National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

Bringing Education And Understanding To You

மார்பக புற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40th Anniversary of the Look East Policy (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Rethna M., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 மார்பக புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02 மார்பக புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03 மார்பக புற்றுநோய் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04 மார்பக புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

05 எப்படி சுய மார்பக பரிசோதனை மேற்கொள்வது?

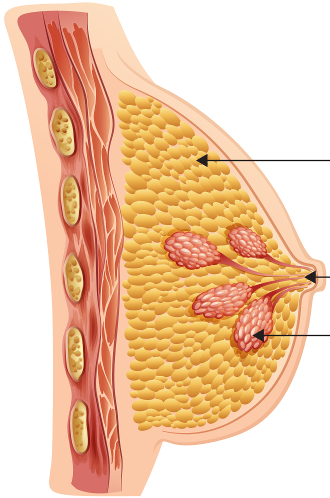
06 எப்படி மார்பக பரிசோதனையை மேற்கொள்வது?

07 என்னை மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து எவ்வாறு தற்காத்துக் கொள்வது?

08 பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

| மார்பக புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- மார்பகத்தில் உள்ள சாதாரண உயிரணுக்கள் அளவுக்கு அதிகமாக உருவாகுவதால் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.[1]



- ஒரு மார்பகத்தில் மூன்று முக்கிய பகுதிகள் உள்ளன அவை லோபுல்கள், குழாய்கள் மற்றும் திசு இணைப்பாகும் (கொழுப்பு திசுக்கள்).[1]

- அளவுக்கு அதிகமான உயிரணுக்கள் வளர்ச்சியால் மார்பகத்தில் கட்டி தோன்றும். இது ஒரு பக்க அல்லது இரண்டு பக்க மார்பகத்திலும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

மேற்கோள்கள்:
1. Centers for Disease Control and Prevention. "What is breast cancer?" [Internet] 2022 Sep 26 [cited on 2022 Nov 17]. Available at: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm

| மார்பக புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோய் மலேசியா பெண்களிடையே **1** ஆம் இடத்தில் உள்ளது.[2]

2 இல் **1** மார்பக புற்றுநோயானது மலேசியாவில் 2012 மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் நிலை 3 மற்றும் 4-ஆம் நிலைகளில் கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள சிகிச்சையை கடினமாக்குகிறது.[2]

கண்டுஅறியப்பட்டவர்களின் நுரையீரல் புற்றுநோய்

நிலை 1 மற்றும் 2 -ல் 88% மற்றும் 81%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[3]

நிலை 3 மற்றும் 4 -ல் 60% மற்றும் 23%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[3]

*நோயறிதலுக்குப் பிறகு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உயிருடன் இருக்கும் நோயாளிகளின் சதவீதம்

விரைவில் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால், உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மேற்கோள்கள்:
2. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.
3. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

| மார்பக புற்றுநோய் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

- மது அருந்துதல்
- புகைபிடித்தல்
- சுறுசுறுப்பு இல்லாதது
- ஆரோக்கியமற்ற உணவு

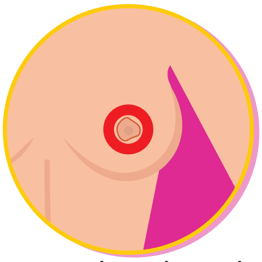
- பரம்பரையில் மார்பக புற்றுநோய் மரபணுக்கள் BRCA1, BRCA2

- மார்பக புற்றுநோய்
- மார்பக சம்பந்தபட்ட நோய் (புற்றுநோய் அல்லாது)
- மார்பு அல்லது மார்பகங்களுக்கு கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

மேற்கோள்கள்:
4. Centers for Disease Control and Prevention. “What Are The Risk Factors for Breast Cancer?” [Internet]. 2022 Sep [cited on 2022 Nov 17].Available from: https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm

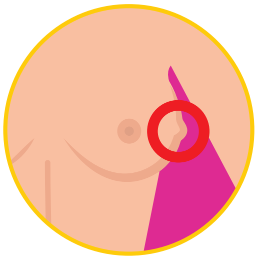
மார்பக புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

மார்பக புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்[5]

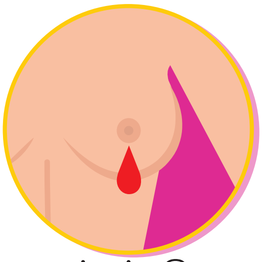


முலைக்காம்புகள் தட்டையாக அல்லது உள்நோக்கியவாறு மாறலாம்

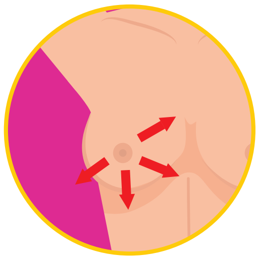
மார்பில் அல்லது முலைக்காம்புகளில் வலி



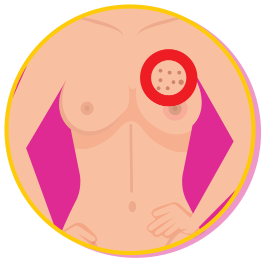
கட்டி



ரத்தக்கசிவு

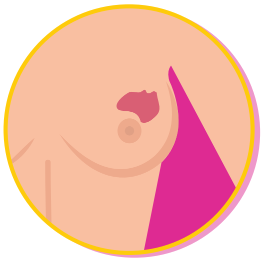


வீக்கம்



தோலில் அதீத சுருக்கம்

தோள்பட்டை எலும்பு அல்லது அக்குள் பகுதிகளில் கட்டி



சிவந்து இருத்தல்

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள்:

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).[6]

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்

மேற்கோள்கள்:
5. Breastcancer.org. “Breast Self-Exam (BSE)” [Internet]. 2022 Oct [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse
6. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html

எப்படி சுய மார்பக பரிசோதனையை மேற்கொள்வது?

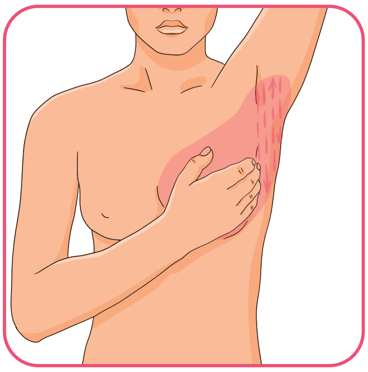
எப்போது சோதிக்க வேண்டும்?

ஒவ்வொரு மாதமும் : உங்கள் மாதவிடாய் முடிந்த 7-10 நாட்களுக்குப் பிறகு[5]

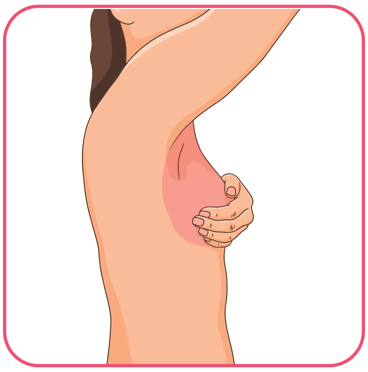
எங்கு சோதிக்க வேண்டும்?

பிரகாசமாகவும் வசதியாகவும் இருக்கும் கண்ணாடியின் முன் நிற்கவும்

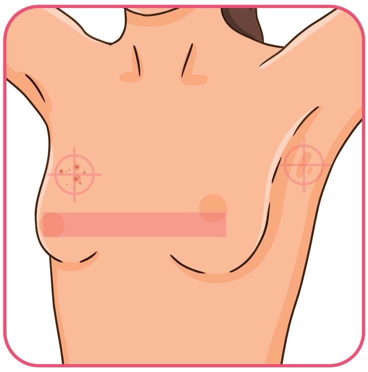
எப்படி கவனிக்க வேண்டும்?[5]



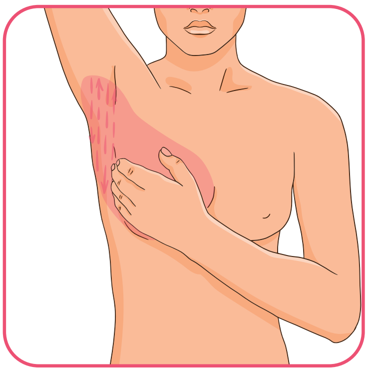
1 படி: உங்கள் கையை உயர்த்தவும்



2 படி: அக்குளுக்கு அடியில் இருந்து மார்பகம் வரை எதேனும் கட்டி தோன்றுகிறதா என வட்ட சுழற்சியில் தடவி பார்க்கவும்



3 படி: உங்கள் மார்பகங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனியுங்கள்



4 படி: அடுத்த மார்பகத்திற்கும் செய்யவும்

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கூறுங்கள்

மார்பக புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?

- கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சோதனைகள் மூலம் மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம். இந்த சோதனைகள், பல்வேறு நுட்பங்கள் மூலம், அசாதாரண மாற்றங்களைத் தேடுகின்றன.

சுய மார்பக பரிசோதனை

நீங்களே மார்பகங்களை சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம்

18 வயதுக்கு மேல்:
ஒவ்வொரு மாதம்[5]

மார்பக மருத்துவ பரிசோதனை

மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் மார்பகங்களை பரிசோதிப்பது

வயது 20-39: 3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
40 வயதுக்கு மேல்:
ஒவ்வொரு ஆண்டும்[7]

மேமோகிராபி

மார்பகத்தின் எக்ஸ்ரே படம்

வயது 40- 49:
வருடத்திற்கு ஒரு முறை[8]
வயது 50 - 59:
வருடத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும்[8]
60 வயதுக்கு மேல்:
ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும் ஒருமுறை[8]

மார்பக செவியுணரா ஒலி

ஒலி அலைகளைப் பயன்படுத்தி மார்பக பட சோதனை

மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி சோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்

முடிவுகளின் அடிப்படையில், உங்கள் மருத்துவர் அடுத்த நிலையை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

மேற்கோள்கள்:
7. Ministry of Health Malaysia (2021). National Strategic Plan For Cancer Control Programme 2021-2025.
8. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: management of breast cancer (3rd edition). Ministry of Health Malaysia 2019 MOH/P/PAK/432.19 (GU)-e

மார்பக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

மேமோகிராம் செய்தல்

வயது 40-49: வருடத்திற்கு ஒருமுறை[8]
50-59: வருடத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும்[8]
60 வயதுக்கு மேல்:
ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும் ஒருமுறை[8]

தாய்ப்பால் ஊட்டல்

பிரசவத்திற்குப் பிறகு 6 மாதங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் தாய்ப்பால் கொடுத்தல்[9,10]

வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்

உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்தலாம் அதிக உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது[9]
(அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

சரியான உணவை உண்ணவும்

ஆரோக்கியமான உணவும் முறையை கடைப்பிடிக்கவும்[9]
(அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

புகை பிடிக்காதீர்கள்

புகைபிடிக்காதீர் மற்றும் செயலற்ற புகைக்கு ஆளாகாதீர்[9]

மதுவை தவிர்க்கவும்

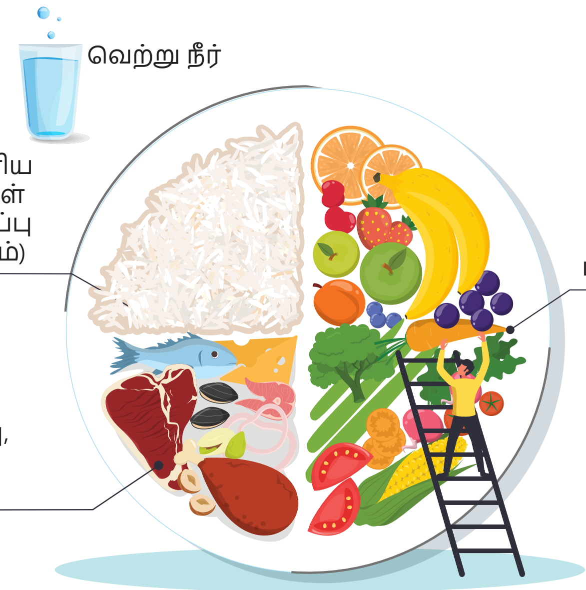
மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[11]

மேற்கோள்கள்:
9. American Cancer Society. "Can I lower my risk of breast cancer?" [Internet]. 2021 Dec. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/can-i-lower-my-risk.html
10. World Health Organization. Breastfeeding [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
11. World Cancer Research Fund. "Limit alcohol consumption". [Internet] [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.wcrf-uk.org/preventing-cancer/our-cancer-prevention-recommendations/limit-alcohol-consumption/

பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்

கீழே உள்ள வரைபடம் மலேசியாவின் கால் கால்பாதி முறை ஆரோக்கியமான தட்டை குறிக்கின்றது. ஆரோக்கியமான, சீரான உணவுக்கான காட்சி வழிகாட்டியாக இதைப் பயன்படுத்தவும்.[12]



பின்வரும் உணவுப் பொருட்களுக்கான பரிந்துரை:

சிவப்பு இறைச்சி	500 கிராம்/ வாரத்திற்கு குறைவாக = 3 பனை இறைச்சியின் மொத்த அளவு[13]
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[13]
தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக[13]	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்
தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 பரிமாண காய்கறிகள்[13]	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[13]
பதப்படுத்தப்பட உணவுகள்	வாரத்திற்கு ஒருமுறை குறைவாக அல்லது முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[13]

மேற்கோள்கள்:
12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.
13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

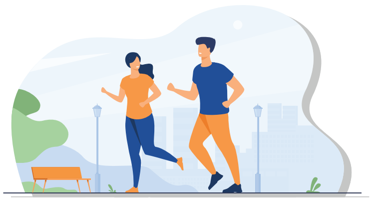
பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான*
ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[14]

நடைபயிற்சி, ஜாகிங், நீச்சல், டென்னிஸ் (இரட்டையர்), சைக்கிள் ஓட்டுதல், நடைபயணம், நடனம்

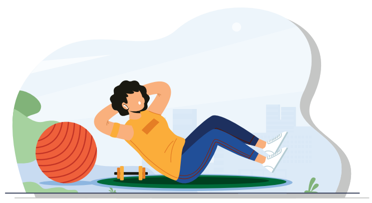
அல்லது



75 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு கடுமையான**
தசைகளை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[14]

ஓட்டம், நீச்சல், டென்னிஸ் (ஒற்றையர்),ஜம்பிங் ரோப், ஏரோபிக் நடனம், கிக் பாக்ஸிங்

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்
வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[14]

உடற்பயிற்சி பட்டைகள், எடை இயந்திரங்கள், அல்லது கையில் வைத்திருக்கும் எடைகள், புஷ்-அப்கள், புல்-அப்கள், குந்துகைகள், சில யோகா தோரணைகள் மற்றும் தை சி ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தவும்

கடினத்தை எப்படி அளவிடுகிறீர்கள்?

பேச்சு சோதனை பயன்படுத்துதல்

*நடுத்தரமான உடற்பயிற்சி	மிதமான முயற்சி தேவை. உங்கள் மூச்சு கடினமாக உள்ளது, நீங்கள் வியர்க்க ஆரம்பிக்கிறீர்கள், நீங்கள் சாதாரணமாக பேசுவதை விட மெதுவாக பேசுவீர்கள்.[15]
**கடுமையான உடற்பயிற்சி	அதிக முயற்சி தேவை. நீங்கள் வியர்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், இடைநிறுத்தத்துடன் மட்டுமே பேச முடியும்.[15]

மேற்கோள்கள்:
14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer

National Cancer Society Malaysia
Giving Hope Celebrating Life

Asia Cancer Forum | Asia Cancer Forum

astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

எழுத்தாளர்கள்

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,
MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,
MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,
PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,
BSc (Hons) Nutritions & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,
MBBS (SEGi)

Dr Dalilah Kamaruddin,
MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,
MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,
MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,
BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,
MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,
Bsc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,
MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,
DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,
MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,
BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,
MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,
BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,
MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,
BBiotech (ANU), PgCert Global Tabacco Control (JHSPH), MSciComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,
MB, BCh BAO (NUI, RCSI) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,
BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,
PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,
BBiomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,
PHD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,
MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,
PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,
MBBS (UniSZA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,
PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,
PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,
PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,
Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Teppei Sakano,
Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Thaarenee Wiswannadan,
BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,
PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,
PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME
(Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,
MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,
MD, mMED (UM). Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,
MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,
ABD (Engineering, UTokyo),Certified Advanced Social Researcher (JASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,
DPMP MBBCh, BAO, LRCPI, LRCSI (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,
MD(UA) M.CommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

National Cancer Society Malaysia,
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia
உதவி எண்:1-800-88-1000 மின்னஞ்சல்:help@cancer.org.my
இணையதளம்:beauty.cancer.org.my