

மார்பகப் புற்றுநோய் குறித்து நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது என்ன?

மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது மார்பகத்தில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய். இது பால் சுரக்கும் குழாய்கள் (பாலை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்கள்) அல்லது சிறுமடல்களில் (பாலை உற்பத்தி செய்யும் சுரப்பிகள்) வரிசையாக இருக்கும் செல்களில் தொடங்குகிறது. இது ஒன்டாரியோவில் மிகப் பொதுவாகக் கண்டறியப்படும் புற்றுநோய்களில் ஒன்றாகும்.

புற்றுநோய் நோய்க்குறி ஆய்வு என்றால் என்ன?

புற்றுநோய் நோய்க்குறி ஆய்வு (புற்றுநோய்க்குப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது) என்பது ஒரு பரிசோதனை. இது புற்றுநோய் வர வாய்ப்புள்ள, பொதுவாக நன்றாக உள்ள அறிகுறிகள் இல்லாதோரிடத்தில் செய்யப்படுகிறது. ஒன்டாரியோ மார்பக நோய்க்குறி ஆய்வுத் திட்டம் (OBSP) என்பது ஒரு மாகாண வாரியான நோய்க்குறி ஆய்வுத் திட்டம். இது தொடர்ச்சியான நோய்க்குறி ஆய்வினை வழங்கி மார்பகப் புற்றுநோயினால் ஏற்படும் இறப்புகளைக் குறைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

மார்பகப் புற்றுநோய் நோய்க்குறி ஆய்வுள்ள சாத்தியமான பலன்கள்

மேமோகிராம் மூலம் (ஒருவகையான எக்ஸ்-ரே) மார்பகப் புற்றுநோய்க்கு நோய்க்குறி ஆய்வு சீரான இடைவெளிகளில் செய்துகொள்வதால், சிகிச்சை

சிறப்பாகப் பலனளிக்கக்கூடிய, குறைவான தீவிரம் அல்லது ஊடுருவல் இருக்கக்கூடிய ஆரம்பகட்டத்திலேயே புற்றுநோயைக் கண்டறிய முடியும் (கையாள்வது எளிது). சீரான இடைவெளிகளில் நோய்க்குறி ஆய்வு செய்துகொள்வதால் மார்பகப் புற்றுநோயினால் இறக்கும் வாய்ப்பும் குறைகிறது.

யார் நோய்க்குறி ஆய்வு செய்துகொள்ள வேண்டும்?

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

- மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகள் ஏதுமில்லை
- மார்பகப் புற்றுநோய் இதற்குமுன் இருந்ததில்லை
- இருபக்க மார்பகம் நீக்கப்பட்டதில்லை (இரு மார்பகத் திசுவை அகற்றுவதற்கான அறுவைச்சிகிச்சை)



- கடந்த 11 மாதங்களில் மேமோகிராம் நோய்க்குறி ஆய்வு செய்யவில்லை
- குறைந்தது தொடர்ந்து 5 ஆண்டுகளாக பெண் ஆவதற்கான ஹார்மோன்களைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ள மாற்றுப் பெண்ணாக (transfeminine) உள்ளவர்

40 முதல் 74 வயதுள்ளோருக்கு உள்ள சராசரி அபாயம்

OBSPக்குத் தகுதிபெறும் இந்த வயதிலுள்ள பெரும்பாலானோர் 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மேமோகிராம் பெறலாம்.

உங்களுக்கு 40 முதல் 49க்குள் வயதிருந்தால், மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான நோய்க்குறி ஆய்வு உங்களுக்கு ஏற்றதா என்று அறிந்து முடிவெடுக்க உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். பொதுவாக 50 முதல் 74 வயதுள்ளோரைக் காட்டிலும் உங்கள் வயதுள்ளோருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புக் குறைவு. நோய்க்குறி ஆய்வு செய்துகொள்வது குறித்துத் தீர்மானிப்பதில் உதவ உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியிடம் பேசுங்கள் அல்லது Health811 அழையுங்கள்.

அதிக அபாயமுள்ள OBSPக்கு நீங்கள் தகுதிபெறுகிறீர்களா?

உங்களுக்கு 30 முதல் 69 வயதுக்குள் இருந்து குறிப்பிட்ட மரபணு மாற்றங்கள் இருந்தால் (உ.ம்., BRCA1, BRCA2), உங்கள் குடும்பம் அல்லது தனிப்பட்ட உடல்நல வரலாறு அடிப்படையில் மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான அதிக வாய்ப்பு அல்லது மார்பில் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

செய்திருந்தால் அதிக அபாய OBSPக்கு நீங்கள் தகுதி பெறக்கூடும். மேலும் கண்டறிய உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியிடம் பேசவும் அல்லது [ஒன்டாரியோ ஹெல்த் \(கேன்சர் கேர் ஒன்டாரியோ\)](#) இணையதளத்துக்கு வருகைதரவும்.

நினைவிருக்கட்டும்: உங்கள்

மார்புகளில் கட்டி அல்லது சிவந்துபோய்க் காணப்பட்டு அது மறையாமல் இருந்தால் அல்லது உங்கள் மார்புக் காம்ப்பில் மாற்றங்கள் போன்ற ஏதேனும் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலியைத் தொடர்புகொள்ளவும். மேலும், கர்ப்பம் மற்றும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதன் விளைவுகள் மார்பகப் புற்றுநோய் அறிகுறிகளை மறைக்கலாம் அல்லது அவற்றைக் கவனிக்கப்படாமல் போக வாய்ப்புள்ளது. எனவே அவற்றைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது முக்கியம். மார்பகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எப்போதும் புற்றுநோயினால் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் சரியான நேரத்தில் அவற்றைச் சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேமோகிராம் பெறுவது எப்படி?

மேமோகிராம் பெறுவதற்கு OBSP அமைவிடத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும். அமைவிடத்தைக் கண்டறிய அழையுங்கள் 1.800.668.9304 அல்லது ontariohealth.ca/breastscreeninglocationsவருகை தாருங்கள்.



Ontario Health
Cancer Care Ontario

மேமோகிராம்கள் பாதுகாப்பானவை,
இலவசமாகவும் கிடைக்கின்றன.
குடும்ப மருத்துவர் அல்லது
செவிலியிடமிருந்து ஆர்டர் பெறாமல்
உங்களால் ஒன்றைப் பெற முடியும்.

மேமோகிராமின்போது என்ன நிகழ்கிறது?

மேமோகிராம் என்பது ஒரு
பரிசோதனை. இதில் மார்பகத்
திசுக்களின் படங்களை உருவாக்க
(மேமோகிராம்கள்) எக்ஸ்-ரேக்கள்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- ஒரு மருத்துவக் கதிரியக்கத்
தொழில்நுட்பம்
(மேமோகிராம்களை எடுக்கப்
பயிற்சிபெற்ற ஒருவர்)
ஒருநேரத்தில் ஒரு மார்பகத்தை
மேமோகிராம் எந்திரத்தில்
வைப்பார்.
- ஒரு பிளாஸ்டிக் தட்டு மெதுவாகக்
கீழே நகர்ந்து மார்பகத் திசுவை
அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளும்.
ஒருசில நொடிகளுக்கு சற்று
அழுத்தம் இருக்கும். இது திசுவுக்குத்
தீங்கு ஏற்படுத்தாது.
- மேமோகிராம்களுக்கான நேர
ஒதுக்கீடு வழக்கமாக 15 நிமிடங்கள்
எடுக்கலாம்.

மேமோகிராமுக்குப் பிறகு என்ன நிகழ்கிறது?

உங்களுக்கு வழக்கமான முடிவு
கிடைத்தால், அஞ்சலில் ஒரு கடிதம்
பெறுவீர்கள். திரும்பவும் நீங்கள்
எப்போது நோய்க்குறி ஆய்வு
செய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதுவும்
இந்தக் கடிதத்தில்
தெரியப்படுத்தப்படும்.

உங்களுக்கு அசாதாரண முடிவு
கிடைத்தால், அது மார்பகப்
புற்றுநோயாகத்தான் இருக்க
வேண்டுமென்று அவசியமில்லை.
ஆனால் நீங்கள் மேலும்
பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள
வேண்டும் என்பதைக் குறிக்கிறது.
உங்கள் OBSP அமைவிடம் உங்கள்
குடும்ப மருத்துவர் அல்லது
செவிலியிடம் தெரிவிக்கும்.
மேற்கொண்டு பரிசோதனை
செய்துகொள்ள நீங்கள் நேர ஒதுக்கீடு
பெறவும் உதவலாம். உங்களுக்குக்
குடும்ப மருத்துவர் அல்லது செவிலி
இல்லாவிட்டால், உங்கள் அடுத்த
நடவடிக்கைகளில் உதவக்கூடிய
ஒருவருடன் இணைப்பார்கள்.

மேமோகிராம் ஒரு குறையற்ற பரிசோதனை அல்ல

உங்களுக்குப் புற்றுநோய்
இல்லாதபோது உங்களுக்கு
அசாதாரண முடிவு கிடைக்கலாம். இது
பிழையான நேர்க்குறி என்று
அழைக்கப்படுகின்றது. பிழையான
நேர்க்குறிகள் திசுச்சோதனை (சிறு
திசு மாதிரி எடுத்தல்) போன்ற
தேவையற்ற பரிசோதனைக்கு இட்டுச்
செல்லலாம்.

மேமோகிராம் ஒரு புற்றுநோயைத்
தவறவிடலாம். இது பிழையான
எதிர்க்குறி என்று அழைக்கப்படுகிறது.
பிழையான எதிர்க்குறிகள்
சிகிச்சையைத் தாமதப்படுத்த
வழிவகுக்கலாம்.



வேறுவகையில் உடல்நலப்
பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தாத
புற்றுநோயையும் ஒரு மேமோகிராம்
கண்டறிய முடியலாம். இது அதீத
நோயறிதல் என்று
அழைக்கப்படுகிறது. அதீத
நோயறிதல் தேவையற்ற
அறுவைச்சிகிச்சை அல்லது
சிகிச்சைக்கு வழிவகுக்கலாம்.

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகளை நான் குறைப்பது எப்படி?

வயது, எடை, மரபணு ஈடுகட்டல்,
செறிவான மார்பகங்களைக்
கொண்டிருப்பது, வாழ்க்கை
முழுவதும் ஏற்படும் ஹார்மோன்
மாற்றங்கள் (உதாரணமாக
முன்னதாகவே மாதவிடாய் வருவது
அல்லது தாமதமாக மாதவிடாய்
நிறுத்தம் ஏற்படுவது) போன்ற சில
அபாயக் காரணிகளை (நோய்
ஏற்படும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்
விசயங்கள்) மாற்ற முடியாது. ஆனால்
மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும்
உங்கள் வாய்ப்புகளைக் குறைக்க
நீங்கள் செய்யக்கூடிய 4 விசயங்கள்
இதோ:

- ஆல்கஹாலைத் தவிர்க்கவும்
அல்லது குறைக்கவும்
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்
அல்லது புகைபிடிக்காத இடத்தில்
இருங்கள்
- அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக
உடலளவில் செயலாக்கத்துடன்
இருங்கள்
- வயதுவந்தபின் எடை
அதிகரிப்பைத் தவிருங்கள்

மார்பகப் புற்றுநோய் நோய்க்குறி
ஆய்வு குறித்த மேலும்
தகவல்களுக்கு, வருகை
தாருங்கள் ontariohealth.ca/breast

