36 41

புற்றுநோய் ஓர் நோக்கு ...

புற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவு,
யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை.

சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ்.பல்கலைக்கழகம்
யாழ்ப்பாணம்.

புற்றுநோய்

இது உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக பெருக்கமடைவதனால் ஏற்படும் அசாதாரண வளர்ச்சிகள் எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

உ+ம்:- வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், மார்பகம், ஈரல், குடல், கருப்பை, கழுத்து.

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை நாளாந்தம் அதிகரித்த வண்ணம் உள்ளன. இலங்கையில் பொதுவாக ஆண்களுக்கு புற்றுநோயும், பெண்களில் மார்பகபுற்று நோயும் அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

புற்றுநோய்க்குரிய பொதுவான அறிகுறிகள்

1. நீண்டகாலம் நீடித்திருக்கும் இருமல், குரல் வித்தியாசம்
2. நீண்டகாலம் குணமடையாத புண்.
3. மார்பகங்களில் அல்லது வேறு இடங்களில் ஏற்படும் அசாதாரண கட்டிகள், தடிப்புக்கள்
4. உடம்பில் கட்டு, தழும்பு, அல்லது உண்ணி ஏற்படல்.
5. பெண் உறுப்பு வழிகளில் இருந்து அசாதாரணமாக இரத்தம், வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படல்
6. அதிககாலம் நீடித்திருக்கும் சமிபாட்டின்மை
7. உடல் மெலிவடைதல்.
8. பசியின்மை
9. விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்

புற்றுநோய்க்கான காரணிகள்

இந்நோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்றுநோயானது நாளாந்த வாழ்க்கைமுறை பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுவிளைவாக ஏற்படுகின்றது.

பாதகமான காரணிகள்

1. புகையிலை மற்றும் புகையிலை உற்பத்தி பொருட்களின் அதிகரித்த பாவனை
   இவற்றை புகைப்பதனாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ, அல்லது இதனை பாக்கு, வெற்றிலை, சுண்ணாம்புடன் மெல்லுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.
2. மதுபானம் அருந்துதல்.
   இதன் எரிவுத்தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்றுநோய், மற்றும் ஈரல்புற்றுநோய் ஏற்படும்.
3. மாறுபட்ட உணவுப்பழக்கம்
4. கதிர்வீச்சு
   சூரியனிலிருந்து வரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலம் பாதிப்பினால் பூமியை வந்தடையும் பாதகமான சூரிய கதிர் களினால் தோல்ப்புற்றுநோய் ஏற்படும்.
5. இரசாயன பதார்த்தங்கள்
   5% ஆன புற்று நோய்கள் இவற்றால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. குறிப்பாக இரத்தப்புற்று நோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய்.
6. வைரஸ்தாக்கம் இவற்றால் குறிப்பாக ஈரல்புற்று (Hepatocellular carcinoma) கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய் ஏற்படும்.
7. பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஓமோன்கள் பாவித்தல். இதனால் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும்.
8. வாய்ச்சுகாதாரம் ஒழுங்காக பேணப்படாமை
9. பரம்பரை காரணிகள்
   மார்பக புற்றுநோய், தைரொட்யிட் புற்றுநோய், முன்னிற்கும் சுரப்பி புற்றுநோய்.
10. கருத்தடை மாத்திரைகளின் அதிகரித்த பாவனை
11. நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை
12. அதிகரித்த உடற்பருமன்.

வாய்ப்புற்று நோய்

இலங்கையில் இது வயதுமுதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. அதிலும் குறிப்பாக ஆண்களில் அதிகம் ஏற்படுகின்றது.

பாதகமான காரணிகள்

1. வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
2. வாய்ச்சுகாதாரம் ஒழுங்காக பேணப்படாமை.
3. பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்.
4. மதுபானம் அருந்துதல்.
5. கூரான உடைந்த பற்கள், சரியான அளவுகளில் செய்யப்படாத செயற்கை பற்களின் உறுத்தலினால் வாய்க்குழியில் ஏற்படும் புண்.
6. அதிகளவு உறைப்பான உணவுகள்.
7. அதிகம் சூடான பானங்கள், உணவுகள்.
8. இரசாயன பதார்த்தங்கள்
9. uv கதிர்களின் தாக்கம்
10. போசாக்கு குறைபாடு.

பொதுவான அறிகுறிகள்

1. ஆறாத வாய்ப்புண்
2. வாயினுள் தடித்து காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்.
3. வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்றுபோதல்
4. உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைகள்
5. வாயினுள் வழமைக்கு மாறான இரத்தகசிவு
6. மெல்லுதல், விழுங்குதில் ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி
7. தெளிவான காரணங்கள் அற்ற நிலையில் பற்களின் உறுதி தளருதல்.
8. தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்
9. கதைப்பதில் சிரமம்

உங்கள் வாயினை பரிசோதிக்கும் முறை

1. உங்கள் கைகளை சுத்தமாக கழுவுங்கள்
2. முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்
3. உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல் நுனியினால் சோதித்து பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா என கவனியுங்கள்.
4. உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை இழுத்து அவற்றில் சிவப்பு,

வெள்ளைதழும்புகள், வீக்கங்கள், அல்லது கட்டிகள் நோவுள்ள பகுதிகள் உள்ளனவா என்பதை பார்த்தும், கைவிரல்களின் உதவியுடனும் பரிசோதியுங்கள்.

5. உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிறமாற்றங்கள், வீக்கங்கள் கட்டிகள் புண்கள், இரத்தகசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்
6. உங்கள் கடைவாயின் வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்க சுவரில் ஊதேனும் வீக்கங்கள், புண்கள் நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்
7. நாக்கை வெளியே நீட்டியும் பக்க புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
8. வாயை நன்றாக திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil), உண்ணாக்கு, ஆகியவற்றை பார்த்து மேற் கூறப் பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்
9. நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்க்கூறப் பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்

மேற்படி பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் செய்து ஏதேனும் சந்தேகத்துக்கிடமான மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

மார்பக புற்றுநோய்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்று நோயேமுதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

1. மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
2. மார்பகத்தின் அளவு, அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படல்.
3. மார்பகங்கள் சமச்சீரற்று ஒன்று பதிவாய் இருத்தல்

4. தோல் தோடம்பழத்தின் தோல் போன்று மாற்றமடைதல் (Peau - de - orange)
5. முலை காம்பிலிருந்து இரத்தமோ வேறு திரவமோ வெளியேறுதல்.
6. மார்பகத்தின் தோலில் ஏற்படும் சுருக்கங்கள் (Puckering)
7. மார்பக்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படல் (Dimpling)
8. கமக்கட்டு பகுதியில் நெறிகள் போடுதல்
9. கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படல்.

மார்பக புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில் ....

- பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்
- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

பாதகமான காரணிகள்

1. மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் (12 வயதிற்கு முன்)
2. கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிற்றல் (55 வயதிற்கு பின்)
3. அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்
4. முதலாவது பிள்ளை தாய்க்கு 30 வயதின் பின் பிறத்தல்
5. தாய்ப்பாலூட்டாத தாய்மார்கள்
6. குழந்தை இல்லாதவர்கள்
7. நெருங்கிய உறவினர்களிடையே மார்பகப்புற்றுநோய் உடையவர்கள்
8. புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல்
9. அதிக கொழுப்புடைய உணவுகளை உண்ணுதல்

சுயமார்பு பரிசோதனை

கருப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனிமடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக்கழுத்துப் பகுதியின் கலங்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும். ஆரம்ப நிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கக் கூடியது.

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. பாலியல் உடலுறவைக் குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பத்தில்.
2. ஒன்றுக்கு மேற்ப்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்
3. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்.
4. இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண்/கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்
5. நீண்ட காலம் வாய் மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்.
6. முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்
7. சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்
   பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் (HPV)

பிற காரணிகள்

புகைத்தல் - ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை
- புகை பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
எயிட்ஸ் நோயாளிகள்
உறுப்பு மாற்றுச் சிகிச்சை செய்தவர்கள்
விற்றமின் ஏ குறைபாடு
அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப் பேறு

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

மாதவிடாய் நின்ற பின்னர் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு

மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப்போக்கு
உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
அதிகளவான துர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளைப்படுதல்

புற்றுநோயும் உணவு பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாய் உள்ளது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாயும் உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் தாவர உணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோயை தூண்டும் உணவுகள்

உணவானது புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் 35% பங்கை வகிக்கின்றது எம்மிடையே உள்ள மாறுபட்ட உணவுப்பழக்கம் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன.

உணவிலுள்ள புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

1. அதிக கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகள்
   (மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி)
2. மிகையான புரதம்
3. அதிகளவு இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்.
4. சூழலிருந்து உணவில் சேரும் பதார்த்தங்கள்
   - விவசாய இரசாயன பொருட்கள்
   - பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்கள்
   - நிறமூட்டி பதார்த்தங்கள்
5. உணவின் சில கூறுகளிலிருந்து உடல் அனுசேபத்தாக்களில் உருவாகும் கூறுகள்
6. புற்றுநோயை குறைக்கும் காரணிகள் உணவில் குறைவாயிருத்தல்
   நார் பொருட்கள், விற்றமின்கள்

உணவு பதார்த்தங்களும் அவற்றினால் உடலில் புற்றுநோய் ஏற்படும் பகுதிகளும்

புகையிலை- நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை,கருப்பை,கழுத்து
மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டை,களம், ஈரல்
சூடான பானங்கள், உணவுகள் - வாய்க்குழி, களம்
அதிகம் உப்புக் கொண்ட உணவு - இரப்பை, குடல்
vit - குறைபாடுகள் - vit D - குடல்

கட்டுப்பாடற்ற பாவனையினால் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்பு செய்வதாக கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்-

வெதுப்பிய வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி
பொரியல் வகைகள்
பாற்பண்டங்கள்
சீனி தூவிய உப்பு சேர்க்கப்பட்ட கொறிக்கும் உணவுகள்
மதுபான வகைகள்
வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணெய் தயாரிப்புக்கள்
ஊறுகாய்
கோப்பி
பதனிடப்பட்ட இறைச்சியிலான தின்பண்டங்கள்
ஆம்லட், பீசா.

புற்றுநோயை குறைக்கும் உணவுப்பழக்கம் பற்றிய சில ஆலோசனைகள்

1. அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளை தவிர்த்தல் - மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி
2. சிறியமீன்களை அதிகளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்
3. பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவற்றை நித்தமும் உணவில் சேர்த்துகொள்ளல்
4. தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதனால் அவற்றை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
   குறிப்பாக பதனிடப்படாத, குறைவாக பதனிடப்பட்ட தானியங்கள்
   முழுமையான தானியங்கள்

பருப்பு வகைகள் அதிகம் உணவில் சேர்த்து உட்கொள்ளல்.

5. பட்டாணி, பயறு, பருப்பு போன்றன.
6. கீரை வகைகளை உணவில் சேர்த்தல் (வல்லாரை,பொன்னாங்காணி)
7. காளான்கள்
8. இரசாயன பதார்த்தங்கள் விசறப்பட்ட மரக்கறிகள் இலை வகைகள் மற்றும் பழங்களை நீரில் நன்கு அலசி கழுவுதல்
9. பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை குறைத்தல்.
10. சமயலறையில் பொரித்த எண்ணையை மீண்டும் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்
11. பூஞ்சணம் பிடித்த, பழுதடைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல் (புழுக்கொடியல், பழுதடைந்த தயிர்)

சீரான வாழ்க்கைமுறையும் முன்னேற்ற கரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதில் அதிக செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

1. உடற்பருமனை கட்டுப்பாடாக பேணல்

   ஆண்களில் உடற்திணிவு கட்டியை 21 - 25km^{-2} இலும் பெண்கள் 18-23km^{-2} இலும் பேணுதல் நன்று

2. ஆரோக்கியமான, அளவான உணவு உட்கொள்ளல்

3. புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்
4. உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.

முற்றும்

குறிப்பு:

இக்கண்காட்சியினை பார்த்த பின்பு உங்களுக்குப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் இருப்பின், பிரதி சனிக்கிழமை தோறும் காலை 8 மணியிலிருந்து 12 மணி வரை யாழ் போதனா வைத்தியசாலை புற்றுநோய் கிளினிக்கில் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Sponsor :

JEGAN PHARMACY
MULTI SHOP COMPLEX

(Wholesale & Retail)

Head Office : No 462/B, Hospital Road, Jaffna.
: Tel 021 222 2194, 021 222 3191
Mobile : 0773269464

Colombo Office : No.50/1, K.Cyril, C.Perera Mawatha
Colombo 13, Sri lanka.

VENKADESWARA
TRANSPORT SERVICE

Colombo :
127, Old Moor Street,
Colombo - 12
Tel : 011 4375174

Jaffna :
125A/127, Kasthuriar Road,
Jaffna.
Tel : 021 490 1271

KAJAMUGAN HARDWARE
Leading Hardware Merchant in Jaffna Pennisulla

KMH

Prop. E.S.P. Nagarathnam
147, 149,Stanley Road, Jaffna.
Tel: 021 222 2833
Fax : 021 222 2368

Head Quarters
103, Old Moor Street, Colombo 12.
Tel: 0112 542985
Fax : 0112 542984

Bastian Press, Chundikkuli.T.P 0214900601

MAY 2011