வளமான வாழ்வே

நிறைவான செல்வம்

மார்பகப்புற்று நோய் பற்றி

நீங்களும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்

➢ புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

உடற்கலங்கள் உடலின் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதாரணமான முறையில் பெருகுவதால் ஏற்படும் கட்டிகள் புற்றுநோய் எனப்படும்.

➢ இலங்கையில் புற்றுநோய்....

புற்றுநோயானது இலங்கையில் மிகவும் அதிகரித்து வருகின்றது. ஆண்களில் வாய், தொண்டைப் புற்றுநோயும் பெண்களில் மார்பகப் புற்றுநோயும் முதலாவது இடத்தை வகிக்கின்றன.

➢ மார்பகப்புற்றுநோய்

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning symptoms)

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ஒரு மார்பு அசாதாரணமாக மறு மார்பிலும் பதிவாக இருத்தல்.
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல் (Dimpling)

- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்
- முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்.
- கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்(Oedema of the upper limb)

➢ மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்திய நிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

➢ ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- குடும்பத்தவரிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.

- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.
  - மிகக் குறைந்தவயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்.
  - கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் - 50 வயதிற்குப் பின்
  - பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தாங்குபவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்
  - குழந்தை இல்லாதவர்கள்
  - தாய்ப் பாலூட்டாதவர்கள்
- அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்
- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.
- அதிக கொழுப்பு உணவை உட் கொள்பவர்கள்.
- நெஞ்சுப்பகுதியில் கதிர்வீச்சுக்கு உட்பட்டவர்கள்.

➢ சுயமார்புப் பரிசோதனை

- ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது
- மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில்
- குளிக்கும் போதோ / கண்ணாடியின் முன் நின்றோ / படுத்திருந்தவாறோ.

சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1) பார்வை மூலம் பரிசோதித்தல் (Inspection)

கண்ணாடியின் முன் நின்று கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும், இடுப்பில் வைத்தும் மேலே உயர்த்தியவாறும் மார்பகங்களில் மேலே கூறிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உள்ளனவா என அவதானித்தல்.

2) தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல் (Palpation)

- வலது மார்பை இடது கையாலும், இடது மார்பை வலது கையாலும்.
- 2ம், 3ம், 4ம், விரல் தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்.
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மார்புகூட கட்டிபோல் சந்தேகம் தரலாம்.
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அமத்தி ஏதாவது திரவக்கசிவு உள்ளதா என அவதானிக் கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

➢ **சிகிச்சை முறைகள்:**

- சத்திரசிகிச்சை மூலம் கட்டியை அல்லது மார்பகத்தை அகற்றல். (Lumpectomy or Mastectomy)
- கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை (Radio the rapy)
- மருந்துச் சிகிச்சை (chemotherapy)
- ஓமோன் சிகிச்சை (Hormonal therapy)

ஆரம்பகாலத்தில் கண்டறிந்து பூரண சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் ஆயுட்காலத்தை நீடிக்க முடியும்.

"முற்கூட்டிய கவனம்
உயிராபத்தைத் தடுக்கும்"

வெளியீடு:
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.
மே - 2007

தயாரிப்பு உதவி:
செல்வி. சிவரஞ்சனி சிவகுருநாதன்
(2002/FM/59)
4ம் வருட மருத்துவபீட மாணவி

அனுசரணை:
சேவாலங்கா மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.