

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

புற்றுநோயால்

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான தகவல்.

நீங்களும், உங்கள் நண்பர்களும் மற்றும் குடும்பத்தினரும் புற்றுநோயைப் பற்றி மேலும் புரிந்துகொள்ள உதவும் வகையில் இந்தத் தகவல் தாளை நாங்கள் தயாரித்துள்ளோம். உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருப்பதாக உங்கள் மருத்துவர் சொன்னால் அதன் பின் என்ன சம்பவிக்கும் என்பது பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் என்பது உயிரணுக்களின் (செல்களின்) நோயாகும். உயிரணுக்கள், மனித உடலின் அடிப்படை கட்டுமான தொகுதிகள். நம் உடல், எலும்பு, தோல் மற்றும் இரத்த அணுக்கள் போன்ற பல்வேறு வகையான உயிரணுக்களால் ஆனது. உடலானது, நாம் வளரவும், தேய்ந்த உயிரணுக்களை மாற்றவும், காயங்களை குணப்படுத்தவும் புதிய உயிரணுக்களைத் தொடர்ந்து உருவாக்குகிறது.

சில நேரங்களில் இந்த செயல்முறை தவறாகி, உயிரணுக்கள் அசாதாரணமாகின்றன. அசாதாரணமான உயிரணுக்கள் தொடர்ந்து பிரிவடைந்து மேலும் அசாதாரணமான உயிரணுக்களை உருவாக்குகின்றன.

இவ் அசாதாரண உயிரணுக்கள் ஒன்று கூடி கட்டி எனப்படும் ஒரு திரளை உருவாக்கமுடியும். இரண்டு வகையான கட்டிகள் உள்ளன:

- **தீங்கற்ற** கட்டிகள் புற்றுநோய் அல்ல. அவை உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவாது.
- **வீரியம் மிக்க** கட்டிகள் புற்றுநோய் ஆகும். அவை உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவக்கூடும்.

What is cancer?

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you and your friends and family understand more about cancer. You will also learn what happens if your doctor tells you that you have cancer.

What is cancer?

Cancer is a disease of the cells. Cells are the basic building blocks of the human body. Our body is made up of lots of different types of cells like bone, skin and blood cells. The body constantly makes new cells to help us grow, replace old cells and heal injuries.

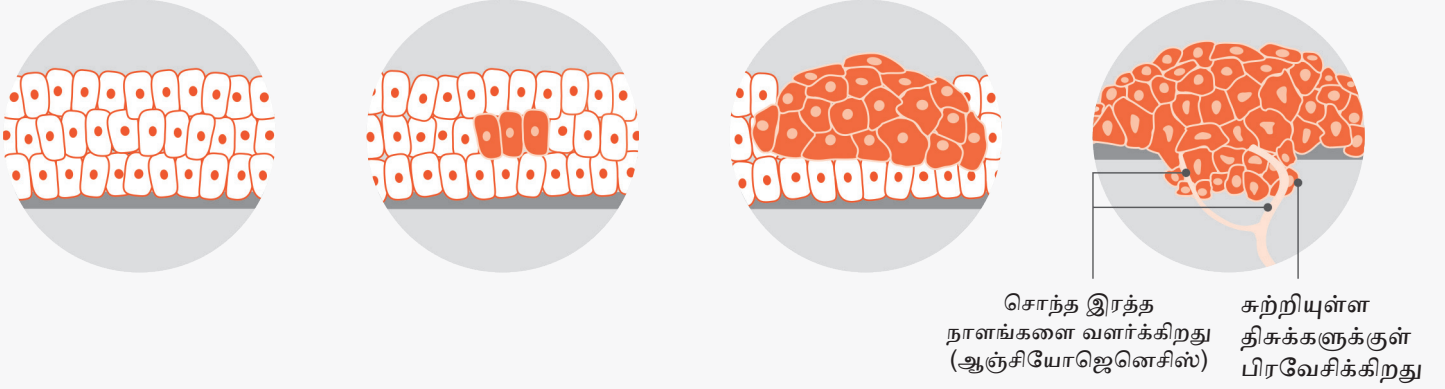
Sometimes this process goes wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing, making more abnormal cells.

The abnormal cells can gather together and form a lump called a tumour. There are two kinds of tumours:

- **Benign** tumours are not cancer. They do not spread to other parts of the body.
- **Malignant** tumours are cancer. They can spread to other parts of the body.

புற்றுநோய் எவ்வாறு தொடங்குகிறது

சாதாரண உயிரணுக்கள் ---> அசாதாரண உயிரணுக்கள் ---> அசாதாரண உயிரணுக்கள் பெருகும் ---> வீரியம் மிக்க புற்றுநோய்



புற்றுநோய் எங்கு தொடங்கக்கூடும்?

நமது உடல் உயிரணுக்களால் ஆனதால், உடலில் எவ்விடத்திலும் புற்றுநோய் தொடங்கலாம். புற்றுநோய் தொடங்கக்கூடிய பொதுவான இடங்களில் தோல், குடல், மார்பகங்கள், முன்னிற்குஞ்சுரப்பி (புரோஸ்டேட்) மற்றும் நுரையீரல் ஆகியவை அடங்கும்.

புற்றுநோய் முதலில் தொடங்கும் இடம் 'முதன்மை புற்றுநோய்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. சில நேரங்களில், புற்றுநோய் முதலில் எங்கிருந்து தொடங்கியது என்பதை மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. இது 'அறியப்படாத முதன்மை புற்றுநோய்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

புற்றுநோயானது பரவக்கூடியதா?

சில நேரங்களில் புற்றுநோய் உயிரணுக்கள் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு நகரும். இது நிகழும்போது, புற்றுநோய் பரவியுள்ளதாக நாங்கள் பொதுவாகக் கூறுகிறோம்.

உடலில் வேறு எங்காவது பரவி பின்னர் ஒரு கட்டியாக வளர்ந்த புற்றுநோய், 'இரண்டாம் நிலை புற்றுநோய்' அல்லது 'மெட்டாஸ்டாஸிஸ்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

Where can cancer start?

As our body is made up of cells, cancer can start anywhere in the body. Some common places for cancer to start include the skin, bowel, breasts, prostate and lungs.

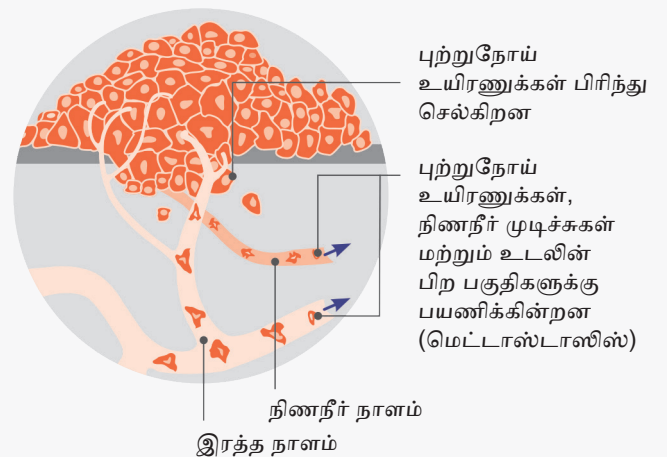
The place where the cancer first starts is called 'primary cancer'. Sometimes the doctors can't find where the cancer first started. This is called 'cancer of unknown primary'.

Can cancer spread?

Sometimes cancer cells move to other parts of the body. When this happens, we usually say that that the cancer has spread.

Cancer that has spread and developed into a tumour somewhere else in the body is called a 'secondary cancer' or 'metastasis'.

புற்றுநோய் எவ்வாறு பரவுகிறது



உங்களுக்கு எப்படி புற்றுநோய் வருகிறது?

புற்றுநோய் யாருக்கும் ஏற்படலாம். சில விடயங்கள் புற்றுநோய் வருவதற்கான அதிக ஆபத்தில் ஆட்களை விட்டுவிடுகிறது:

- முதுமையடைதல் (அனைத்து புற்றுநோய்களிலும் அரைவாசி புற்றுநோய்கள், 75 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களில் கண்டறியப்படுகின்றன)
- புகை பிடித்தல்
- அதிகமாக மது அருந்துதல்
- போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யாமை
- ஆரோக்கியமற்ற உணவை உண்ணுதல்
- அதிக எடை கொண்டிருத்தல்
- அதிக வெயில்
- குடும்ப வரலாறு
- சில இரசாயனங்கள் மற்றும் கல்நார் (ஆஸ்பெஸ்டாஸ்)
- மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் போன்ற சில வைரஸ்கள் (உடலுறவினால் பரவுகிறது).

காயம் அல்லது மன அழுத்தம் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தாது.

புற்றுநோய் ஒரு மோசமான நபராக இருப்பதால் ஏற்படாது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினரோ மோசமானவர்கள் என்று அர்த்தமல்ல.

வேறொருவரிடமிருந்து உங்களுக்குப் புற்றுநோய் தொற்ற முடியுமா?

இல்லை. புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோய் அல்ல. நோயுள்ளவரிடமிருந்து ஏனைய ஆட்களுக்கு இந்நோய் தொற்றாது. புற்றுநோய் உள்ளவரின் அருகில் இருப்பது பாதுகாப்பானது.

உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருந்தால், மற்றோர் உங்களைச் சுற்றி இருக்க பயப்படுகிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவர்கள் 13 11 20 ஐ அழைத்து, அவர்களின் கவலை குறித்து புற்றுநோய் சுகாதார நிபுணரிடம் பேசலாம். உங்கள் சொந்த மொழியில் உள்ள தகவலுக்கு 13 14 50 ஐ அழைக்கவும்.

புற்றுநோய் எவ்வளவு பொதுவானது?

புற்றுநோய் பொதுவானது. இருப்பினும், பல புற்றுநோய்கள் ஆரம்பத்தில் கண்டறியப்பட்டால் மருத்துவரால் சிகிச்சையளிக்கப்படலாம்.

How do you get cancer?

Cancer can happen to anybody. Some things put people at a greater risk of getting cancer:

- getting older (half of all cancers are diagnosed in people aged 75 or over)
- smoking tobacco
- drinking too much alcohol
- not doing enough exercise
- eating unhealthy food
- being overweight
- too much sun
- family history
- some chemicals and asbestos
- some viruses, such as the human papillomavirus (spread by sex).

Injury or stress does not cause cancer.

Cancer is not caused by being a bad person and it does not mean that you or your family are bad people.

Can you catch cancer from someone else?

No. Cancer is not contagious. People can't catch it from someone who has it. It is safe to be near someone who has cancer.

If you have cancer and think that people are afraid to be around you, they can call 13 11 20 to speak to a cancer health professional and talk about what worries them. For information in your own language call 13 14 50 and ask to speak to Cancer Council Victoria.

How common is cancer?

Cancer is common. Many cancers can be treated by a doctor if they are found early.

புற்றுநோய் திரையிடல் பரிசோதனை திட்டங்களுக்கு செல்வது அவசியம். மார்பக, குடல் மற்றும் கர்ப்பப்பை வாய்ப்பு புற்றுநோய்க்கான திரையிடல் பரிசோதனை உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது, ஏனென்றால் புற்றுநோயை முன்னரே கண்டறியலாம். அப்போதுதான் சிகிச்சையளித்தல் இலகுவாக இருக்கும்.

புற்றுநோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது (நோயறியப்படுகிறது)?

சில நேரங்களில், குறிப்பிட்ட நபர் சுகவீனமாக இருந்தால் மற்றும் அவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், மருத்துவர்கள் புற்றுநோயைக் கண்டறிவார்கள்.

வழக்கமான திரையிடலின் போதும் புற்றுநோயைக் கண்டறியலாம்.

இதன்போதுதான், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை சரிபார்க்க ஒரு பரிசோதனையை நீங்கள் செய்வீர்கள்.

உங்கள் உடலின் இயல்புநிலை என்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது முக்கியம். மேலும், பின்வருவன போன்ற மாற்றங்களை நீங்கள் கண்டால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை சந்திக்கவும்:

- கட்டிகள் அல்லது புண்கள் அல்லது மாறாத குடற்புண்
- மார்பக மாற்றங்கள்:
 - கட்டி போன்ற திரள் தன்மை
 - ஒரு தடிமனான பகுதி
 - அசாதாரண முலைக்காம்பு வெளியேற்றம்
 - ஒரு முலைக்காம்பு உள்நோக்கித் திரும்புதல்
 - வடிவம் அல்லது நிறத்தில் மாற்றம்
 - வலி
- தோல் மாற்றங்கள்: வடிவம், அளவு அல்லது நிறம் போன்றவற்றில் மாற்றம்பெறும் அல்லது இரத்தக்கசிவு.
- ஒரு நீங்காத இருமல்
- சுவாசிக்க கடினமாக இருப்பது அல்லது குரல் மாற்றங்கள்
- முயற்சி செய்யாமல் எடை குறைதல்
- நீங்காத குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- உங்களால் காரணம்கொண்டு விளக்க முடியாத அல்லது நீங்காத வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்
- பெண்களுக்கு, யோனியிலிருந்து அசாதாரண இரத்த இழப்பு. இது மாதவிடாய் காலங்களுக்கு இடையில் அல்லது மாதவிடாய் நின்றபின்னும் ஒரு சில இடங்களில் மட்டுமே இருப்பினும்
- உங்கள் மலம் அல்லது சிறுநீரில் இரத்தம்
- குணமடையாத, உடலில் விவரிக்கப்படாத வலி.

It is important to go to cancer screening programs. Screening for breast, bowel and cervical cancer saves lives, because cancer can be found earlier, when it is easier to treat.

How is cancer found (diagnosed)?

Sometimes, doctors find cancer because the person is feeling unwell and has symptoms.

We can also find cancer during routine screening. This is when you have a test to check your health.

It is important to know what is normal for your body, and to see your doctor straight away if you notice changes like:

- lumps, sores or ulcers that don't heal
- breast changes:
 - lumpiness
 - a thickened area
 - unusual nipple discharge
 - a nipple that turns inwards
 - a change in shape or colour
 - pain
- skin changes: moles that change shape, size or colour, or bleed
- a cough that won't go away
- finding it hard to breathe or voice changes
- losing weight without trying
- nausea or vomiting that doesn't go away
- diarrhoea or constipation that doesn't go away or you can't explain
- for women, loss of blood from the vagina that is not normal, even if it's a few spots between periods or after menopause
- blood in your poo or wee
- unexplained pain in the body that does not get better.

இந்த அறிகுறிகளில் பல புற்றுநோயால் அல்ல, பொதுவான உடல்நலப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படலாம். இருப்பினும், ஏதேனும் நீங்காத மாற்றங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் இருப்பின் அதுபற்றி நீங்கள் ஒரு மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும்.

எனக்கு புற்றுநோய் இருந்தால் என்ன சம்பவிக்கும்?

சிகிச்சையின்றிப் புற்றுநோய் நீங்காது. சிகிச்சையானது புற்றுநோயின் வகை மற்றும் கட்டத்தைப் பொறுத்தது (அது எவ்வளவு வளர்ந்து பரவியுள்ளது என்பதை பொறுத்தது).

மிகவும் பொதுவான புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் பின்வருவனவாகும்:

- வேதிச்சிகிச்சை (கீமோதெரபி)
- கதிரியக்கச் சிகிச்சை (ரேடியோதெரபி)
- அறுவை சிகிச்சை
- தடுப்பாற்றடக்கு (இமியூனோதெரபி).

உங்கள் மருத்துவர் விருப்பத்தெரிவுகளை பற்றி விளக்குவார். ஒவ்வொரு நபரும் வேறுபட்டவர்; சிலருக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிகிச்சைகள் வழங்கப்படும்.

புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால், சிகிச்சையளிப்பது எளிதாக இருக்கும். புற்றுநோய்க்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்க முடியாவிட்டால், அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். இது வலியைக் குறைத்து உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தும்.

உங்கள் மொழியில் புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேசுங்கள்

உங்கள் சொந்த மொழியில் கூடுதல் தகவல்களுக்கும் ஆதரவிற்கும், 13 14 50 ஐ அழைக்கவும். புற்றுநோய் தாதியொருவருடன் பேச, Cancer Council Victoria-வை 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுமாறு மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் கேளுங்கள். பயிற்சி பெற்ற புற்றுநோய் தாதியர்கள் உங்கள் கவலைகளைக் கேட்கலாம், கூடுதல் தகவல்களை வழங்கலாம் மற்றும் உள்ளூர் சேவைகளுடன் உங்களை தொடர்புபடுத்தலாம்.

இந்த சேவை குடும்பங்கள், கவனிப்பாளர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் உட்பட புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட எவருக்கும் ஆனது. உள்ளூர் தொலைபேசி அழைப்பின் விலைக்கு இது கிடைக்கிறது (கையடக்கத்தொலைபேசிகளைத்தவிர).

பிற வழிவகைகள் பற்றிய இலவச பிரதிகளை உங்கள் மொழியில் கேளுங்கள்:

- புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரை பராமரித்தல்
- சோர்வு மற்றும் புற்றுநோய்

Many of these symptoms can be caused by common health problems, not cancer. You should see a doctor about any changes or symptoms that don't go away.

What happens if I have cancer?

Cancer won't go away without treatment. The treatment depends on the type and stage of the cancer (how much it has grown and spread).

The most common cancer treatments are:

- chemotherapy
- radiotherapy
- surgery
- immunotherapy.

Your doctor will explain the options. Each person is different; some people have more than one type of treatment.

If the cancer is found early, it may be easier to treat. If we can't treat the cancer, it is possible that your doctor will give you a treatment to make you feel better (by controlling your symptoms). With these types of treatment, you might feel less pain and have a better life.

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Fatigue and cancer

ஒப்புக்கைகள்

'டிரை ஜூலை அறக்கட்டளை'யால் (Dry July Foundation) நிதியளிக்கப்பட்டது.

இந்தத் தகவல், அப்பகுதியில் பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் நிபுணத்துவம் மற்றும் நுகர்வோரின் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. இந்தத் தகவல் தாளுக்கான தகவல்கள் Cancer Council Australia-வின் தகவல் சாதனங்களிலிருந்து பெறப்பட்டுள்ளன. இந்த உண்மைத் தாளானது, டாக்டர் கரென் டெய்லர், கதிர்வீச்சு புற்றுநோயியல் நிபுணர், ஜெனிசிஸ்கேர் ரேடியேஷன் ஆன்காலஜி, விக்டோரியா; சிசிலியா பார்லிங், நுகர்வோர்; கிளெம் பையார்ட், 13 11 20 புற்றுநோய் கவுன்சில் விக்டோரியா; ஆகியோரால் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்டது.

வாசகருக்குரிய குறிப்பு

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் விடயங்கள் தொடர்பாக எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும். இந்தத் தகவல் தாள், ஒரு பொதுவான அறிமுகமாகக் கருதப்படுகிறது மற்றும் இது தொழில்முறை மருத்துவ, சட்ட அல்லது நிதி ஆலோசனைகளுக்கான மாற்று அல்ல. புற்றுநோய் பற்றிய தகவல்கள் தொடர்ந்தும் மருத்துவ மற்றும் ஆராய்ச்சி சமூகங்களால் புதுப்பிக்கப்படும் திருத்தப்படும் வருகின்றன. வெளியிடப்பட்ட நேரத்தில் துல்லியத்தை உறுதிப்படுத்த அனைத்து கவனிப்பும் எடுக்கப்பட்டாலும், Cancer Council Australia-வும் அதன் உறுப்பினர்களும் இந்த தகவல் தாளில் வழங்கப்பட்ட தகவல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது அவற்றை நம்பியிருப்பதாலோ ஏற்படும் எந்தவொரு காயம், இழப்பு அல்லது சேதத்திற்கான அனைத்து பொறுப்புகளிலிருந்தும் விலக்களிக்கப்படுகிறார்கள்.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. Information for this fact sheet has been drawn from Cancer Council Australia information resources. This fact sheet was reviewed by Dr Karen Taylor, Radiation Oncologist, GenesisCare Radiation Oncology, Vic.; Cecilia Barling, consumer; Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.