91

வாய்க்குழி, தொண்டைக்குழிப் புற்றுநோயைத் தவிர்ப்போம்

வெளியீடு:-
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலகு
சமுதாய - குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ பீடம், யாழ்ப்பாணம்

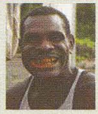
தயாரிப்பு:-
மடோனா சிறீஸ்கந்தராஜா
(2009/FM/035)
மருத்துவ மாணவி

தயாரிப்பு உதவி:-
வைத்திய கலாநிதி. பே. அ. டினேஷ் கூஞ்ஞ

உங்களுக்கு தெரியுமா?

* வாய்ப்புற்றுநோயால் தினமும் 4 இலங்கையர் தங்கள் வாழ்வை இழக்கின்றனர்.
* இலங்கையில் ஆண்களில் அதிகமாக காணப்படும் புற்றுநோய் வாய்ப் புற்றுநோய் ஆகும்.
* வாய்ப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொண்டால் அதனை முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்புள்ளவர்கள்



* 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள்
* தினமும் 3 தடவைகளுக்கு மேல் வெற்றிலை மெல்லுவோர்
* ஒரு நாளைக்கு 1-3 தடவைகளுக்கு மேல் வெற்றிலை மெல்லுவதுடன் புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துவோர்
* ஒரு நாளைக்கு "பாபுல் பீடா" எனும் பாக்கு ஒன்றாவது உட்கொள்வோர்

வாய்ப்புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

* வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு, பாக்குதூள், பாபுல் பீடா மெல்லுதல்
* புகைத்தல் - சிகரட், சுருட்டு, பீடி
* மதுபானம் அருந்துதல் -கசிப்பு, சாராயம், புளித்த கள்
* அதிக உறைப்பான சூடான உணவுகளை உண்ணுதல்
* வாய்ச் சுகாதாரத்தைப் பேணாமை
* கூரான உடைந்த பற்களினாலோ / சரியான அளவிற் செய்யப்படாத செயற்கைப் பற்களினாலோ / பற்சூத்தை நிரப்ப பயன்படுத்திய பதார்த்தங்கள் உடை வதனாலோ ஏற்படும் தொடர்ச்சியான உறுத்தலினால் ஏற்படலாம்.
* இரசாயனப் பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளல், பீடைநாசினிகளை பாதுகாப்பற்ற முறையில் விசிறுதல்
* சூரிய ஒளியின் அல்றாவயலட் (UV) கதிர்த்தாக்கம்
* குறிப்பாக விற்றமின் A,E போசாக்கு குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல்

வாய்ப்புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள்

- வாய்க்குழியில் காணப்படும் உயர்ந்த தடித்த வெண்ணிறமான, செந்நிறமான தழும்புகள் (மிக ஆரம்ப நிலை)

- மேலணிக் கவசத்தோல் கழன்று போதல்

- உதடுகளிலோ வாய்க்குழியிலோ வளரும் / தடிக்கும் தசைத்தொகுதி
- 2 கிழமைகளுக்கு மேல் குணமாகாது நிலைத்திருக்கும் வாய்ப்புண்கள்
- உணவை மெல்லுவதிலோ விழுங்குவதிலோ ஏற்படும் சிரமம் / வலி

- வாய்க்குழியில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படல்
- பற்களின் உறுதித்தன்மை தளருதல் (முரசு, அதை அண்டிய பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்)
- நாக்கை அசைப்பதிற் கடினம் ஏற்படுதல்
- மிகவும் பிந்திய நிலையில்
- தாடையை அசைப்பதிற் கடினம்
- நாக்கை பூரணமாக அசைக்க முடியாதவாறு வாய்க்குழியுடன் ஒட்டுப்படுதல்
- கழுத்து, தாடையின் கீழ் பகுதியில் உள்ள நிணநீர்க் கணுக்கள் வீக்கம் அடைதல்

எவ்வாறு சுய வாய்க்குழி பரிசோதனையை செய்வது?

வாய் பரிசோதனைக்கு நன்றாக ஒளியுள்ள இடமும் கண்ணாடியும் தேவை.

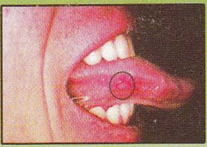
கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
கட்டுப் பற்கள் இருந்தால் அவற்றைக் கழற்றுங்கள்.

உங்கள் முகத்தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்றம் உள்ளதா என்பதைப்பாருங்கள்.

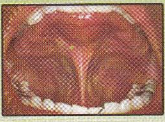
அடுத்த படியாக பின்வருமாறு வாயை கண்ணாடி மூலம் பரிசோதித்து பார்க்கவும்.

வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து விரல்களால் கீழ் உதட்டை கீழ் திருப்பியும், மேல் உதட்டை மேற் திருப்பியும் பரிசோதிக்கவும்.

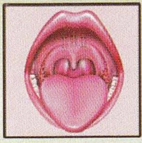
வாயை நன்றாக அகலத் திறந்து கன்னங்களின் உட்பிரதேசம், பக்கவாடு என்பவற்றை நன்றாகப் பரிசோதிக்கவும்.



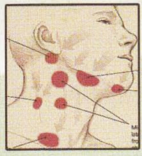
நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து நாக்கின் நுனி முதல் அடிவரை பரிசோதியுங்கள். நாக்கின் பக்கங்களையும் பரிசோதனை செய்யுங்கள்.



நாக்கை மேலுயர்த்தி நாக்கின் கீழ் பகுதியையும் வாயின் தளத்தையும் பரிசோதியுங்கள்.



நாக்கை நன்றாக வெளியிழுத்து 'ஆ' என கூறி உள்ளண்ணத்தைப் பரிசோதிக்கவும்



இறுதியாக கழுத்தின் இரு புறங்களிலும் நெறிக்கட்டிகள் உள்ளனவா என அழுத்திப் பார்க்கவும்.

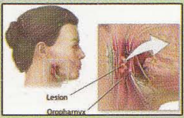
வாய்ப் புற்றுநோய் வராமல் தவிர்க்க..

* வெற்றிலை போடுவதை முற்றாகவே தவிருங்கள்.
* பாக்கு உண்பதை தவிருங்கள்.
* புகைத்தலையும் மதுபானத்தையும் தவிருங்கள்.
* சுகாதாரமான முறையில் வாயைப் பேணுங்கள்
* பழங்களையும் மரக்கறி வகைகளையும் அதிகளவில் உண்ணுங்கள்.

* எளிய வாழ்க்கை முறையையும் மன ஆறுதல் பயிற்சியையும் கைக்கொள்ளுங்கள்.
* 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை உங்கள் வாயை வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதியுங்கள்.

தொண்டைக்குழிப் புற்றுநோய்

இலங்கையில் வயதான ஆண்களில் அதிகளவில் காணப்படுகிறது.



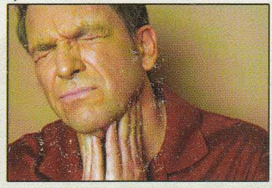
ஏதுவான காரணிகள்

* புகைத்தல் - சிகரட், சுருட்டு, பீடி
* மதுபானம் அருந்துதல் -கசிப்பு, சாராயம், புளித்த கள்
* புகையிலை மெல்லுதல்
* மூக்குப் பொடி பாவித்தல்
* இரசாயனங்களை உள்ளெடுத்தல்
* தொழில் சார்ந்த பாதிப்புக்கள் - நிக்கல், அஸ்பெஸ்ரோஸ் (Asbestos) என்பனவற்றுடன் தொடர்பான தொழிலில் ஈடுபடுதல்
* மனித பாலுண்ணி வைரஸ் (Human Papilloma Virus)/ எப்ஸ்ரைன் பார் வைரஸ் (Epstein bar virus) தொற்று
* போசாக்கின்மை- விற்றமின்கள், சுவட்டு தாதுப்பொருட்கள் குறைவாக உட்கொள்ளல்

அறிகுறிகள்

* குரல் கரகரப்படைதல் (> 2கிழமைகள்)

* உணவு விழுங்குவதில் கடினம்/
நோவு ஏற்படல்



* மூச்சு விடுவதில் கடினம்

* துர்நாற்றமுடைய சுவாசம்

* இருமல் சளியுடன் இரத்தம் கலந்து வெளியேறல்

* கழுத்து, தாடையின் கீழ், காதுப் பகுதியில் உள்ள நிணநீர் முடிச்சுக்கள் வீக்கமடைதல்

அறிகுறிகள் ஏற்படுமிடத்து தாமதமின்றி வைத்திய ஆலோசனை பெறவும்.

தொண்டைக்குழிப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொண்டால் அதனை முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

இப் புற்றுநோய்க்கு ஏதுவான காரணிகளை தவிர்ப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தை தடுக்கலாம்.

அனுசரணை:-

நல்லூர் லயன்ஸ் கழகம்

Printed by: ANDRA Printers T.P 021 2228929