

புற்றுநோய் ஓர் அந்முகம்

புற்று நோய் என்றால் என்ன?

இது உடற்கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக, அசாதாரண முறையில் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) எனக் கொள்ளலாம். இது உடலின் எப்பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் புற்றுநோய்....

இலங்கையில் புற்றுநோயால் பாதிப்படைவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. ஒரு வருடத்தில் சுமார் 12000 புதிய புற்றுநோயாளர்கள் இனங்காணப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலோனோர் பிந்திய நிலையிலேயே வருகின்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

புற்றுநோய்க்குரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் இருமல்/குரல் வித்தியாசம்.
- குணமடையாத புண்
- உடம்பில் கட்டு, தழும்பு அல்லது உண்ணி ஏற்படுதல் அல்லது பல காலமாக இருந்து திடீரென வளர்ச்சி யடைதல்.
- மார்கங்களில் / வேறு இடங்களில் ஏற்படும் கட்டிகள் அல்லது தடிப்புகள்
- பெண் யோனி வழியில் இருந்து அசாதாரண இரத்தம் அல்லது வெள்ளைப்போக்கு ஏற்படுதல் அல்லது மாதவிடாய் நின்ற பின்பும் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுதல்.
- மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏற்படும் வித்தியாசம் அல்லது மலத்தோடு இரத்தம் வெளிவரல்.
- அதிக காலமாக நீடித்திருக்கும் அஜீரணம் (சுமிபாட்டின்மை) அல்லது விழுங்குவதில் உள்ள கஷ்டம்.

புற்றுநோய்க்கான காரணிகள் யாவை?

புற்றுநோய்க்கான சரியான காரணிகள் எவையென இன்னமும் கூறமுடியாதுள்ளது. எனினும் புற்று நோயானது வாழ்க்கை முறை, பரம்பரை மற்றும் சுற்றாடல் காரணிகளின் கூட்டுத்தாக்கத்தின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது எனக்கருதப்படுகின்றது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கான பாதகமான காரணிகள்

- 1) புகையிலை பாவித்தல்
இதனை புகைப்பதினாலோ, அப்புகையை அருகில் இருந்து உள்வாங்குவதனாலோ அல்லது இதனை பாக்கு, சுண்ணாம்புடன் உட்கொள்ளுவதனாலோ பாதிப்பு ஏற்படும்.
- 2) மதுபானம் அருந்துதல்
இதன் எரிவுத்தாக்கத்தால் வாய், களப்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அத்துடன் இதனால் ஈரல் பாதிப்படைந்து ஈற்றில் ஈரப்புற்றுநோய் ஏற்படும்.
- 3) மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கம்
- 4) வாய்ச்சுகாதாரம் இன்மை
- 5) இரசாயனப் பதார்த்தங்கள்
அதிக காலம் இவற்றை கையாண்டு வேலை செய்வோர்க்கு குறிப்பாக இரத்தப் புற்று நோய் மற்றும் சிறுநீர்ப்பைப் புற்றுநோய் என்பன ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன.
- 6) பெண்கள் மாதவிடாய் நின்றபின்பு ஒமோன்களைப் பாவிப்பதால் மார்க்புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.
- 7) சூரியனில் இருந்து வரும் UV கதிர்கள் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் உடைவால் பூமியை அடையும் பாதமான சூரியக்கதிர்கள்
- 8) அணுக்கதிர்த்தாக்கம்

9) புற்றுநோயாளரின் நெருங்கிய உறவினராயிருத்தல் ஒரு சில புற்றுநோய்கள் உதாரணமாக மார்பகப்புற்றுநோய், குட்புற்று நோய் மற்றும் இரத்தப்புற்று நோய் என்பன பரம்பரை ரீதியாக கடத்தப்படுகின்றன.

10) நல்ல உடற்பயிற்சியின்மை

வாய்ப்பு புற்றுநோய்

வயது முதிர்ந்தோரை அதிகம் பாதிக்கின்றது. புற்று நோய் முன்னிலைகளான உயர்ந்து தென்படும் அகற்ற முடியாத வெண்ணிற / செந்நிற தழும்புகளை கண்ணாடியில் பார்த்து இனம் காணமுடியும். இவ்வாறு இனம் காணப்படுமிடத்து வைத்தியரை நாடி குணமாக்கும் வகையிலான பூரண சிகிச்சை பெறக்கூடியதாகவிருக்கும். அவ்வாறன்றி பிந்திய நிலையில் புற்றுநோய் இனம் காணப்படுமாயின் சிகிச்சை பலனளிக்காதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

வாய்ப்பு புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

- 1) வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, புகையிலை போன்றவற்றை மெல்லுதல்.
- 2) பீடி, சுருட்டு, சிகரெட் புகைத்தல்
- 3) ஒழுங்கற்ற வாய்ச்சுகாதாரம்
- 4) மதுபானம் அருந்துதல்
- 5) பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் உறுத்தலினால் உண்டான புண்.
 - கூரான உடைந்த பற்கள்
 - சரியான அளவில் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்கள்
- 6) அதிகளவான மிளகாய், மிளகாய்த்தூள் பாவித்தல்
- 7) பீடை கொல்லி போன்ற இரசாயனப்பதார்த்தங்களினை அதிகளவில் பாவித்தல்
- 8) சூரிய ஒளியின் UV கதிர்களின் தாக்கம் - குறிப்பாக உதடுகளில் ஏற்படும்.
- 9) போசாக்கு குறைபாடு

வாய்ப்புற்று நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆறாத வாய்ப்புண்
- வாயினுள் தடித்துக் காணப்படும் வெள்ளை, சிவப்பு நிறமான தழும்புகள்
- வாய்க்குழியின் கவசத்தோல் கழன்று போதல்
- உதடுகளிலோ, வாயினுள்ளோ வளரும் தசைத் துண்டுகள்
- வழமைக்கு மாறான இரத்தக்கசிவு
- மெல்லுதலிலும் விழுங்குதலிலும் ஏற்படும் சிரமம் அல்லது வலி.
- தெளிவான காரணங்கள் அற்ற நிலையில் பற்களின் உறுதி தளருதல்
- தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்
- வாய்க்குழி உணர்வற்றுப் போதல்
- கழுத்துப்பகுதியில் நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீங்குதல்

நீங்களே உங்கள் வாயைப் பரிசோதிக்கலாம்!

- உங்கள் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்
- முகம்பார்க்கும் கண்ணாடி முன்பாக நில்லுங்கள்
- உங்கள் முகத்தில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள் உள்ளனவா என விரல்களின் நுனியினால் சோதித்துப் பாருங்கள். முகம் சமச்சீராக உள்ளதா என கவனியுங்கள்.
- உங்கள் மேல், கீழ் உதடுகளை நன்கு இழுத்து அவற்றில் சிவப்பு, வெள்ளை புள்ளிகள், வீக்கங்கள் அல்லது கட்டிகள், நோவுள்ள பகுதிகள் உள்ளனவா என்பதை பார்த்தும், கைவிரல்களின் உதவியுடனும் பரிசோதியுங்கள்.
- உங்கள் முரசுகளில் ஏதேனும் நிறமாற்றங்கள், வீக்கங்கள், கட்டிகள், புண்கள், இரத்தக்கசிவு என்பன உள்ளனவா என பார்த்தும் தொட்டும் உணருங்கள்.
- உங்கள் கடைவாயை வெளிப்பக்கத்துக்கு கையினால் நன்கு இழுத்து வாய்க்குழியின் உட்பக்கச்சுவரில் ஏதேனும் வீக்கங்கள், புண்கள்/நிறமாற்றங்கள் உள்ளனவா என பரிசோதியுங்கள்.

- நாக்கை நன்கு வெளியே நீட்டியும் பக்கப்புறங்களுக்கு இழுத்தும் அதில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என நன்கு பரிசோதியுங்கள்.
- வாயை நன்றாக - திறந்து அண்ணத்தை, தொண்டை முளையை (Tonsil), உண்ணாக்கு ஆகியவற்றை பார்த்து மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏதாவது உண்டா என பார்த்தும் தொட்டும் உணரூங்கள்.
- நாக்கை உயர்த்தி வாய்க்குழியின் அடிப்பகுதியில் மேற்கூறப்பட்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என பரிசோதிக்கவும்.

'மேற்படி பரிசோதனையை மாதத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் செய்து ஏதேனும் சந்தேகத்துக்கிடமான மாற்றங்கள் காணப்பட்டால் வைத்தியரை நாடி ஆலோசனை பெறவும்.

தகுந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை கைக்கொள்ளுவதன் மூலமும், வாய்க்குழியை சுயமாக பரிசோதித்து புற்றுநோய் முன்னிலைகளை முன்கூட்டியே அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், சரியான பற்சிகிச்சை பெறுவதன் மூலமும் வாய்ப்புற்றுநோய்க்கு ஆளாவதிலிருந்து எம்மை பாதுகாப்போம்!

● மார்பகப்புற்றுநோய்

அறிமுகம்

இலங்கையில் பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கின்றது.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் (Warning symptoms)

- மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது தீரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்

- முலைக்காம்பு உருமாரியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்.
- மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல் (Puckering)
- மார்பகத்தின் தோலில் குழிகள் காணப்படுதல் (Dimpling)
- மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல் (Peau-de-Orange)
- கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.
- கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல் (Oedema of the limb) வி.

➤ மார்பகப் புற்றுநோயின் பிந்தியநிலையில்...

பொதுவாக உடலில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்

- உடல் மெலிதல்
- சோர்வு
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை

➤ ஆபத்திற்குரியவர்கள் யார்?

- பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)
- நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பகப் புற்று நோய் உடையவர்கள்.
- அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.
 - மிகக் குறைந்தவயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்.
 - கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் - 55 வயதிற்குப் பின்
 - பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்
 - குழந்தை இல்லாதவர்கள்
 - தாய்ப் பாலூட்டாதவர்கள்
- அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்

- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.
- அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்.

➤ சுயமார்புப் பரிசோதனை

ஒவ்வொரு மாதமும் மாதப்போக்கின் பின் ஒரு வாரத்தினுள் அல்லது மாதப்போக்கு நின்றவர்கள் மாதத்தின் குறித்த ஒரு நாளில் குளிக்கும் நாளோ / கண்ணாடியின் முன் நின்றோ / படுத்திருந்தவாறு தாமது 'சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்யலாம்.

1) பார்வை மூலம் பரிசோதனை (Inspection)

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

2) தொடுகை மூலம் பரிசோதனை (Palpation)

- வலது மாட்பை இடது கையாலும், இடது மாட்பை வலது கையாலும்.
- 2ம், 3ம், 4ம், விரல்தட்டைப் பகுதியால் சோதித்தல்.
- விரல்களால் கிள்ளிச் சோதிக்க வேண்டாம். அப்போது சாதாரண மாட்பகங்களில் கூட கட்டி உள்ளது போல் சந்தேகம் தரலாம்.
- வெளிப்பகுதியில் இருந்து முலைக்காம்பை நோக்கி வட்ட வடிவில் சோதித்தல்.
- கமக்கட்டுப் பகுதியையும் சோதிக்கவும்
- இறுதியில் முலைக்காம்பை அழுத்தி ஏதாவது திரவம் உள்ளதா என அவதானிக்கவும்.
- ஏதாவது அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.

கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

கருப்பையின் கீழ்ப்பகுதியையும் பிறப்பு கால்வாயையும் (யோனி மடல்) இணைக்கும் பகுதியான கருப்பைக்கழுத்துப்பகுதியின் சுவர்களில் ஏற்படும் மாற்றம் கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும்.

பெண்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் 13 வீதமானவை கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோயாகும். ஆரம்பநிலையிலேயே அடையாளம் காணப்பட்டால் சிகிச்சை மூலம் 100 வீதம் குணமாக்கப்படக்கூடியது.

கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயை ஏற்படுத்துவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

பாலியல் நடத்தைகள்

- 1) பாலியல் உடலுறவைக்குறைந்த வயதிலேயே ஆரம்பித்தல்
- 2) ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
- 3) ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளல்
- 4) இளவயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்த ஆண்/கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோயுள்ளவருடன் தொடர்புடைய ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்
- 5) நீண்ட காலம் வாய்மூலமான கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்ளுதல்
- 6) முன்தோலினை நீக்கம் செய்யாத ஆணுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல்
- 7) சில வைரஸ் தொற்றுக்கள்
 - பாலுண்ணியை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் (HPV)
 - ஹேப்பிஸ் வைரஸ்

காரணிகள்

- 1) புகைத்தல்
 - ஒரு நாளைக்கு புகைக்கும் சிகரெட்டுக்களின் எண்ணிக்கை
 - புகைப்பிடிக்கும் வருடங்களின் எண்ணிக்கை

- 2) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவு
- 3) எயிட்ஸ் நோயாளிகள்
- 4) உறுப்பு மாற்றுச்சிகிச்சை செய்தவர்கள்
- 5) விற்றமின் ஏ குறைபாடு
- 6) அதிக எண்ணிக்கையான குழந்தைப்பேறு

கருப்பைக்கழுத்து புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

மாதவிடாய் நின்றபின்னர் ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு

- மாதவிடாய்க்கிடையான இரத்தப்போக்கு
- உடலுறவின் பின்னான இரத்தப்போக்கு
- அதிகளவான துர்நாற்றத்துடன் கூடிய வெள்ளை படுதல்

நோய் முற்றியநிலையில்

- கால் வீக்கம்
- கால், இடுப்பு வலி
- சிறுநீருடனான இரத்தப்போக்கு
- மலத்துடனான இரத்தப்போக்கு
- வயிற்றோட்டம்

புற்றுநோயும் உணவுப்பழக்கவழக்கமும்

உணவானது சில புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. சில உணவுகள் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவோ அல்லது தடுப்பனவாகவோ உள்ளன. பொதுவாக விலங்குணவுகள் புற்றுநோய் அபாயத்தை கூட்டுவனவாகவும் மரக்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பனவாகவும் உள்ளன.

புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தை குறைப்பதற்கான சில உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள்

- ஒவ்வொரு சாப்பாட்டு வேளைகளிலும் வேறுபட்ட வகையான புதிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும் அதிகளவில் சேர்த்தல்.

- தானியங்களில் அதிகளவு நார்ச்சத்து இருப்பதால் அதனை இயன்றளவில் சாப்பாட்டில் சேர்த்தல்.
- பழச்சாறுகள் உட்கொள்ளும்போது இயன்றளவில் 100 வீதமாக சாறாகவே உட்கொள்ளல்
- இரசாயனப்பதார்த்தங்கள் விசிறப்பட்ட மரக்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் நிறப்பழுவகைகளை நீரில் நன்றாக அலசிக் கழுவியபின் பயன்படுத்தல்.
- சமையலறையில் பொரித்தலுக்காக முதல் நாள் பாவித்த எண்ணெயினை அடுத்தநாள் பாவித்தலைத் தவிர்த்தல்.
- உணவின் மூலம் பெறும் சக்தியின் அளவின் 10 வீதத்திலும் குறைவான அளவு மட்டும் கொழுப்புணவு மூலம் பெறல்.
- விலங்குணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- பதனிடப்பட்ட உணவுகளை குறைந்தளவில் பயன்படுத்தல்.
- பொரிக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை இயன்றளவில் குறைத்தல்.
- சிறியவகை மீன்களை உணவில் இயன்றளவு சேர்த்தல்.
- பூஞ்சணம் பிடித்த உணவுகளை (ஒடியல், பழுதடைந்த தயிர்) தவிர்த்தல்.
- மிகச்சூடான உணவுகள், பானங்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலை தவிர்த்தல்.

புற்றுநோயும் உணவின் பங்களிப்பும்

புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் உணவின் பங்களிப்பு 35 வீதம் ஆகும்.

உணவும் புற்றுநோயும்

1. புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

- உணவின் சில கூறுகளிலேயே நேரடியாகக் காணப்படுகிறது.
 - அதிக அளவிலான கொழுப்பு
 - மிகையான புரதம்
 - கூடுதலான இனிப்பு

- புறச்சூழலிலிருந்து உணவில் சேருதல்
 - விவசாய இரசாயனங்கள்
 - உறைப்பான உணவுகள்
 - நாட்டட்ட, பழுதடைந்த உணவுகள்
 - உணவில் சேர்க்கப்படும் மேலதிக பதார்த்தங்கள்
 - உணவு தயாரிப்பின்போது சம்பவிக்கும் தீய விளைவுகள்
 - ப்தனிடப்பட்ட உணவுகள்
- உணவின் சில கூறுகளில் இருந்து உடல் அனுசேபத் தாக்கங்களினால் உருவாகல்

2. புற்று நோயை குறைக்கும் காரணிகள் குறைவாயிருத்தல்

- நார்ப்பொருட்கள்

உணவுப் பதார்த்தங்களும் பாதிக்கப்படும் உடற்பகுதிகளும்

- புகையிலை - நுரையீரல், களம், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைக்கழுத்து.
- மதுபானம் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம், ஈரல்
- அதிக கொழுப்புள்ள இறைச்சி, (மாடு, பன்றி) - குடல், மார்பகம், முன்னிலைச்சரப்பி (Prostate Gland).
- சூடான, காரமான உணவுகள் - வாய்க்குழி, தொண்டை, களம்
- அதிகளவிலான உப்பு - இரைப்பை
- மிகை நிரப்பு பதார்த்தங்கள் - வாய்க்குழி, இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பை

கணிசமான, கட்டுப்பாடற்ற பாவனையால் - புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் அதிகளவு பங்களிப்புச் செய்வதாகக் கருதப்படும் பிரதான உணவுகள்

1. வெதுப்பிய, வாட்டிய செந்நிற இறைச்சி
2. பொரியல் வகைகள்
3. பாற்பண்டங்கள்
4. சீனி தூவிய, உப்புச்சேர்த்த கொறிக்கும் உணவுகள்

5. மதுபானக் குடிவகைகள்
6. வர்த்தக ரீதியிலான வெண்ணெய் தயாரிப்புக்கள்
7. ஊறுகாய் வகைகள்
8. கோப்பி
9. பதனிடப்பட்ட இறைச்சியினாலான தின்பண்டங்கள்
10. ஆம்லட, பிளா

விவசாய இரசாயனங்களும் புற்றுநோயும்

- பீடை கொல்லிகளின் மிகையான பாவனை
- கட்டுப்பாடற்ற பசளை உபயோகம்
- நிலக்கீழ் நீரில் இரசாயனங்களின் செறிவு அதிகரித்திருத்தல்
- தோற்றப் பொலிவிற்காக பச்சை இலை வகைகள், பழங்கள் மீது இரசாயனம் விசிறுதல்
- பழங்கள், காய்கறிகளை நன்கு கழுவாது உட்கொள்ளல்
- விவசாய இரசாயனங்களின் மீதிகள் உணவுப் பொருட்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட அளவுக்குள் உள்ளனவா என அளவிடப் படாமை
- கடுமையான சட்டங்கள் பிரயோகிக்கப்படாமை.

சீரான வாழ்க்கை முறையும் முன்னேற்றகரமான நடத்தையியல் மாற்றங்களும் புற்றுநோய் தோன்றுவதைத் தடுப்பதில் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- உடற்பருமனைக் கட்டுப்பாடாகப் பேணல்
- அளவான - ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- வெற்றிலை, புகையிலை உபயோகித்தலை தவிர்த்தல்
- புகைத்தலை நிறுத்தல், மதுபாவனையிலிருந்து படிப்படியாக விடுபடுதல்
- நாளாந்த செயற்பாடுகளிலேயே உடலை கட்டுக்கோப்பாகப் பேணவல்ல பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல்.



World Health
Organization

COUNTRY OFFICE FOR
Sri Lanka



CANCER TREATMENT UNIT
TEACHING HOSPITAL
JAFFNA, SRI LANKA.



DEPT. OF COMMUNITY MEDICINE
UNIVERSITY OF JAFFNA
SRI LANKA.