சுய மார்பகப் பரிசோதனை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

- எல்லாப் பெண்களும் ஒவ்வொரு மாதமும் சுய மார்பகப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.
- மாதவிடாய் பெருக்கு உள்ள பெண்கள், மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஏற்பட்டு ஒரு வாரத்தின் பின்னர் செய்யவேண்டும்.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றபின் மாதத்தின் குறிப்பிட்ட திகதியில் சுய பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனையில் ஏதாவது வித்தியாசமாக உணரும் பட்சத்தில் எங்கே போகவேண்டும்?

- உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சுக வனிதையர் நல கிளினிக்கிற்கு..
- உங்கள் அருகாமையிலுள்ள அரசாங்க அல்லது தனியார் வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம்
- உங்கள் அருகாமையிலுள்ள வைத்திய சாலையில் நடைபெறும் சத்திர சிகிச்சை அல்லது மார்பகக் கிளினிகுகள்,..
- புற்றுநோய் ஆரம்பக் கண்டுபிடிப்பு நிலையம், இல.516 நரகேன்பிட்டிய, கொழும்பு 05. தொலைபேசி இலக்கம் 0113159227.

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள் யார்?

- மார்பகப் புற்றுநோய் குடும்ப வரலாறு கொண்டவர்கள் (தாய் அல்லது சகோதரி)
- முன்னய மார்பக நோய்வரலாறு கொண்ட பெண்கள்.
- தாய்மைப்பேறு அடையாதவர்கள் அல்லது 35 வயதுக்குப்பின் முதலாவது குழந்தைப் பாக்கியம் பெற்றவர்கள்.
- 11 வயதுக்கு முன்பு பூப்படைந்தவர்கள்.
- 55 வயதுக்குபின் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றவர்கள்.
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி ஈஸ்ரோஜன் கொண்ட கருத்தரிப்பு வில்லைகளை மிக நீண்ட காலத்திற்குப் பாவிப்பவர்கள்.
- மிகவும் பருமன் கூடிய பெண்கள் அல்லது மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றபின் உடல்நிறை அதிகளவில் கூடியவர்கள்.

எப்பொழுது வைத்திய மார்பகப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்?

- நீங்கள் 20 வயதுக்குமேற்பட்டவராயின், நீங்கள் செய்யும் சுயமார்பகப் பரிசோதனைக்கு மேலதிகமாக உங்கள் அருகாமையிலுள்ள வைத்திய அதிகாரி, பொதுச் சுகாதார வைத்திய தாதிய பரிபாலகி, பொதுச் சுகாதார வைத்தியமாது ஒருவரைச் சந்தித்து உங்கள் மார்பக பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- 20-40 வருடங்களுக்கு இடைப்பட்ட பெண்களாயின் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒரு தடவையும் 40 வருடங்களுக்கு மேற்பட்ட பெண்களாயின் ஒவ்வொரு வருடமும் வைத்திய மார்பகப் பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.

மார்பக கதிர்ப் படம் (Mammography) என்றால் என்ன?

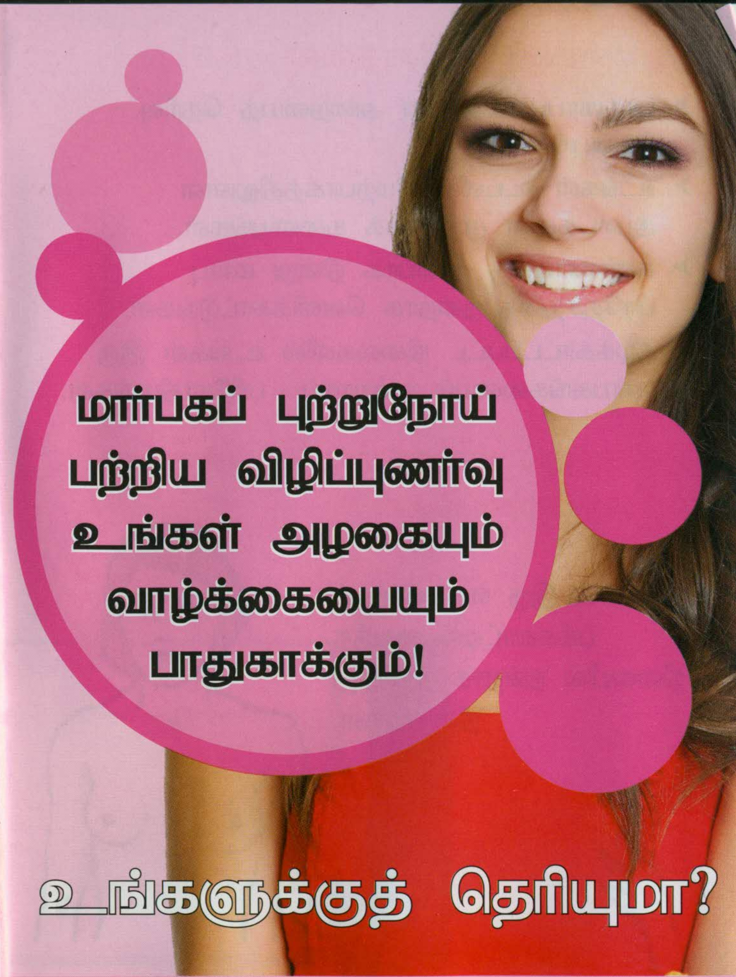
- மமோகிறபி அல்லது மார்பக கதிர்ப் படம் என்பது மிகவும் வலுக் குறைந்த எக்ஸ் கதிர் மூலம் மார்பகக் கட்டிகளைக் கண்டறியும் முறையாகும்.
- இது கைகளால் தடவிக் கண்டுபிடிக்க முடியாத கட்டிகளைக்கூட மிக ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்கமுடியும்.
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், மார்பகப் புற்றுநோய் வர அதிக வாய்ப்பு, நெருக்கடி உள்ள பெண்மணிகள் ஆகியோர் இந்த மமோகிறபி அல்லது மார்பக கதிர்ப் படப் பகுப்பாய்விற்கு உட்பட பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- மார்பகக் கதிர்ப்படம் அவசியமா என்பதை முடிவெடுக்கும் வல்லமை வைத்திய அதிகாரியிடமே உள்ளது.

மார்பகத்தில் ஏற்படும் எல்லாக் கட்டிகளுமே புற்றுநோய்க் கட்டியல்ல. ஆனால் எந்த மார்பகக் கட்டிகளும் புற்றுநோய்க்கட்டிகளாக மாறலாம்.

தைரியத்துடன் எதிர்கொள்ளுங்கள்!
வெற்றியாளராக வலம் வாருங்கள்!!

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.
555, பொதுச் சுகாதார கட்டடத் தொகுதி.
எல்விற்றிக்கல மாவத்தை,
நரகேன்பிட்டிய. கொழும்பு -5.
தொலைபேசி – 0112368627/0113159227
E : nccpsl@yahoo.com
W : www.health.gov.lk

Produced by: PRINTCARE



இலங்கையிலே பெண்களில் அதிகளவில் காணப்படும் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோயே!

மார்பகத்திலே காணப்படும் பின்வரும் நிலைமைகள் சாதாரணமானவையே!

1. அதிகளவான பெண்களில், இரு மார்பகங்களும் ஒரே அளவில் சமச்சீராக இருப்பதில்லை.
2. மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின்போது ஒமோன்களின் அளவு மாற்றத்தால் மார்பகமானது பல மாறுதல்களுக்கு உட்படுகின்றது.
3. மார்பகத்தில் கட்டிகளும் நோவும் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் முன்னர் தோன்றுவது வழமையானது.
4. மாதவிடாய்ச் சக்கரம் முற்றாக நின்றபின்னர், மார்பகங்கள் மென்மையடைந்து காணப்படும்.

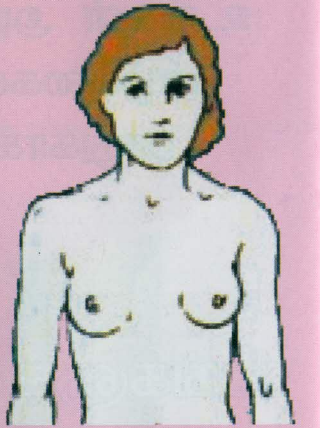
எல்லாப் பெண்களும் எவ்வாறு சுயமார்பகப் பரிசோதனை செய்வது எப்படி எனவும், ஏற்படும் மாற்றங்களை அறிந்து கொள்ளவும் தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனை-

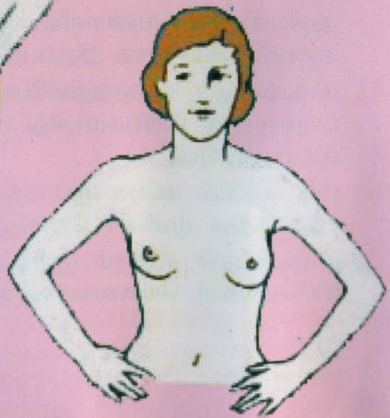
- பாதுகாப்பான மூடிய அறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடலின் மேற்பாகத்திலுள்ள ஆடைகளை முற்றாகக் களையுங்கள்.
- கண்ணாடிக்கு முன்பாக நின்று மார்பு பிரதேசத்தை நன்றாக வெளிக்காட்டுங்கள்.
- கீழ்க்காட்டப்பட்ட நிலைகளில் உங்கள் இரு மார்பகங்களையும் நன்றாகப் பரிசோதியுங்கள்.

கீழ்க்காணும் மாற்றங்கள் உள்ளனவா என அவதானியுங்கள்.

உங்கள் இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் வைத்த நிலையில் நன்றாக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.



உங்கள் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்துங்கள்.



இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து முன் நோக்கிக் குனியுங்கள்.

மார்பகத்தில் அவதானிக்கக்கூடிய மாற்றங்களாவன,

அண்மையில் மார்பகத்தின் அளவிலோ முலைக்காம்பின் அளவிலோ மாற்றங்கள் அல்லது சமச்சீரின்மை.

மார்பகத்திலோ அல்லது அக்குளிலோ வீக்கம் அல்லது கட்டிகளும் படர் அடையாளங்கள், மார்பகத்திலும் முலைக் காம்பிலும் காணப்படல்.

தோடம்பழத்தின் தோலினை ஒத்த, மார்பகத்தோல் மாற்றமடைதல் அல்லது மார்பகத்தோல் தடிப்படைந்து காணப்படல்.

முலைக்காம்பு உள்நோக்கித் திரும்பியிருத்தல். முலைக்காம்பு சிதைவடைந்திருத்தல்.

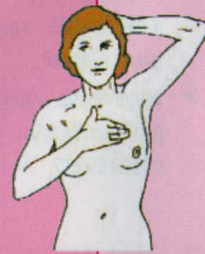
பாலைத்தவிர முலைக்காம்பினூடாக ஏதாவது திரவம் வெளிவரல்.

- படுத்த நிலையில் பரிசோதிப்பதாயின் பரிசோதிக்கப்படும் மார்பகப்பக்கத்தின் தோற்பட்டையின் கீழ் சிறிய தலையணையை வையுங்கள்.

- படத்தினில் காட்டியவாறு, விரல்களை ஒன்றாக்கி விரல்களின் தட்டையான உள் பாகத்தினால் ஏதாவது கட்டிகள், தடிப்புக்கள், முடிச்சுக்கள், கடினமான பகுதிகள், வலி, நோவு உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.

- வலது மார்பகத்தை இடது கையாலும் இடது மார்பகத்தை வலது கையாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள். அதேபோன்று வலது அக்குள் பிரதேசத்தை இடது கையாலும் இடது அக்குளை வலது கைவிரல்கலாலும் பரிசோதியுங்கள்.

- மார்பகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளும் முழுமையாகும் விதத்தில் வெளியிலிருந்து கடிகாரத்தின் முள் சுற்றும் விதத்தில் கையை அழுத்தி மார்பில் தடிப்பு, வலி அல்லது கட்டி உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.



- முலைக்காம்பைச் சூழ உள்ள கறுத்த வட்டப் பிரதேசத்தை, பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் மெதுவாக அழுத்தி, பாலைத்தவிர ஏதாவது திரவங்கள் வெளி வருகின்றனவா என்பதைப் பரிசோதனை செய்க.

- குளிக்கும்போதும் மார்பகப் பரிசோதனை செய்யலாம். இங்கு உடம்பிலுள்ள நீரானது உங்கள் சுய மார்பகப் பரிசோதனையை இலகுவாக்கும்.