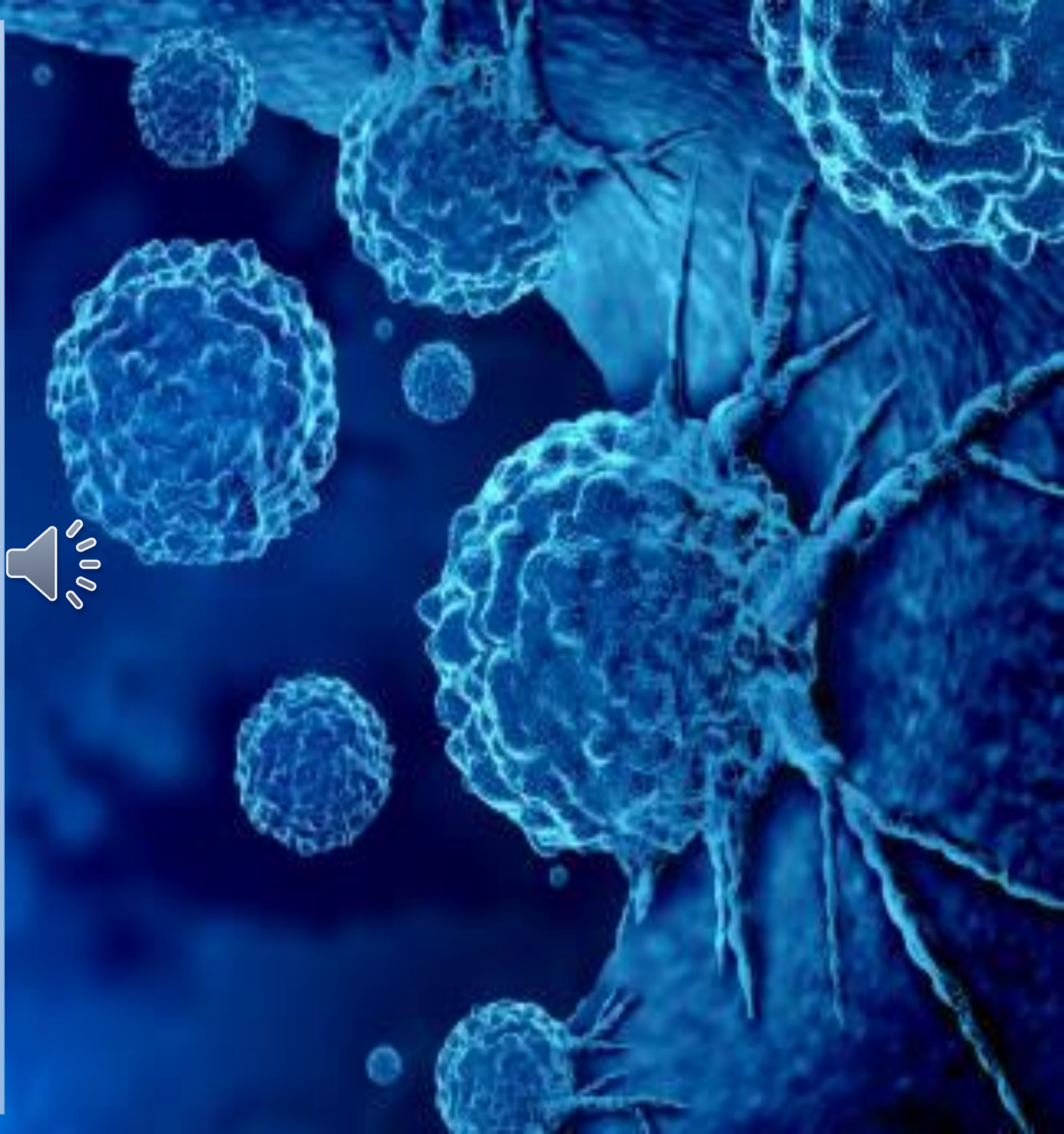
பெருங்குடல்

புற்றுநோய்

மார்ச்
2025

NATIONAL CANCER CONTROL PROGRAMME
SRI LANKA



பெருங்குடல் புற்றுநோய்

உலகிலும் இலங்கையிலும் 3வது பொதுவான புற்றுநோயாகும்!

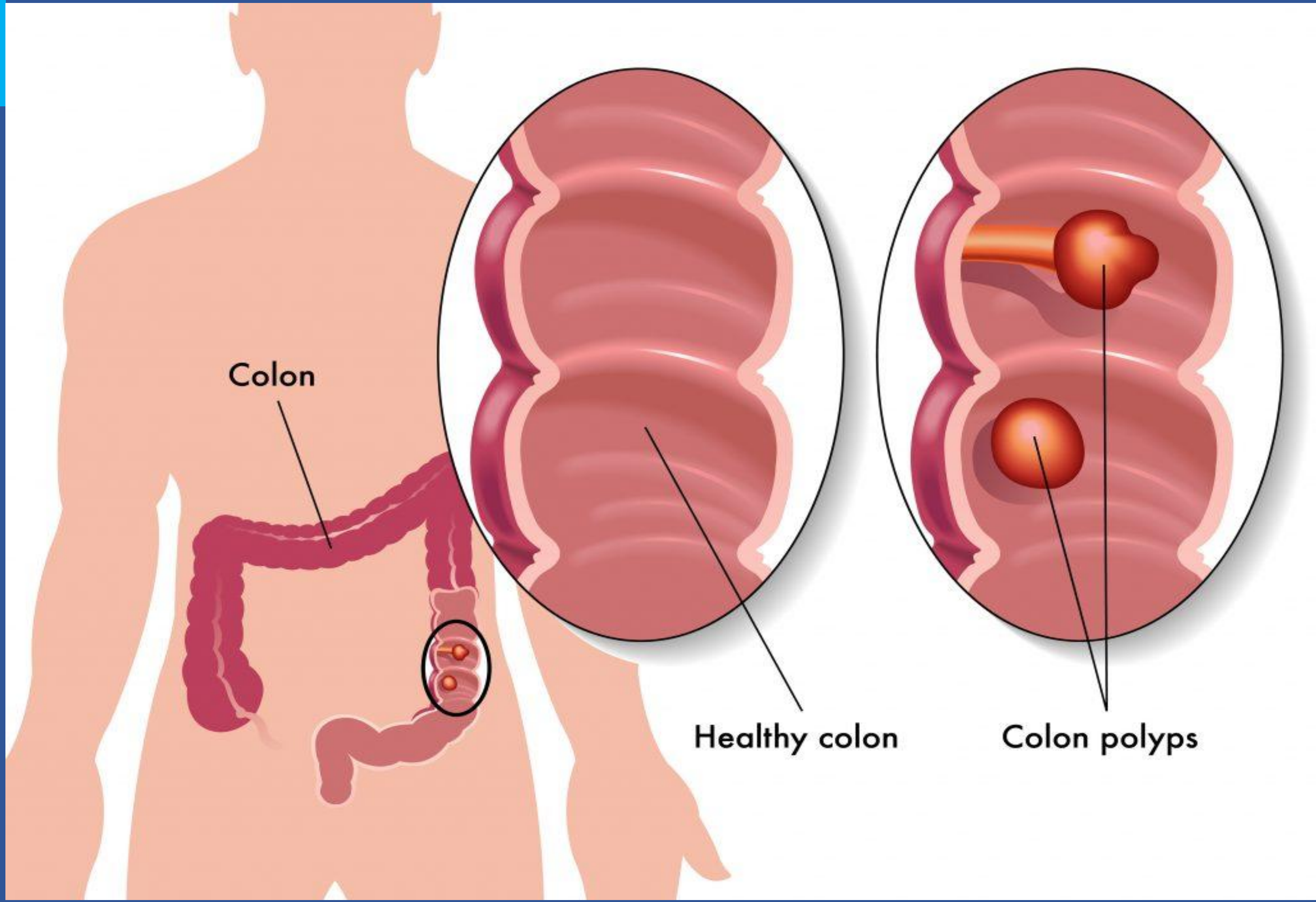
கட்டுப்பாடற்ற, அசாதாரண கல வளர்ச்சி பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடலில் ஏற்படுத்துகிறது.

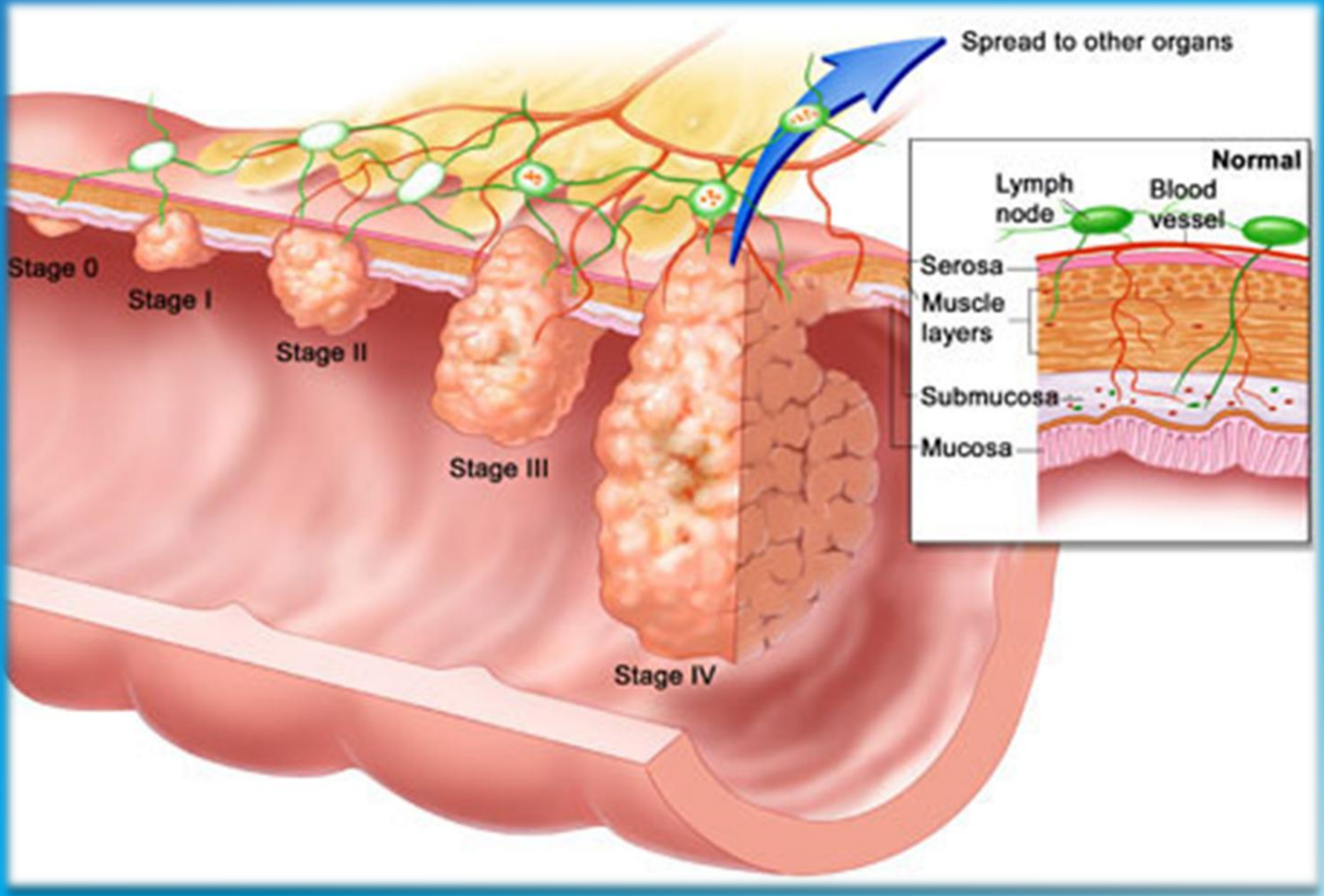
இந்த வளர்ச்சியானது குடலில் ஏற்படும் "பாலிப்" (polyp) எனப்படுகிறது .

எல்லா **பாலிப்புக்களும்** புற்றுநோய் அல்ல. எல்லா **பாலிப்புக்களும்** புற்றுநோயாக உருமாற முடியாது.

இருப்பினும், **பாலிப் / பாலிப்புக்கள்** இருப்பது புற்றுநோய் உருவாகுவதற்குரிய ஒரு ஆபத்து காரணியாக அமைகிறது.

மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்





புற்றுநோயானது வளர்ந்து அதன் பிந்திய கட்டங்களை அடையும் போது மிக நெருங்கிய பாகங்களுக்கு பரவுவது மட்டுமன்றி குருதி மற்றும் நிணநீர் ஊடாக உடலின் ஏனைய பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது.

உதாரணம்:கல்லீரல், நுரையீரல், மூளை, பெரிட்ரோனியம்.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ஆபத்துக் காரணிகள்

வயோதிபம்

குறைந்த நார்ச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்ளல்

இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உட்கொள்ளல்

புகைத்தல் மற்றும் மதுப்பாவனை

உடல் உழைப்பின்மை

குடும்பத்தில் யாருக்காவது புற்றுநோய் இருத்தல்

தற்போது பெருங்குடல் புற்றுநோயானது இளவயதினரிடமும் கண்டறியப்படுகின்றது.

அறிகுறிகள்

மலத்தில் குருதி காணப்படுதல்

மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல் (மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, மெல்லிய மலம், அடிக்கடி மலம் கழித்தல்) போன்றவையாகும்.

அறிகுறிகள்

மலத்தில் இரத்தம் வருவது எப்போதும் மூல நோயால் ஏற்படுவதில்லை.

சாதாரண ஆரோக்கியமான மலம்

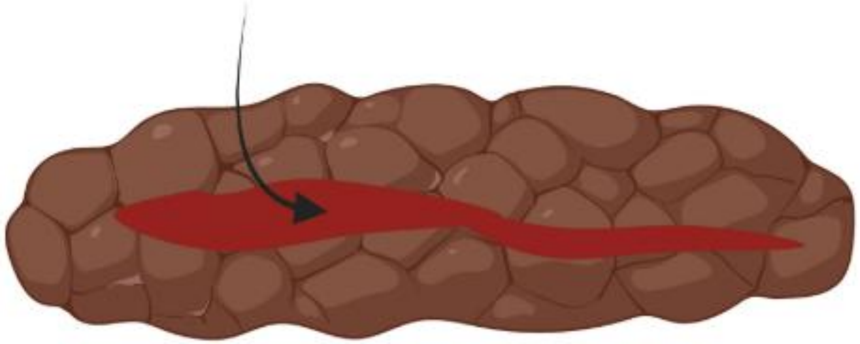
மலம் கழிப்பதில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மலத்தில் குருதி காணப்படுதல்

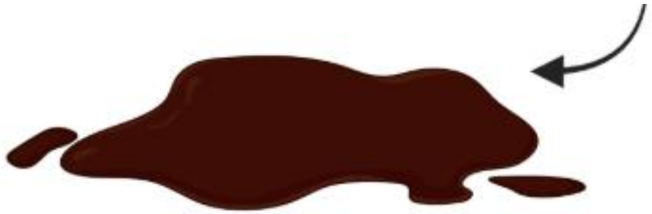
மலத்தில் காணப்படும் குருதி பின்வருமாறு தோன்றலாம்

வெற்றுக் கண்ணுக்குத் தெரியாது.
ஆனால்
மல மாதிரியில் மட்டுமே கண்டறியப்படுகிறது

பிரகாசமான சிவப்பு குருதி



கருப்பு மற்றும் தார் நிற குருதி

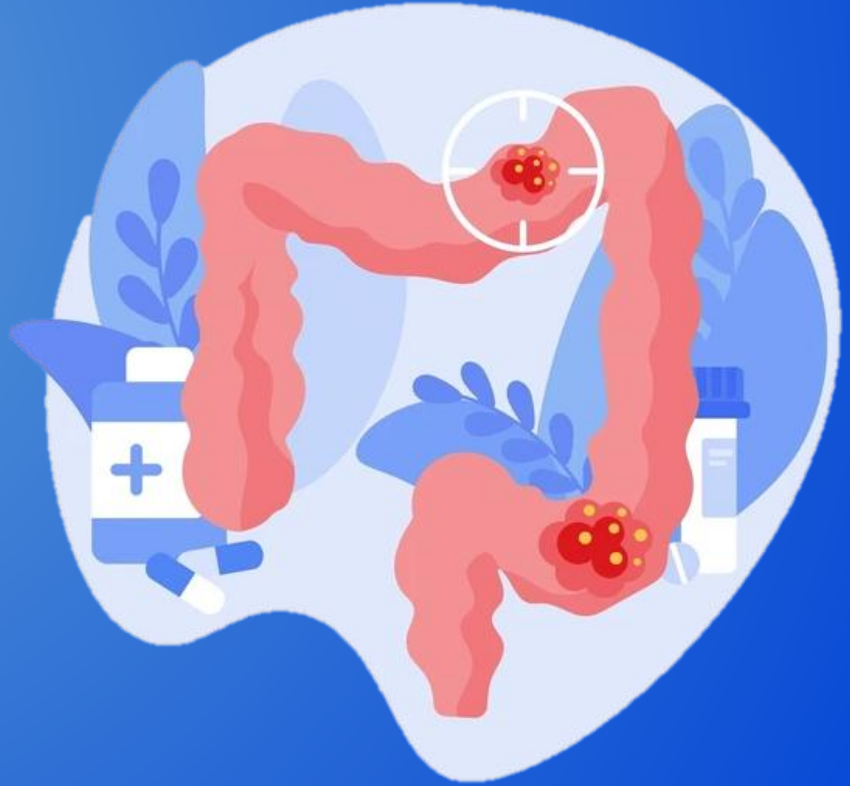


மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

ஆரம்பகட்டத்தில் கண்டறிதல் மற்றும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை பெறுதல் உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான சோதனைகள்.

- மலத்தில் இரத்தம் காணப்படுவதற்கான பரிசோதனை
- மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயன பரிசோதனை (FIT)
- மல DNA பரிசோதனை
- கொலோனோஸ்கோபி
- நெகிழ்வான சிக்மாய்டோஸ்கோபி
- CT கொலோனோகிராபி



பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்துக் காரணிகளைத் தடுக்கும் வழிகள்

தினமும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரிக்க உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

புகையிலை புகைத்தல் மற்றும் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்

(இவைகள் மனித புற்றுநோய் காரணிகளாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியைத் தவிர்க்கவும்

(சொசேஜ் , ஹாம், பன்றி இறைச்சி, சலாமி போன்றவை மனித புற்றுநோய் காரணிகளாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

மாமிசம் உண்பதை தவிர்க்கவும்

(மாமிசம் மனித புற்றுநோய் காரணிகளாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

அதிக வெப்பநிலையில் இறைச்சியை சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்

(பார்பிக்யூ, நீண்ட நேரம் வாட்டிய உணவு வகைகள் போன்றவை மனித புற்றுநோய்களை உருவாக்குகின்றன)

பெருங்குடல் புற்றுநோய்

தடுக்கமுடியும்

குணப்படுத்தமுடியும்

வெல்லமுடியும்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம்– மார்ச் 2025

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

0112368627 / www.nccp.health.gov.lk / nccpmohsl@gmail.com