

# மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை குறித்து நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது

## மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மார்பகத்தில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய் மார்பகப் புற்றுநோயாகும். மார்பகத்தில் நாளங்களை (தாய்ப்பாலைச் சுமந்துசெல்லும் குழாய்கள்) அல்லது மடல்களை (தாய்ப்பால் சுரப்பிகள்) வரிசைப்படுத்தும் செல்களில் இது தொடங்குகிறது.

ஒன்டாரியோவில் அதிகம் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களில் ஒன்றாக மார்பகப் புற்றுநோய் உள்ளது. எனினும், ஒன்டாரியோவில் பிற அனைத்து புற்றுநோயைக் காட்டிலும் மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் அதிகம்.

## புற்றுநோய் பரிசோதனை என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் பரிசோதனை (புற்றுநோய் சோதனைக்கு உட்படுதல்) என்பது புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தில் உள்ள, ஆனால் அதற்கான அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி பொதுவாக நன்றாக இருப்பதாக உணரக்கூடியோரிடம் மேற்கொள்ளப்படும் பரிசோதனையாகும்.

ஒன்டாரியோ மார்பகப் பரிசோதனைத் திட்டம் (OBSP) என்பது மாகாண அளவில் நடத்தப்படும் பரிசோதனைத் திட்டமாகும். தொடர்ச்சியான பரிசோதனை மூலம் மார்பகப் புற்றுநோய் இறப்புகளைக் குறைப்பது இதன் நோக்கமாகும்.

மாம்மோகிராபியுடன் தொடர்ந்து பரிசோதித்துக் கொள்வது (ஒருவகையான எக்ஸ்ரே) முக்கியமானது. காரணம் இது உடலின் பிற பாகங்களுக்கு பரவும் முன்பாக, ஆரம்பத்திலேயே புற்றுநோயைக் கண்டறிய முடியும். மார்பகப் புற்றுநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால், சிகிச்சை பலனளிக்க சிறந்த வாய்ப்புள்ளது.

## மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்கு யாரெல்லாம் உட்பட வேண்டும்?

OBSP 2 வகையினோரை பரிசோதிக்கிறது: மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான சராசரி அபாயம் உடையோர் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான அதிக அபாயம் உடையோர்.

**சராசரி அபாயம்:** இந்தத் திட்டத்துக்குத் தகுதிபெறும் பெரும்பாலான பெண்களும் திருநங்கை மற்றும் இருபாலினத்தைச் சேராத 50 முதல் 74 வயதுடையோர் 2 ஆண்டுகளுக்கொருமுறை மாம்மோகிராபி பரிசோதனை செய்ய OBSP பரிந்துரைக்கிறது.

ஒன்டாரியோவைச் சேர்ந்தோர் தகுதிபெறத் தேவையானவை.

- மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருப்பது\*
- இதற்குமுன் மார்பகப் புற்றுநோய் வந்திருக்கக் கூடாது
- மார்பக நீக்க சிகிச்சை செய்திருக்கக்கூடாது (ஒன்று அல்லது இரு மார்பகங்களை நீக்கும் அறுவைசிகிச்சை)
- கடந்த 11 மாதங்களில் மாம்மோகிராம் பரிசோதனை செய்திருக்கக் கூடாது
- டிரான்ஸ்ஸ்பெமினென் என்றால், குறைந்தது 5 வருடங்களாவது தொடர்ச்சியாக ஈஸ்ட்ரோஜனைப் பயன்படுத்தியிருக்க வேண்டும்

\* உங்கள் மார்பகங்களில் அறிகுறிகள் தெரிந்தால் அல்லது உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான நேரங்களில் அவை புற்றுநோயாக இருப்பதில்லை. ஆனால் உடனடியாக அவற்றை சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் தங்களது மருத்துவ அல்லது குடும்ப வரலாறு காரணமாக 2 ஆண்டுகளுக்குப் பதில் 1 ஆண்டிலேயே திரும்பவும் சோதிக்கக்கூடும்.

## ஒரு மாம்மோகிராம் பெறுவது எப்படி?

ஒரு மாம்மோகிராம் பெறுவதற்கு உங்கள் உள்ளூர் OBSP தளத்தைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். தளத்தைக் கண்டறிய 1.800.668.9304 என்ற எண்ணை அழையுங்கள் அல்லது [cancercareontario.ca/obsplocations](http://cancercareontario.ca/obsplocations) பக்கத்துக்கு வருகை தாருங்கள்

ஒன்டாரியோவிலுள்ள 50 முதல் 74 வயதுடையோர் ஒரு மருத்துவர் அல்லது செவிலியரின் பரிந்துரை இன்றி OBSP வாயிலாக பெறலாம்.

OBSP தகுதியுடையோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை இலவசம்.

**உங்கள் மார்பக பரிசோதனைத் தேர்வுகள் குறித்து உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியிடம் பேசுங்கள்.**



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ஒன்டாரியோவில் பிற அனைத்து புற்றுநோயைக் காட்டிலும் மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் அதிகம்.

**அதிக அபாயம்:** மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான அதிக அபாயம் உள்ள 30 முதல் 69 வயதுக்குட்பட்டோர் அதிக அபாய OBSP பெறத் தகுதிபெறலாம். அதிக அபாய OBSP-யில் உள்ளோர் வருடத்துக்கு ஒருமுறை மாம்மோகிராபியும் மார்பக MRI-யும் (அல்லது மார்பக MRI மருத்துவரீதியாக ஏற்றதில்லை எனில் மார்பக அல்ட்ராசவுண்டு) எடுக்க வேண்டும்.

பெண்கள், திருநங்கையர் மற்றும் இருபாலினமற்றோர் தங்களிடம் குறிப்பிட்ட மரபணு மாற்றங்கள் இருந்தால், அவர்களது குடும்பம் அல்லது தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத் தொடர்நிலை அடிப்படையில் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான அதிக வாய்ப்புகள் இருந்தால் அல்லது முன்பு மார்பில் கதிரியக்க சிகிச்சை செய்திருந்தால் அதிக அபாய OBSP-க்குத் தகுதி பெறலாம். அதிக அபாய OBSP-க்கு உங்களுக்குத் தகுதியுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய, கூடுதல் விபரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியிடம் பேசுங்கள் அல்லது [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](http://Ontario Health (Cancer Care Ontario)) இணையதளத்துக்கு வருகை தாருங்கள்.

## மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனையை எவ்வாறு செய்வது?

**மாம்மோகிராபி (சராசரி மற்றும் அதிக அபாயமுடையோர்)**

- மாம்மோகிராபி என்பது மார்பகங்களின் படங்களை (மாம்மோகிராம்கள்) எடுப்பதற்கு எக்ஸ்ரேக்களைப் பயன்படுத்தும் ஒரு சோதனை.
- இந்தச் சோதனையின்போது, கதிரியக்கச் சோதனையாளர் மார்பகத்தை மாம்மோகிராபி எந்திரத்தில் வைப்பார். மார்பகத்தை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்வதற்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் தட்டு மெதுவாகக் கீழிறங்கும். சில நொடிகளுக்கு மார்பகத்தில் இரத்தத்தை இறுக்கிப் பிடித்து போல் சற்று அழுத்தம் இருக்கும். இந்த அழுத்தம் இரத்தத் திசுக்களுக்கு தீங்கு செய்யாது.
- மாம்மோகிராம்கள் ஒவ்வொரு மார்பகத்திலும் 2 வெவ்வேறு கோணங்களில் எடுக்கப்படும். வழக்கமாக 15 நிமிடங்கள் வரை ஆகும்.
- இயல்பு மீறிய மாம்மோகிராம் உடையோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பதில்லை. இயல்பு மீறிய மாம்மோகிராம் உடைய ஒருவருக்கு புற்றுநோய் இருக்கிறதா என கண்டறிய கூடுதல் சோதனைகளைச் செய்ய வேண்டும். OBSP தளம் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலிக்குத் தெரியப்படுத்துவது பின் தொடர் கண்காணிப்பு நேர ஒதுக்கீட்டுக்கு நேர அட்டவணையிடவும் உதவும்.

**மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை மீதான மேலும் தகவல்களுக்கு, வருகை தாருங்கள்:**  
[\*\*cancercareontario.ca/breast\*\*](http://cancercareontario.ca/breast)

**மார்பக காந்த அதிர்வலை வரைவு (MRI) (அதிக அபாயமுடையோருக்கு மட்டும்)**

- மார்பக MRI ரேடியோ அலைகளையும் காந்தபுலத்தையும் பயன்படுத்தி கணினியில் காணத்தக்க வரைவுகளைத் தருகிறது.
- மார்பக MRI-களைப் பெறுவோருக்கு இந்தச் சோதனையின் ஒரு பகுதியாக அவர்களது கை நரம்பின் வழியே (IV) நிறமி செலுத்தப்படுகிறது.
- மார்பக MRI-யின்போது, நீங்கள் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தளத்தைப் பொறுத்து நேர ஒதுக்கீடு வழக்கமாக 20 முதல் 60 நிமிடங்கள் ஆகும்

## மாம்மோகிராபி ஒரு முழுமையான சோதனையல்ல

- இதில் சில மார்பகப் புற்றுநோய்கள் தவற விடப்படலாம். இது “தவறான-எதிர்மறை” முடிவு எனப்படுகிறது. சில புற்றுநோய்கள் சோதனைகளுக்கு நடுவிலும் வளரக்கூடும். இதனால்தான் சீரான இடைவெளியில் பரிசோதனை அவசியமாகிறது.
- சிலநேரங்களில் மாம்மோகிராம்கள் இயல்பின்றி இருக்கும். ஆனால் கூடுதல் சோதனைகளில் (திசுச் சோதனைகள் போன்றவை) புற்றுநோய் இல்லையென்று தெரியவரலாம். இது “தவறான-நேர்மறை” முடிவு எனப்படுகிறது.
- எந்தச் சோதனைகள் உங்களுக்கு ஏற்றவை எனத் தீர்மானிப்பதில் மார்பகப் புற்றுநோய்ச் சோதனைகளின் பலன்கள் மற்றும் அபாயங்கள் குறித்துப் புரிந்துகொள்ள உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் அல்லது செவிலியிடம் பேசுவது முக்கியம்.

## மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகளை நான் எவ்வாறு குறைக்க முடியும்?

உங்கள் வயது, உயரம், மரபணு, அடர்த்தியான மார்புகள் மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் போன்ற சில அபாய காரணிகளை (ஒரு நோயை அதிகரிக்கக் செய்யும் விசயங்கள்) உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மாற்ற முடியாது (உதாரணமாக, மாதவிடாய் முன்னதாகத் தொடங்குவது அல்லது தாமதமாக மாதவிடாய் நிற்பது). மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டிய 4 விசயங்கள்:

- மது அருந்தாமலிருக்க முயலுங்கள்
- புகைபிடித்தலை நிறுத்துங்கள்
- அன்றாட வாழ்வில் உடலை செயலூக்கத்துடன் வைத்திருங்கள்
- ஆரோக்கியமான உடல் எடையைக் கொண்டிருங்கள்

**இந்தத் தகவல்களை நீங்கள் அணுகக்கூடிய விதத்தில் பெற வேண்டுமா?**

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CCO5042