40 முதல் 49 வயதுள்ளோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வு

நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்ன

ஒன்டாரியோ மார்பக நோய்க்குறி ஆய்வுத் திட்டம் 40 முதல் 49 வயதானோரை மார்பகப் புற்றுநோய்க்குப் பரிசோதித்துக் கொள்ள அல்லது முன் ஆய்வு செய்துகொள்ளலாமா என்று தகவலறிந்து முடிவெடுக்க ஊக்குவிக்கிறது. கீழ்க்கண்டவை குறித்து உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், செவிலி அல்லது Health811 வழிகாட்டுநருடன் பேசுங்கள்:

- உங்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு
- மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்விலுள்ள சாத்தியமான பலன்கள் மற்றும் தீங்குகள்
- உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதில் உங்களுக்கு எது முக்கியம்

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு முன் ஆய்வு செய்துகொள்ளத் தீர்மானிக்கும் உங்கள் வயதிலுள்ள பெரும்பாலானோர் 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மேமோகிராம் பெற வேண்டும்.

ஒன்டாரியோ மார்பக நோய்க்குறி ஆய்வுத்திட்டத்தில் யார் பங்கேற்கலாம்?

கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் உள்ள 40 முதல் 74 வயதான பெண்கள், இருபாலினத்தவர், மாற்றுப் பாலினத்தவர் மற்றும் பாலிலி இதற்குத் தகுதி பெறுவர்:

- மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் ஏதுமில்லை
- முன்பு மார்பகப் புற்றுநோய் இருந்ததில்லை
- மார்பகம் நீக்கப்பட்டதில்லை (மார்பகத் திசுவை அகற்றுவதற்கான அறுவைச்சிகிச்சை)
- கடந்த 11 மாதங்களில் மேமோகிராம் முன் ஆய்வு செய்யவில்லை
- குறைந்தது தொடர்ந்து 5 ஆண்டுகளாக பெண் ஆவதற்கான ஹார்மோன்களைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ள மாற்றுப் பெண்ணாக (transfeminine) உள்ளவர்

கருத்தரிப்பின் போதும் முன் ஆய்வு செய்துகொள்வது பாதுகாப்பானதும் பயனுள்ளதும் ஆகும் கர்ப்பமாக இருக்கையில் முன் ஆய்வு செய்ய நீங்கள் விரும்பாவிட்டால், குழந்தை பிறந்த 3 மாதங்களுக்குப்பின் நீங்கள் பாலூட்டிவரும் நிலையிலும்கூட முன் ஆய்வு செய்யலாம்.

நினைவிருக்கட்டும்*:* உங்கள் மார்புகளில் (மார்பகம்) கட்டி அல்லது சிவந்துபோய்க் காணப்பட்டு அது மறையாமல் இருந்தால் அல்லது உங்கள் மார்புக் காம்பில் மாற்றங்கள் போன்ற ஏதேனும் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியைத் தொடர்புகொள்ளவும். கர்ப்பம் மற்றும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் விளைவுகள் மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகளை மறைக்கலாம் அல்லது கவனிக்கப்படாமல் போக வாய்ப்புள்ளது. எனவே அவற்றைப் புறக்கணிக்காமல் இருப்பது முக்கியம். மார்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் எப்போதும் புற்றுநோயினால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் சரியான நேரத்தில் அவற்றைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட அபாயத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயக் காரணிகள் தனிப்பட்ட தன்மைகளைக் கொண்டவை. அவை உங்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். My CancerIQ மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயம் குறித்த இணையவழிக் கேள்வித்தாளை (mycancerIQ.ca) நிரப்புவதன் மூலம் உங்கள் தனிப்பட்ட அபாயக் காரணிகள் குறித்து நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம். இதற்கு 15 நிமிடங்களே ஆகும். ஆங்கிலம் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் கிடைக்கிறது.

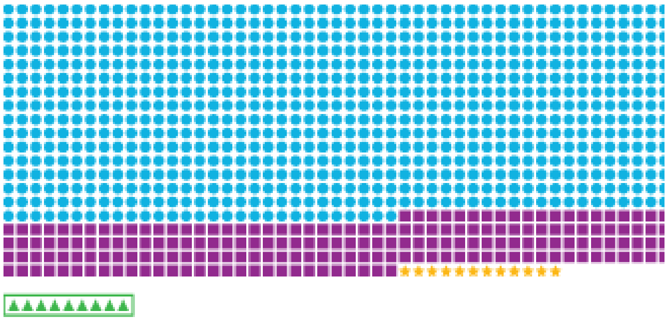
மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகள் அல்லது அதனால் இறப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் வெவ்வேறு இனம் மற்றும் இனக் குழுக்களுக்கிடையே மாறுபடுவதை சில ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. கனடிய மக்கள்தொகைக் கணக்கெடுப்புத் தரவுகளின்படி வெள்ளையினத்தவரல்லாத பெண்கள் வெள்ளையினப் பெண்களைக் காட்டிலும் இள வயதிலேயே மார்பகப் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டு இறக்கின்றனர். எனினும் இனம், இனக்குழு அல்லது பூர்வீகத்தின் அடிப்படையில் மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வு பரிந்துரைகளைச் செய்ய போதிய ஆராய்ச்சி தரவுகள் இல்லை. மேலும் தகவல்களுக்கு எங்கள் இணையதளத்தில் இந்தத் தலைப்பு குறித்துப் பாருங்கள்: ontariohealth.ca/breast-cancer-differences.

முன் ஆய்வு உங்களுக்கு ஏற்றதா எனத் தீர்மானித்தல்

பொதுவாக 50 முதல் 74 வயதுள்ளோரைக் காட்டிலும் 40 முதல் 49 வயதுள்ளோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புக் குறைவு. இதன் அர்த்தம் மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வின் சாத்தியமான பலன்களும் தீங்குகளும் 50 முதல் 74 வயதானோரைக் காட்டிலும் உங்களுக்கு மாறுபட்டதாக இருக்கலாம். இப்போது முன் ஆய்வு வேண்டாம் என நீங்கள் தீர்மானித்தால், உங்கள் மனதை பின்னர் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒன்டாரியோ மார்பக நோய்க்குறி ஆய்வுத் திட்டத்தில் 40 முதல் 74 வயதுக்குள் எந்தச் சமயத்திலும் முன் ஆய்வை நீங்கள் தொடங்கலாம்.

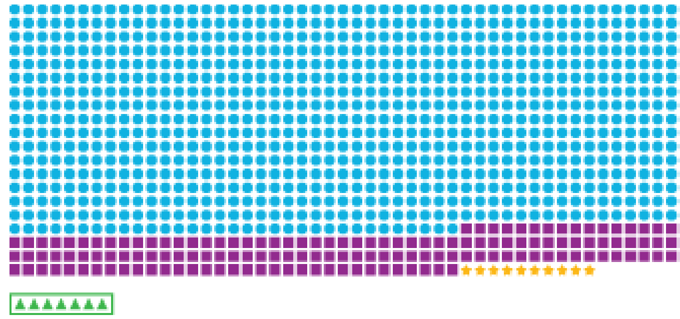
அமெரிக்காவில் மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வுத் திட்டங்களில் இருந்து கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படையில் பெறப்பட்ட மதிப்பீட்டின்படி:

40 வயதில் 1,000 பெண்கள் முன் ஆய்வைத் தொடங்கினால்



779 பெண்கள் மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வினால் (நீலப் புள்ளி*) **எந்தக் கடுமையான தீங்குகளையும் அனுபவிக்க மாட்டார்கள்**
அவர்கள் வாழ்நாளில் **200 தேவையற்ற உயிர்த் திசுப் பரிசோதனைகள்** வரையிலும் செய்ய வேண்டியிருக்கும் (செந்நீலச் சதுரம்*)
வாழ்நாளில் அதிகப்படியான நோயறிதல்கள் 12 பேருக்கு ஏற்படும் (மஞ்சள் நட்சத்திரம்*)
அவர்கள் வாழ்நாளில் **மார்பகப் புற்றுநோயினால் 9 மரணங்கள்வரை தவிர்க்கப்படும்** (பச்சை முக்கோணம்*)
**ஒவ்வொரு வடிவமும் 1 நபரைக் குறிக்கிறது*

50 வயதில் 1,000 பெண்கள் முன் ஆய்வைத் தொடங்கினால



833 பெண்கள் மார்பகப் புற்றுநோய் முன் ஆய்வினால் (நீலப் புள்ளி*) **எந்தக் கடுமையான தீங்குகளையும் அனுபவிக்க மாட்டார்கள்**
அவர்கள் வாழ்நாளில் **150 தேவையற்ற உயிர்த் திசுப் பரிசோதனைகள் வரையிலும்** செய்ய வேண்டியிருக்கும் (செந்நீலச் சதுரம்*)
வாழ்நாளில் அதிகப்படியான நோயறிதல்கள் 10 பேருக்கு ஏற்படும் (மஞ்சள் நட்சத்திரம்*)
அவர்கள் வாழ்நாளில் **மார்பகப் புற்றுநோயினால் 7 மரணங்கள்வரை** தவிர்க்கப்படும் (பச்சை முக்கோணம்*)
**ஒவ்வொரு வடிவமும் 1 நபரைக் குறிக்கிறது*

40 வயதில் முன் ஆய்வைத் தொடங்கும் குழு 50 வயதில் முன் ஆய்வைத் தொடங்கும் குழுவைக் காட்டிலும் மார்பகப் புற்றுநோயினால் இறக்கும் வாய்வு ஒப்பீட்டளவில் சற்றுக் குறைவு. எனினும் 40 வயதில் முன் ஆய்வைத் தொடங்கும் குழுவும் தவறுதலாக அடையாளப்படுத்தப்படுதல் (புற்றுநோய் இல்லாவிடினும் அசாதாரண முடிவுகள்), தேவையற்ற உயிர்த்திசுப் பரிசோதனைகள் (திசு மாதிரிகள்) மற்றும் அதீத நோயறிதல்கள் (ஒருவரது வாழ்நாளில் தீங்கு ஏற்படுத்தாத ஒரு புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்தல்) போன்ற முன் ஆய்வினால் ஏற்படும் தீங்குகளை அனுபவிக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்தத் தகவல்கள் அமெரிக்காவில் இருந்து வந்தவை என்பதால் நமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அமைப்புகளில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாக கனடியர்களுக்கு இது பொருந்தாமல் போகலாம்.

முன் ஆய்வு நேர ஒதுக்கீட்டைச் செய்வது எப்படி

ஒன்டாரியோ மார்பக நோய்க்குறி ஆய்வுத் திட்ட அமைவிடத்தைத் தொடர்புகொண்டு மேமோகிராமுக்கு நேர ஒதுக்கீடு பெறலாம். முன் ஆய்வு செய்துகொள்ள மருத்துவர் அல்லது செவிலியின் உங்களுக்கு பரிந்துரை அல்லது ஆணை தேவையில்லை.

அமைவிடங்கள், அணுகும்வசதி குறித்த தகவல்கள், செயல்படும் நேரம், காத்திருப்பு நேரங்கள், தொடர்பு தகவல்களைக் கண்டறிய ontariohealth.ca/breastscreeninglocations

என்ற தளத்தில் ஒன்டாரியோ சுகாதாரக் காத்திருப்பு நேரங்களுக்கு வருகை தாருங்கள் அல்லது ஒன்டாரியோ மார்பக நோயறிகுறி ஆய்வுத் திட்ட அமைவிடத்தைத் தொடர்புகொள்ள 1-800-668-9304 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

இந்தத் தகவல்களை அணுகக்கூடிய வடிவில் பெற வேண்டுமா? 1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, **info@ontariohealth.ca**.