



Ontario Health
Cancer Care Ontario

புற்று நோயின் போது உளச்சோர்வை நிருவகிப்பது எப்படி

**இந்நோயாளி வழிகாட்டி உமக்கு இவற்றைப் பற்றி
அறிய உதவும்:**

- உளச்சோர்வு எவ்வாறானது
- உமக்குப் புற்று நோய் இருக்கும் போது உளச்சோர்வு
- உளச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை செய்தல்
- நீர் உமது உளச்சோர்வை நிருவகிக்கச் செய்யக் கூடிய விடயங்கள்
- உளச்சோர்வைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

இவ்வழிகாட்டி புற்று நோய்ச் சிகிச்சைக்கு முன்னர், அதன் போது அல்லது அதன் பிறகு உளச்சோர்வுள்ள பெரியவர்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்துக்கும், நண்பர்களுக்கும் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆகும். இது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து பெறும் ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை.

நீர் தற்கொலையை அல்லது உமக்குத் தீங்கு செய்து கொள்வதைப் பற்றி எண்ணுகிறீராயின், 911 ஐ அழைக்க, அல்லது உடனடியாக உமது ஆக அருகிலுள்ள அவசரகால அறைக்குச் செல்க.

உளச்சோர்வு என்றால் என்ன?

உமக்குப் புற்று நோயுள்ள போது துக்கமாகவும் கவலையாகவும் உணர்வது சாதாரணம். இந்த உணர்வுகள் உறுதியாக இருப்பதுடன் கிழமை அல்லது மாதக் கணக்காக விலகாமல் இருந்தால், அது உளச்சோர்வாக இருக்கலாம்.

உமக்குப் புற்று நோயுள்ள போது தொடங்கும் உளச்சோர்வு பொதுவாக, சமாளிப்பது கடினமான உமது வாழ்வில் எதனாலும் ஏற்படும் ஒரு குறுகிய காலச் சுகவீனமாகும். அது தமது வாழ்க்கை முழுவதும் சிலருக்கு இருக்கும் நாட்பட்ட (எப்போதும் இருக்கும்) உளச்சோர்வை விட வித்தியாசமானது.

உளச்சோர்வு என்பது சிகிச்சை செய்யக்கூடிய ஒரு சுகவீனமாகும். உளச்சோர்வைக் கொண்டிருப்பதில் வெட்கப்பட எதுவுமில்லை.

உமக்குச் சமாளிக்க உதவி தேவையாயின், உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக.

துக்கமாக உணர்வதுடன் சேர்த்து, உளச்சோர்வு உமக்கு இவற்றை விளைவிக்கலாம்:

- வலுக் குன்றி இருத்தல்
- சோம்பலாக அல்லது அமைதியற்று, மிரண்டு குதிப்பதாக உணர்தல்
- முன்னை விடக் கூடுதலாக அல்லது குறைவாக உறங்குவதும் உண்பதும்
- நம்பிக்கையற்று அல்லது பெறுமதியற்று உணர்தல்
- நீர் களிப்படைந்து வந்தவற்றிற் களிப்படையாதிருத்தல்
- குற்ற அல்லது வருந்தும் உணர்வுகள் இருத்தல்
- வழமையை விட மோசமான தவிப்பு இருத்தல்
- சிந்திப்பதிலும் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும் விடயங்களை நினைவுபடுத்துவதிலும் சிக்கல் இருத்தல்

உமக்குப் புற்று நோயுள்ள போது உளச்சோர்வுக்கான காரணங்கள்

உமக்குப் புற்று நோய் இருக்கும் போது உளச்சோர்வுக்கு வழி செய்யும் விடயங்களுக்கான உதாரணங்கள் கீழ் வருமாறு.

உமக்குப் புற்று நோயுள்ளதை, உமது புற்று நோய் மீண்டுள்ளதை அல்லது அதைக் குணப்படுத்த முடியாது என்பதை அறிந்து கொள்ளல்

சில இரசாயனச் சிகிச்சை மருந்தளிப்புக்கள் அல்லது ஒமோன் சிகிச்சைகள்

வலி, அயர்வு (மிகவும் களைப்பாக உணர்தல்), குமட்டல் அல்லது பாலியற் பிரச்சினைகள் போன்ற பக்க விளைவுகள்

புற்று நோயின் போது உளச்சோர்வுக்கான காரணங்கள்

முடி உதிர்தல் அல்லது ஒரு முலை அகற்றப்படுதல் போன்று உமது உடல் தோன்றும் விதத்திலான மாற்றங்கள்

தனித்திருப்பதாக உணர்வதும் புற்று நோய்க்கு முன்னர் நீர் கழித்த வாழ்வை அவாவுறுதலும்

உமது புற்று நோய்க்கு முன்னர் உமக்கிருந்த உளச்சோர்வு அல்லது பழக்க அடிமைத்தனம்

உளச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை செய்தல்

நீர் உளச்சோர்வினால் அவதியுறுகிறீராயின், நீர் தனியே சமாளிக்க வேண்டியதில்லை. நீர் தானாகவே நலமாக இயலாமற் போகலாம் என்பதால் உடனடியாகச் சிகிச்சை பெறுவது முக்கியம்.

சிகிச்சை செய்யப்படாத உளச்சோர்வு உமது வாழ்க்கைத் தரத்தை (நீர் எவ்வாறு உணர்கிறீர் என்பதை) தாழ்த்தவும் உளச்சோர்வினதோ புற்று நோயினதோ வலியையும் ஏனைய அறிகுறிகளையும் சமாளிப்பதை இன்னும் கடினமாக்கலாம்.

அது உமக்கு இவற்றையும் ஏற்படுத்தலாம்:

- சிகிச்சையை நிறுத்த விரும்புதல்
- உமது புற்று நோய் மீள்வதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படுதல்
- உமது வாழ்விலுள்ள மோசமானவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துதல்
- உமது சுகாதாரத்தைக் கவனித்துக் கொள்வது போன்று உணராமை

ஆலோசனையும் உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகளும் (உளச்சோர்வுக்குச் சிகிச்சை செய்ய ஒரு மருத்துவரிடமிருந்து பெறும் மருந்து) உமக்கு உமது உளச்சோர்வைச் சமாளிக்க உதவலாம்.

ஆலோசனை

தொழின்முறை ஆலோசனை உமக்கு உமது உணர்வுகளைப் பற்றி உரையாடவும் சமாளிப்பதற்கான வேறுபட்ட வழிகளை அறிந்து கொள்ளவும் உதவுகிறது. உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு ஒரு சமூக சேவகரையோ உளவியலாளரையோ மற்றொரு ஆலோசனை வழங்குநரையோ சந்திக்குமாறு உமக்கு யோசனை கூறலாம்.

குழு ஆலோசனையும் அல்லது ஆதரவுக் குழுக்களும் உதவியாகலாம். குழுக்களை அல்லது நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பற்றி உமது புற்று நோய் நிலையத்தில் அல்லது உள்ளூர்ச் சமூகக் கவனிப்பு இல்லத்தில் விசாரிக்க.

உளச்சோர்வுக்கான மருந்து

உமது உளச்சோர்வு மேம்படா விட்டால் அல்லது காலப் போக்கில் மோசமடைந்தால், நீர் மருந்து (உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள்) உட்கொள்ள வேண்டி இருக்கலாம்.

- உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள் ஒரு மருத்துவராற் பரிந்துரைக்கப்பட்டாக வேண்டும்
- உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள் செயற்படத் தொடங்கப் பல கிழமைகள் ஆகலாம்
- உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள் சிகிச்சையுடனேயே அல்லது ஆலோசனையுடனேயே வழமையாகச் சிறப்பாச் செயற்படுகின்றன
- உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள் அடிமையாக்குவனவல்ல, ஆனால் உமது உல் அவற்றுக்குப் பழக்கப்பட்டு விடுகிறது
- உமது உடல் மருந்துக்குப் பழக்கப்படும் போது, நீர் அதனை உட்கொள்வதைக் காலப் போக்கில் மெதுவாக நிறுத்த வேண்டியிருக்கும். நீர் அதனை உட்கொள்வதைத் திடீரென நிறுத்தினால், உமக்கு விலகல் நோயறிகுறிகள் எனப்படும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம்

உளச்சோர்வு எதிர்ப்பிகள் பக்க விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன. உமது மருந்து உம்மை எவ்வாறு உணரச் செய்கிறது என்பதைப் பற்றி உமது மருத்துவரிடம் உரையாடுக.

St. John's Wort போன்ற உளச்சோர்வுக்கான மூலிகை மருந்துகளை உட்கொள்ள முன்னர் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக. இயற்கைச் சுகாதாரத் தயாரிப்புக்கள் உங்களது ஏனைய மருந்துகளையும் சிகிச்சையையும் பாதிக்கலாம்.

நீர் உளச்சோர்வை நிருவகிக்கச் செய்யக் கூடிய விடயங்கள்

நீர் உம்மை நன்றாக உணரச் செய்ய உதவக்கூடிய உமது ஏனைய சிகிச்சைகளுடன் சேர்த்துச் செய்யக்கூடிய விடயங்களும் உள்ளன.

உமக்கு உதவியும் ஆதரவும் தேவையான போது அவற்றைப் பெறுக

உமக்கு ஆகச் சிறந்ததை விரும்பும் நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் சமூக உறுப்பினர்களும் உமது ஆதரவு முறைமையை அமைக்கின்றனர். ஒரு உறுதியான ஆதரவு முறைமை அன்றாடப் பணிகளில் உதவியும் கடினமான நேரங்களில் உமக்கு ஆறுதலளித்தும் உமக்கு உளச்சோர்வைச் சமாளிக்க உதவலாம்.

உமது ஆதரவு முறைமையிலுள்ளோர் செய்யக்கூடியன:

- உமக்கு உமது உணர்வுகளையும் கவலைகளையும் பற்றி உரையாட யாராவது தேவைப்படும் போது செவிமடுத்தல்
- நீர் சோர்ந்து விட்ட போது உமது உள்ளத்துக்கு எழுச்சியூட்டுதல்
- சமைத்தல், துப்புரவாக்குதல், கடைக்குச் செல்லல், அல்லது ஏனைய பணிகள் தொடர்பில் உதவுதல்

1-888-939-3333 இல் அல்லது csl.cancer.ca இல் கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கச் சமுதாயச் சேவைகள் இடங்காணியைத் தொடர்பு கொண்டு உமது சமூகத்திலுள்ள ஆதரவுச் சேவைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்க

உம்மால் முடிந்தளவு உமது வழமையான வேலைகளைச் செய்க

நீர் உளச்சோர்வாக உணரும் போது நீர் வீட்டில் தங்கியிருக்கவும் வழமையான செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும் அன்புக்குரியோரைத் தவிர்க்கவும் விரும்புவது சாதாரணமே. ஆயினும், உமது வழமையான செயல்களைச் செய்வது உமது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் சிறப்பாக மாற்றலாம். இது 'நடத்தைச் செயற்படுத்துதல்' எனப்படுகிறது.

உமது வழமையான செயல்களைச் செய்து வர உதவ, பின்வருவன போன்ற செயற்பாடுகளின் ஒரு பட்டியலைச் செய்க:

- பொழுதுபோக்குகள், உமது விருப்புக்குரிய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல் அல்லது குளித்தல் போன்ற நீர் களிப்படையும் விடயங்கள்
- ஒரு நண்பரை அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை அழைத்தல் போன்ற சமூக விடயங்கள்
- இடைப்பட்ட வேலைகளும் சந்திப்புக்களும் போன்று உமக்குப் பகல் வழமையையும் கட்டமைப்பையும் வழங்கும் அன்றாடப் பணிகள்

உமது பட்டியலிலுள்ள எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் ஒரு நாளாந்த அல்லது வாராந்த நாட்காட்டியில் இடுக. திட்டமிட்டவாறு செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றுக. இது உமக்குப் பயனுள்ளதாகவும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதாகவும் உணர உதவும்.

நீர் மதுபானமும் புகையிலையும் பயன்படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்துக

மதுபானத்தைத் தவிர்க்க அல்லது மட்டுப்படுத்துக.
மதுபானம் உம்மைத் தாழ்ந்து விட்டதாக உணரச் செய்யலாம், புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகளில் இடையூறாகலாம், பக்க விளைவுகளை இன்னும் மோசமாக்கலாம். நீர் மதுபானம் தொடர்பில் அவதியுறுகிறீராயின், ConnexOntario ஐத் தொடர்பு கொள்க. அவர்கள் உமக்கு உமது சமூகத்தினுள் மதுபானத்துக்கான சிகிச்சைச் சேவைகளைக் கண்டு கொள்ள உதவலாம். இணையவழியில் connexontario.ca இற்குச் செல்க, அல்லது 1-866-531-2600 ஐ அழைக்க.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதைப் பற்றி எண்ணுக.
புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது உமது ஒட்டுமொத்தச் சுகாதாரத்துக்கும் நல்லது. நிறுத்துவது புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகள் சிறப்பாகச் செயற்படவும் பக்க விளைவுகள் தொடர்பில் உதவவும் செய்யலாம். தகவல்களுக்காக smokershelpline.ca இற்குச் செல்க, அல்லது ஆதரவுக்காக 1-866-797-0000 இல் Telehealth Ontario ஐ அழைக்க.

நன்றாக உண்க

உமது உள்ளமும் உடலும் ஆகச் சிறப்பாகச் செயற்பட, ஒரு நாளைக்கு மூன்று சாப்பாடுகளையும் தேவையான போது சிற்றுண்டிகளையும் உண்க.

உமக்கு முடிந்தளவு பின்வருவனவற்றைத் தெரிவு செய்க:

- முழுத் தானியங்கள், பழங்களும் மரக்கறிகளும், கொழுப்புக் குறைந்த பாற்பொருட்கள், தளர்வான இறைச்சி. சுகாதாரமான உண்ணற் குறிப்புக்களுக்காக food-guide.canada.ca இற்குச் செல்க
- மீன், சணல் வித்துக்கள், வோல்னட்டு போன்ற ஒமேகா-3 கொழுப்பமிலங்களுள்ள மனத்தை நிலைப்படுத்தும் உணவுகள்
- பருப்புக்கள், பழங்கள், மரக்கறிகள், யோகட்டு போன்ற சுகாதாரமான சிற்றுண்டிகள்
- (குறைவாகப் பருகுமாறு உமக்குக் கூறப்பட்டிருந்தாலே தவிர) ஒவ்வொரு நாளும் 6-8 குவளைகள் நீரை அல்லது வேறு இனிப்பூட்டப்படாத பானங்களைப் பருகுக

உமக்கு முடிந்தளவு பின்வருவனவற்றை மட்டுப்படுத்துக:

- கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு நிறைந்த உணவுகள் (பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சீனி நிறைந்த பானங்களும் ஈற்றுணவுகளும் விரைவுணவும் உருளைக் கிழங்குச் சீவல்களும் போன்றவை)
- கோப்பியிலுள்ள கபெயின், தேயிலை, கோலா, சொக்கலேற்று

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உம்மை ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட உணவு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கலாம் அவர் உமக்கு நன்றாக உண்பதற்கான வழிகளைக் கண்டு கொள்ள உதவலாம். நீர் உதவியான சுகாதாரமான உண்ணும் யோசனைகளையும் சமையற் குறிப்புக்களையும் கண்டு கொள்ள unlockfood.ca இற்குச் செல்க.

உடற்பயிற்சி செய்க, உமது உடலை அசைக்க

எத்தகைய அசைவும் உமது உள நிலையை மேம்படுத்த உதவலாம். அசைவு வலி, அயர்வு போன்ற உளச்சோர்வை மோசமாக்கக்கூடிய சில நோயறிகுறிகள் தொடர்பிலும் உதவலாம்.

இன்னும் ஊக்கமாக இருக்க:

- உமது சுகாதாரத்துக்கும் உடற்பயிற்சி மட்டத்துக்கும் பொருந்தும் ஒரு மகிழ்வான செயற்பாட்டைத் தெரிவு செய்க
- நடத்தல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சியுடனும் அசைவுடனும் மெதுவாகத் தொடங்குக. ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடங்களாக இருந்தாலும் அது சேரத் தொடங்கும்
- நீர் அசையும் காலத்தின் அளவை மெதுவாகக் கூட்டுக, உமது அசைவுகளைக் கூடுதலான சவாலுள்ளனவாக ஆக்குக
- உமது முன்னேற்றத்தைத் தடம் பதிக்க. உம்மிடம் ஒரு நடைமானி (நடைத் தடமறிவி) இருந்தால் அதை அணிவதைக் கருத்திற் கொள்க

பாதுகாப்பாக இருக்க!

- நீர் சிகிச்சையின் போது அல்லது அதன் பின்னர் எந்நேரத்திலும் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்
- பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக
- நீர் அதிக வலியை அல்லது குமட்டலை உணர்ந்தால் அல்லது உமக்குச் சுவாசிப்பதில் சிக்கலிருந்தால் நிறுத்தி ஓய்வெடுக்க

உமது உறக்கத்தை மேம்படுத்துக

ஓய்வாக உணர்வது உமக்கு அதிக வலுவை வழங்கவும் உமது உள நிலையை மேம்படுத்தவும் உதவலாம்.

உமது உமது உறக்கத்தை மேம்படுத்த உதவ:

- உம்மை இரவில் விழித்திருக்கச் செய்யக்கூடிய மன உளைச்சலான விடயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கப் பகலில் முற்கூட்டியே நேரம் எடுத்துக் கொள்க
- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உறங்கச் செல்லவும் விழித்தெழவும் செய்ய்க
- உறங்கச் செல்ல ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு முன்னராவது எல்லாத் திரைகளையும் (தொலைக்காட்சி, தத்தல் கணனிகள், கணனிகள், போன்றவை) அணைத்து விடுக
- உறங்கச் செல்ல முன்னர் வாசித்தல், தியானம் அல்லது இசை கேட்டல் போன்ற ஓய்வாக்கும் செயல்களைத் தெரிவு செய்க
- உமக்கு உறக்கம் வருவதில் சிக்கல் இருந்தால், கட்டிலிலிருந்து எழுந்து விடுக. நீர் உறங்கி விடலாமென நீர் உணரும் போது மாத்திரம் மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்க

ஓய்வாக்கும் செயல்களைச் செய்ய முயல்க

உமது உள்ளத்தையும் உடலையும் ஓய்வாக்குவது உமது மனவழுத்தத்தை எளிதாக்கவும் உமது உள்ளத்தை அமைதியாக வைத்திருக்கவும் செய்யலாம். பல செயல்கள் எக்கருவியுமின்றி நீரே செய்து கொள்ளக்கூடியவை.

முயன்று பார்க்க வேண்டிய சில ஓய்வாக்கும் செயல்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் இதோ:

- கவனக் குவிப்புத் தியானம் (உமது உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் விசேட கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் அமைதியாக உணரச் செய்யும் ஒரு வழி)
- உடலைப் பிடித்து விடுதல்
- மனப் பயிற்சி
- குத்தாசி மருத்துவம் (நோயறிகுறிகளைக் குணப்படுத்த உமது உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் மெல்லிய ஊசிகளைக் குத்துதல்). குத்தாசி மருத்துவத்தைத் தொடங்க முன்னர் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.
- அறிதியில்
- இசை அல்லது கலைச் சிகிச்சை
- ஆழ்ந்த சுவாசம்
- வழிகாட்டப்படும் உளக்காட்சி (நீர் ஒரு மகிழ்வான, அமைதியான இடத்தில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தல்)

முக்கிய குறிப்புகள்

நீர் உமக்குத் தீங்கு செய்து கொள்ள விரும்புகிறீர் என்பது போன்று நீர் உணர்ந்தால், 911 ஐ அழைக்க, அல்லது உடனடியாக வேறு உதவியைப் பெறுக.

- நீர் தனிப்படவில்லை.
- உளச்சோர்வு என்பது சிகிச்சை செய்யக்கூடிய, செய்ய வேண்டிய ஒரு சுகவீனமாகும்
- உளச்சோர்வுக்கான சிகிச்சையில் ஆலோசனை, மருந்து ஆகிய இரண்டும் அடங்கலாம்
- உமக்குத் தேவையான எவ்வழியிலும் நண்பர்களும் குடும்பமும் உமது சமூகமும் ஆதரவளிக்க விடுக
- வேறு விடயங்களுக்கு மத்தியில் நன்றாக உறங்குதல், நன்றாக உண்ணல், உடற்பயிற்சி செய்தல் என்பவற்றின் மூலம் நீர் உம்மைச் சிறப்பாக உணரச் செய்ய உதவலாம்

உளச்சோர்வைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கம் ஒரு நம்பகமான தகவல் மூலமாகும். cancer.ca இல் அவர்களிடம் செல்க, அல்லது 1-888-939-3333 இற்குத் தொலைபேசி பண்ணுக

ஏனைய உதவிகரமான தகவல் மூலங்கள்:

- கனேடிய உள நலச் சங்கம் (Canadian Mental Health Association): cmha.ca
- பழக்க அடிமைத்தனத்துக்கும் உள நலத்துக்குமான நிலையம் (Centre for Addiction and Mental Health): camh.ca
- Connex Ontario: connexontario.ca

ஏனைய நோயறிகுறிகளை நிருவகிக் உதவும் வழிகாட்டிகளுக்காக, cancercareontario.ca/en/symptom-management இற்குச் செல்க

இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள பரிந்துரைகள் பிரசுரிக்கப்பட்ட சான்றினதும் நிபுணர் கருத்தொருமிப்பினதும் அடிப்படையிலானவை.

இந்நோயாளிக்கான வழிகாட்டி நோயாளிகளுக்கு உள்சோர்வைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்க Ontario Health (Cancer Care Ontario) இனால் உருவாக்கப்பட்டது. இது தகவல்களுக்காக மாத்திரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியது, மருத்துவ ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை. இவ்வழிகாட்டியில் உள்சோர்வைச் சமாளிப்பதைப் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களும் அடங்குவதில்லை. உம்மிடம் கேள்விகளோ கவலைகளோ இருந்தால் எப்போதும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க. இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்கள் Ontario Health (Cancer Care Ontario) இற்கும் உமக்குமிடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி உறவை ஏற்படுத்துவதில்லை.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) எல்லா உரைகளும் சித்திர உருக்களும் உட்பட எல்லாப் பதிப்புரிமைகளையும் வணிகக் குறியையும் வழிகாட்டியிலுள்ள ஏனைய எல்லா உரிமைகளையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. Ontario Health (Cancer Care Ontario) இன் முற்கூட்டிய எழுத்துமூல அனுமதியின்றி, தனிப்பட்ட பயன்பாட்டுக்காகவன்றி இவ்வளத்திலுள்ள எப்பகுதியும் எவ்வடிவிலும் அல்லது எந்த மாதிரியாகவும் பயன்படுத்தப்படவோ மீளுருவாக்கப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ பரப்பியனுப்பப்படவோ "ஒத்துருவாக்கப்படவோ" கூடாது.

ஏனைய நோயாளி வழிகாட்டிகளுக்காகச் செல்க:
cancercareontario.ca/en/symptom-management

இத்தகவல்கள் ஓர் அணுகக் கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

2021 பெப்புருவரியில் இற்றையானது