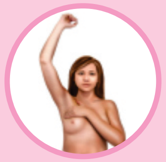
மார்பகங்களைக் கையினால் தொட்டுணர்தல் (Palpation).

(படம் 1)


(படம் 2)

(படம் 3)

(படம் 4)

- படுத்த நிலையில் பரிசோதிப்பதாயின் பரிசோதிக்கப்படும் மார்பகப் பக்கத்தின் தோற்பட்டையின் கீழ், சிறிய தலையணையை வையுங்கள்.

  பரிசோதிக்கப்படும் பக்கத்திற்குரிய கையைத் தலையின்கீழ் வைக்கவும். மறுகையினால் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவும்.

- அமர்ந்த நிலையிலோ அல்லது நின்ற நிலையிலோ இப்பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம்.

- படத்தில் காட்டியவாறு விரல்களை ஒன்றாக்கி விரல்களின் தட்டையான உட்பாகத்தினால் ஏதாவது கட்டிகள், தடிப்புக்கள், முடிச்சுக்கள், கடினமான பகுதிகள், வலி, நோவு உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதிக்கவும்.

- வலது மார்பகத்தை இடது கையாலும், இடது மார்பகத்தை வலது கையாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள். அதே கையாலும் இடது அக்குளை வலது கை விரல்களாலும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

- மார்பகத்தின் எல்லாப் பகுதிகளும் முழுமையாகும் விதத்தில், வெளியிலிருந்து கடிகாரத்தின் முள் சுற்றும் விதத்தில் கையை அழுத்தி, மார்பகத்தில் தடிப்பு, வலி, கட்டிகள் உள்ளனவா என்பதைப் பரிசோதியுங்கள்.

- முழு மார்பகங்களையும் மூன்று விதமான அழுத்தங்களைப் பிரயோகித்துத் தொட்டுணர்தல் வேண்டும்.

  முலைக்காம்பைச் சூழ உள்ள கறுத்த வட்டப் பிரதேசத்தை(Areola), பெருவிரலாலும் ஆட்காட்டி விரலாலும் மெதுவாக அழுத்தி, பாலைத்தவிர வேறு ஏதாவது திரவங்கள் வெளிவருகின்றனவா என்பதைப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

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

சுய மார்பகப் பரிசோதனையில் ஏதாவது வித்தியாசமாக உணரும் பட்சத்தில், எங்கே போக வேண்டும்?

- உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள சுக வனிதையர் நல கிளினிக்கிற்கு…
- உங்கள் அருகாமையிலுள்ள அரசாங்க அல்லது தனியார் வைத்திய அதிகாரி அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடம்…
- உங்கள் அருகாமையிலுள்ள வைத்தியசாலையில் நடைபெறும் சத்திரசிகிச்சை அல்லது மார்பகக் கிளினிக்குகள்,..
- புற்றுநோய் ஆரம்பக் கண்டுபிடிப்பு நிலையம்,

இல. 516/1, நரகேன்பிட்டிய, கொழும்பு 05. தொலைபேசி இலக்கம் 0113159227.

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

தைரியத்துடன் எதிர்கொள்ளுங்கள்! வெற்றியாளராக வலம் வாருங்கள்!

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

555, பொதுச் சுகாதார கட்டடத் தொகுதி. எல்விற்றிக்கல மாவத்தை, நாரகேன்பிட்டி, கொழும்பு - 5.
தொலைபேசி - 0112368627/0113159227

E-mail: nccpsl@yahoo.com Web: www.nccp.health.gov.lk

මුද්‍රණය: රජමාහිර වළුක් මුද්‍රණාලය දුරකථනය: 011-2390111

மார்பகப் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்கள் அழகையும் வாழ்க்கையையும் பாதுகாக்கும்!

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இலங்கை வாழ் பெண்களில் அதிகளவில் காணப்படும் புற்றுநோய் மார்பகப் புற்றுநோயே!

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள் யார்?

- மார்பகப் புற்றுநோயை குடும்ப வரலாறாகக் கொண்டவர்கள் (தாய் அல்லது சகோதரி).
- முந்திய மார்பக நோய் வரலாறு கொண்ட பெண்கள்.
- சூலகப் புற்றுநோய் வரலாறு கொண்ட பெண்கள்.
- மாதவிடாய் சக்கரத்தை அதிகளவில் எதிர் கொண்ட பெண்கள். அதாவது,
  - 11 வயதுக்கு முன்பு பூப்படைந்தவர்கள்.
  - 55 வயதுக்குப் பின் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றவர்கள்.
- தாய்மைப்பேறு அடையாதவர்கள் அல்லது 35 வயதுக்குப் பின் முதலாவது குழந்தைப் பாக்கியம் பெற்றவர்கள்.
- தாய்ப் பால் கொடுக்காத பெண்கள்.
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி ஈஸ்ரோஜன் கொண்ட கருத்தரிப்பு வில்லைகளை மிக நீண்ட காலத்திற்குப் பாவிப்பவர்கள்.
- மிகவும் பருமன் கூடிய பெண்கள்.

மார்பகப் புற்றுநோய் குடும்ப வரலாறு கொண்ட பெண்கள், ஓமோன்கள் அடங்கிய வில்லைகளைப் பாவிப்பது நல்லதல்ல.

- ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைமுறை, மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கக்கூடும். அவையாவன,
  - அதிகளவு கொழுப்பு உணவை உள்ளெடுப்பவர்கள்.
  - குறைந்தளவு மரக்கறி, பழ வகைகளை உள்ளெடுப்பவர்கள்.
  - உடற் பயிற்சி செய்யாதவர்கள்.
  - மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நின்றபின் உடல்நிறை அதிகளவில் கூடியவர்கள்.
  - அதிகளவில் மதுபானம் பாவிப்பவர்கள்.
  - அதிகளவில் புகைத்தல் செய்பவர்கள்.

மார்பகங்களில் காணப்படும் பின்வரும் நிலைமைகள் சாதாரணமானவையே. அவையாவன,

- அதிகளவான பெண்களில் இரு மார்பகங்களும் ஒரே அளவில் சமச்சீராக இருப்பதில்லை.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின்போது, ஓமோன்களின் அளவு மாற்றத்தால், மார்பகமானது பல மாறுதல்களுக்கு உட்படுகின்றன.
- மார்பகத்தில் கட்டிகளும் நோவும் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் முன்னர் தோன்றுவது வழமையானது.
- மாதவிடாய்ச் சக்கரம் முற்றாக நின்ற பின்னர், மார்பகங்கள் மென்மையடைந்து காணப்படும்.

மார்பகத்தில் அவதானிக்கக்கூடிய மாற்றங்களாவன,

அண்மையில் மார்பகத்தின் அளவிலோ முலைக்காம்பின் அளவிலோ மாற்றங்கள் அல்லது சமச்சீரின்மை.

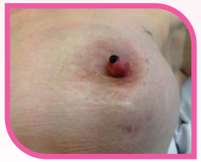
மார்பகத்திலோ அல்லது அக்குளிலோ வீக்கம் அல்லது கட்டிகளும் படர் அடையாளங்கள், மார்பகத்திலும் முலைக்காம்புகளிலும் காணப்படல்.

மார்பகத்தில் உட்குழிவு காணப்படல்.

தோடம்பழத்தின் தோலினை ஒத்த, மார்பகத்தோல் மாற்றமடைதல் அல்லது மார்பகத்தோல் தடிப்படைந்து காணப்படல்.

முலைக்காம்பு உள்நோக்கித் திரும்பியிருத்தல். முலைக்காம்பு சிதைவடைந்திருத்தல்.

பாலைத்தவிர முலைக்காம்பினூடாக ஏதாவது திரவம் வெளிவரல்.



எல்லாப் பெண்களும், சுய மார்பகப் பரிசோதனை செய்வது எப்படி எனவும், ஏற்படும் மாற்றங்களையும் அறிந்து கொள்ளவும் தெரிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனை -

இது இரு படிமுறைகளைக் கொண்டது.

1. மார்பகங்களைப் பார்வையால் பரிசோதித்தல் (Inspection).
2. மார்பகங்களைக் கையினால் தொட்டுணர்தல் (Palpation).

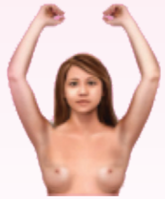
சுய மார்பகப் பரிசோதனையை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

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

மார்பகங்களைப் பார்வையால் பரிசோதித்தல் (Inspection).

- போதிய வெளிச்சமுள்ள பாதுகாப்பான மூடிய அறையைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடலின் மேற்பாகத்திலுள்ள ஆடைகளை முற்றாகக் களையுங்கள்.
- கண்ணாடிக்கு முன்பாக நின்று மார்பகப் பிரதேசத்தை நன்றாக வெளிக் காட்டுங்கள்.
- கீழ்க்காட்டப்பட்ட நிலைகளில் உங்கள் இரு மார்பகங்களையும் நன்றாகப் பரிசோதியுங்கள்.

உங்கள் இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் வைத்த நிலையில் நன்றாக நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்.



உங்கள் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக உயர்த்துங்கள்.

இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து முன்நோக்கிக் குனியுங்கள்.