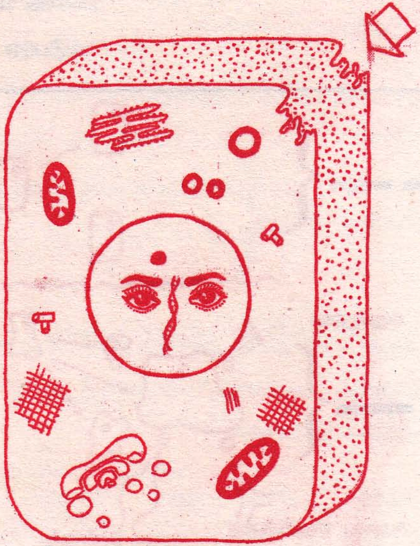
2

புற்றுநோய்

ஆரம்ப அவதானம்
ஆபத்தைக் குறைக்கும்......

யாழ்.பல்கலைக்கழக சமுதாயமருத்துவ துறையின் வெளியீடு

விழித்திருங்கள்.....
புற்றுநோய்



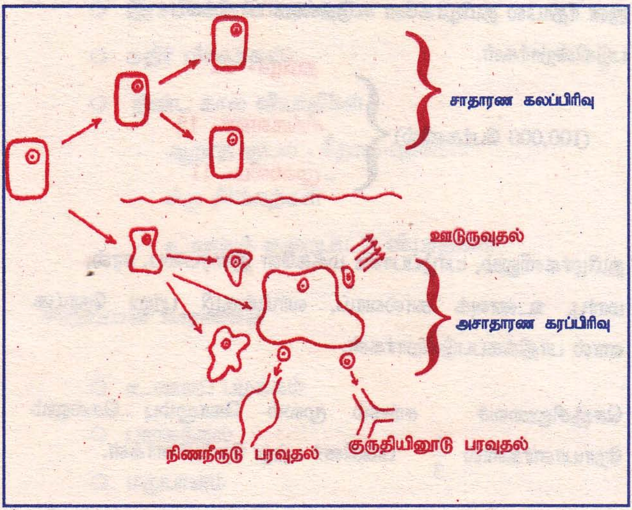
புற்று நோய் என்றால் என்ன?

உடற்கலங்களில் ஏற்படும் கட்டுப்பாடற்ற அசாதாரண கலப்பிரிவு.

இதன் விளைவாக

- மாறுபட்ட வடிவம்
- மாறுபட்ட பருமன்
- ஊடுருவும் இயல்பு
- பரவும் இயல்பு

கலங்களில் ஏற்படும்.



புற்றுநோய் பற்றி ஏன் அறிய வேண்டும்?

- புற்று நோய் ஏற்படின் அது அவரின் மரண சான்றிதழாக அமையக் கூடும்.

- எல்லா வயதினரையும் பாதிக்கக் கூடியது.

  100,000 ஆண்களில் 9.6 வீதத்தினரும்.

  100,000 பெண்களில் 11.6 வீதத்தினரும் இலங்கையில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

- இன ரீதியில் தமிழர்களே கூடுதலாக பாதிக்கப் படுகின்றார்கள்.

  (100,000 பேர்களில்)
  - தமிழர்- 22
  - சிங்களவர்- 18
  - முஸ்லீம்- 11

- தமிழர்களிலும், யாழ்ப்பாண மக்களே இரைப்பை, ஈரல், மார்பு, உணவுக் கால்வாய், வாய்க்குழி புற்று நோய்க ளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

- செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மூலம் கொழும்பு செல்லும் நோயாளர்களில் $\frac{1}{3}$ பங்கினர் புற்று நோயாளர்கள்.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

● பொதுவான காரணிகள்

- ○ பரம்பரைக் காரணிகள்
- ○ வைரசுகள்
- ○ ஓமோன்கள் /சுரப்புகள்
- ○ மன அழுத்தம்
- ○ இரசாயனப் பொருட்கள்
- ○ கதிர் வீச்சுக்கள்
- ○ நீண்ட கால வியாதிகள்
  - ஆறாத குடல் - தோல் புண்கள்
  - சிறு நீர்க்கற்கள்
  - உணவுக் குறைபாட்டு வியாதிகள்

● சிறப்பான காரணிகள்

- ○ உணவுப் பழக்கம்
- ○ புகைத்தல்
- ○ மதுபானம்
- ○ வெற்றிலை போடுதல்

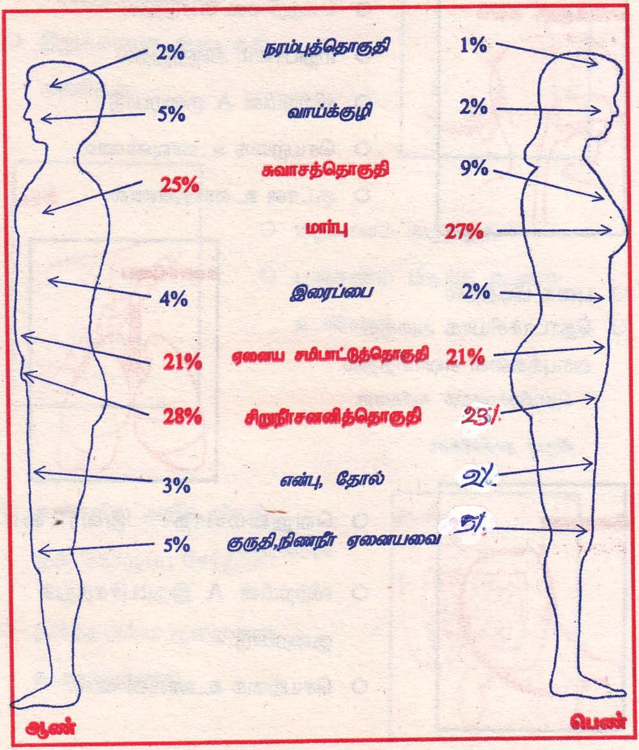
உணவுப் பழக்கம்.

- அதிக கொழுப்பு, புரத உணவுகள்
- அதிக சூடான உணவுகள்
- மிதமிஞ்சிய உப்புள்ள உணவுகள்
- நார்த்தன்மை குறைவான உணவுகள்
- செயற்கை உணவுகள்
- பூஞ்சணம் பிடித்த ஒடியல், ஒடியல் மா
- விற்றமின் A, இரும்புச் சத்து குறைவான உணவுகள்

புற்று நோயை ஏற்படுத்தும்.

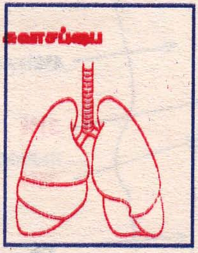
புற்று நோயின் பரம்பல்

புற்று நோய் பரந்த மனப்பாங்குள்ளது. உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் தாக்கும்.



உடல் உறுப்புக்களைப் பாதிக்கும் முக்கிய காரணிகள்

- வெற்றிலை போடுதல்.
- மதுபானம் அருந்துதல்
- விற்றமின் A குறைபாடு
- செயற்கை உணவுண்ணல்
- சூடான உணவுண்ணல்.



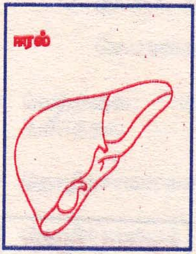
- புகை பிடித்தல்
- தொடர்ச்சியாக அசுத்த வாயுக்களை சுவாசித்தல்.

  தொழிற்சாலைக் கழிவுகள்.

  கிருமி நாசினிகள்.

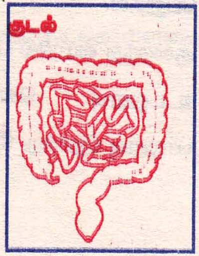
- வெறுமையாக இரைப்பை இருத்தல்.
- விற்றமின் A இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு.
- செயற்கை உணவுண்ணல்.

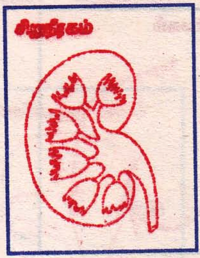
- பாலூட்டாமை
- புரோஜெஸ்ரரோன், ஈஸ்ரஜன் சிகிச்சை
- இறுக்கமான ஆடைகள் அணிதல்.



- மதுபானம் அருந்துதல்.
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவு உண்ணல்.

- உணவில் அதிக விலங்குக் கொழுப்பு சேர்த்தல்.
- நார்த்தன்மை குறைவான உணவுண்ணல்.





- உணவில் அதிக விலங்குக் கொழுப்பு சேர்த்தல்.
- புகைபிடித்தல்.

- சுகாதாரமின்மை
- அதிக குழந்தைகளைப் பெறுதல்.
- குறைந்த வயதில் பலருடன் உடலுறவு கொள்ளல்.
- பாலுறவு தொற்று நோய்கள்.

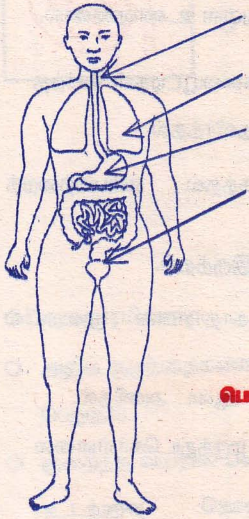
புற்று நோய்த் தடுப்பு முறைகள்.

- உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றியமைத்தல்.
  - விற்றமின் A, இரும்புச் சத்துள்ள உணவுண்ணல்.
  - சூடான, அதிக உப்புள்ள, சுவையூட்டிகள் சேர்ந்த செயற்கை உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- வெற்றிலை, மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- தொழிற்சாலைகளில் இருந்து தூர இருத்தல்.
- தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை சுகாதாரமான முறையில் அகற்றல்.
- தொழிற்சாலைகளில் பாதுகாப்பான ஆடை அணிதல்.
- வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துட்கொள்ளலை தவிர்த்தல்.
- **ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சை பெறல்.**

ஆரம்ப நிலையை அறிவது எப்படி

- புற்று நோய்க்கான ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டு தீர்வு காணல்.

பிரத்தியேகமான அறிகுறிகள்



- உணவு விழுங்குவதில் கடினம்
- தொடர்ச்சியான இருமல்
- வயிற்று நோ
- இரத்தப் போக்கு
- மார்பில் அல்லது உடலில் எப்பாகத்திலாவது கட்டிகள்
- மாறாத புண்கள்

பொதுவான அறிகுறிகள்

- உடல் மெலிதல்
- பசியின்மை
- சுறுசுறுப்பின்மை
- களைப்பு
- காரணமற்ற நீண்ட நாள் காய்ச்சல்
- மாறாத மஞ்சட்காமாளை

- தொடர்ச்சியான பரிசோதனை மூலம் தீர்வு காணல்

  - 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களும், பெண்களும் குறைந்தது வருடமொருமுறையேனும் மருத்துவ பரிசோதனை செய்தல்.

  - முன்னர் குறிப்பிட்ட புற்றுநோய் அறிகுறிகளில் எவையேனும் காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறல்.

  - 20 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்தல்.

சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்வது எப்படி?

- 10 - 20 நிமிடங்கள் போதுமானது.

- மாதம் ஒரு முறையாவது குளிக்கும் போது அல்லது கண்ணாடியின் முன் நிற்கும் போது செய்து கொள்ளலாம்.

சுயமார்புப் பரிசோதனை இரு நிலைகளைக் கொண்டது.

1 பார்வைப் பரிசோதனை முறை.

மேலுள்ளவாறு நின்று கொண்டு பின்வரும் விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

- இரு மார்புகளின் சம அளவு.
- மார்பகங்களின் வடிவம்
  - பள்ளங்கள்
  - வீக்கங்கள்
- தோலின் தன்மை
  - நிறமாற்றம்
  - தடிப்படைதல்
- முலைக்காம்பின் நிலை.
  - உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்
  - சாய்ந்திருத்தல்.
  - ஏதாவது திரவக் கசிவு.

2 தொட்டுணர் பரிசோதனை முறை

- மேலே குறிப்பிட்ட நிலையில் நின்று 2ம், 3ம், 4ம் விரல்களின் தட்டைப் பகுதியினால் மார்பின் எல்லாப்பகுதிகளையும் ஒழுங்கான முறையில் அழுத்திப் பரிசோதிக்கவும்.

- 60 - 80% ஆன கட்டிகள் ஆபத்தற்ற கட்டிகள்.

- கட்டிகள் தென்படின் பயமின்றி வைத்தியரை அணுகவும்.

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள்

- பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உண்டு.
    - கதிர்வீச்சுமுறைச் சிகிச்சை
    - மருந்து மூலம் சிகிச்சை
    - சத்திர சிகிச்சை
    - ஓமோன்கள் மூலமான சிகிச்சை
    - நீர்ப்பீடன முறைச் சிகிச்சை.
- புற்றுநோய் ஏற்பட்டுள்ள உறுப்பு, காலம், பருமன் என்பவற்றைப் பொறுத்து சிகிச்சைகள் மாறுபடும்.
- சிகிச்சைகள் தனி ஒன்றாகவோ அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட தாகவோ அமையலாம்.
- ஆரம்ப நிலையில் வைத்தியரை அணுகி சிகிச்சை பெற்றால் பூரண குணமடையக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெண்கள் நீண்ட காலம் தாய்ப்
பாலூட்டுவதன் மூலம்

- மார்பகப் புற்றுநோய்
- கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்

போன்றவற்றை தடுத்துக் கொள்ளலாம்

வெளியீடு: சுகாதாரக் கல்விசார் தயாரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்
டிசம்பர் 2001

தயாரிப்பு உதவி: க.விக்னேஸ்வரன்
4ம் வருட மருத்துவ மாணவன்(96/FM/77)

பாரதி பதிப்பகம் 430, காங்கேசன்துறை வீதி,யாழ்ப்பாணம்.