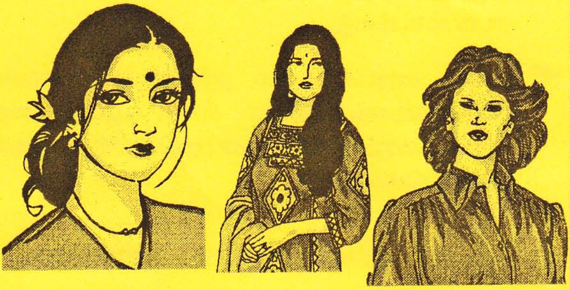
CFM IL | 77

மார்பகப்புற்றுநோயை கண்டறிவது உங்கள் கைகளில்

"விழிப்புடன் இருப்போம் புற்றுநோயை வென்றிடுவோம்"



சுயமார்பகச் சோதனை
சுகமகளிரிற்கான ஒரு முதற்படி

உங்கள் மார்பகங்களை
நீங்களே சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

2010

மார்பகப் புற்றுநோய்

- பெண்களிற்கு சவாலாகவும், பெண்கள் மத்தியில் காணப்படும் மிகப்பொதுவான புற்றுநோயாகும்.
- இப்புற்றுநோயானது ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப் படின் அதன் தாக்கத்தையும், அதன் பெருக்கத்தை யும் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- முதற்கட்டத்தில் சிகிச்சையளிக்கத்தவறின் இப் புற்றுநோய் ஏனைய உடற்பாகங்களிற்கு பரவும் அபாயம் உள்ளது.
- எனவே மார்பகங்களில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்களைக் கண்டறிய சீரான ஒழுங்குமுறை யான சுயமார்பகச் சோதனை பற்றி தெரிந்திருத்தல் மிக அவசியமாகும்.

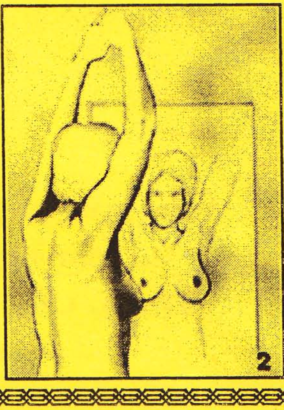
<u>சுய மார்பகச் சோதனைக்கான படிமுறைகள்</u>

ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு குறித்த நாளில் தமது மார்பகங்களை தாமே சோதிக்க வேண்டும்.

உ+ம்: மாதவிடாய் தொடங்கி 8ம் நாள் இச்செயன் முறையானது பின்வரும் படிமுறைகளை உள்ளடக்கி யுள்ளது.

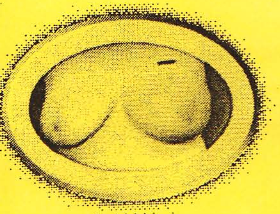
1) மார்பகங்களின் வெளித்தோற்றத்தில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்களை அவதானித்தல்.

2) மார்பகங்களில் ஏற்படும் வித்தியாசத்தினை சீரான சுயமார்புப் பரிசோதனை மூலம் தொட்டுணர்தல்.

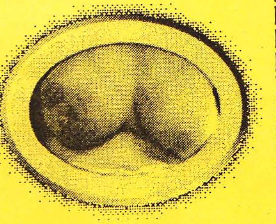


படிமுறை - 1 (படம் 1, 2 இல் காட்டப்பட்டவாறு)

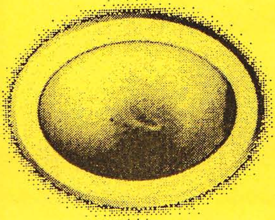
நிலைக்கண்ணாடி ஒன்றின் முன் நின்று முறையே கைகளை இருபுறமாக இடுப்பின் மேல் வைத்தும், கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தியும் மார்பகங்களில் பின்வரும் மாற்றங்கள் எதுவும் உள்ளனவா எனக் கவனியுங்கள்.



மார்பகங்களின் தோற்றம் மாற்றமடைதல்



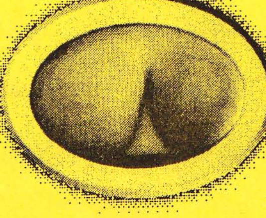
மார்பகத்தின் தோலில் குழிவுகள் ஏற்படுதல்



முலைக்காம்பு உள்ளீர்க்கப்படுதல்

தோல், தோடம்பழத்தோல் போன்று மாற்றமடைதல்

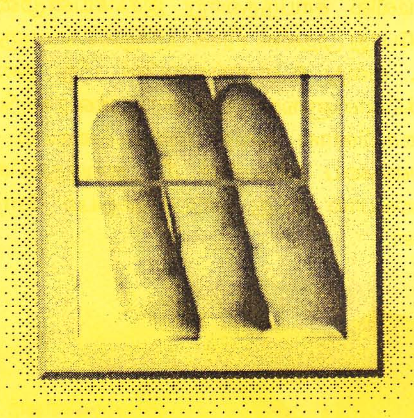
முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தம் மற்றும் அசாதாரணக் கசிவு வெளியேறுதல்.



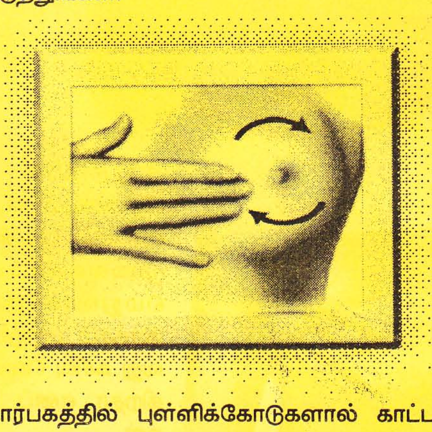
மார்பகங்களில் விரிவடைந்த இரத்தக் குழாய்கள் காணப்படல்

படிமுறை - 2

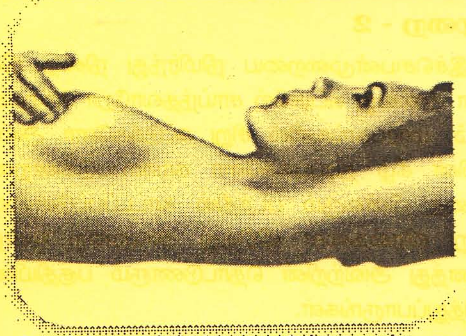
இச்செயன்முறையை நிமிர்ந்து நின்ற நிலையிலோ அல்லது கட்டிலில் சாய்ந்தவாறோ மேற்கொள்ளலாம். மார்பகங்களில் சிறு கட்டுக்களோ அல்லது தோலின் கீழ் தடிப்புக்களோ காணப்படுகின்றனவா என்பதை பின்வரும் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மூன்று விரல்களை விரித்து அவற்றை ஒன்றாக இணைத்து அவற்றின் தொட்டுணரும் பகுதியினால் சோதித்துப்பாருங்கள்.



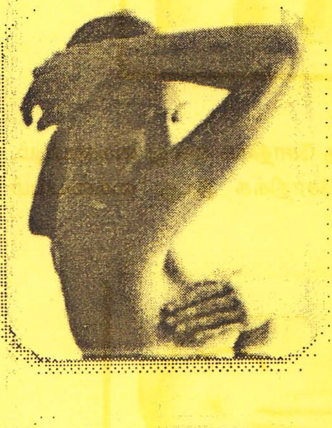
இடது மார்பகத்தை சோதிக்க வலது கையையும், வலது மார்பகத்தை சோதிக்க இடது கையையும் பயன்படுத்துங்கள்.



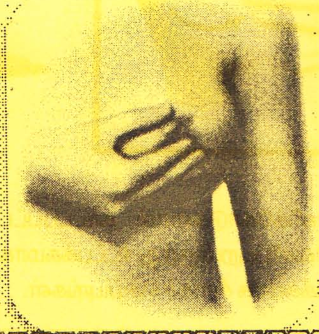
மார்பகத்தில் புள்ளிக்கோடுகளால் காட்டப்பட்டவாறு மார்பகங்களின் வெளிப்புறமிருந்து உட்பக்கமாக கடிகார சுழற்சித்திசைப்பக்கமாக சீராகச் செய்யுங்கள்.



கட்டிலில் சாய்ந்தவாறு இச்செயன்முறையை செய்யும்போது முதலில் சீராக படுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர், வலது உள்ளங்கையின் மீது தலையை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் முன்னர் கூறியவாறு இடது கையினால் வலது மார்பகத்தையும், இடது உள்ளங்கையை தலையின் கீழ் வைத்துக்கொண்டு வலது கையால் இடது மார்பகத்தையும் சோதித்துப் பாருங்கள்.



அதன் பின்னர் கக்கங்களில் உள்ள நிணநீர் முடிச்சுக்களையும் பரிசோதியுங்கள்.



இறுதியில் பெரு விரலையும் சுட்டு விரலையும் பயன்படுத்தி முலைக்காம்பினை மெதுவாக நசித்து, இரத்தம் மற்றும் ஏதாவது கசிவு வெளியேறுகிறதா எனப் பாருங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றுள்
ஏதேனும் அறிகுறி
காணப்பட்டால்
உடனடியாக
ஒரு வைத்தியரைச் சந்தியுங்கள்!

இத்தகைய ஒவ்வொரு மாற்றமும்
புற்றுநோய் எனப் பயப்படாதீர்கள். எனினும்
தீர்ப்புச் சொல்லவேண்டியவர் வைத்தியரே!

புற்றுநோயை முதல் கட்டத்திலேயே
கண்டுபிடித்தால்
அதனைக்
குணப்படுத்த முடியும்.

மங்கையரிற்கு சவாலாகும்
மார்பகப்புற்று நோயை
கண்டறியும் யுக்தியொன்று - எம்
கரங்களில் உண்டெனும்
உண்மை உணர்ந்திடுவோம்
விழிப்புடன் இருப்போம்
விரைந்தே தடுப்போம்.

A.K Printers, Kokkuvil. T.P :- 0774911103

2006 / FM / 48