# மார்பக புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

## மார்பக புற்றுநோய் அறிகுறிகள்

- முலைக்காம்பு வடிவம்/அளவு மாற்றங்கள்
- மார்பகத்தில் குழிவிழுதல்
- மார்பகத்தில் வலி
- முலைக்காம்பு இட மாற்றங்கள்
- முலைக்காம்பில் அரிப்பு
- முலைக்காம்பில் நீர் வடிதல்/ ரத்தம் கசிவது
- மார்பகத்தில் கட்டிகள் உண்டாவது
- மார்பகத்தின் வடிவ மாற்றங்கள்
- முலைக்காம்புகள் உள் அமுங்கிப் போகுதல்
- மார்பகத்தில் தோல் சிவத்தல்

இவ்வறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருப்பதாக உணர்ந்தால் , உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள். பயப்படும்படி ஏதும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனால் முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது சிறந்தது. அவ்வப்போது மருத்துவரைச் சந்தித்துப் பரிசீலனை செய்து கொள்ளுங்கள்

# இந்த அபாயத்திற்கு உட்பட்டவர்கள் யார்?

வயதாக ஆக மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் கூடும். குறிப்பாக 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு. இதன் பிற காரணங்கள் :

- கடந்த காலங்களில் மார்பக புற்றுநோய் தாக்கப்பட்ட சம்பவங்கள் இருந்தால்
- குடும்பத்தில் ஏற்கனவே மார்பக புற்றுநோய் தாக்கப்பட்ட சம்பவங்கள் இருந்தால்
- வாழ்க்கைமுறைக் காரணங்கள்: உடல் பருமன், சுறுசுறுப்பில்லாமை, மதுபானம் அருந்துதல்
- ஹார்மோன் மாத்திரைகள் உண்பதால்
- வாழ்க்கையில் தாமதமாக கரு கொள்வது (முதல் குழந்தையை 30 வயதில் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுகளில் கரு கொள்வது)
- 12 வயதில் அல்லது அதற்கு இளைய வயதில் பருவமடைதல்
- மாதவிடாய் நிறுத்தம் 55 வயதில் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுகளில் நடைபெறுவது

# எவ்வகையில் நம் மார்பகத்தைச் சோதித்து ஆரம்ப நில அறிகுறிகளைக் கண்டறிவது?

## மார்பக புற்றுநோய் பரிசோதனை

ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை, உங்கள் மாதவிடாய் தொடங்கி 7-10 நாட்களில். உங்கள் இறுதி மாதவிடாய் முடிந்திருந்தால் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு திகதியை நிர்ணயிங்கள்.

குளிப்பதற்கு முன்பு அல்லது பிறகு உங்கள் மார்பகங்களைச் சுய பரிசோதனை செய்வதற்கு சிறந்த நேரமாகும்.

கண்ணாடி மூலம் மார்பகத்தில் உள்ள மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள்.

- கையை உயர்த்தி உங்கள் தலைக்குப் பின்னால் வைக்கவும்.
- உங்கள் முதல் மூன்று விரல்களைப் பயன்படுத்தி உறுதியாக அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- உங்கள் மார்பகங்களை மேலும் கீழும் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு வட்டமாக மார்பகம் முழுவதையும் தொட்டு உணருங்கள்.
- மார்பக தோல் அமைப்பில் சொர சொரப்பாக உள்ளதா அல்லது குழி விழுந்து இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள்.
- மார்பக அளவு மற்றும் வடிவத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் உள்ளதா என்று உணர்ந்து பாருங்கள். அதை தவிர, மார்பகத்தில் வீக்கம் அல்லது கட்டிகள் உள்ளதா என்றும் தொட்டு உணருங்கள்.
- காம்பு பகுதியில் உங்கள் கட்டை விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரலைப் பயன்படுத்தி அழுத்தவும். இரத்தம் அல்லது சீல் வெளியேறுகிற தா எனவும் வலி உள்ளதா என்றும் பார்க்க வேண்டும்.
- காம்பு உள் நோக்கி இழுத்தது போல் உள்ளதா என்றும் காம்பு நோக்கும் திசையில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் உள்ளதா எனவும் கண்டறியுங்கள்.

இவைதான் உங்கள் மார்பகங்களைச் சுய பரிசோதனை செய்யும் வழிமுறைகள்.

**செங்கோல்மணி இருதயம்**
மார்பக புற்றுநோய் உயிர் பிழைத்தவர்

> “என் மார்பகத்தில் ஒரு சிறிய கட்டியை முதலில் கண்டுப்பிடித்தேன். அது ஒரு பரு என்று நினைத்தேன். ஆனால் என் உள்ளுணர்வில் ஏதோ தவறாக இருக்கிறது என்ற எண்ணம் தோன்றியது. அதனால் நான் அதை மருத்துவரிடம் சரிபார்க்க சென்றேன். எப்பொழுதும் உங்கள் உள்ளுணர்வைக் கேளுங்கள்.”

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுகொண்டதாலும், முறையான சிகிச்சை செய்துகொண்டதாலும், செங்கோல்மணி மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டிருக்கின்றார். நீங்கள் 40 வயதுக்கும் மேற்பட்டவராக இருந்தால் உங்களுக்கு இதன் அபாயம் அதிகம். ஆனால் மார்பக புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தலாம்; உங்கள் மார்பகத்தைத் தொடர்ந்து பரிசோதியுங்கள். உங்கள் மார்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை அக்கறையுடன் கவனியுங்கள், அதோடு இவற்றில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருப்பதாக உணர்ந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள். நீங்கள் 50 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதுடையவராக இருந்தால், வருடாந்திர பரிசோதனை செய்துகொள்வது வலியுறுத்தப்படுகின்றது. ஆகையால் இன்றே மருத்துவ பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

# எங்களை தொடர்பு கொள்ள

மேலும் தகவல்களுக்கு,

வலம் வரவும்:
**www.becanceralert.com**

1800-88-1000 என்ற இலவச தொடர்பு எண்ணை அழையுங்கள்

ஒரு கூட்டு திட்டம்

UNIVERSITY OF MALAYA
QUEEN'S UNIVERSITY BELFAST
MONASH University MALAYSIA
National Cancer Society Malaysia — Giving Hope Celebrating Life

ஆதரவு

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
AKADEMI SAINS MALAYSIA
MiGHT — Malaysian Industry-Government Group for High Technology
Newton-Ungku Omar Fund

BE CANCER ALERT

# உங்கள் மார்பகங்களைச் சரிபார்க்க வெட்கப்படாதீர்கள்

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை செய்துகொண்டதால், மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட 10 பெண்களில் 9 பெண்கள் புற்றுநோயிலிருந்து மீட்கப்பட்டிருக்கின்றார்கள்.

**#becanceralert**
**www.becanceralert.com**
**ஹாட்லைன் 1-800-88-1000**