Trail

තරණය - பாதை

Walk.Unite.Heal

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

trailsl.com

புற்றுநோய் பற்றிய அறிவினை ஊக்குவிப்பதும், விழிப்புணர்வினை அதிகரிப்பதும் எமது இலக்காகும்

உள்ளடக்கம்

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?	02
ஆபத்துக் காரணிகளும் பொதுவான புற்றுநோய் வகைகளின் அறிகுறிகளும்	04
நோய் நிர்ணயம் மற்றும் சிகிச்சை நிலையங்கள்	19
நோயாளரைக் கவனித்தல்	20
ஆபத்துகளைக் குறைப்பது எவ்வாறு?	21

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

உயிர்க்கலங்களின் வளர்ச்சியினை ஒழுங்கமைப்பதற்கு பொறுப்பான மரபணுக்களில் ஏற்படுகின்ற சடுதியான உயிரணு மாற்றங்களினால் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

சாதாரணமாக, எமது உடலில் உள்ள உயிர்க்கலங்கள் நிலையாக வளர்கின்றன. அதாவது, பழைய உயிர்க்கலங்கள் இறக்கும்போது புதிய உயிர்க்கலங்கள் தோன்றுகின்றன.

எனினும், சடுதியான மரபணு மாற்றங்களின் காரணமாக இவ் உயிர்க்கலங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவில் பிரிவடைந்து, அவை போன்ற அதிக உயிர்க்கலங்கள் உருவாகிக் கட்டியாக தோற்றம் பெறுகின்ற இயலுமையினை இவ் உயிர்க்கலங்கள் பெறுகின்றன.

புற்றுநோயினை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பது வெற்றிகரமிக்க சிகிச்சைக்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பாரியளவில் அதிகரிக்கும்.
உங்களையும் உங்களது அன்புக்குரியவர்களையும் ஆபத்திற்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய சில புற்றுநோய் காரணிகள் யாவை என்பதை அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்.
இதன் மூலம், நீங்கள் அவசியமான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும் ஆரம்பத்திலேயே புற்றுநோயினை கண்டுபிடிக்கவும் முடியும்.

தமது வயது மற்றும் பால் அடிப்படையில் ஆளொருவரைப் பாதிக்கக்கூடிய மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய்களை பின்வரும் அட்டவணை காண்பிக்கின்றது.

	வயது	பொதுவான புற்றுநோய்கள்
சிறுவர்	1 - 17	லியுக்கேமியா (இரத்தப் புற்றுநோய்)
ஆண்கள்	18 - 49	நுரையீரல்
		உணவுக் குழாய்
		வாய்
	50 - 70	நுரையீரல்
		சுக்கிலம்
பெண்கள்	18 - 49	மார்பு
		கேடயச் சுரப்பி
	50 - 70	மார்பு
		கருப்பைவாய்
ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்	18-70	குடல்

மேற்குறித்த அட்டவணை முழுமையாகத் தொகுக்கப்பட்டதல்ல. ஆளொருவரின் வயது மற்றும் பாலினத்தின் அடிப்படையில் தாக்க வல்ல சில மிகப் பொதுவான புற்றுநோய் வகைகளை மாத்திரம் காண்பிக்கின்றது.

trailsl.com

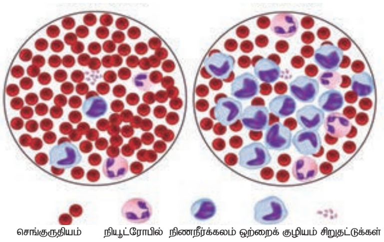
பொதுவான புற்றுநோய் வகைகளின் ஆபத்துக் காரணிகளும், அறிகுறிகளும்

லியூகேமியா (தீவிர இரத்தப் புற்றுநோய்)

லியூக்கேமியா என்பது இரத்தம் மற்றும் எலும்புமச்சை புற்றுநோயாகும். சிறுபராய கடுமையான நிணநீர் லியூக்கேமியா (AII) தற்போது சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயாகும். சிறுபராய கடுமையான நிணநீர்க் கல புற்றுநோயானது பாரியளவு எண்ணிக்கையிலான முதிர்வடையாத நிணநீர்க் கலங்களை எலும்பு மச்சை உற்பத்தி செய்கின்றபோது ஏற்படுகின்றது. இம் முதிர்ச்சியடையாத, பிரிவடைகின்ற நிணநீர்க் கலங்கள் எலும்புமச்சையினை நிரப்பி ஆரோக்கியமான குருதிக் கலங்களை உருவாக்குவதிலிருந்து அதனைத் தடுக்கின்றது.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. குடும்ப வரலாறு
2. கதிர் வீச்சு படுதல்



நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

சிறுபராய தீவிர இரத்தப் புற்றுநோயின் பல அறிகுறிகள் வேறு காரணங்களாலும் ஏற்படலாம். அத்துடன், அவற்றின் அநேகமான அறிகுறிகள் லியூக்கேமியாவினால் தோற்றுவிக்கப்படுவதில்லை என்பதனை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

எனினும், காரணத்தை அறிவதற்கும் அவசியமெனில், தகுந்த சிகிச்சையளிப்பதற்கும் இவ் அறிகுறிகளை வைத்தியர் பரிசோதிப்பது முக்கியமானதாகும்.

அறிகுறிகள்

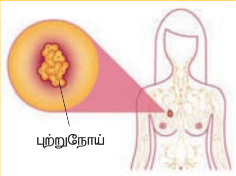
1. காய்ச்சல்
2. எளிதாக சிராய்த்தல் அல்லது இரத்தம் வடிதல்
3. அடிக்கடி அல்லது கடுமையாக மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்
4. முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்
5. இரத்தம் வடிதலினால் உருவாகின்ற தோலிற்கு கீழ் தட்டையான, ஊசிமுனை, கரும் - சிவப்பு புள்ளிகள்
6. எலும்பு வலி அல்லது மூட்டுவலி
7. கழுத்தில், கமக்கட்டில், வயிற்றில் அல்லது கவட்டில் நோவற்ற கட்டிகள்.
8. பசியின்மை, எடைகுறைதல்
9. வீக்கமடைந்த நிணநீர்க் கணுக்கள்
10. விலா எலும்புகளுக்கு கீழ் நோவு அல்லது நிறைந்தாற் போல் உணர்தல்.
11. பலவீனம், களைப்பு, வெளிறிக் காணப்படுதல்.
12. பசியின்மை
13. மயக்க உணர்வு அல்லது உணர்விழத்தல்.
14. தலைவலி, திடீர் நோய்த்தன்மை, வாந்தி.
15. தொடர்ச்சியான நோய்த் தொற்று

trailsl.com

மார்பகப் புற்றுநோய்

மார்பில் காணப்படும் கலங்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கின்றபோது மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. பின்னர் இக்கலங்கள் வழமையாகக் கட்டியொன்றினை தோன்றச் செய்கின்றன. கலங்கள் வளரக் கூடியதாகவும், சுற்றியுள்ள திசுக்களைச் சுற்றி திரளாகப் படையெடுக்கக் கூடியதாகவும் அல்லது உடலின் தூரப் பகுதிக்கு பரவக் கூடிய-தாகவும் (உடல் முழுவதும் பரவக் கூடியதாக) இருப்பின், இக்கட்டியானது புற்றுநோய் மிக்கதாகும்.

அறிகுறிகள்



1. மார்பின் பகுதியொன்றில் கட்டி அல்லது புடைத்தல்.
2. மார்பின் பருமன், உருவம் அல்லது உணர்வில் மாற்றம்.
3. தோலில் குழி விழுதல்.
4. உமது முலைக்காம்பின் உருவத்தில் மாற்றம், குறிப்பாக உள்நோக்கி திரும்பியிருந்தால், மார்பகத்தினுள் அமிழ்ந் திருத்தல் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான உருவத்தினைக் கொண்டிருத்தல்.
5. முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தக் கசிவு வெளியேற்றம்.
6. முலைக்காம்பின் மீது அல்லது சுற்றியுள்ள பகுதியில் செந்நிறத் தடிப்பு.
7. உமது அக்குளில் வீக்கம் அல்லது கட்டி
8. ஆண்கள், பெண்கள் இருபாலாருக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படலாம். எனி னும் பெண்களிலே இது, அடிக்கடி கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. பெண்ணாக இருப்பது: மார்பகப் புற்றுநோய் ஆண்களுக்கு அரிதாகவே ஏற்படுகின்றது.
2. முதிர்ச்சியடைதல் : நீங்கள் முதிர்ச்சியடைவதற்கேற்ப, உங்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கான ஆபத்துகள் அதிகரிக்கின்றன. 45 வயதுடைய அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்களுக்கு ஆபத்து அதிகரிக்கின்றது.
3. தனிப்பட்டரீதியாக மளார்பகப் புற்றுநோய் வரலாற்றினைக் கொண்டிருத்தல்.
4. 12 வயதிற்கு முன்னர் மாதவிடாய் (மாதவிலக்கு) ஆரம்பித்தல்.
5. 55 வயதிற்கு பின்னர் மாதவிடாய் நிற்றல்.
6. கதிர்வீச்சுக்கு ஆட்படுதல்.
7. மதுபானம் அருந்துதல்.
8. மிகை எடை அல்லது பருத்த உடல்.
9. குடும்பக் கட்டுப்பாடு - வாய்மூல கருத்தடைகள்
10. மாதவிடாய் நின்ற பின்னர் ஹோர்மோன் சிகிச்சை

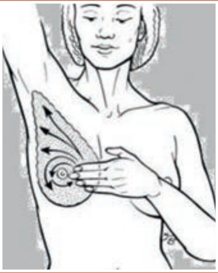
நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

1. மார்பகப் புற்றுநோய் பற்றி முன்கூட்டியே அறிந்திருந்தால், சிகிச்சையளிப்பது இலகுவானது, குணப்படுத்துவதற்கு நல்ல சந்தர்ப்பம்.
2. மாதத்தின் வெவ்வேறு காலங்களில் உமது மார்பகங்களின் சாதாரண தோற்றம் மற்றும் உணர்வு எவ்வாறு காணப்படுகின்றது என்பது முக்கியமானதாகும். வழமைக்கு மாறான மாற்றத்தினை நீங்கள் உணர்ந்தால், வைத்தியரை நாடவும்.
3. உமது மார்பகங்களை ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது ஒவ்வொரு வாரமும், பரிசோதிப்பது அவசியமாகும். ஆனால், உமது மார்பகங்களின் சாதாரண உணர்வு எவ்வாறு உள்ளது என்பது பற்றியும், உமது மாதவிடாயுடன் கூடிய மாற்றங்கள் எவ்வாறுள்ளது என்பது பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமா- கும். கவலையை விட்டுவிடுங்கள். ஆனால், அடுத்து வரும் மாதத்தில் உமது மாதவிடாய் முடிந்த சில நாட்களின் பின்னர் உமது மார்பகங்களை மீண்டும் பரிசோதியுங்கள். உமது மாதவிலக்கு சுழற்சியுடன் கட்டித்தன்மை தோன்றி மறையுமானால், அது கவனம் செலுத்த வேண்டிய காரணமொன்றாக இருக்கலாம்.
4. உமது மார்பகங்களை பரிசோதிப்பதற்கான, எளிமையான வழி, குளித்தல் அல்லது தலை முழுகுதலாகும். ஒவ்வொரு மார்பகத்தின் மீதும் கைக்கு கீழும் சவர்க்காரம் தோய்ந்த கையொன்றினால் தடவிப் பாருங்கள்.

கவனிக்க வேண்டிய 5 விடயங்கள்

1. உங்களுக்கு வழமையானது எவ்விதமானது என்பதனை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
2. தோற்றமும், உணர்வும்.
3. நீங்கள் அறிய வேண்டிய மாற்றங்கள் யாது என்பதனை அறியுங்கள்.
4. ஏதேனும் மாற்றங்களை தாமதமின்றி தெரியப்படுத் தவும்.
5. நீங்கள் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது டையவராயின், உமது மார்பகங்களைப் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.இவ் அறி- குறிகள் உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருக்கத்தான் வேண்டும் என்பதல்ல, எவ்வாறாயினும், வழமைக்கு மாறாக எதனையும் நீங்கள் உணர்வீர்களானால், உமது வைத்தியரின் ஆலோசனையினைப் பெறுவது மதிநுட்பமானதாகும்.

சுய பரிசோதனை



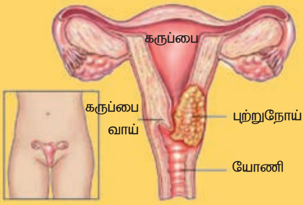
trailsl.com

கருப்பைவாய் புற்றுநோய்

கருப்பையின் வாய்ப்பகுதியில் அசாதாரணமான கலங்கள் அளவுக்கதிகமாக வளர்கின்றபோது, கருப்பைவாய் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. யோனிமடலுக்குச் செல்லுகின்ற வழியான கருப்பையின் கீழ்ப் பகுதியே கருப்பை வாயிலாகும். வழமையாகப் பரிசோதனை (காம்புச் சோதனை) மூலம், மிகவும் ஆரம்ப மட்டத்தில் இது கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றது.

அநேகமான கருப்பைவாய் புற்றுநோய்கள் மனித கிளைக்கும் கட்டி வைரஸ் அல்லது HPV என்றழைக்கப்படும் வைரஸ்களினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்



1. பெண்ணுறுப்பில் அசாதாரணமாக இரத்தம் வடிதல்
2. பெண்ணுறுப்பில் உடலுறவு கொண்ட பின்னர் இரத்தம் வடிதல், மாதவிடாய் நின்றதன் பின்னர் இரத்தம் வடிதல், மாதவிடாய்க் காலங்களுக்கிடையில் இரத்தம் வடிதல் மற்றும் சொட்டுதல். வழமையினை விட நீண்ட நாள் மாதவிடாய்ப் போக்கு அல்லது கடுமையான போக்கு, பெண் உறுப்பில் நீர் உட் செலுத்தி கழுவியதன் பின்னர் அல்லது இடுப்பு பரிசோதனையொன்றின் பின்னர் இரத்தம் வடிதல் ஏற்படலாம்.
3. அடிவயிறு அல்லது இடுப்புப் பகுதியில் வலி.
4. பெண்ணுறுப்பிலிருளந்து அசாதாரணமான வெளிப்போக்கு. வெளிப்போக்கு கொஞ்சம் இரத்தத்தினையும் உள்ளடக்கியிருக்கலாம் அத்துடன் உமது மாதவிடாய்க் காலங்க ளுக்கிடையில் அல்லது மாதவிடாய் சுழற்சி நின்றதன் பின்பு இது ஏற்படலாம்.
5. உடலுறுவு கொள்ளும்போது வலி

ஆபத்து காரணிகள்

1. மனித கிளைக்கும் கட்டி வைரசு (HRV) தொற்று
2. அதிக எடையுடையதாகவிருத்தல்
3. கருப்பைவாய் புற்றுநோய் குடும்ப வரலாற்றினைக் கொண்டிருத்தல்
4. புகைத்தல்.
5. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிசுக்களுடன் நிறைமாதக் கர்ப்பங்கள்
6. நச்சுயிரி நோய்த் தொற்று
7. கடந்த கால அல்லது நடைமுறைக் கால கிருமித் தொற்று
8. கருத்தடையினை நீண்டகாலம் பயன்படுத்தல்

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

இவ் அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் வேறு காரணிகளாலும் தோற்றுவிக்கப்படக் கூடியன. உதாரணமாக, நோய்த் தொற்று ஒன்று வலியினை அல்லது இரத்தம் வடித லினை உண்டு பண்ணலாம்.

எனினும், இவ் அறிகுறிகளில் அல்லது அடையாளங்களில் ஏதேனும் ஒன்று உமக்கு இருக்குமெனில் தாமதிக்காது வைத்தியரின் ஆலோசனைகளைப் பெறுவது மதிநுட்பமானதாகும்.

கருப்பைவாய் புற்றுநோய் - கருப்பைவாய் புற்றுநோயினை தடுப்பதற்கும் முன் கூட்டியே கண்டுபிடிப்பதற்குமான வழிகாட்டல்கள்

1. 21 மற்றும் 29 வயதிற்குட்பட்ட பெண்கள் 03 வருடத்திற்கொரு தடவை காம்பு பரி-சோதனை (Pap Test) செய்ய வேண்டும்.
2. 30 மற்றும் 65 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண்கள் ஒவ்வொரு 5 வருடத்திற்கும் காம்பு பரிசோதனையுடன் சேர்த்து HPV பரிசோதனை (இணை பரிசோதனை) செய்ய வேண்டும் அல்லது ஒவ்வொரு 03 வருடத்திற்கும் காம்பு பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.
3. கடந்த 10 வருடங்களாக, கிரமமாக கருப்பைவாயில் புற்று நோய்க்காக பரி-சோதனை செய்து வருகின்ற சாதாரண பெறுகளைக் கொண்ட 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் கருப்பைவாயில் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனை செய்யத் தேவையில்லை.
4. கடுமையான கருப்பைவாயில் முன் - புற்றுநோய் வரலாற்றைக் கொண்ட பெண்கள் 65 வயதினைத் தாண்டி பரிசோதனை செய்கின்ற போதிலும், நோய் நிர்ணயத்திற்கு பின்னர் குறைந்தது 20 வருடங்களுக்கு பரிசோதனையினைத் தொடர வேண்டும்.

trailsl.com

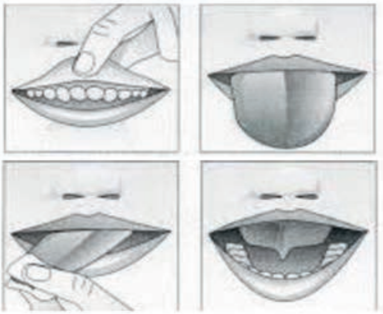
வாய்ப் புற்றுநோய்

1. வாய்மூல புற்றுநோய் எனவும் அறியப்படுகின்ற வாய்ப் புற்றுநோயானது நாக்கு, வாய், உதடுகள், கன்னாங்களில் அல்லது முரசுகளின் மேற்பரப்பில் கட்டி உருவாக்கமாகும்.
2. பெண்களை விட ஆண்களுக்கு பொதுவாக வாய்ப்புற்றுநோய் காணப்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்

1. உமது வாயின் அல்லது நாக்கின் உட்புற உறைகளின் மீது சிவப்பு அல்லது வெள்ளைத் தோல் திட்டுக்கள்
2. உமது வாயில் அல்லது நாக்கில் புண்கள்.
3. உமது வாயில் அல்லது நாக்கில் கட்டி.

சுய பரிசோதனைகள்



ஆபத்துக் காரணிகள்

1. புகைபிடித்தல் அல்லது புகையிலை உள்ளடங்கியுள்ள வஸ்துக்களைப் பாவித்தல்.
2. மதுபானம் அருந்துதல்.
3. HPV வைரசு தொற்று
4. வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, பாக்கு மெல்லுதல்.
5. குறைந்த போசணை.
6. பலவீனமடைந்த நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை முறைமை.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

பல் மருத்துவர், வைத்தியர், பல் நல மருத்துவர் அல்லது சுய பரிசோதனை போன்றவற்றின் மூலம் வாய்க்குழி மற்றும் வாய்த் தொண்டை ஆகியவற்றில் புற்றுநோய்க்கு முந்திய நோய்களும் புற்றுநோய்களும் முன்கூட்டியே அறியப்படக் கூடியன. ஏதேனும் அசாதாரணமான பகுதி பற்றி பரிசோதிப்பதற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் உமது வாயினை கண்ணாடியில் நீங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளலாம் என சில பல்மருத்துவர்களும், வைத்தியர்களும் பரிந்துரைக்கின்றனர். நீங்கள், விசேடமாக அதிகளவு மது அருந்துவோராக அல்லது புகைபிடிப்பவராக இருப்பவராயின், மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் மூன்று வாரங்களுக்குள் குணமடைய வில்லையாயின், உமது வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

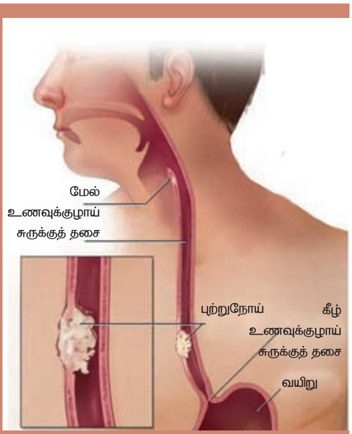
உணவுக் குழாய் புற்றுநோய்

உணவுக் குழாய் என்பது உணவுகளையும் பானங்களையும் தொண்டையிலிருந்து இரைப் பைக்கு அனுப்புகின்ற தசைக் குழாய் ஒன்றாகும். உணவுக் குழாய் புற்றுநோயானது உணவுக் குழாயின் உட் படையில் ஆரம்பிப்பதுடன் வெளிநோக்கி வளர்கின்றது.

அறிகுறிகள்

1. விழுங்குவது கடினமாகும்.
2. செரிமானமின்மை அல்லது நெஞ்செரிச்சல் நீடித்தல்.
3. உணவு உண்டவுடனேயே உணவு மேல்நோக்கி வருதல்
4. பசியின்மை, எடைகுறைவு.
5. உமது வயிற்றின் மேற்பகுதியில், நெஞ்சில் மற்றும் முதுகில் வலி அல்லது உபாதை.

ஆபத்துக் காரணிகள்



1. 55 வயது அல்லது அதனை விட மேற்பட்டோருக்கு பொதுவாக உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமானதாகும். 55 வயதை விட குறைந்த வயதினரில் 15% குறைந்த அளவே அறியப்பட்டுள்ளது.
2. பாலினம் - உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்கு உள்ளாகும் பெண்களை விட ஆண்களின் எண் ணிக்கை அதிகமாகும்.
3. சமிபாட்டுக்கோளாறு(GERD) - பலருக்கு நெஞ்சின் மத்திய பகுதி யில் இருந்து தோன்றுகின்ற நெஞ்செரிவு அல்லது வலி போன்ற அறிகுறிகளை சமிபாட்டுக்கோளாறு தோற்றுவிக்கின்றது. எனினும், சிலருக்கு சமிபாட்டுக் கோ-ளாறு எவ்வித அறிகுறிகளையும் தோற்றுவிப்பதில்லை.
4. புகையிலை மற்றும் மதுபான பாவனை.
5. பருத்த உடல்.
6. உணவுக் குழாய் காயங்கள்.
7. காரநீர் போன்ற இரசாயனங்களை தற்செயலாக உட்கொள்ளல்.
8. HPV வைரஸ் தொற்று.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

உணவுக் குழாய் புற்றுநோய்க்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளித்தலானது எந்த அளவுக்கு அது பரவியுள்ளது. உமது வயது மற்றும் உமது பொதுவான ஆரோக்கியம் போன்ற விடயங்களைச் சார்ந்து வேறுபடுகின்றது.

ஆரம்ப கட்டத்தில் இந்நோய் கண்டுபிடிக்கப்படுமாயின், இதனைக் குணப்படுத்துவதற்கு சிறந்த சந்தர்ப்பம் உள்ளது. எனினும், உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் ஏதேனும் ஆரம்ப அறிகுறிகளை அல்லது அடையாளங்களைக் காண்பிப்பதில்லை. எனவே, நோய் கண்டுபிடிக்கப்படும் போது அது, அநேகமாக ஓரளவு முழுமையாகப் பரவியிருக்கும்.

நுரையீரல் புற்றுநோய்

நுரையீரல் புற்றுநோய் என்பது நுரையீரல்களின் திசுக்களில் கலங்களின் அபரிமிதமான வளர்ச்சியாகும். ஆரோக்கியமான நுரையீரல் திசுவினுள் இக்கலங்கள் உருவாவதில்லை. அவை துரிதமாகப் பிரிவுற்று புற்றுநோய்க் கட்டிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

பிரதானமாக, இரண்டு வகையான நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் காணப்படுகின்றன. - சிறிய கல நுரையீரல் புற்றுநோய்க் கழலை (SCLC) மற்றும் சிறிய - கல நுரையீரல் புற்றுநோய்க் கழலை அல்லாத புற்றுநோய்.

அறிகுறிகள்

1. தொடர்ச்சியான இருமல்.
2. சுவாசிக்கும்போது, இருமலின்போது, சிரிக்கும்போது அடிக்கடி கடுமையான நெஞ்சு வலி.
3. தொண்டையடைப்பு
4. எடைகுறைதல்மற்றும்விருப்பமின்மை.
5. இருமலின்போது இரத்தம் அல்லது துரு நிற உமிழ்நீர் (எச்சில் அல்லது சளி)
6. அடிக்கடி மூச்சு வாங்குதல்
7. நெஞ்சு சளி மற்றும் நியுமோனியா போன்ற தொடர்ச்சியான நோய்த் தொற்று.
8. திடீரென தோன்றும் மூச்சுத்திணறல்

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. புகைத்தல்.
2. கல்நார் (Asbestos) ஆட்படுதல்.
3. வேலை செய்யும் இடங்களில் வேறு புற்றுநோய் உண்டு பண்ணும் முகவர்களுக்கு ஆட்படுதல்.
4. டீசல் புகை வெளியீடு
5. குடிநீரில் காணப்படும் ஆசனிக்.
6. நுரையீரல்களுக்கு முன்னர் பெற்ற கதிர்வீச்சு மருத்துவம்.
7. தனிப்பட்ட அல்லது குடும்ப நுரையீரல் புற்றுநோய் வரலாறு.

trailsl.com

8. ஆசனிக், பெரிலியம், கட்மியம், சிலிகன், வினில் குளோரைட், நிக்கல் கூட்டுப் பொருள், குரோமியம் கூட்டுப் பொருள், நிலக்கரி உற்பத்திகள், கடுகு வாயு, குளோரோமெதில், ஈதர்ஸ் போன்ற சுவாசத்தினால் உட்செல்கின்ற, இரசாயனங்கள் அல்லது கனிமங்களினால் நுரையீரல் புற்றுநோய் உருவாகின்ற ஆபத்துகளை அதிகரிக்கக் கூடிய சில வேலைத்தளங்களில் காணப்படும் புற்றுநோயினை தூண்டுகின்ற வேறு காரணிகள். (புற்றுநோய் உண்டாக்கின்ற முகவர்கள்)

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

நுரையீரல் புற்றுநோயின் அநேகமான அறிகுறிகள் மிக அநேகமாக வேறு காரணிகளில் தோற்றுவிக்கப்படக் கூடியவை.
எனினும், உமது அறிகுறிகள் நுரையீரல் புற்றுநோயாக இருக்கக் கூடும் என உமக்கு சந்தேகம் தோன்றுமாயின், உமது வைத்தியரை நாடுவது முக்கியமானதாகும்.
புற்றுநோய் கடுமையாகி, குணப்படுத்த முடியாத நிலைக்கு வரும் வரை நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் வழமையாக தோன்றுவதில்லை என்பது அபாயகரமானதாகும். எனவேதான், நீண்டகாலம் புகைபிடிப்போர் போன்ற புற்றுநோய் உருவாகக் கூடிய அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் நோய்ப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதற்கு (ஏதேனும் அறிகுறிகள் தென்படாதவர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்தல்) ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். புற்றுநோய் முன்கூட்டியே கண்டுபிடிக்கப்படுமாயின், வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிப்பதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

நுரையீரல் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனைக்கான வழிகாட்டல்கள்

பின்வரும் மூலப்பிரமாணங்களை சந்திக்கின்றவர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்குட்படுத்தக் கூடியவர்களாவர். 55 முதல் 80 வயதானவர்கள்.

1. ஓரளவு சிறந்த ஆரோக்கியமிக்கவர்கள்.
2. கடுமையாக புகைபிடிப்பதனை வழக்கமாக கொண்டிருந்தவர்கள்.
3. புகைபிடிப்பவர் அல்லது கடந்த 15 வருடங்களினுள் புகைபிடிப்பதனை கைவிட்டோர்.

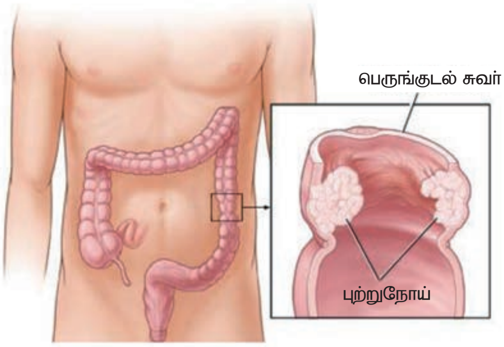
குடல் புற்றுநோய்

குடற் புற்றுநோய் என்பது பெரிய குடலின் உட்புறத்தில் மிகவும் பொதுவாக உருவாகின்ற தீவிரமான வளர்ச்சியாகும்.

"விழுது (polyps)" என அழைக்கப்படுகின்ற சிறிய வளர்ச்சியிலிருந்தே அநேகமாக குடல் புற்றுநோய் உருவாகின்றது. அனைத்து விழுதுகளும் புற்றுநோய்க்குரியவை அல்ல.

அறிகுறிகள்

1. குடல் அசைவில் அல்லது தோற்றத்தில் மாற்றம்.
2. மலத்தில் இரத்தம் அல்லது மலவாயிலில் இரத்தம் வடிதல்
3. அடிக்கடி வாயு வலி, தசைப் பிடிப்பு
4. குடல் முழுமையாக் வெறுமை யாகாத உணர்வு
5. விவரிக்க முடியாத இரத்தச் சோகை
6. குடல், மலவாய் நோவு அல்லது குடலில் / மலவாயிலில் கட்டி
7. அடிவயிற்றில் நோவு அல்லது வீக்கம்
8. எடை குறைதல்



ஆபத்துக் காரணிகள்

1. அளவுக்கு மிஞ்சிய எடை அல்லது உடற்பருமன்
2. சில வகையான உணவுகள்
3. புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துதல்
4. வயது முதிர்ச்சியடைதல்
5. குடல் வீக்க நோயின் தனிப்பட்ட வரலாறு
6. குடல் புற்றுநோய் அல்லது அடிமென்டஸ் பொலிப்ஸ் குடும்ப வரலாறு
7. 2வது வகை நீரிழிவு

trailsl.com

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

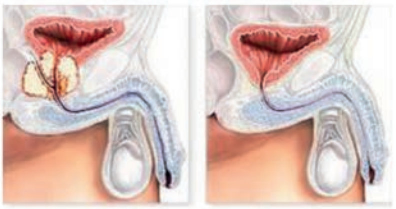
குடல் புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டங்களில் அநேகமாக அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்ப தில்லை. இவ் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கின்ற அனைவரும் குடல் புற்றுநோய் உடையவர்கள் அல்ல என்பதனை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஏனைய மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் சில உணவுகள் அல்லது மருந்துகள் இம்மாற்றங்களைத் தோற்றுவிக்கக் கூடும். இவ்வாறான அறிகுறிகள் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் உங்களுக்கு இருக்குமானால், உமது வைத்தியரை நாடவும்.

50 வயதினைத் தாண்டிய ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் குடல் புற்றுநோய் தோன்றும் ஆபத்துகள் அதிகம்.

பின்வரும் பரிசோதனைகளில் ஒன்றினை அவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. ஒவ்வொரு ஐந்து வருடத்திற்கும் நெகிழ்ச்சி மிக்க அறிகுறியறிதல் பரிசோதனை
2. ஒவ்வொரு 10 வருடங்களுக்கும் பெருங்குடல் உள்நோக்குதல் பரிசோதனை
3. ஒவ்வொரு 5 வருடத்திற்கும் இரட்டை- வேறுபாட்டு பேரியம் மலக்குடல் கழுவுதல்
4. ஒவ்வொரு 5 வருடங்களுக்கும் - பெருங்குடல் உட்பக்கம் கோக்குவதற்கான பரி சோதனை - CT colonography (virtual colonoscopy)

சுக்கில சுரப்பி புற்றுநோய்



சுக்கிலம் என்பது ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் காணப்படும் சுரப்பியொன்றாகும். எனவே, ஆண்களை மட்டும் இது தாக்கு கின்றது. வாதுமை விதையளவிலான சுரப்பி சிறுநீர்ப்பைக்கு அடியிலும், சிறு நீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீரினைக் கொண்டு செல்கின்ற சிறுநீர்க் குழாயினைச் சுற்றியும் அமைந்துள்ளது. சுக்கிலச் சுரப்பியில் அபரிமி தமாக கலங்கள் வளர ஆரம்பிக்கின்றபோது, சுக்கிலப் புற்றுநோய் ஆரம்பிக்கின்றது.

அறிகுறிகள்

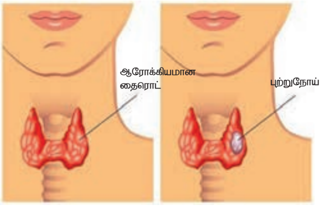
1. மெதுவான அல்லது பலவீனமான சிறுநீர் கழிதல் அல்லது அடிக்கடி சிறு நீர் கழிதல் விசேடமாக இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி ஏற்படுதல் உள்ளடங்கலாக சிறுநீர் கழிக்கின்ற பிரச்சினைகள்.
2. சிறுநீரில் அல்லது இந்திரியத்தில் இரத்தம்
3. ஆண்குறி வீரியமடைதலில் பிரச்சினை.
4. (வீரியமடைதல் செயல் பிறழ்ச்சி)
5. இடுப்பு, முதுகு, நெஞ்சு அல்லது வேறு பகுதிகளில் வலி.
6. கால் அல்லது பாதம் பலவீனம் அல்லது மரத்துப் போதல்.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. வயது 40 வயதிற்குக் குறைந்த ஆண்களில் சுக்கிலப் புற்றுநோய் காணப் படுவது அரிதாகும். ஆனால், 50 வயதிற்குப் பின்னர் இந்நோய் துரித மாக உருவாவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். சுக்கிலப் புற்றுநோய் காணப்படுகின்றவர்களில் 10 பேரில் சுமார் 6 பேர், 65 வயதை தாண்டிய ஆண்களாவர்.
2. குடும்ப வரலாறு
3. இரசாயனத்திற்கு ஆட்படுதல்

trailsl.com

கேடயச் சுரப்பி புற்றுநோய்



கேடயச் சுரப்பி என்பது உமது கழுத்தின் முன்பக்கத்தில் அமைந்துள்ள வண்ணத்துப் பூச்சியின் வடிவிலான சுரப்பியாகும். உடலில் வளர்ச்சியினையும் இரசாயன எதிர்த்தாக்கங்களின் விகிதாசாரத்தினையும் ஒழுங்கு படுத்துகின்ற ஹோர்மோன்களையும் உற்பத்தி செய்கி ன்றது. கேடயச் சுரப்பியில் கலங்களின், அசாதாரண வளர்ச்சியினால் இது ஏற்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்

1. கழுத்தில் தோன்றுகின்ற வலி உணராத கட்டி அல்லது வீக்கம்.
2. சில வாரங்கள் நீடித்திருக்கின்ற விவரிக்க முடியாதவாறான தொண்டை அடைப்பு.
3. தொண்டை வலி அல்லது விழுங்குவது கடினம்.
4. உமது கழுத்தின் வேறு பகுதிகளில் கட்டி.

ஆபத்துக் காரணிகள்

1. பாலினம் - ஆண்களை விட பெண்களுக்கு 3 மடங்கு அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.
2. வயது - எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். ஆனால் 40-50 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண்களுக்கும் 60-70 வயதிற்கிடைப்பட்ட ஆண்களுக்கும் ஆபத்து அதிகமாகும்.
3. குடும்ப வரலாறு
4. ஹோர்மோன்களின் அதிகரித்த வளர்ச்சி
5. சில மருத்துவ சிகிச்சை கதிர்வீச்சு போன்ற கதிர் வீச்சுக்கு உட்படுதல்

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது யாது?

அநேகமான கேடயச் சுரப்பி புற்றுநோய்கள் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டுபிடிக்க கூடியன இதனால் வெற்றிகரமான சிகிச்சைக்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். இவ் அறிகுறிகள் எதனையும் நீங்கள் அவதானித்தால், வைத்தியரை நாடுங்கள். இவ் அறிகுறிகள் எப்போதும் கேடயச் சுரப்பி புற்று நோயினால் தோற்றுவிக்கப்படுவதில்லை.

கேடயச் சுரப்பி புற்று நோயினை முன்கூட்டியே கண்டுபிடிப்பதற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகள் காணப்படவில்லை. ஏதேனும் வளர்ச்சியினை அல்லது கட்டிகளை காண்பதற்கும் உணர்வதற்கும் வருடத்திற்கு இரு தடவை உமது கழுத்தை பரிசோதித்துக் கொள்ளும்படி பொதுவாக ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது.

ஆயத்தமாகுங்கள்

ஆரம்ப கட்டத்திலேயே புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்தலும் சிகிச்சையளித்தலும் உமது வாழ்வினைக் காத்திடும்.

புற்றுநோய் பரவுவதற்கு முன்னர் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டுபிடிப்பது அநேகமாக வெற்றியளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். புற்றுநோய் பரவியிருக்கும் எனில், சிகிச்சையளிப்பது மிகவும் கடினமாகி விடும். அதேபோன்று ஒருவர் உயிர் வாழ்கின்ற சந்தர்ப்பமும் மிகக் குறைவு. எமது உடலில் ஏற்படும் ஏதேனும் மாற்றங்கள் பற்றி விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது முக்கியமானதாகும். அத்துடன் அவை பற்றி உடனடியாக வைத்தியருக்கு அறிவிக்கவும். மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விடயம் யாதெனில் எவையேனும் வேறு நோய்களுக்குப் போன்று புற்றுநோய்க்கும் சிகிச்சை கிடைக்கப் பெறுகின்றது. ஆபத்துக் காரணிகளை அறிவதிலும், அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே அறிவதிலும் விழிப்பாகவும் முற்செயற்பாட்டுடனும் இருங்கள். சில வகையான புற்றுநோய்கள் உருவாகின்ற உயிராபத்தினை நீங்கள் கொண்டிருப்பவராயின் (மரபணு, குடும்ப வரலாறு) உமக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் தென்படாவிடினும் நோய் கண்டுபிடிக்கும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

இலங்கையில் காணப்படும் புற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையங்கள்

1. தேசிய புற்றுநோய் நிறுவகம்
2. தெல்லிப்பளை பரீட்சார்த்த புற்றுநோய் வைத்தியசாலை
3. கண்டி போதனா வைத்தியசாலை
4. புற்றுநோய் முன்கூட்டியே கண்டறியும் நிலையம்
5. லங்கா ஹொஸ்பிடல் தனியார் வைத்தியசாலை
6. செலிங்கோ நீரிழிவு நோய் நிலையம்
7. புற்றுநோய் வைத்தியசாலை - கராபிட்டிய
8. புற்றுநோய் நிலையம் - பொது வைத்தியசாலை, பதுளை

எமது உடலில் ஏற்படும் ஏதேனும் மாற்றங்கள் பற்றிவிழிப்பாக இருக்கவேண்டியது முக்கியமானதாகும். அத்துடன் அவைபற்றி உடனடியாக வைத்தியருக்கு அறிவிக்கவும். மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியவிடயம் யாதெனில், எவையேனும் வேறு நோய்களுக்குப்போன்று புற்றுநோய்க்கும் சிகிச்சை கிடைக்கப்பெறுகின்றது. ஆபத்துக் காரணிகளை அறிவதிலும், அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே அறிவதிலும் விழிப்பாகவும் முற்செயற்பாட்டுடனும் இருங்கள். சிலவகையானபுற்றுநோய்கள் உரு வாகின்ற உயிராபத்தினை நீங்கள் கொண்டிருப்பவராயின் (மரபணு, குடும்பவரலாறு) உமக்கு எவ்வித அறிகுறிகளும் தென்படாவிடினும் நோய் கண்டுபிடிக்கும் பரிசோதனை செய்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

trailsl.com

நோயாளரைக் கவனித்தல்

புற்று நோயாளியொருவரைக் கவனித்தலானது முதலாவது வெற்றியளிக்கும் கடமைப் பொறுப்பொன்றாக அமையக் கூடியது.

புற்று நோயுடன் போராடுகின்ற உங்களது அன்புக்குரியவர்களுக்கு எவ்வாறு மிகச் சிறந்த முறையில் ஆதரவளிக்க முடியும் என்பது பற்றி உங்களுக்கு சில ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றோம். அவரின் தேவைகளைச் சார்ந்து, வேறுபட்ட வகைகளிலான ஆதரவினை நீங்கள் அளிக்கலாம். அவை,

1. உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு
2. மருத்துவக் கவனிப்பு உதவி
3. நிதியியல் மற்றும் காப்புறுதி உதவி

நோயாளிக்கும் ஆரோக்கிய கவனிப்பு அணிக்குமிடையிலான தொடர்பாடல் செய்பவராக சேவையாற்றுதல்.

பிரதான கவனிப்பாளர் நீங்களாயின், கரிசனைகளையும், அபிப்பிராயங்களையும், உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்துவதற்கு குழுவின் ஒவ்வொரு உறுப்பினர்களுக்கும் உதவுதல், அத்துடன், சாத்தியமாயின் அனைத்து கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் தீர்மானங்களிலும் புற்று நோயாளி முக்கிய பங்குவகிக்கின்றார் என்பதனை உறுதி செய்தல். புற்று நோயாளி, அவருக்கான கவனிப்பில் உற்சாகமான உறுப்பினராக அவர் உணர வேண்டும் என்பது மிக முக்கியமாகும்.

முன்கூட்டியே செயற்படக் கூடியவராக இருங்கள்- முன்கூட்டியே செயற்படுதல் என்பது கடைசி நேர அவசர நிலைமைகளைத் தடுப்தற்காக முடியுமான வரையில், அதிகமாக பொறுப்பேற்றல் மற்றும் திட்டமிடுதல் என்பதாகும்.

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பவராக இருங்கள் - பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் சிறந்து விளங்குவதற்கு, பிரச்சினைகளை இனங்காண வேண்டும். எது தேவை என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும் மற்றும் இறுதி வரை பின்பற்ற வேண்டும்.

உறுதியுடன் இருப்பதற்கு முயலுங்கள். சாதகமான மனப்பாங்கினை கொண்டிருத்தல், உமது அனைத்து செயற்பாட்டிற்கும் வலிமை தர உதவும்.

புற்றுநோயாளிகளின் உணர்வுபூர்வமான நல்வாழ்வினைக் கவனித்தல்

தொடர்பில் இருங்கள் : புற்றுநோயாளரைக் கவனிக்கின்ற ஒருவரின் மிக முக்கியமான செயற்பாடுகளில் ஒன்று புற்றுநோயாளருடன் வெளிப்படையாகக் கதைப்பதாகும்.

கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரின் மட்டுப்பாடுகளை ஏற்றுக்கொள்ளல். கிமோ-தெரபி என்ற புற்றுநோய் சிகிச்சையினை சற்று முன்னர் பெற்ற ஆளொருவர் நீங்கள் கஷ்டப்பட்டு தயாரித்த உணவை சுவைப்பதற்கு இயலாது இருக்கக்கூடும் அல்லது வலி-யுடன் கூடிய சிகிச்சை பெறுகின்ற ஆளொருவர் நீங்கள் செய்கின்ற சிறிய விடயங்கள் அனைத்தையும் கவனியாது இருக்கலாம். மகிழ்ச்சி தருகின்ற செயற்பாடுகளில் புற்றுநோயாளியினை உள்ளடக்குதல். உலகுடன் நோயாளி தொடர்பில் இருப்பதற்கும் சாதாரண உளப்பாங்கினைப் பேணுவதற்கும் உதவியளித்தல் முக்கியமானதாகும்.

உமது ஆபத்துகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

உமது ஆரோக்கியத்தினைக் கவனித்து, உமக்கு வரும் புற்றுநோய் ஆபத்துகளைக் குறைப்பதற்கு உதவுங்கள். ஆரோக்கியமிக்க உற்சாகமான வாழ்வு முறை ஒன்றினை தொடர்வதன் மூலம், உமக்கு புற்றுநோய் வரக்கூடிய ஆபத்துகளை மாத்திரமின்றி, ஏனைய நோய்களையும் குறைந்துக் கொள்வீர்கள். உமது உடலைக் கவனிப்பதும், தேவையான போசணைச் சத்துகளைப் பெற்றுக் கொள்வதும் முக்கியமானதாகும். தமது உடல்கள் வியக்கத்தக்க விடயங்களைச் செய்வதற்கு வல்லமை பெறுவதற்கு எமக்கு முடிந்த வரையில் அதனைக் கவனிக்க வேண்டும். கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அட்டவணை, புற்றுநோய்க்கான அதிகளவு ஆய்வு செய்யப்பட்டு அறியப்பட்ட அல்லது சந்தேகத்திற்கிடமான ஆபத்துக் காரணிகளை உள்ளடக்குகின்றது. இவற்றுக்கு ஆட்படுவதனை மட்டுப்படுத்துவது சில வகையான புற்றுநோய்கள் உருவாவதற்கான உமது ஆபத்துகளைக் குறைக்கலாம்.

1. புகையிலையின் சகல வடிவங்களிலிருந்தும் விலகியிருங்கள்.
2. ஆராக்கியமான உடல் எடையினைப் பேணுங்கள்.
3. உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய செயற்பாடுகளில் கிரமமாக ஈடுபடுங்கள்.
4. அதிக பழங்கள், காய்கறிகளுடன் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.
5. மதுபானத்தின் அளவினை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (மதுபானம் அருந்துப வராயின்)
6. உமது தோலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். சூரியகதிர் தாக்கத்தினைத் தடுப்பதற் கான கிறீம் பயன்படுத்துங்கள்.
7. உம்மைப் பற்றியும், உமது குடும்ப வரலாறு பற்றியும் உமது ஆபத்துகள் பற்றியும் அறிந்திருங்கள்.
8. கிரமமாக பரிசோதனை செய்யுங்கள். புற்றுநோய் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

trailsl.com

ஆரோக்கியத்தினைக் கவனித்து, உமக்கு வரும் புற்றுநோய் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு உதவுங்கள். ஆரோக்கியமிக்க உற்சாகமான வாழ்வு முறை ஒன்றினை தொடர்வதன் மூலம், உமக்கு புற்றுநோய் வரக்கூடிய ஆபத்துக்கள் மாத்திரமின்றி ஏனைய நோய்களையும் குறைத்துக் கொள்வீர்கள். உமது உடலைக் கவனிப்பதும், தேவையான போசணைச் சத்துக்களைப் பெற்றுக்கொள்வதும் முக்கியமானதாகும். தமது உடல்கள் வியக்கத்தக்க விடயங்களைச் செய்வதற்கு வல்லமை பெறுவதற்கு எமக்கு முடிந்த வரையில் அதனைக் கவனிக்க வேண்டும்.

காலி, கராப்பிட்டியவில் நிர்மாணிக்கப்படவுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சை மையத்திற்கு ரூ.750 மில்லியன் நன்கொடை சேகரிப்பதற்கான பயணத்தில் நீங்களும் எம்முடன் இணைந்திடுங்கள்.

இன்றே www.trailsl.com தளத்திற்கு பிரவேசித்து உங்களுக்கான பாதையை ஆரம்பியுங்கள்

அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவதற்கு நன்கொடை அளியுங்கள்.
Colours of courage Trust (Guarantee) Limited
கணக்கு இல : 003010491671, வங்கி :ஹட்டன் நெஷனல் வங்கி
கிளை : பிரதான கிளை அலுவலகம்,
T.B.ஜாயா மாவத்தை, கொழும்பு 10.
Swift Code: HBLILKLX

EXPRESS NEWSPAPERS (CEY) (PVT) LIMITED

185, Grandpass Road, Colombo 14, Sri Lanka.

Tel : 011 7322700, Fax : 011 2439987

Advertising : 0117 322736, 7 322738 | Marketing : 0117 767700, 7 767702, 7 767703,

Circulation : 0117 322789, 7 322788

Web : www.encl.lk | Email : info@expressnewspapers.lk

trailsl.com

Trailss One

Trail என்பது இலங்கையில் புற்றுநோய் சிகிச்சை வசதிகளுக்கு நிதி சேகரிக்கும் நோக்கினைக் கொண்ட அறக்கட்டளை அமைப்பாகும்.

முன்னெடுப்போம், ஒன்றிணைவோம், குணப்படுத்துவோம்.

References:

http://www.nhs.uk

http://www.cancer.org

http://www.cancerresearchuk.org

http://www.oralcancerfoundation.org

https://qap.sdsu.edu/screening/cervicalcancer/facts.html

http://www.endocrineweb.com/guides/thyroid-cancer/thyroid-cancer-symptoms-possible-causes-risk-factors

Disclaimer :

The information provided herein is to be used as an information resource only, and is not to be used or relied on for any diagnostic or treatment purposes. Please consult your doctor/health care provider before making any healthcare decisions or for guidance about a specific medical condition. The Colours of Courage Trust (Guarantee) Limited hereby expressly disclaims responsibility for any damages, loss, injury, or liability whatsoever suffered as a result of your reliance on the information contained in this booklet. The Colours of Courage Trust (Guarantee) Limited does not endorse specifically any test, treatment, or procedure mentioned herein.

Printed at Express Newspaper (Cey) (Pvt) Ltd., No : 267, Raja Mawatha, Ekala, Ja-Ela.

trailsl.com