக பெண்களிலேயே ஏற்படுகின்றது. எனினும் மிக அரிதாக ஆண்களிலும் ஏற்படலாம்.

மாற்பகத்தில் ஏற்படும் அனைத்துக் கட்டிகளும் புற்று நோய் அல்ல. பொதுவாக புற்றுநோய் அல்லாத கட்டிகள் காணப்படுகின்றது. எனினும் அனைத்து விதமான கட்டிகளும் வைத்தியர் ஒருவரின் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும். இதே வேளை புற்றுநோயானது எப்போதும் கட்டியாகவே வெளிப்படும் என்பது ஒரு தவறான புரிந்துணர்வு. முலைக்காம்பில் இருந்து இரத்தம் வடிதல், வெடிப்பு அல்லது புண் ஏற்படல், நீண்டகால நோவு, அக்குள் பகுதியில் நெறி ஏற்படல் போன்றவையும் மாற்பகப் புற்று நோயின் அறிகுறியாக அமையலாம்.

மாற்பகப் புற்று நோயானது மாற்பகத்தைத் தாண்டி இரு வழிகளில் பரவலாம். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நிணநீர்க்கான்களுக்கும் பரவுகின்றது. அருகே உள்ள படமானது மாற்பகத்தின் நிணநீர் காண்களையும் அவற்றுடன் சேர்ந்து காணப்படும் நெறிகளையும் காட்டுகின்றது. இவ் நெறிகளில் 70% மான நெறிகள் அக்குள் பகுதியில் காணப்படுகின்றது. 30% மான நெறிகள் மாற்பெலும்பை அண்மித்து காணப்படுகின்றது. இந் நெறிகள் காறை எலும்பைச் சுற்றிக் காணப்படும் நெறிகளுடன் தொடர்புடையது.



Lymph nodes in relation to the breast

அடுத்து கணிசமான சந்தர்ப்பங்களில் மாற்பகப் புற்று நோயானது இரத்த நாடிகளினூடாக பரவலடையும் ஒருவருக்கு மாற்பகப்புற்று நோயானது எச் சந்தர்ப்பத்தில் இரத்த நாடிகளினூடாக பரவ ஆரம்பிக்கும் என எவராலும் கணிப்பிட முடியாது. அது நோயின் ஆரம்ப நிலையிலும் ஏற்படலாம். இறுதித் தருணத்திலும் ஏற்படலாம். எனினும் அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நோய்

முற்றிய நிலையிலேயே இரத்தக் குழாய்களினூடான பரவலின் அறிகுறிகள் வெளிப்படும். இவை பொதுவாக நுரையீரல், ஈரல், எலும்பு மற்றும் மூளை போன்ற பகுதிகளிலிருந்து வெளிப்படும்.

மார்பகப் புற்று நோய்க்கான காரணங்கள்

பொதுவாகப் புற்று நோயானது பல காரணங்களின் கூட்டு விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது. மேலும் பல காரணங்கள் ஒருவருக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பினை அதிகரிக்கும்.

குடிப்பழக்கம் அளவுக்கதிகமான உடல் நிறை, குழந்தைப் பேறின்மை, குழந்தைக்கு பாலூட்டாமை போன்ற பல்வேறு காரணங்கள் பெண் ஒருவர் தன் வாழ்க்கைக் காலத்தில் தடுக்கக் கூடியவை.

இதைவிட பரம்பரையாக மார்பகப்புற்று நோய் காணப்படின் இளவயதில் ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுநோய் போன்றன ஒருவருக்கு ஏற்படுவதை தடுக்க முடியாத காரணங்கள் ஆகும்.

மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படாமல் தடுத்தல்

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகளைக் கொண்ட பெண்கள் பின்வரும் வழிகளைப் பின்பற்றுதல் அவசியம்

1. உடல் நிறையை கட்டுப்பாட்டுக்கு கொண்டுவருதல் ஒரு ஆரோக்கியமான பெண்ணின் நிறையானது அவரது உயரத்தின் பெறுமானத்திலிருந்து 100க் கழித்து வருவதாக அமைய வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு பெண்ணின் உயரம் 145 Kg எனில் அவரது நிறை எண்ணளவாக 45 Kg காணப்படின் அவர் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையை கொண்டுள்ளார்.

2. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல்: ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 5 மணித்தியாலங்கள் உடல் வியர்க்க, சுவாச வேகம் அதிகரிக்கத்தக்க மூச்சு வாங்கும் அளவிற்கு உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். காய்கறி வெட்டுதல், சமைத்தல், வீட்டைக் கூட்டிப் பெருக்குதல் போன்றன உடற்பயிற்சியாக அமையாது.

வேகநடை, மாடிப்படி, ஏறி இறங்குதல், ஸ்கிபிங் செய்தல் போன்றன உடற்பயிற்சியாக அமையும்.

குடிப்பழக்கம் இருப்பின் முற்றாக நிறுத்தல் வேண்டும்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம்

காய்கறி மரக்கறி வகைகள். பழங்கள். கல்சியம் கொண்ட பால்மா வகைகள், போன்றவற்றை விரும்பி உண்ண வேண்டும் அதேவேளை பதனிடப்பட்ட இறைச்சி, சோடா மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள் என்பவற்றை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும்.

பரம்பரையாக மார்க்பு புற்றுநோய் அல்லது வேறு புற்று நோயற்ற (சூலகம், சதையப் புற்றுநோய்) பெண்கள் பின்வரும் வழிகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

1. பாரம்பரிய நோய்கான பரம்பரை அலகுகளை கண்டறிய சுவையு பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல் இதற்கு Genetic Counselor எனும் விசேட நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம்.
2. வைத்தியர் ஒருவரிடம் ஒவ்வொரு 6 மாத இடைவெளியில் மார்க்புகளை பரிசோதித்தல்
3. 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் Mammogram - மமோகிராம் எனும் விசேட X-ray தரத்திலான பரிசோதனையை செய்து வருதல்
4. Tamoxiten எனும் மாத்திரையை புற்று நோய் வைத்திய நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனையுடன் பாவித்தல்
5. அரிதாக சில பெண்கள் இரு மார்க்புகளையும் வெட்டி அகற்றி செயற்கையாக மார்க்பு போன்ற அமைப்பினை உருவாக்கும் Plastic சத்திர சிகிச்சை செய்வதுண்டு.

மார்க்பு புற்று நோய்க்கான Scanning பரிசோதனை

Scanning எனப்படுவது ஒரு நோயாளியை நோய்க்கான அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதற்கு முன்னர் அதன் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவதற்கான பரிசோதனைகளை கூட்டாக குறிப்பிடுவது.

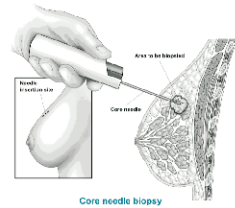
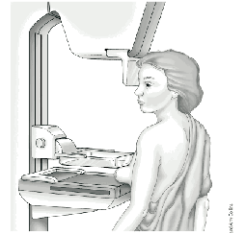
ஒரு நோயாளியை Scanning மூலம் கண்டறிவோம். எனில் அவரின் புற்றுநோய் மார்க்கத்திற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக காணப்படும். இதனால் அவரை முற்று முழுதாக குணப்படுத்தி விடமுடியும். இதனாலேயே மேலைத்தேய நாடுகளில் Scanning என்பது மிகப் பெரும் எடுப்பில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இதன் மூலம் அந்நாடுகளில் மார்க்கப் புற்று நோய் காரணமாக இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை பெரும்பாலும் இல்லை என்றே குறிப்பிடலாம்.

பெண் ஒருவர் தனது நெருங்கிய உறவினர் ஒருவருக்கு மார்க்கப் புற்று நோய் ஏற்படின் (தாய், சகோதரம் அல்லது பிள்ளை) அவர் தனது 30வது வயதில் இருந்து Scanning பரிசோதனைகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும். சில நாட்களில் 65 வயது வரைக்கும் மற்றும் சில நாட்களில் 70 வயது வரைக்கும் இப்பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.

மமோகிராம் எனப்படும் ஒருவகை Xray பரிசோதனையே முக்கியமான Scanning பரிசோதனையாக பாவிக்கப்பட்டு வருகின்றது. வருடத்தில் ஒரு முறையேனும் இப்பரிசோதனையை செய்துவரின் மார்க்கப் புற்று நோயை அதன் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிய முடியும். கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு இப்பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுவதில்லை.

இவ்வாறு Monogram (மமோகிராம்) பரிசோதனையின் போது ஒருவருக்கு ஏதாவது சந்தேகத்திற்கு இடமான பகுதி ஒன்று மார்க்கத்தில் காணப்படின் அப்பகுதியில் இருந்து இழைய மாதிரிப் பரிசோதனைக்கு அந்நோயாளி உட்படல் வேண்டும்.

இவ் இழைய மாதிரியானது ஊசி போன்ற ஒரு உபகரணத்தின் மூலம் பெறப்படும் நோயாளியின் மார்க்கத்தின் தோலில் விறைப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தி அதன் பின்னரே இவ் இழைய



மாதிரியானது பெறப்படும். எனவே நோயாளி இப்பரிசோதனை பற்றி பெரியளவில் பயப்படத் தேவையில்லை

இதன் மூலம் பெறப்படும் இழைய மாதிரியானது மேலதிக பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்டு புற்று நோய் உள்ளதா? இல்லையா? என உறுதி செய்யப்படும் அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் மமோகிராம் பரிசோதனையில் புற்று நோய் என சந்தேகிக்கப்பட்டாலும் இழைய மாதிரிப் பரிசோதனையானது அதனை இல்லை என உறுதி செய்கின்றது. இதனால் இவ் இழைய மாதிரிப் பரிசோதனையானது முக்கியம் பெறுகின்றது.

இதன் பின்னர் இவ் நோயாளி உரிய வைத்தியரிடம் மேலதிக பரிசோதனைக்காக அனுப்பி வைக்கப்படுவார். எனவே எமது நாட்டில் மார்ப்புற்று நோயை முழுமையான கட்டுப்பாட்டிற்கு கொண்டு வர பெண்களிடையே இந் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு அத்தியாவசியமாக அமைகின்றது.

இலங்கை சுகாதார அமைச்சம் தேசிய புற்றுநோய் தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்ட செயலணியும் இணைந்து மாவட்டத்திற்கு ஒரு வைத்தியசாலையில் இப் பரிசோதனைகள் அனைத்தையும் ஒரு நோயாளி ஒரே நாளில் நிறைவு செய்வதற்கான முன்னேற்பாடுகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது.

இக்கட்டுரையை வாசிக்கும் எந்தப் பெண்ணும் தமது சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் புற்று நோய் சத்திர சிகிச்சை (Ono-Surgical Unit) பிரிவை தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

வைத்தியர்
அன்ரனி தனேந்திரன்
புற்றுநோய் சந்திரசிகிச்சை நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

புற்றுநோய்களுக்கான ஆரம்ப பரிசோதனைகள்

இன்றைய உலக நடைமுறைகளில் இனம் காணப்படும் புற்றுநோயாளர்கள் அதிகமாக காணப்படுகிறது. அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய்களுக்கு பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. காரணிகளை இனம் கண்டு தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு மேற்கொள்ளவேண்டுமோ அதே போல் புற்று நோய்களுக்கான ஆரம்பப் பரிசோதனைகளும் முக்கியமானவை.

மனித உருவாக்கத்தின் போது தனிகல நிலையிலிருந்து பலகல நிலையில் அங்கங்களின் உருவாக்கத்தில் கலப்பிரிவு செயன்முறை முக்கியமானது. ஆனால் இந்த கலப்பிரிவு தேவைக்கு அதிகமாக ஒரு இடத்தில் ஏற்படுமாயின் அந்த குறித்த பகுதி அபரவிதமாக வளர்ச்சியடையும். இவ்வாறு அபரிவிதமாக வளரும் கலங்களே புற்றுநோய் கலங்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன. இந்த அபரிவிதமாக கலப்பிரிவிற்கான காரணிகள் உடலின் வெவ்வேறு தொகுதிகளில் வேறுபடும்.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை வாய்ப் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் என்பன அதிகமாக ஏற்படும் புற்றுநோய் களாகும். தற்போது இலங்கையைப் பொறுத்தவரை இந்த புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்தில் கண்டறியக் கூடிய பரிசோதனைகள் இலவசமாக கிடைக்கின்றன. சுகாதாரவைத்தியஅதிகாரி பணிமனைகளில் நடாத்தப்படும் சுகவனிதையர்கள் சிகிச்சை நிலையங்களிலும் வைத்திய சாலைகளிலுள்ள ஆரோக்கிய சுகாதார மையங்களிலும் இந்த சேவைகளை இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். புற்று நோய்களை ஆரம்பநிலைகளில் கண்டறிவதன் மூலம் சிகிச்சைகள் வழங்குவது இலகுவாவதுடன் முற்றான குணம் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய்

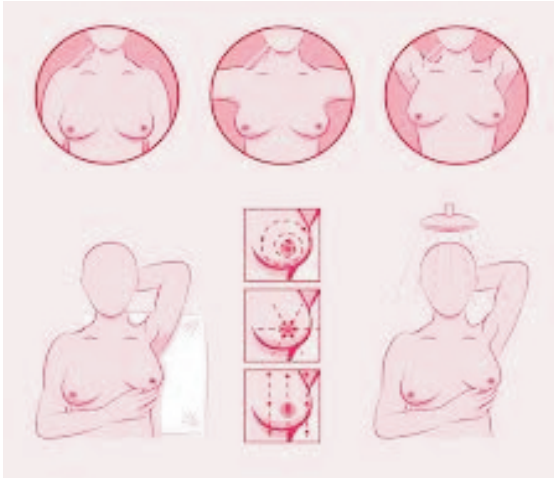
பெண்களில் அதிகளவில் ஏற்படும் புற்றுநோய் மார்பகப் புற்றுநோயாகும். இது எந்த வயதிலும் ஏற்படும். ஆனால் பெரும்பான்மையும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களில் இது காணப்படுகிறது. மார்பகப் புற்றுநோய்

அறிகுறிகள் இன்றியும் ஏற்படலாம். எனவே ஆரம்பத்தில் கண்டறிய மாதாந்தம் சுய மாற்பகப் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும். இதற்கு மேலதிகமாக சுக வனிதயர் சிகிச்சை நிலையங்களில் குடுப்பநல உத்தியோகத்தரும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியும் மாற்பகப் பரிசோதனை செய்வர். ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டுள்ள சிகிச்சைகள் மூலம் சிக்கல் நிலைகளை தவிர்த்தலாம்.

சுய மாற்பகப் பரிசோதனை

மாதவிடாய் ஏற்பட்ட 7 முதல் பத்து நாட்களுக்குள் மாற்பகத்தை பரிசோதித்து கொள்ளலாம். கண்ணாடியின் முன் நின்று கையை தூக்கி இரு மாற்பகங்களின் அளவு வடிவமாற்றங்களை கவனித்தல் வேண்டும். மாற்பகில் கட்டிகள், தடித்த பகுதிகள், வீக்கங்கள் இருக்கிறதா என சூர்ந்து கவனித்தல் வேண்டும்.

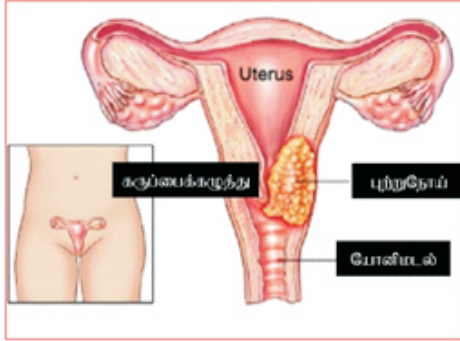
பரிசோதித்த பின்னர் படுக்கையில் படுத்த படி பரிசோதிப்பது அவசியம். ஒரு கையை தலைக்கு பின்னால் வைத்துக்கொண்டு மறுகையை வைத்து எதிர் மாற்பகத்தை ஒரு வட்ட சுழற்சி போல் விரல்களால் அழுத்தி பார்க்கவேண்டும். இப் பரிசோதனையில் மாற்பககாம்பு மற்றும் அக்குள் பகுதியையும் அழுத்திப் பார்த்தல் வேண்டும். மாற்பகக்கட்டி அல்லது வேறுபாடுகள் இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும்.



கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

ஒரு தடுக்கப்படக் கூடிய தொற்றாநோயாகும். பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 12% கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோயாக உள்ளன 30-55 வயதை உடைய பெண்களிலேயே இது அதிகம் இனங்காணப்படுவதுடன் உயர் இறப்பு வீதத்தையும் அதிக இயலாமையையும் ஏற்படுத்துகிறது.

தேசிய கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் தரவுகளின் படிவருடாந்தம் 850- 950 புதிய கருப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டு வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப் படுகின்றனர். இதுவே பெண்களில் 2 ஆவது அதிககூடியளவில் ஏற்படும் புற்றுநோயாகவும் உள்ளது.



கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்கெனவே அதன் குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டிய நிலையில் அல்லது வேறு உடற்பாகங்களுக்குப் பரவிய நிலையில் இனங்காணப்பட்டால் மேலதிக பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு உரிய சிகிச்சை அளிக்கப்படும். நோயினால் ஏற்படக்கூடிய எல்லா பாதிப்புகளுக்கும் சிகிச்சை வழங்கப்பட்டாலும், இவர்களில் பெரும்பகுதியினர் மிகக் குறுகிய காலத்தினுள் இறந்துவிடுவார்கள். கருப்பைக் கழுத்துப்புற்று நோய்க்கு முன்னான நிலைகளைப் பரிசோதனைகள் மூலம் இனங்கண்டு சிகிச்சை வழங்கமுடியும். ஆரம்ப நிலையில் இனம் காணப்படின் அவர்களது ஆயுட்காலம் நீடிக்க வாய்ப்புள்ளது.

“pap பரிசோதனை” கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயை அதன் ஆரம்ப நிலைகளிலே இனங்கண்டு சிகிச்சையளிப்பதற்காகப் பயன்படும் மிகவும் வினைத்திறனான பரிசோதனையாகும். பெரும்பாலான நாடுகளில் வழக்கமான புற்றுநோய்த் தடுப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் இது உள்ளடக்கப் பட்டுள்ளது.

யோனி வழியினூடாக பஞ்சினால் சுரண்டி எடுக்கப்படும் கலமாதிரிகளை நுணுக்குக்காட்டியில் ஏற்றி, அவற்றில் வைரஸ் ஏற்படுத்தியுள்ள மாற்றங்களை உறுதிப்படுத்துவதன் மூலமும் இதனை இனங்காணலாம். இலங்கையில் இப்பரிசோதனையானது கடந்த இரண்டு தசாப்தங்களாக நடைமுறையிலுள்ளது. சுகாதாரவைத்திய அதிகாரிகளால் நடாத்தப்பட்டு இலங்கையில் இப்பரிசோதனையானதுகடந்த இரண்டு தசாப்தங்களாக நடைமுறையிலுள்ளது. சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளால் நடாத்தப்படும் சுகவனிதையர் சிகிச்சை நிலையத்தில் (WELL WOMEN CLINIC) 35 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய அனைத்துப் பெண்களுக்கும் மேற்படி பரிசோதனைச் சேவை இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. எனினும் பல்வேறு காரணங்களால் தற்போதும் இலங்கையில் பெரும் எண்ணிக்கையான பெண்கள் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் முற்றிய நிலையிலேயே இனங்காணப்படுகிறார்கள்.

வைத்தியர்
கோபலமுர்த்தி றஜீவ்
தாய் சேய் நல வைத்திய அதிகாரி
யாழ்ப்பாணம்.

புற்றுநோயும் தாதிய பராமரிப்பும்

தாதிய சேவையானது தனித்துவமாகவும் கூட்டாகவும் இணைந்து எல்லா வயதுடையவருக்கும் மற்றும் குடும்பங்கள், குழுக்கள் மற்றும் சமூகம் என்பவற்றிற்கும் நோய் நிலையில் / சாதாரணநிலையில் வழங்கப்படும் பராமரிப்புமுறை ஆகும். இப் பராமரிப்பை வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தும் நோய் வாய்ப்பட்ட ஒருவருக்கும் மற்றும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் வழங்குவது தாதியர் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

வாழ்க்கையை அச்சுறுத்தும் நோயில் பிரதானமாக புற்று நோய் பங்கு கொள்கின்றது. புற்றுநோய் என்பது மனித உடலிலுள்ள உடற்கலங்கள் தமது செயற்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டு தன்னிச்சையாக அபரிமிதமான வளர்ச்சியாக உருவாகின்ற போது ஏற்படுகின்ற கட்டிகள் /வளர்ச்சிகள் புற்றுநோயாக உருவாகின்றது. இலங்கையில் பொதுவாக காணப்படும் புற்று நோய்களில் மூன்றில் ஒன்றை தவிர்ந்துக் கொள்ள இயலும் என்பதையும், மேலும் மூன்றில் ஒன்றை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே இனங் காணப்படுமாயின் சரியான சிகிச்சைகளை அளிப்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்வது அவசியம். நம் நாட்டில் சுமார் 20,000 முதல் 23,000 வரையான புற்று நோயாளிகள் ஆண்டு தோறும் இனங்காணப்படுவதுடன், அவர்களில் சுமார் 13,000 பேர் மரணிக்கின்றனர்.

புற்றுநோயால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளர்களுக்கு தாதியரால் வழங்க வேண்டிய பராமரிப்பு முறைகளை 03 வழிகள் மூலம் கூறலாம்.

01. உடல் ரீதியான பராமரிப்பு முறை
02. உள ரீதியான பராமரிப்பு முறை
03. ஆன்மீக ரீதியான பராமரிப்பு முறை

இதில் உள ரீதியான பராமரிப்பு முறை குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் வழங்குவது மிகமுக்கியமாகும்.

01. உடல் ரீதியான பராமரிப்பு முறை

உடல் ரீதியான பராமரிப்பு முறை என்பது, நோய் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்தல், உடல் சுகாதாரத்தை பேணல் மற்றும் சரியான போஷாக்கு தன்மையை உள்ளடக்கியதாகும்.

நோய் அறிகுறிகளை கட்டுப்படுத்தல்.

புற்றுநோயாளர்கள் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நோய் மற்றும் அதற்கான சிகிச்சையின் காரணமாக பல்வேறுபட்ட அறிகுறிகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறார்கள். அவற்றில் வலி, களைப்பு, பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, மூச்சுத்திணறல், மனஅழுத்தம் என்பன பிரதான அறிகுறிகளாகும்.

பராமரிப்புமுறை

- ❖. நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கான சரியான காரணத்தை இனங்காணல். (அறிகுறிகள் ஏற்படுவதற்கான காரணம் உளரீதியானது எனின் உளரீதியாக பராமரிப்பை வழங்கல்)
- ❖. வைத்தியர்கள் ஆலோசனைப்படி மருந்து வழங்குதல்.
- ❖. அறிகுறிகளை குறைப்பதற்காக உணவு மற்றும் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம் செய்ய வேண்டிய விடயத்தை தெளிவாகக் கூறுதல்.
- ❖. நோய் அறிகுறிகளை குணப்படுத்துவது/ கட்டுப்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள் சரியானமுறையில் உள்ளதா? என அடிக்கடி பரிசோதித்தல்.

? உடல் சுகாதாரத்தைபேணல்.

உடலை சுத்தமாக பேணுவதன் மூலம் நோயாளிக்கு உடல், உள ரீதியான ஒரு ஆறுதலை வழங்குவதோடு நோயாளிக்கு ஏற்படக் கூடியவேறு சிலநோய் நிலைமைகளில் இருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கமுடியும்.

பராமரிப்பு முறைகளும் அதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளும்.

- வாய் சுத்தம் பேணல்
 - சுவை நன்றாக உணரப்படும்.
 - பசி தூண்டப்படும்.
 - போஷணைத் தேவையைஅடைதல்.
 - கிருமித் தொற்றைதடுத்தல்.
 - நீராட்சி சொல்லுதல் / நீராட்டுதல்
- புற்றுநோய்

- கிருமித் தொற்றை தடுத்தல்.
- நல்ல தோற்றத்தை வழங்கல்.
- புத்துணர்ச்சியை உருவாக்குதல்.
- படுக்கைப்புண் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்.
- கால்,பாதம்,தலைமுடி மற்றும் கைகளின் சுத்தம் பேணல்.
- கிருமித் தொற்றை தடுத்தல்.
- நல்ல தோற்றத்தை வழங்கல்.

சரியான போசணைத் தன்மையை பேணல்

புற்றுநோயாளிக்கு சரியான போசணைத் தன்மையை பேணுவது மிக முக்கியமான தொன்றாகும். புற்றுநோயின் காரணமாகவும், அதற்கு வழங்கப்படும் சிகிச்சையின் காரணமாகவும் உணவு உட்கொள்ளுதல், சமீபாடடைதல் போன்ற போஷணை சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் ஏற்படும்.

பராமரிப்புமுறை

- i. நோயாளியின் நிலைமைக்கு ஏற்ப எல்லா வகையான சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளடக்கியதாக (மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின்) சரியான உணவின் அமைப்பில் (திடீர் உணவு, அரைத்திட உணவு மற்றும் திரவ உணவு) உணவை உட்கொள்ளச் செய்தல்.
- ii. சாதாரண அளவிலும் பார்க்க அதிகளவில் புரத உணவுகளை (பால் உணவுகள், முட்டை, இறைச்சி) சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- iii. சிறிய அளவில் அடிக்கடி உணவுகளை உட்கொள்ளச் செய்தல்.
- iv. புற்றுநோயுடன் வேறுநாட்பட்ட நோய்கள் இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ளச் செய்தல்.
- v. புற்றுநோயாளியின் நோய் அறிகுறிக் கேற்ப (பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, மலச்சிக்கல், சுவையை உணரமுடியாமை) சரியான முறையில் உணவை உட்கொள்ளச் செய்தல்.
- vi. ஒவ்வொரு நாளும் உணவில் பழங்களை சேர்க்க செய்தல்.
- vii. நோயாளி விரும்பத்தக்கவாறு வெவ்வேறு சுவையுடன் வெவ்வேறு வடிவில்

உணவை உட்கொள்ளச் செய்தல்.

- viii. உணவு தயாரிக்கும் போது சுத்தமான முறையில் ஆரோக்கியமாக சமைக்கச் செய்தல்.
- ix. வெளியில் இருந்து (சுடைகள்) வாங்கும் உணவுகளை உட்கொள்ளுவதை தவிர்க்கசெய்தல்.
- x. நீர் ஆகாரம் ஒரு நாளுக்கு 2000ml இலும் குறையாதவாறு எடுக்கச் செய்தல்.

Q2. உளரீதியானபராமரிப்புமுறை

புற்றுநோயாளி தனது நோயுடன் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள், எதிர்காலம் பற்றிய பயம் என்பவற்றால் உளநலதாக்கத்திற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

புற்றுநோயாளியின் மனதில்,

- எனது நோய் குணமாகுமா?
- சிகிச்சையால் பயனேதும் உண்டா?
- இது மரணத்தை நோக்கி செல்லுமா?
- எதிர் காலத்தில் இன்னும் பிரச்சினைகள் ஏற்படவுள்ளனவா?
- என்னுடைய இறுதிநாட்கள் எப்படி இருக்கும்?
- ஏன் எனக்கு?
- இது என் பிழையால் ஆனதா?
- எனது குடும்பத்திற்கு நான் ஒரு சுமையாக மாறுவேனா?

இக் கேள்விகள் யாவும் உருவாகும். இவைகுற்றவுணர்ச்சி, ஏமாற்றம், கவலை, பயம், கோபம், நம்பிக்கையின்மை மற்றும் ஆழ்ந்த துக்கத்தை விளைவிக்கும்.

பராமரிப்புமுறை

ஆதரவானபேச்சும், கருணையுடனான பிரசன்னம், இவ்வுலகில் அவர் இன்னமும் வாழவேண்டியவர், இன்னும் அன்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரித்தானவர் எனவும் எச்சுழ்நிலையிலும் என்றுமே கை விடப்படமாட்டார் என்பதை நோயாளி உணரவேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவரிடையே

தப்பான அபிப்பிராயங்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதையும் நம்பிக்கை இழக்காமல் இருப்பதிலும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். பராமரிப்பாளர் நோயாளிகள் விரும்புவதை செவிமடுத்து அவரைப் புரிந்துகொள்ள முயல்வது மட்டுமன்றி எங்களது கருத்துக்களை நோயாளிக்கு தெரிவித்து அவர்கள் மீது திணிக்க கூடாது.

01. அவதானத்துடன் செவிமடுக்க, சிறந்த செவிமடுப்பாளராக இருத்தல்.
02. நோயாளியின் பிரச்சினைகளை முக்கியமற்றவை என கருதாதிருத்தல்.
03. உங்களின் அபிப்பிராயங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் நோயாளியிடம் திணிக்காதிருத்தல்.
04. நோயாளியின் கேள்விகளை அசட்டை செய்யாதிருத்தல்.
05. கவனமெடுக்கக்கூடிய சமூகப் பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்துதல்.
06. பொய்யான நம்பிக்கைகளை அளிக்காதிருத்தல்.
07. இரகசியம் காத்தலை உறுதிப்படுத்தல்.
08. நோயாளியை பேசுவதற்கு வற்புறுத்தாதிருத்தல்.
09. நீங்கள் பேசுவதை போன்று நோயாளிக்கு செவிசாய்த்தல்.
10. அவர் பேசுவதை கேட்பதற்கு நீங்கள் எந்த நேரமும் தயாராக இருப்பதை அவர் அறியும் படிசெய்தல்.
11. புற்றுநோய் ஏற்பட்ட பலர் அதில் இருந்து குணமடைந்துள்ளார்கள் என்ற நம்பிக்கையை கொடுத்தல்.
12. பல புற்றுநோய் வகைகளை முன் கூட்டியே இனம் காண்பதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை வலியுறுத்தல்.
13. குணப்படுத்த முடியாத புற்று நோயுடன் மருந்துகளை உட்கொள்வதன் மூலம், அன்றாட கருமங்களுக்கு இடையூறு இன்றி பலர் நீண்டகாலம் வாழ்ந்து வருவது பற்றி எடுத்துக் கூறுதல்.
14. தான் ஒரு நோயாளி என்ற எண்ணம் வராது நடந்து கொள்ளுதல்.
15. நோயாளி தனது சொந்த வேலைகளை செய்து கொள்ள உணக்கம் கொடுத்தல்.
16. புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்தல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தல் நோயாளியின் வாழ்வில் மிகச் சிரமமான காலகட்டம் என்றபடியால் அவருடைய மனவிரக்தியை புரிந்து நடந்து கொள்ளுதல்.
17. பல புற்றுநோய்கள் மருந்தினால் குணமானாலும் அது மீண்டும் தலைதூக்க இடம் உண்டு என்பதை நினைவில் வைத்திருத்தல்.

18. நோயாளிக்கு வழமைபோல இருப்பதற்கு வசதி செய்து கொடுத்தல்.
19. தனது உணர்வுகளை உங்களுடன் அவர் பகிர்ந்துகொள்ள இடம் கொடுத்தல்.
20. நோயாளியின் சிரமங்களைப்பங்கு போட நீங்கள் இருப்பதை அவருக்கு அடிக்கடி கூறுதல்.
21. நோயாளிக்கு விட்டுக் கொடுத்து நடத்தல்.
22. இவ்வாறே குடும்ப உறுப்பினர்களின் மனச்சோர்வு, மன அழுத்தத்தையும் நீக்குதல்.

03. ஆன்மீகரீதியான பராமரிப்பு முறை

ஆன்மீக நம்பிக்கை மூலமாகவும் புற்றுநோயாளி ஆறுதல் பெறலாம். கடவுள் நம்பிக்கை உடையவர்களுக்கு ஆன்மீக பராமரிப்பு மிகவும் உறுதுணையான ஒருமுறையாகும்.

பராமரிப்பு முறை

1. தியானம், யோகா, பிரார்த்தனை போன்றவற்றில் ஈடுபடச் செய்தல்.
2. ஆன்மீக ரீதியில் நல்ல கருத்துக்களையும் நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்தல்.
3. ஆன்மீக ஆலோசனையை (Spiritual Counseling) பெற ஏற்பாடு செய்தல்.
4. பக்திப் பாடல்கள் மற்றும் புராணக் கதைகள் கூறுவதன் மூலம் அவர்களினது எண்ணங்களை நல்ல முறையில் திசைதிருப்புதல்.
5. இறைவன் தன்னுடன் பாதுகாப்புக்காக உள்ளார் என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்துவதன் மூலம் தனிமை உணர்வை இல்லாது செய்தல்.

மேற்குறிப்பிட்ட எல்லா பராமரிப்பு முறைகளையும் சரிவர ஒழுங்காக வழங்குவதன் மூலம் நோயாளியின் வாழ்க்கைத் தரத்தை அதிகரிக்கலாம்.

மருத்துவர்.

செ. மதுரகன்

வவுனியா பொது வைத்தியசாலை

நோய் தணிப்புமருத்துவம் (Palliative Medicine)

ஓர் அறிமுகம்

ஆங்கில மருத்துவம் என்று பொதுவில் அழைக்கப்படும் Evidence Based Medicine (ஆய்வாதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டமைந்த மருத்துவமுறை) மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிந்துள்ளது. நோய்த் தடுப்புமருத்துவம்(Preventive Medicine), நோய்ச்சிகிச்சை மருத்துவம் (Curative Medicine), நோய்த்தணிப்பு மருத்துவம் (Palliative Medicine). இவற்றிலே பொதுவாக ஏற்படும் நோய் நிலைமைகளுக்கு மருந்துகள் மூலமோ, சத்திரசிகிச்சை மூலமோ ஏனைய சிகிச்சை முறைகள் மூலமோ நோயைக் குணப்படுத்தும் அல்லது முழுமையாகக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் மருத்துவமுறை நோய்ச்சிகிச்சை மருத்துவம் (Curative Medicine). பொதுவாக அனைவருக்கும் இந்த மருத்துவப் பிரிவைப் பற்றிய தெளிவு இருக்கும்.

அடுத்து நோய்த்தடுப்பு மருத்துவம் (Preventive Medicine), நோய்கள் வரமுன் காக்கும் அல்லது வராத தடுக்கும் மருத்துவப்பிரிவு. நீங்கள் அறிந்துள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரி (MOH), மலேரியாத் தடுப்பு இயக்கம், விலங்கு விசர்நோய்த் தடுப்பு இயக்கம் முதல் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI), மருத்துவமாதுக்கள் (Midwife) வரையானோரின் பணிகள் இதற்குள் அடங்கும். தடுப்புகள் வழங்குவதுவும் இவர்கள் சேவையே. இலங்கையில் நோய்த் தடுப்பு மருத்துவம் வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளுக்கு நிகரான பெரு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இதன் காரணமாகவே மலேரியா, போலியோ போன்ற நோய்களை முற்றாக இல்லாதொழிக்கவும் கொரோனா போன்ற புதிய நோய்கள் வரைகட்டுப்படுத்த இதுவே உதவியாக இருந்தது. அத்துடன் சிசுமரணவீதம், கர்ப்பிணித்தாய் மரணவீதம் என்பன அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளை விட இங்கு சொற்பமாக உள்ளது.

நிறைவாக நோய்த்தணிப்பு மருத்துவம் (Palliative Medicine). இன்றைய மருத்துவத்திடம் எல்லாநோய்களுக்கும் தீர்வு இல்லை. குணப்படுத்த முடியாநோய்கள் நிறைய உள்ளது. நிறைய நோய்கள் குறித்தகாலத்தின் பின் குணப்படுத்த முடியா நிலைக்குச் சென்றுவிடலாம். பொதுவாக புற்றுநோய் -

சிறுநீரக நோய் தீவிரமடைந்து குணப்படுத்தும் கட்டத்தை தாண்டும் போது “இனிச் செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை” என்ற கட்டம் நேரலாம். அப்படியான வர்களை “வீட்டில் வைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று அனுப்புவதே சற்று நாளைக்கு முன்புவரை நடைமுறையாக இருந்தது. வீட்டிற்குச் செல்லும் நோயாளி தனது அந்தி மகாலத்தில் வலி, பசியின்மை, நித்திரையின்மை, படுக்கைப்புண்கள் முதல் உளவியல் தாக்கங்கள் வரை பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம்கொடுக்க நேரிடலாம். அவரைப் பேணும்முறைகள் வீட்டிலிருப்போர்க்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். உறவினர்கள் உளவியல் நெருக்கடிக்குள் இருக்கலாம்.

அவர்களை வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று பராமரிக்கும் போது அவர்களது வலி - பசியின்மை - மாறாதகாயம் போன்றவற்றை எப்படிப் பராமரிப்பது என்று அறியாது திண்டாடுவதும். நோயாளிக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் தேவையான உளவியல் ஆலோசனைகள் முறையாக வழங்கப்படாமையும் பெரும் சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கும். இவற்றை யெல்லாம் நோய்த்தணிப்பு மருத்துவம் கவனத்துடன் அணுகுகின்றது.

புற்றுநோய் - சிறுநீரகசெயலிழப்பு - இதய செயலிழப்பு மற்றும் ஏனைய தீவிரமான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் குணங்குறிகள் மற்றும் வலி - தூக்கமின்மை - பசியின்மை போன்ற பிணிகளைத் தணித்து அதன் மூலம் நோயின் தீவிரத்தைக் கட்டுப்படுத்தி நோயாளியினதும் குடும்ப உறுப்பினர்களினதும் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும் மருத்துவத்துறை.

இது நோயைக் குணப்படுத்தும் சிகிச்சை அல்ல. நோயினால் ஏற்படும் துன்பங்களை - வேதனையைக் குறைக்கும் சிகிச்சை. இலங்கையில் சமீபத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நோய்த்தணிப்பு மருத்துவம் வடமாகாணத்தில் வவுனியாவிலும், யாழ்ப்பாணத்திலும் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதன் நோக்கம் நோயின் குணங்குறிகளைத் தணிப்பதன் மூலம் நோயாளியின் எஞ்சியுள்ள நாட்களைத் துன்பமின்றிக் கழிக்க உதவுவது. இது வைத்தியசாலை, Hospice, வீடு எங்கே என்றாலும் நோயாளி விரும்பும் இடத்தில் வைத்து மேற்கொள்ளப்படும். Hospice என்பது வைத்தியசாலைக்குரிய

வசதிகள் மற்றும் மேற்பார்வையுடன் அதேவேளை வீடு போன்ற கட்டமைப்புடன் சுயாதீனமாக நோயாளியைப் பராமரிக்கக்கூடிய இடம். நிறையப்பேரின் சமூக-பொருளாதார நிலைகளால் வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்க இயலாதபோது அவர்களை Hospice, அந்திமகாலம் வரைபராமரிக்கலாம். வடமாகாணத்தின் ஒரே Hospice யாழ்ப்பாணத்திலே அரசசார் பற்ற நிறுவனமான CANE (Cancer Aid for North & East) உதவியுடன் இயங்குகிறது. வவுனியாவில் குறித்த நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன் தேவைப்படும் நோயாளிகளை வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்கும் சேவை தொழிற்படுகின்றது.

எல்லோருக்கும் மரணம் வருகின்றது. ஆனால் மரணத்தை முன்பே திட்டமிடும் தயார்படுத்தலுடன் மரணம் எதிர்கொள்ளப்படுகின்றது. திட்டமிடப்பட்டு உறவினர்கள் சூழ்ந்திருக்க அமைதியாகத் துன்பமின்றி இயற்கையான சூழலில் மரணம் ஏற்பட நோய்த்தணிப்பு மருத்துவ சேவை துணைபுரிகின்றது.

புற்று நோய் சிகிச்சையின் போதன நல்ல போசணை.

- ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளல் மற்றும் உடல் இயக்கம் என்பன புற்று நோயாளருக்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.
- உணவு உட்கொள்வதில் புற்றுநோய் சிகிச்சை பலவகையான பிரச்சனையை உருவாக்குகின்றது.
- இப் பிரச்சனையில் இருந்து வெளிவருவதற்கு சில ஆலோசனைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. பசியில் ஏற்படும் மாற்றம் மற்றும் தேவையற்ற உடல் நிறை இழப்பு.

- பசியின்மையானது பொதுவான பிரச்சனையாக புற்றுநோயாளர் மத்தியில் காணப்படுகிறது. அத்துடன் திடீர் உடல் நிறைக்குறைவு மற்றும் சக்தியின்மைக்கு காரணமாக அமைகின்றது.
- நிர்ப்பீடனத்தொகுதி, இதயம், ஈரல் மற்றும் சிறுநீரக தொழிற்பாடு பசியின்மையால் உருவாகும் திடீர் சத்துக் குறைபாடு பிரதானமாகக் காணப்படுகின்றது.

இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) உணவுகளை சிறிதளவாக நாளொன்றிற்கு 05 அல்லது 06தடவை உட்கொள்ளல்.
- 2) பசியுள்ள போது மட்டும் பெருமளவாக உணவை உட்கொள்ளல்.
- 3) கூடுதலான பசியுள்ள போது அதிக புரதச் சத்துள்ள உணவில் இருந்து ஆரம்பித்தல்.
- 4) உடல் இயக்கத்தை மேற்கொள்வதற்கு முயற்சித்தல் (இதன் மூலம் பசியைத் தூண்டலாம்.)
- 5) தாமே உணவு தயாரிக்காமல் தமது அன்பானவர்கள் தயார் செய்த உணவை உட்கொள்ளல்.

6) மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஆலோசனைகள் வெற்றியளிக்காத இடத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடல்.

2.வாந்திமற்றும் குமட்டல்

- வாந்தி மற்றும் குமட்டல் பிரச்சனையானது இரைப்பை,வயிறு, மூளை என்பனவற்றில் மேற்கொள்ளப்படும் புற்றுநோய் சிகிச்சையான Chemo Therapy, கதிர் இயக்கச் சிகிச்சை (Radio Therapy) என்பனவற்றினால் பெரும்பாலும் உருவாகும்.

இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழி முறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) அடிக்கடி சிறிதளவு உணவை உட்கொள்ளல்.
- 2) அறை வெப்பநிலை அல்லது குளிரான ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவை உட்கொள்ளல்.
- 3) அதிக கொழுப்பான, எண்ணெய் தன்மையான, காரமான மற்றும் அதிக இனிப்பு கொண்ட உணவுகளை தவிர்த்தல்.
- 4) அதிகவாசனையுள்ள உணவுகளை தவிர்த்தல்.
- 5) குடிபானங்களை பிரதானமான உணவுடன் சேர்த்து அருந்தாமல் பிரதானமான உணவு இடைவெளியில் அருந்துதல்.
- 6) உட்கார்ந்து கொண்டு உணவு உட்கொள்வதுடன் உணவு உட்கொண்ட பின்பு 1 மணித்தியாலத்திற்கு தலையை உயர்த்திவைத்தல்.
- 7) வாந்தி எடுக்கும் போது எந்தவொரு உணவையும் அல்லது குடிபானங்களையும் அருந்தவோ குடிக்கவோ கூடாது.
- 8) மேலே குறிப்பிட்ட ஆலோசனைகள் வெற்றியளிக்காத இடத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடல்.

3. வயிற்றுப்போக்கு

- வயிறுமற்றும் அடிவயிற்றுப் பகுதிகளில் மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சையான கதிரியக்க சிகிச்சைக்கான காரணிகள் மற்றும் மருந்துகள் என்பவற்றால் ஏற்படும்.

இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழி முறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) கூடியளவு நீர், தெளிவானபானம், கஞ்சி, மற்றும் ஜீவனி நீராகாரங்களை அருந்துதல்.
- 2) மென்மையான மற்றும் இலகுவான உணவுகளை சிறிதளவு உட்கொள்ளல்.
- 3) நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை குறைந்தளவு உட்கொள்ளல். (தானிய வகைகள் , பருப்புவகைகள்)
- 4) அதிகளவாக உணவை உட்கொள்வதற்கு பதிலாக சிறியளவிலான உணவுகளை நாள்தோறும் உட்கொள்ளல்.

4.மலச்சிக்கல்

- புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கு மற்றும் வலியை போக்குவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் காரணமாக இது உருவாகலாம்.
 - இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சிலவழி முறைகளை பின்பற்றலாம்
- 1) அதிக சத்துள்ள குடிபானங்களான சூடான இதமான பானங்கள் caffeine அற்ற தேனீர் வகைகள் என்பவற்றை அருந்துதல்.
 - 2) அதிகளவிலான நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல்
 - 3) உங்களால் இயலுமானவரை உடல் இயக்கங்களை மேற்கொள்ளுதல்.

5. சுவை மற்றும் மணம் என்பவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

- புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பொதுவான விளைவாக ஏற்படும், இதன் விளைவாக உணவில் விருப்பமின்மை ஏற்படும்.
- இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) இயற்கையாக கிடைக்கும் இனிப்புச் சுவையுடைய உணவுகளை உட்கொள்ளல். (இனிப்பான பழவகைகள்)
- 2) குளிர்மையான உணவுகளை உட்கொள்ளல்.
- 3) உணவுகள் உப்புச் சுவையுடையதாகவோ கசப்பச் சுவையுடையதாகவோ இருந்தால் அதற்கு சீனி சேர்த்து உட்கொள்ளவும்.
- 4) தினந்தோறும் பொதுவாக உணவு உட்கொள்ள முன்னர் பற்கள் மற்றும் நாக்கினை துலக்குதல் மற்றும் நன்றாக வாயைக் கழுவுதல் முக்கியமானதாகும்.
- 5) உப்புநீர் கொண்டு வாயை நன்கு கழுவுதல்.

6. வாய் மற்றும் தொண்டைப்புண்

- வாய் மற்றும் தொண்டைப்பகுதியில் மேற்கொள்ளும் புற்றுநோய் சிகிச்சையான கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மற்றும் Chemo Therapy என்பவற்றின் பக்கவிளைவாக இது ஏற்படும்.

இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழிமுறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) உணவு மிருதவாக நீர் கலந்ததாக (உ+ம் - கஞ்சியுடன் கலந்தசோறு) மேலதிகமாக தயிர் மோர் கலந்து உணவுடன் எடுத்தல்.
- 2) கடினமான உலர்ந்த உணவுகளை தவிர்த்தல்.
- 3) மதுபானம், வினாகிரி, சிற்றிக் அமிலம், காரமான உணவு, அமில உணவுகளை (சுக்காளி) தவிர்த்தல்.
- 4) கடினமான கரடுமுரடான காய்ந்த உணவு வகையினை தவிர்த்தல்.
- 5) பானங்கள், நீராகாரம் நிறைய எடுத்தல் வேண்டும்.
- 6) மென்மையான, ஈரலிப்பான உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 7) போதுமானளவு பானங்கள் அருந்த வேண்டும். முக்கியமாக மென்கூடான குளிரான பால் தன்மை கொண்ட குடிபானங்கள் அமிலத்தன்மை அற்ற பழங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 8) அடிக்கடிவாயைக் கழுவுதல். (கறியப்பு/அப்பச்சோடா பயன்படுத்தி கழுவுதல்)

7. தேவையற்ற உடற்பருமன்

- மாற்பகம் மற்றும், Prostate புற்றுநோய் சிகிச்சையின் போது அல்லது சிகிச்சையின் பின் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.

? இப்பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்காக கீழே உள்ள சில வழி முறைகளை பின்பற்றலாம்

- 1) நாற்ச்சத்துள்ள உணவுகளை (முரக்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், அவரை இனங்கள்) உட்கொள்ளல்.
- 2) குறைந்தளவு உணவில் கூடியளவு கலோரி பெறுமானம் கொண்ட உணவை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- 3) ஒரு கோப்பை உணவில் புரதசத்தின் அளவு அதிகமாக காணப்பட வேண்டும்.
- 4) இயற்கையாகவே பசி உருவாகிய பின் உணவை உள்ளெடுக்க வேண்டும்.
- 5) உடற்பருமனை அதிகரிக்காது கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.