மார்பகப் புற்று நோய் ஓர் அறிமுகம்

- மார்பகப் புற்று நோய் என்றால் உடலின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதரண முறையில் மார்பகக் கலங்கள் பெருக்கமடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள் (கட்டிகள்) ஆகும்.
- இப் புற்று நோயானது நிணநீர், குருதித் தொகுதியின் ஊடாக உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களிற்கு பரவுகிறது.
- ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் மார்பகப் புற்று நோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு 12.5 வீதம் ஆகும்.
- உலகில் மார்பகப் புற்று நோயுடைய 35 பெண்களில் ஒருவர் அப் புற்று நோய் காரணமாக இறப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளது.
- இலங்கையில் பெண்களில் காணப்படும் புற்று நோய்களில் மார்பகப் புற்று நோயே முதலிடம் வகிக்கிறது.
- இலங்கையில் 2005 ஆம் ஆண்டு 1908 பெண்களிற்கு புதிதாக மார்பகப் புற்று நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது

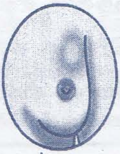
➢ **ஆபத்திற்குரியவர் யார்?**

- ❖ **பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிகளவில் (99% பெண்கள், 1% ஆண்கள்)**
- ❖ **நெருங்கிய உறவினரிடையே மார்பகப் புற்றுநோய் உடையவர்கள்.**
- ❖ **அதிகளவில் ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) ஓமோன் சுரப்பு வரக்கூடியவர்கள்.**
  - **மிகக் குறைந்த வயதில் பூப்படைதல் - 12 வயதிற்குள்**
  - **கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நிறுத்தல் - 55 வயதிற்குப் பின்**
  - **பிந்திய வயதில் முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்கள் - 30 வயதிற்குப் பின்**
  - **குழந்தை இல்லாதவர்கள்**
  - **தாய்ப் பாலூட்டாதவர்கள்**
- ❖ **50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள்**
- ❖ **ஏற்கனவே ஒரு மார்பகத்தில் புற்றுநோயுடைய பெண்கள்**
- ❖ **அதிக உடற்பருமன் உடையவர்கள்**
- ❖ **புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்தும் பழக்கம் உடையவர்கள்.**
- ❖ **அதிக கொழுப்பு உணவை உட்கொள்பவர்கள்**
- ❖ **ஈஸ்ரோஜன் (Oestrogen) மாத்திரம் கொண்ட கர்ப்பத்தடை மாத்திரை 5 வருடத்திற்கு மேலதிகமாக பாவிப்பவர்கள்.**

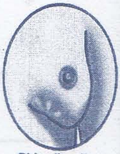
- ❖ மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் பின் ஓமோன் மாத்திரைகள் பாவிப்போர்.
- ❖ மார்பகத்தில் கதிர்வீச்சுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெண்கள்
- ❖ உடற்பயிற்சி செய்யாதவர்கள்

➢ எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

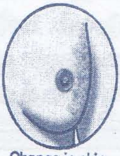
- ❖ மார்பகத்தில் நோ அற்ற கட்டிகள் தோன்றுதல்.
- ❖ மார்பகத்தின் பருமன் அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
- ❖ ஒரு மார்பகம் அசாதாரணமாக மறு மார்பகத்திலும் பதிவாக இருத்தல்.
- ❖ முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவம் அல்லது குருதிக்கசிவு ஏற்படல்.



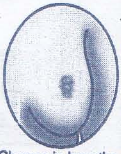
Lump



Skin dimpling



Change in skin color or texture



Change in how the nipple looks, like pulling in of the nipple.

Clear or bloody fluid that leaks out of the nipple

- ❖ முலைக்காம்பு உருமாறியிருத்தல் அல்லது உள்வாங்கப்பட்டிருத்தல்.
- ❖ மார்பகத்தின் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுதல்.

பிந்திய நிலையில்

❖ மார்பகத்தின் தோல் தோடம்பழத்தோல் அமைப்பாக மாறுதல்.

❖ மார்பகத்தில் புண் ஏற்பட்டு அது குணமாகாமல் பல நாட்களாக இருத்தல்.

❖ கமக்கட்டுப் பகுதியில் நெறிகள் போடப்பட்டிருத்தல்.

❖ கையில் அசாதாரணமான வீக்கம் ஏற்படுதல்.

➢ மார்பகப் புற்றுநோய்வராமல் எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

பின்வரும் நடைமுறைகளால் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் சாத்தியக் கூறினை குறைக்கலாம் எனினும் 100% உறுதியாகக் கூற முடியாது.

❖ தாய் போன்ற நெருங்கிய உறவினர்கள் மார்பகப் புற்றுநோயால் மரணமடைந்தனர் எனின் அவர்கள் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனை பெற்று ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கான வழிமுறைகளை கடைப்பிடித்தல்

❖ நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்து உயரத்திக்கேற்ற நிறையினைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளல்.

❖ 30 வயதிற்கு முன்பு முதல் கர்ப்பம் தரித்தல்

❖ தாய்ப்பாலூட்டடல்.

❖ புகைப்பிடித்தல், மதுபானம், அதிக கொழுப்புணவு என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

❖ ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிப்பதற்காக பரிசோதனைகளை ஒழுங்காக மேற்கொள்ளல்.

❖ உரிய முறையில் பரிசோதனை மேற்கொள்வதன் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிக்கலாம்

- 20 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் சுயமார்புப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளல்.
- 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மாதாந்த சுயமார்புப் பரிசோதனையோடு ஒவ்வொரு மாதமும் அருகிலுள்ள பெண்கள் நல மருத்துவமனையில் வைத்தியர் அல்லது தாதி மூலம் மார்பகப் பரிசோதனை செய்தல்
- 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் mammography செய்தல்.
- இலங்கையில் உபகரண வசதியின்மை காரணமாக ஆபத்திற்குரிய பெண்களே கொழும்பு, கண்டி போதனா வைத்தியசாலையில் mammography செய்கிறார்கள்

Mammography என்பது மார்பகத்தின் X-ray கதிர்ப்படமாகும். இதன் மூலம் மார்பகத்தின் சிறிய கட்டிகளை இனம் காண்பதோடு ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியலாம்

➢ சிகிச்சை முறைகள்

❖ சத்திர சிகிச்சை மூலம் கட்டியினை / மார்பகத்தை அகற்றல் (Surgery)

❖ மருந்துச் சிகிச்சை (Chemotherapy)

❖ கதிரியக்க சிகிச்சை (Radiotherapy)

❖ ஓமோன் சிகிச்சை (Hormone therapy)

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் மார்பகப் புற்றுநோயின் குணமாகும் வீதத்தினை அதிகரித்து இறப்பு வீதத்தினைக் குறைப்போமாக

ஆக்கம் :

ஞா. பிரசாந்தி, 2008/FM/11

மருத்துவத்துறை மாணவி,

யாழ் மருத்துவபீடம்.

வெளியீடு:

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு, சமுதாய மருத்துவத்துறை. யாழ் மருத்துவபீடம்

புற்றுநோய்ப் பிரிவு, யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

2011

சமுதாய நலன் கருதிய அனுசரணை:

கம்ப்யூட்டர் ருடே

கணினிப் பிரியர்களின் கனவுச் சஞ்சிகை