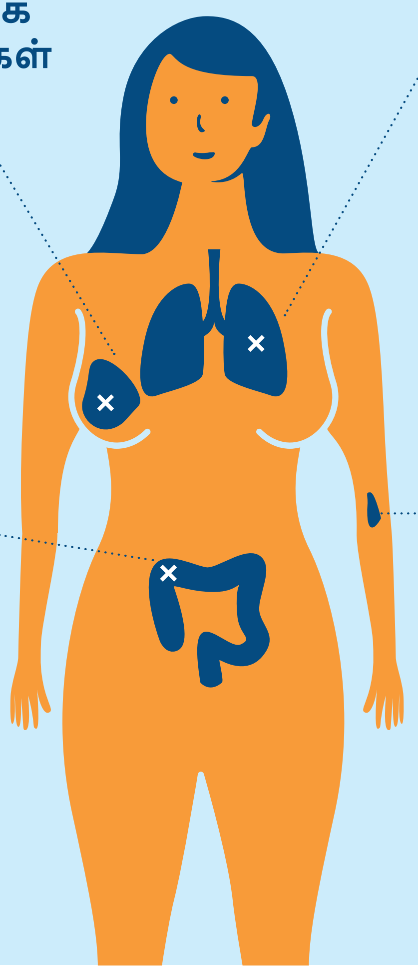
# பெண்ணிடம் புற்றுநோய்களுக்கான மிக பெரும்பாலான அறிகுறிகள்



## மார்பகம்

- மார்பில் அல்லது கமக்கட்டில் கடினமாக கட்டி இருத்தல்.
- சிவப்பு கறை அல்லது சருமக் கரப்பான்(எக்ஸிமா)(eczema) மார்பகத் தோலில் இருத்தல்.
- முலைக்காம்பு (அளவு , நிறம் ) மாறுதல் அல்லது ஒழுகுதல்.
- 2 மார்பகங்களுக்கும் இடையில் அளவு வேறுபடுதல்.

## பெருங்குடல் (குடல்)

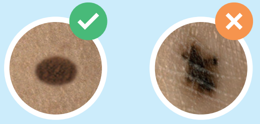
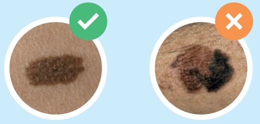
- மலத்தில் உள்ள இரத்தம் அதை சிவப்பு அல்லது கருப்பு நிறமாக ஆக்குகின்றது.
- மலம் கழிக்க வேண்டும்போல் பொய்யான உணர்வு.
- மலத்தின் மாற்றங்கள்: கடினமான மற்றும் / அல்லது திரவமான தன்மை (மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு மாறி மாறி வருதல்).
- தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி.

## நுரையீரல்

- 4 வாரங்களுக்கு மேலாக இருமல் நீடித்தல்
- நாள்பட்ட இருமல் மோசமாகிவிடுதல்
- நுண்ணுயிர் எதிரிகள் (ஆண்டிபயாடிக்குகள்) எடுத்த போதிலும் நுரையீரலின் தொற்றுகள் குணமடையாது இருத்தல்
- சளித் துப்பலில் இரத்தம் கலந்து வருதல்
- மாடிப்படியில் ஏறும் பொழுது அசாதாரணமாகச் சுவாசிக்கச் சிரமம் ஏற்படுதல்.
- மார்பு வலி ஏற்படுதல்

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால், உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருப்பதாக அர்த்தமில்லை. பரிசோதனைக்கு ஒரு மருத்துவரிடம் சந்திப்பை ஏற்படுத்துங்கள்.

## சருமம்

| சாதாரணமான கறை | பரிசோதிக்க வேண்டிய கறை | |
|---|---|---|
|  | | வழக்கமான வடிவமா? |
| | | விளிம்புகள் நன்றாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளனவா? |
|  | | எல்லா இடங்களிலும் ஒரே நிறமா? |
| | | அளவு, வடிவம், நிறம், தடிமன் மாற்றமாக உள்ளதா ? |

## உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக தினந்தோறும் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை:

- குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் நடவுங்கள்.
- 5 பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்.
- குடிக்கும் மதுவை 1 கிண்ணம் அளவிற்குக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- வெய்யிலில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- புகைபிடிப்பதைத் தவிருங்கள்.

## மார்பக புற்றுநோய் பரிசோதனை

நான் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவராக இருக்கின்றேன் மற்றும் என்னைப் பரிசோதிப்பதற்கு விரும்புகின்றேன்.

நான் வோ மாநில புற்றுநோய் ஆய்வு அறக்கட்டளையை அழைக்கின்றேன் (0848 990 990). அவர்கள் எனது வீட்டுக்கு அருகில் ஒரு முலை ஊடுகதிர்ப்படச் சோதனை (mammography) செய்வதற்கு எனக்கு ஒரு நியமனத்தை தருகின்றார்கள்.

ஒரு வாரம் கழித்து தபால் மூலம் பரிசோதனை முடிவுகளை பெறுகின்றேன்:

- முலை ஊடுகதிர்ப்படச் பரிசோதனை முடிவு சாதாரணமானது என்றால், நான் 2 ஆண்டுகள் கழித்து மறுபடியும் பரிசோதனை செய்ய ஒரு அழைப்பைப் பெறுகின்றேன்.
- முலை ஊடுகதிர்ப்படசப் பரிசோதனை முடிவுகள் இயற்கைக்கு மாறாக அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மேலதிகப் பரிசோதனை செய்வதற்கு எனது குடும்ப மருத்துவரை நாடுகின்றேன். எனக்கு மருத்துவர் யாரும் நியமிக்கப் படவில்லை என்றால், வோ மாநில புற்றுநோய் கண்டுபிடிப்பு அமைப்பு என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றது.

இந்த சோதனை செய்ய எனக்கு சுமார் 20 சுவிஸ் பிராங்குகள் செலவாகும். மீதியை மருத்துவ காப்புறுதி பொறுப்பெடுக்கின்றது.

## பெருங்குடல் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை.

நான் 50 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவராக இருக்கின்றேன் மற்றும் என்னைப் பரிசோதிப்பதற்கு விரும்புகின்றேன்.

நான் ஒரு மருத்துவ உத்தியோகத்தருடன் இணைந்து வினாத்தாளை நிரப்புகின்றேன் பின் மலத்தில் இரத்தம் தேடும் சோதனை ஒன்றைப் பெறுகின்றேன்.

வீட்டில் நானே அந்த பரிசோதனையைச் செய்து வாழங்கப்பட்ட தபால் உறையைப் பயன் படுத்தி ஆய்வகத்திற்கு அனுப்புகின்றேன்.

நான் ஒரு வாரம் கழித்து தபால் மூலம் பரிசோதனை முடிவுகளை பெறுகின்றேன்:

- பரிசோதனை முடிவு சாதாரணமானது என்றால், நான் 2 ஆண்டுகள் கழித்து மறுபடியும் இந்த பரிசோதனை செய்ய ஒரு சீட்டுப்(bon) பெறுகின்றேன்.
- பரிசோதனைமுடிவில் மலத்தில் இரத்தம் இருப்பதைக் கண்டறிந்தால், மேலதிக பரிசோதனை (பெருங்குடல் அகநோக்கல்*) செய்வதற்கு எனது குடும்ப மருத்துவரை நாடுகின்றேன். எனக்கு மருத்துவர் யாரும் நியமிக்கப் படவில்லை என்றால், வோ மாநில புற்றுநோய் ஆய்வு அறக்கட்டளை என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றது.

இந்த சோதனை செய்ய எனக்கு சுமார் 5 சுவிஸ் பிராங்குகள் செலவாகும். மீதியை மருத்துவ காப்புறுதி பொறுப்பெடுக்கின்றது.

* பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆராய்வதற்க்கான முதற் பரிசோதனையாக பெருங்குடல் அகநோக்கல் தேர்வு செய்யப்படலாம்.

## எனக்கு ஒரு கேள்வி உண்டு ? நான் வோ மாநில புற்றுநோய் ஆய்வு அறக்கட்டளையை அழைக்கின்றேன்

**0848 990 990**

canton de vaud
Fondation vaudoise pour le dépistage du cancer
Appartenances
ligue vaudoise contre le cancer
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

*Tamoul*

## புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டுபிடித்தால் அதைக் குணப்படுத்தும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.