Finding breast cancer early:
A guide to breast health

Tamil

மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு கொள்ளுதல்: மார்பக நலத்துக்கு ஒரு வழிகாட்டி

இன்றைக்கு அநேகப் பெண்கள் மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பித்து உயிர் பிழைக்கிறார்கள். அதற்குக் காரணம் அது ஆரம்பகாலத்திலே கண்டுபிடிக்கப்படுவதும் மிகச் சிறந்த சிகிச்சைகள் கிடைப்பதும்தான்.

இருப்பினும், அதுதான் ஆஸ்திரேலியப் பெண்களிடம் இன்னும் அதிகம் காணப்படும் புற்றுநோயாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் ஏறக்குறைய 12,000 பெண்களுக்குப் புற்றுநோய் இருப்பதாகக் கண்டறியப்படுகிறது.

இந்த மார்பக நல வழிகாட்டியில், நாங்கள் பின்வருபவைகளை பரிந்துரைக்கிறோம்:

1. உங்கள் மார்பகங்களின் தோற்றமும், தொடு உணர்வும் சாதாரணமாக எப்படி இருக்கும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.
2. ஏதாவது அசாதாரணமான மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்
3. நீங்கள் 50 – 69 வயதினராயிருந்தால், இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை BreastScreen (மார்பகச் சோதனை) -இல் இலவச மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

என் மார்பகங்களின் தோற்றமும், தொடு உணர்வும் சாதாரணமாக எப்படி இருக்கும் என்பதை எவ்வாறு நான் அறிந்து கொள்வது?
தமது மார்பகங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் எல்லா வயதுப் பெண்களுக்கும் அவசியமாகும். நீங்கள் வயதாகும் போது அது இன்னும் அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. .

உங்கள் மார்பகங்கள் சாதாரணமாக எப்படித் தோற்றமளிக்கும் மற்றும் தொடுவதற்கு எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்தால், ஏதாவது அசாதாரணமான மாற்றங்களை நீங்கள் எளிதாகக் கவனிக்க முடியும். அவை பெரும்பாலும் (ஆனால் எல்லா சமயங்களிலும் அல்ல) மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

பெரும்பாலான மார்பகப் புற்றுநோய்கள், மார்பகத்தில் காணப்பட்ட மாற்றத்தின் காரணமாக ஒரு பெண்ணால் அல்லது அவளது மருத்துவரால் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் மார்பகத்தைச் சோதனை செய்வதற்கு சரியான வழி அல்லது தவறான வழி என்று எதுவுமில்லை. உங்களுக்கென்று சரியாக வேலைசெய்யும் ஒருவழியை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பது அவசியமாகும்.

நாங்கள் பரிந்துரைப்பது:

- உங்கள் மார்பகத்தின் சாதாரணத் தோற்றத்தையும், வடிவத்தையும் அறிந்து கொள்ளக் கண்ணாடியில் பாருங்கள்.
- மாதத்தின் பல்வேறு காலங்களில், உங்கள் மார்பகங்கள் தொடுவதற்கு எப்படி இருக்கும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை நீங்கள் ‘வரில் அல்லது தொட்டியில் குளிக்கையில், படுக்கையில் படுத்திருக்கையில் அல்லது உடை மாற்றுகையில் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.
- மார்பகம் முழுவதும் கழுத்தெலும்பு முதல் அடிமார்புக் கோடு வரையும், அக்குளின் கீழும் கையால் தொட்டுத் தடவிப்பாருங்கள்
- உங்கள் விரல்களின் நுனியைப் பயன்படுத்தி, மார்பகத்தை மென்மையாகத் தொடவும். அதன்பின் அதிக அழுத்தத்துடன் தொடவும்.

எந்த விதமான மாறுதல்களை நான் கவனிக்க வேண்டும்?
நீங்கள் பின்வருபவைகளை உணர்ந்தாலோ அல்லது பார்த்தாலோ உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியமாகும்:

- மார்பகத்தில் அல்லது அக்குளில் ஒரு கட்டி, வீக்கம் அல்லது தடிப்பு
- தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - குழிவு, சுருக்கம் (தோல் இழுத்துப் பிடித்தல்) அல்லது சிவந்திருத்தல்

- காம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - உள்பக்கம் நோக்கியிருத்தல் (எப்போதும் இந்த மாதிரியே இருந்திருந்தாலொழிய), வேறு பக்கம் திரும்பியிருத்தல் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறாக கசிவு ஏற்படுதல்
- ஒரு பகுதி மற்ற பகுதிகளை விட வித்தியாசமாக உணரப்படுதல்
- வழக்கத்திற்கு மாறாக வலி இருத்தல்.

மார்பக மாறுதல்களில் பத்துக்கு ஒன்பது மார்பகப் புற்றுநோய் அல்ல. இருப்பினும், எந்த மாறுதல்களையும் உங்கள் மருத்துவர் மூலம் சோதனை செய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்குரிய அபாயக் காரணிகள் எவை?
இரு முக்கிய அபாயக் காரணிகள்:

- பெண்ணாக இருப்பது
- வயதாவது.

அபாயத்தை அதிகப்படுத்தும் மற்றவை:

- தாயோ, சகோதரியோ அல்லது மகளோ மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது கருப்பைப் புற்றுநோயால், அதிலும் குறிப்பாக 50 வயதுக்கு முன்னால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்
- கடந்த காலத்தில் மார்பக அல்லது கருப்பைப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்.

அநேக மார்பகப் புற்றுநோய்கள் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களிடம்தான் கண்டு பிடிக்கப்படுகின்றன. 40 வயதுக்குக் குறைந்த பெண்களை மார்பகப் புற்றுநோய் பாதிப்பது மிகக் குறைவே. இருப்பினும், எல்லாப் பெண்களும் தங்கள் மார்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

மார்பகப் புற்றுநோய் எனக்கு வரும் அபாயத்தை எப்படிக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்?
உங்களுக்கு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுபவை:

- உடல் நலத்துக்குத் தேவைவான எடை (இடுப்பளவு 85 செ.மீ.க்குக் குறைவாக இருத்தல்)
- உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
- மதுவை அளவோடு அருந்துதல் அல்லது முழுவதுமாகத் தவிர்த்து விடுதல்.

சத்தான உணவைச் சாப்பிடவும், தினமும் 30 முதல் 60 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிசெய்யவும் வேண்டுமென உங்களுக்கு நாங்கள் பரிந்துரை செய்கின்றோம்.

மார்பகப் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை எந்தவகையில் உதவிபுரியும்?
ஆஸ்திரேலியாவில், 50 முதல் 69 வயது வரையிலான எல்லாப் பெண்களும் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை BreastScreen (மார்பகச் சோதனை) -இல் இலவச மேமோகிராம் (மார்பக எக்ஸ்-ரே) எடுக்க அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

மார்பகப் பரிசோதனைதான் மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளை நீங்கள் உணர்வதற்கு அல்லது கவனிப்பதற்கு முன்பே கண்டறிவதற்குரிய மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

மேமோகிராம் பரிசோதனையானது எக்ஸ்-ரே எடுக்கும் சமயத்தில் பரவியிருக்கும் அநேக மார்பகப் புற்றுநோய்களைக் கண்டுபிடிக்கிறது. இருப்பினும், மேமோகிராம் பரிசோதனைகள் மிகவும் சரியானவை என்று கூறமுடியாது. சில பெண்களுக்கு மேலும் சில சோதனைகளோ அல்லது மார்பகப் புற்றுநோய்க்குக் காரணமில்லாத மாற்றங்களுக்குச் சிகிச்சையோ தேவைப்படலாம். ஒரு சில பெண்களுக்குப் பரவியிருக்கும் மார்பகப் புற்றுநோயை கண்டுபிடிக்க முடியாமலும் போகலாம்.

சில புற்றுநோய்கள் அடுத்தடுத்து எடுக்கப்படும் மேமோகிராம் பரிசோதனைகளுக்கு இடையே கூட வளரலாம். அதனால்தான் உங்கள் மார்பகங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுவது அவசியமாகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயத்தைப் பற்றியோ அல்லது மேமோகிராம் மார்பகப் பரிசோதனையைச் செய்ய வேண்டுமா என்பதைப் பற்றியோ உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும்.

நான் 40 -களிலோ அல்லது 70 வயதுக்கு மேற்பட்டோ இருந்தால் என்ன ஆகும்?
இந்த வயதுப் பிரிவில் நீங்கள் இருந்தால் நீங்களும் இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை BreastScreen (மார்பகச் சோதனை) -இல் இலவச மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள முடியும்.

BreastScreen (மார்பகச் சோதனை) சந்திப்பு ஏற்பாடுகளுக்கும், தகவல்களுக்கும்

தொடர்புக்கு 13 20 50
வலைத்தளத்துக்கு www.breastscreen.org.au

Multilingual Cancer Information Line

(பன்மொழிப் புற்றுநோய்த் தகவல் இணைப்பு)

புற்றுநோய்ச் செவிலியர் ஒருவருடன் அந்தரங்கமாக, நீங்கள் விரும்பிய மொழியில், மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவரின் உதவியுடன் பேச வேண்டுமென்றால் பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:

1. Translating and Interpreting Service (மொழிபெயர்த்தல் மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைத்தல் சேவையை) 13 14 50 என்ற எண்ணில், திங்கட்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை, காலை 9 - 5 மணிக்குள் அழைக்கவும்.
2. உங்களுக்குத் தேவையான மொழியைக் குறிப்பிடவும்.
3. மொழிபெயர்ப்பாளர் வரும்வரை இணைப்பிலே காத்திருக்கவும் (3 நிமிடங்கள் வரை ஆகலாம்).
4. Cancer Council Helpline (புற்றுநோய்க் கழகம் உதவித் தொலைபேசி இணைப்பை) 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைக் கேட்கவும்.
5. மொழிபெயர்த்துரைப்பாளருடனும், புற்றுநோய்ச் செவிலியர் ஒருவருடனும் உங்களுக்கு இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தரப்படும்.

மேலும் புற்றுநோய்த் தகவல்களை உங்கள் மொழியில் பெறுவதற்கு அல்லது மற்ற மொழிகளில் இந்த மெய்த்தகவல் தாளைப் பெற
றறற.உயஉெநசஎஉை.ழசப.யர.்.அரடவடைடைபெ ரயட என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

கடைசியாகப் புதிப்பிக்கப்பட்டது: நவம்பர் 2011

Cancer Council Helpline
13 11 20
www.cancervic.org.au