

உங்கள்

மூச்சுத்திணறலை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பிலான மூச்சுத்திணறல் என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
மூச்சுத் திணறலை உண்டாக்கும் காரணிகள் எவை?	பக்கம் 4
மூச்சுத்திணறலைச் சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 5
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 12
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 14

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு மூச்சுத்திணறல் உள்ளவர்களுக்கு உதவும் தகவலை இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். நலம் பேண் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

மூச்சுத்திணறல் என்றால் என்ன?

மூச்சுத்திணறல் என்பது
மூச்சுவிடப் போதிய காற்றின்மை
என்ற உணர்வு.

இது சுவாசிக்கும்போது ஏற்படும்
அசௌகரியமான உணர்வு
என்றும் பொருள்படும்.

மூச்சுத்திணறல்
இளைப்பாறும்போது
அல்லது ஏதாவது
உடல்வேலை செய்யும்போது
ஏற்படலாம். இச்செயல் மிகச்
சொற்பமானதாயிருந்தாலும்
மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும்.

மூச்சுத்திணறல் பயங்கரமானது.

இது உங்கள் நாளாந்த
செயல்களைப் பாதிக்கும்.

**மூச்சுத்திணறல் உள்ளவர்கள் பின்வருவனவற்றை
உணர்வதாக அடிக்கடி கூறுவார்கள்:**

பதற்றம்

பீதி

பயம்

மோசமான சுவாசிக்க

படபடப்பு

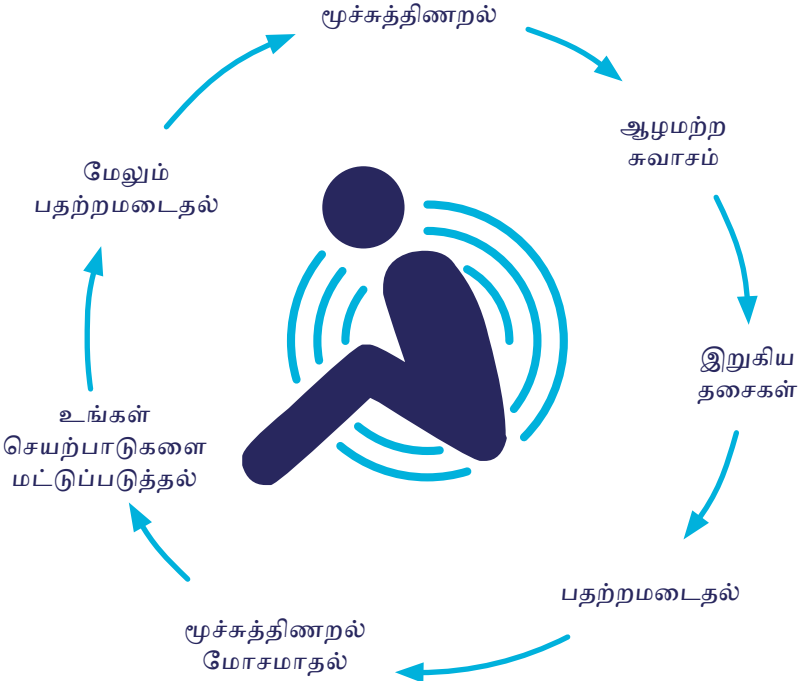
முடியாமை

மூச்சுத்திணறலின் போது என்ன நிகழும்?

உங்கள் சுவாசத்தின் ஆழம் குறைந்தும் வேகம் அதிகரித்தும் போதிய ஓட்சிசன் சுவாசிக்க இல்லாதிருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும்.

உங்கள் தசைகள் விறைப்படைய உலாவித்திரிய படபடப்பு ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள்.

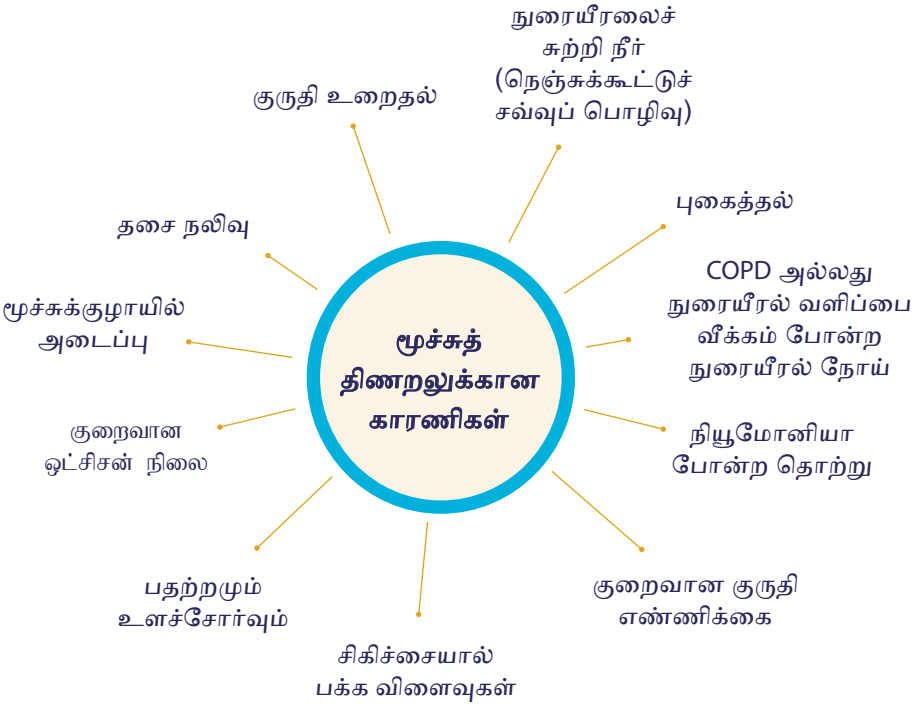
மூச்சுவிட முடியவில்லையே என்ற பயம், மூச்சுத்திணறலை இன்னும் மோசமாக்கும்.



மூச்சுத்திணறலை உண்டாக்கும் காரணிகள் எவை?

உங்கள் மூச்சுத்திணறலை மோசமாக்கும், சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய காரணிகளைக் கண்டறிவது முக்கியம்.

இப்படம் மூச்சுத்திணறலை உண்டாக்கும் காரணிகளைக் காட்டுகிறது.



மூச்சுத்திணறலைச் சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

சுவாசப் பயிற்சிகளையும், உடல் நிலைகளையும் பயிலுங்கள்

சுவாசப்பயிற்சிகள் மிகவும் உதவியாய் இருக்கும். குறிப்பாக மோசமான மூச்சுத்திணறலுக்குச் சிறந்தவை.

வயிற்றுச் சுவாசம்

ஒரு செயலின் பின் நீங்கள் சுவாசிக்கக் கஷ்டப்பட்டால் இவ்வகைச் சுவாசம் உதவி செய்யும்.

இப்படி நிலைகளைப் பின்பற்று:

1. தோள்களைத் தளர்த்துங்கள்.
2. ஒரு கையை வயிற்றின் மேல், நெஞ்சுக்குக் கீழே வையுங்கள்.
3. 1,2,3,4, என மனதில் எண்ணிக் கொண்டே மூச்சை உள் இழுக்க, உங்கள் வயிறு மெதுவாக எழுவதை உணருங்கள்.
4. 5,6,7,8,9,10 என எண்ணிக் கொண்டு (மெழுகுவார்த்தியை ஊதுவது அல்லது விசில் அடிப்பது போன்று) குவித்த உதடுகளுக்கூடாக மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடுங்கள்.
5. இதனை 3 – 4 தடவைகள் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

ஒரு செயலைச் செய்ய முன்பும் செய்த பின்பும் இதை ஒவ்வொரு நாளும் 3 தடவைகள் செய்யுங்கள்.

சுவாசத்திருப்பம் - வழமையான சுவாசத்திற்குத் திரும்பல்.

கீழுள்ள பயிற்சியை, மிகுந்த மூச்சுத் திணறலின் போதும் பீதியின் போதும் செய்யலாம்.

இப்படி நிலைகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

1. கீழுள்ள உடல்நிலைகளுள் ஒன்றைப் பயன்படுத்துக.
2. நாடியைத் (தாடையை) தாழ்த்துங்கள்.
3. மூச்சில் கவனஞ் செலுத்திக்கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுங்கள்.
4. உதடுகளைக் குவியுங்கள்.
5. சிறிது சிறிதாக, மூச்சை நீண்ட நேரத்துக்கு வெளிவிடுங்கள்.
6. மெதுவாக மூச்சு விடும்போது, நிமிர்ந்து இருந்து கொண்டு 2 – 3 வயிற்று மூச்சுக்களை மேலதிகமாக விடுங்கள்.
7. இச் செயற்பாடுகளை திரும்பவும் செய்ய முன் சில நிமிடங்களுக்கு இளைப்பாறுங்கள்.

குறிப்பு:

சுவாசத்திருப்பத்தை, நீங்கள் இருந்து கொண்டு, நின்று கொண்டு அல்லது படுத்துக் கொண்டு செய்யலாம்.

இலகுவாகச் சுவாசிக்கவும் இளைப்பாறவும் உதவும் உடல் நிலைகள்.

நிற்றல்- நாடியை மார்பைநோக்கித் தாழ்த்திக் கொண்டு சுவரோடு சாய்ந்து நில்லுங்கள். உங்கள் தோள்கள் தளர்ந்தும், கைகள் தளர்வாக இருபக்கமும் தொங்கிக் கொண்டும் இருக்கவேண்டும்.

இருத்தல்- இருந்து முன்னோக்கிச் சாயுங்கள். முன்னங் கைகளைத் தொடைமேல் வைத்திருங்கள். மணிக்கட்டுகள் தளர்வாயும் பாதங்கள் தரை மேலும் இருக்கவேண்டும்.

படுத்திருத்தல்- உங்கள் மெத்தைக்கு மேல் சரிவாகத் தலையணைகளை (3,4) அடுக்கி மென்மையான சரிவை ஏற்படுத்துங்கள். தலையணைகள் ஆதாரமாக இருக்க, தலை, கால்களின் மட்டத்துக்கு மேல் இருக்கும் வண்ணம் ஒரு பக்கத்துக்குப் படுங்கள்.

தளர்த்தும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

உடல் தளர்த்தல், உங்கள் சுவாசத்தைக் குறைத்து சிறப்பாகச் சுவாசிக்க உதவும்.

இப்படி நிலைகளைப் பின்பற்றுக்:

1. ஒரு செளகரிய உடல் நிலையைத் தெரிவு செய்க.
2. உடலைத் தளர்த்துக அல்லது கண்களை மூடுக.
3. இப்போது மெதுவாக மூச்சுவிடுக.
4. மனோகரமான ஏதாவதொன்றை நினைத்துக் கொண்டு ஒரு காட்சியை மனதில் உருவாக்குங்கள்.
5. நீங்கள் இளைப்பாற, சங்கீதம் கேட்பதற்கு விரும்பலாம்.

சுவாசித்தல் பற்றிய ஒளிப்படம் ஒன்று இங்கு காணலாம்.
www.youtube.com/user/ManagingSOB



வாழும் முறையில் மாற்றம் செய்யுங்கள்

நிர்ணயிக்கப்பட்டபடி மருந்துகளை எடுங்கள்

மூச்சுத்திணறலுக்கு உதவும் சில மருந்துகள் உள்ளன.

உங்கள் ஒட்சிசன் மட்டம் குறைவாக இருந்தால் உங்களுக்கு ஒட்சிசன் தேவைப்படலாம். உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் இருந்தால் உங்கள் நலம் பேணல் குழு உங்கள் ஒட்சிசன் அளவைச் சோதித்துப் பார்க்கும்.

செயல்களை மெதுவாக்குங்கள்

உங்கள் செயல்களை சிறிய பகுதிகளாகப் பிரியுங்கள்.

மெதுவாகவும் இலகுவாகவும் செய்யக்கூடிய முறையில் உங்கள் செயல்களைத் திட்டமிடுங்கள்.

நீங்கள் அடிக்கடி பாவிக்கும் பொருட்களை அருகாகவும் இலகுவாக எடுக்கக் கூடிய முறையில் வையுங்கள்.

குறைவான சக்தியைப் பயன்படுத்தும் வழிகளில் உங்கள் செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் நாளாந்தச் செயல்களைச் செய்யும் போதும், உடுப்புகள் அணியும் போதும் அமர்ந்திருங்கள்.

தேவையான அளவு இளைப்பாறுங்கள்.

பாரமானவற்றைத் தூக்குவதைத் தவிருங்கள். உங்கள் இடுப்பளவில் பொருட்களைத் தூக்குங்கள் அல்லது மார்புக்குக் கிட்டவாகப் பிடியுங்கள். சாமான்கள் தூக்கிச்செல்ல ஒரு முதுகுப்பையைப் பாவிருங்கள். இதை அரைவாசிக்கு மட்டும் நிரப்பவும்.

உங்கள் தொலைபேசியை அருகில் வைத்திருங்கள். கதைக்கும் போது மூச்செடுக்க நிறுத்துங்கள்.

உங்கள் துணைவரோடு உடலுறவு கொள்ளும்போது இருத்தல் அல்லது நிறறல் சௌகரியமான நிலைப்பாடாய் இருக்கும்.

உங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

மூச்சுத்திணறல் உங்களுக்கு கவலையையும் பதற்றத்தையும் உண்டாக்கும். உங்கள் உணர்வுகளைக் குடும்பத்தார், நண்பர்கள் மற்றும் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.



சுறு சுறுப்பாயிருங்கள்

உங்களுக்கு மோசமான நுரையீரல் பிரச்சனைகள் இருந்தாலும் நீங்கள் சிறிதளவில் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.

மெதுவாகச் செய்யுங்கள். கூடியவரை வயிற்று மூச்சுப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் சுவாசத்தைச் சீராக்குவதற்கும் சிறப்பாக உணர்வதற்கும், படிப்படியாக, மெதுவாக உங்கள் உடற்பயிற்சிகளைக் கூட்டுங்கள்.

முழுகுதல் அல்லது குளித்தல்

தொட்டித் தண்ணியைக் குறைவாகவும் இளஞ் சூடாகவும் வைத்திருங்கள்.

குளியலறை யன்னலொன்றைத் திறந்து தூய காற்று நுழையவும் நீராவி வெளியேறவும் வழிசெய்யுங்கள்.

நீர்த்தாரையின் (shower) கீழ் அமர்ந்திருங்கள்.

நீர்த்தாரை உங்கள் முகத்தின் மீது விழாதவாறு வேறு பக்கம் திரும்பி விடுங்கள்.

தேவையான போது இளைப்பாறுங்கள்.

சரிவுகளில் மேல்நோக்கி நடக்கும் போதும், படிகளில் ஏறும்போதும் அல்லது எழுந்து நிற்கும் போதும் வயிற்றுச் சுவாசத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

படிகள் ஏறும்போது

படிகளுக்கு நெருக்கமாக நின்று பக்கத்திலுள்ள கைப்பிடியை ஒருகையால் பிடியுங்கள்.

காலை உயர்த்தும் போது மூச்சை உள்ளிழுங்கள்.

படியில் காலை வைக்கும்போது மூச்சை வெளிவிட்டு உடலை உயர்த்துங்கள்.

உண்ணும் முறையை மாற்றுங்கள்

உணவை மெதுவாக மென்று, கடித்தல்களுக்கு இடையில் நிற்பாட்டி உண்ணுங்கள்.

அடிக்கடி உணவைச் சிறிய அளவுகளில் உண்ண முயற்சியுங்கள்.

உண்ணுவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் போசாக்குப் பானங்கள் பற்றி உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் சக்தியைச் சேமிப்பதில் உதவும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

சுவாசிப்பதற்கு உங்கள் உடல் செய்யும் வேகைளைக் குறைப்பதற்குச் சில கருவிகள் உங்களுக்கு உதவும்.



படுத்திருக்கும் போது தலையை உயர்த்தத் தலையணைகள் பாவியுங்கள்.

இருக்கும் போது கால் வைக்கும் பலகையுள்ள சாய்வு நாற்காலியைப் பாவியுங்கள்.

தேவையானால் நடையுருளியை (walker) அல்லது சக்கர நாற்காலியைப் பாவியுங்கள்.

படுக்கைப்பிடி, குளியல்பலகை அல்லது பிற பாதுகாப்புக் கருவிகள் பாவிப்பது பற்றிக் கேளுங்கள்.

இலகுவாகச் சுவாசிக்க குளிர் மின்விசிறியை முகத்துக்கு நேரே பாவித்துப் பாருங்கள்.

உங்கள் சூழலை மாற்றுங்கள்



வளர்ப்புப் பிராணிகள், பூக்கள், வாசனைப் பொருள்கள், புகைத்தல் போன்ற மூச்சுத் திணறலுக்குக் காரணமான பொருட்களைத் தவிருங்கள்.

காலநிலை நன்கிருக்கும் போது தூயகாற்றுப் பெறுவதற்கு யன்னலைத் திறவுங்கள் அல்லது மின்விசிறியைப் பாவியுங்கள்.

காலநிலை அதிக வெப்பமாக அல்லது குளிராக இருக்கும் போது உள்ளே இருங்கள்.

புகைத்தலைக் கைவிடுங்கள்

புகைத்தல் உங்கள்
மூச்சுத்திணறலை மோசமாக்கும்.



**உங்கள் மருந்தாளர் புகைத்தலைக் கைவிட ஒரு திட்டம்
தீட்டுவதற்கு உதவுவார் அவையாவன:**

நிக்கொட்டீன் மாற்றீடுகள் பற்றிய
ஆலோசனை (ஒட்டுநாடா அல்லது
மெல்லு பசை போன்றன) கூறலாம்

உங்கள் முன்னேற்றம் பற்றிக்
குறித்து வைக்க உதவலாம்.

புகைத்தலை நிறுத்தும் மருந்துக்கு
எழுதலாம்

புகைத்தலைக் கைவிடுவது நீங்கள் எடுக்கும் சிறப்பான முடிவு.
எனினும் கைவிடுதல் கடினம். இங்கே உங்களுக்கு உதவச் சில வழிகள்
தரப்பட்டுள்ளன:

- புகைப்போர் உதவித் தொடர்பு, கனடா புற்று நோய்ச்சங்கம்.
www.smokershelpline.ca
- புகைத்தலைக் கைவிடு
<http://www.quitsmoking.com>

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதும் இருந்தால் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவிடம் உடனே கூறுங்கள்.

குறுகிய காலத்தில் சுவாசித்தல் கடினமானால்.

நீங்கள் மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படுகிறீர்கள், அத்துடன் மிகவும் பயப்படுகிறீர்கள்.

இருமும் போது அல்லது ஆழமாக மூச்செடுக்கும் போது ஒரு கரும் நோவு ஏற்படுகின்றது.

38.3° செல்சியஸ் அல்லது 100.9° பரன்சைற் அளவு அல்லது அதிலும் அதிகமான காய்ச்சல்.

புதிய இருமல் அல்லது மோசமாகும் இருமல்.

மூச்சுவிடும் போது சத்தம்.

பின்வருவன எப்போதிருந்தாலும் 911 இனை அழையுங்கள் அல்லது அண்மையிலுள்ள அவசரசிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்:

தலைச்சுற்றுடன் சுவாசப் பிரச்சனைகள் இதயம் கூடப் படபடத்தல், அல்லது வெளிறிய தோல்.

திடீரென்ற, புதிய, அதிகரிக்கும் நெஞ்சுநோவு.

தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கும்போது திடீர் மூச்சுத்திணறல்.

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்றாறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System /ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அறிகுறிகளை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.



0 மூச்சுத் திணறல் இல்லை 10 மோசமான மூச்சுத் திணறல்

0-3

உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் குறைவாக இருக்கலாம்:

நீங்கள் வழக்கமாக அமரலாம் அத்துடன் மெதுவாகப்படுக்கலாம்

அது வந்து போகிறது

செயல்களின் போது அது மோசமாகின்றது

மூச்சுத்திணறும் போது உங்களுக்கு பதற்றமில்லை அல்லது குறைவான பதற்றம்

சுவாசிப்பது கடினமல்ல

4-6

உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் மிதமாக இருக்கலாம்:

இது பெரும்பாலும் எந்நேரமும் உள்ளது

உங்களுக்கு புதிய அல்லது மோசமாகும் மூச்சுத்திணறல் உள்ளது

செயலின்போது மூச்சுத்திணறல் மோசமாகிறது. ஓய்வெடுக்கும் போது ஓரளவுக்குக் குறைகிறது

மூச்சுவிடுவது ஓரளவு கடினமாயுள்ளது

7-10

உங்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் மோசமாக இருக்கலாம்:

இது விரைவாக ஏற்படுகிறது அல்லது மோசமாகிறது

பெரும்பாலும் எப்போதும் பதற்றஉணர்வு உள்ளது

எப்போதும் மூச்சு விடக் கஷ்டமாய் உள்ளது

திடீரெனத் தோன்றும் மூச்சுத்திணறலால் விழிக்க வேண்டி உள்ளது

மூச்சுத்திணறல் காரணமாக பேசுவது அல்லது உரையாடுவது கடினமாக உள்ளது

உங்களுடைய அயர்ச்சி பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய கரிசனங்களும் கேள்விகளும் முக்கியமானவை ஆகும். இவற்றை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பயம் கொள்ள வேண்டாம்.

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

பின்வரும் இணையத் தளங்களுக்கும் இன்னும் பிற உபயோகரமான தகவல் மூலவளங்களுக்கும் உரிய இணைப்புகளை காண்பதற்கு www.cancercare.on.ca/symptoms என்ற இணையத்தளம் செல்லுங்கள்.

இணையத் தளங்கள்:

புற்றுநோய் பேணல்
ஒன்ராறியோ:
www.cancercare.on.ca

கனடா புற்றுநோய் சங்கம்:
www.cancer.ca
1-888-939-3333

ஆதார உதவிச் சேவைகள்:

கனேடிய புற்றுநோய் சங்கம்
ஒத்தவயதினர் ஆதார
உதவிச் சேவை
www.cancer.ca/support

கனடா புற்றுநோய் தொடர்பாடல்:
www.cancerchatcanada.ca

ஒளிப்படங்கள்:

மூச்சுத்திணறலைச் சமாளித்தல்,
தொடர்ச்சியான ஒளிப்படங்கள்
[www.youtube.com/user/
ManagingSOB](http://www.youtube.com/user/ManagingSOB)

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

**உங்கள் மூச்சுத்திணறலை நிர்வகிப்பது பற்றி
மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு உங்கள் நலம் பேணல்
குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.**

துண்டுப் பிரசுரங்கள்:

புத்தகங்கள்:

ஒளிப்படங்கள்:

வகுப்புகள்:

உள்ளூர் ஆதார உதவிக் குழுக்கள்:

**உங்களுடைய மூச்சுத்திணறல் அறிகுறிகளின் பிரகாரம்
உடனடியான மருத்துவ உதவி உங்களுக்குத் தேவை
என்று நீங்கள் கருதினால், யாருடன் தொடர்பு
கொள்ளவேண்டும் என்பதை உங்கள் ஆரோக்கிய
பராமரிப்பு குழுவினரிடம் கேட்டு அறியுங்கள்.**

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளர்களுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- உங்கள் மூச்சுவிடுதலைச் சமாளித்தல் (திறில்லியம் உடல்நலப் பங்களாளர்கள்)
- உங்களுக்குத் தேவையான காற்றைப் பெறல் (ஜூறாவின்ஸ்கி புற்றுநோய் மையம்)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளர்களுக்கு மூச்சுத்திணறல் பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. மூச்சுத்திணறலை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது,

இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?
1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:
www.cancercare.on.ca/symptoms

இவ் வழிகோட்டி உங்களுக்கு உவியீறோ? எமககு அறியத் ேருங்கள்.
<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

பிப்பு 1 - 2016

இவ்வழிகோட்டிக்குரீய் பிப்புரீலம் மறறும் இடைபுதும் க்வுல்கள்,
வலர்படங்கள், வர்தகச் சினனங்கள் மறறும் பிற உரீல்கள்
யேர்வறறுக்கும் ஓனரோறியோ புறறறநோய் ந்பணல் அலமப்பு
உரீததுலயது. ஓனரோறியோ புறறறநோய் ந்பணல் அலமப்பின எழுதது
வடிவிலனே முன அனுமியினறி இன எப்பகுியும் பிரியோக்கக்
கய்யப்படந்வேர் விந்றயேர்சிக்கப்படந்வேர் எவ்வழியோலும் அணுப்பப்படந்வேர்
கூடோது. ஆனோல் கசோந்ப் பேர்வ்ப்புககு மட்டும் பயன்படுதனோம்.



Ontario
Cancer Care Ontario