



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



பெருங்குடல் புற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து
ஒத்தழித்தவர:



Asia
Cancer
Forum

ஆதரவாளர்:



astellas



மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Nivaashiini C., Sathiya S.

பெருநாள்க்கம்பம்

01

பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02

பெருங்குடல் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03

பெருங்குடல் புற்றுநோயால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04

பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

05

பெருங்குடல் புற்றுநோயை நான் எப்படி பரிசோதித்துக் கொள்வது?

07

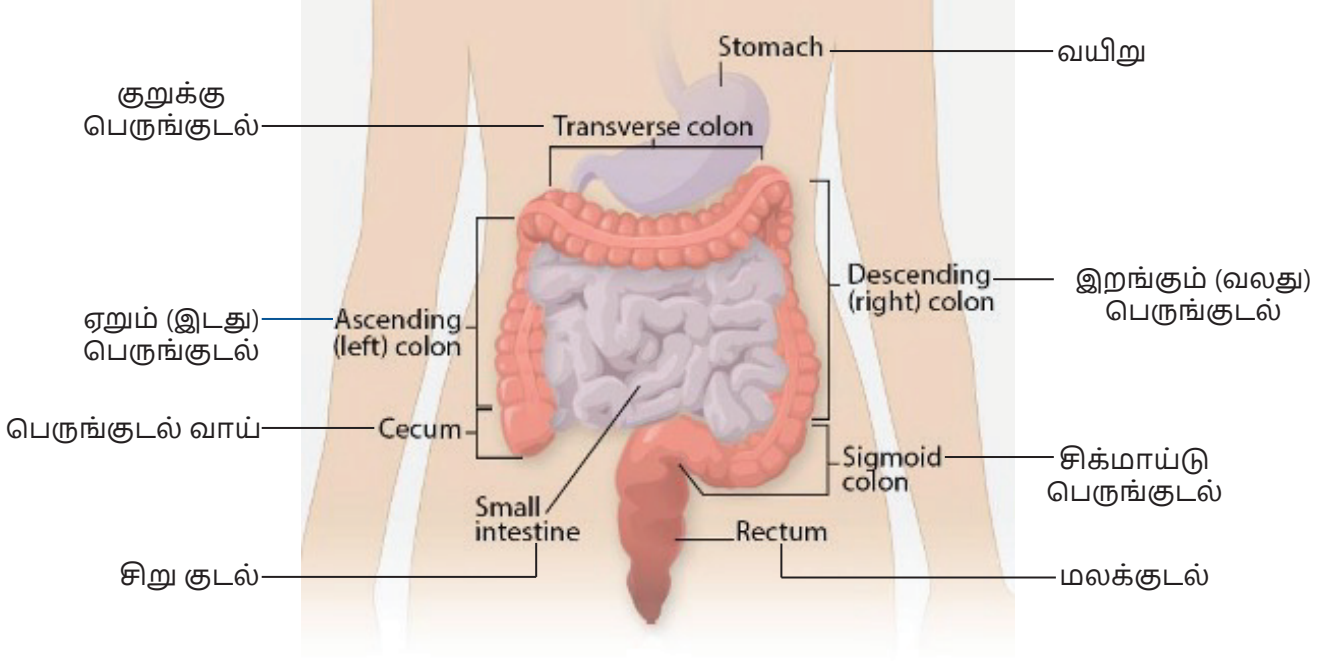
பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

08

பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

I பெருங்குடல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- பெருங்குடலில் உள்ள உயிரணுக்கல் கட்டுப்பாட்டை மீறி அசாதாரணமாக பெருகும்போது பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.^{1,2}



- பெருங்குடலில் பெருங்குடல்வாய், குடல், மற்றும் மலக்குடல் இருக்கும்.
- இது "Polyps" எனப்படும் சிறிய அசாதாரண உயிரணுக்களாக வளர்ந்த பின் பெரிய கட்டிகளை உருவாக்குகிறது.^{1,2}



மேற்கோள்கள்:

- Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/what-is-colorectal-cancer.htm
- American Cancer Society. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/about/what-is-colorectal-cancer.html>

I பெருங்குடல் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

பெருங்குடல்
புற்றுநோய்

1

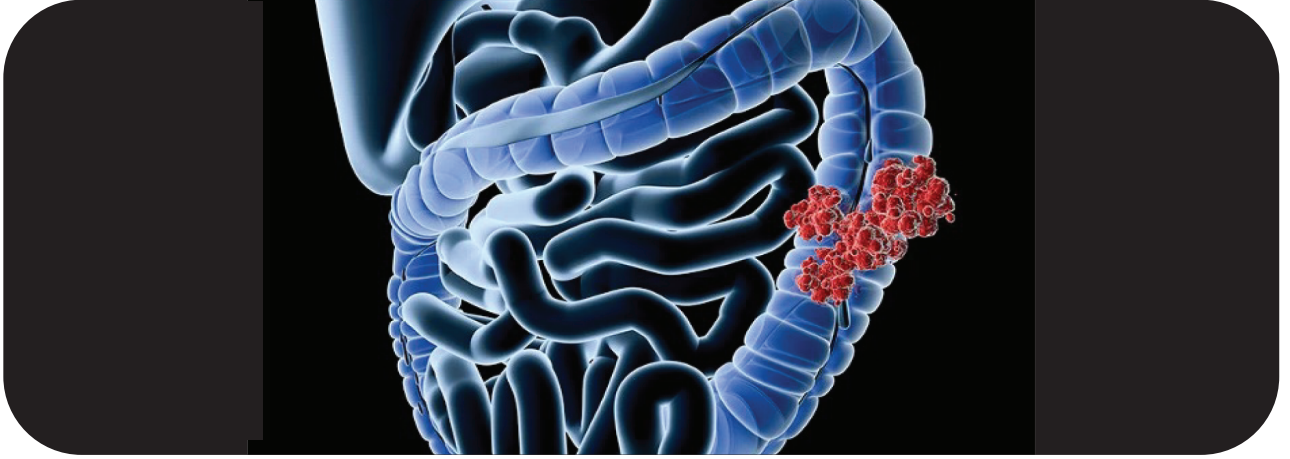
-ஆம் பரவலான
புற்றுநோயாக
மலேசிய
ஆண்டுகளிடம்
காணப்படுகிறது

2

ஆம் பரவலான புற்றுநோயாக
மலேசிய பெண்களிடம்
காணப்படுவது
பெருங்குடல்
புற்றுநோய்யாகும்.³

10 ல் 7

பெருங்குடல் புற்றுநோயானது
மலேசியாவில் 2012
மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் 3 மற்றும்
4-ஆம் நிலைகளில் நிலைகளில்
கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள
சிகிச்சையை கடினமாக்குகிறது.³



கண்டுஅறியப்பட்டவர்களின் பெருங்குடல் புற்றுநோய்

நிலை 1 மற்றும் 2 -ல் 76% மற்றும் 73%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*⁴

நிலை 3 மற்றும் 4 -ல் 56% மற்றும் 17%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*⁴

*நோயறிதலுக்குப் பிறகு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உயிருடன் இருக்கும்
நோயாளிகளின் சதவிகிதம்

விரைவில் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால், உயிர் பிழைப்பதற்கான
வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மேற்கோள்கள்:

3. 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.

4. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

I பெருங்குடல் புற்றுநோயால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?



மேற்கோள்கள்:
 5. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/risk_factors.htm

I பெருங்குடல் புற்றுநோயால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

பெருங்குடல் புற்றுநோயின்
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்⁶



வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல்
அல்லது மலம் சுருங்குதல்
போன்ற சில நாட்களுக்கு மேல்
நீடிக்கும் குடல் சார்ந்த மாற்றம்



கழிவறைக்கு செல்ல
வேண்டியிருந்தும்
முழுமையாக திருப்தி
அடைய முடிவதில்லை



தொடர்ச்சியான மற்றும்
விவரிக்க முடியாத
சோர்வு தன்மை



வயிற்று வலி அல்லது
அடிவயிற்றில்
தசைப்பிடிப்பு



மலத்தில் ரத்தம்



எதிர்பாரமல்
உடல் எடை குன்றும்

**அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான
வேறுபாடுகள்:**

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம்
மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).⁷

**இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள்
கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்**

மேற்கோள்கள்:

6. American Cancer Society. Do I Have Colorectal Cancer? Signs, Symptoms and Work-Up [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/signs-and-symptoms-of-colon-cancer.html>

7. 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>

I பெருங்குடல் புற்றுநோயை நான் எப்படி பரிசோதித்துக் கொள்வது?

- மலேசியாவில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் முன்பரிசோதனை 50-ல் இருந்து 75-க்குல் இருக்கும் வயதினருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.⁸
- முன்பரிசோதனையின் நோக்கம் புற்றுநோயை அறிகுறிகள் தோன்றும் முன்னால் கண்டறிவதற்கே ஆகும்.
- உங்கள் நெருங்கிய குடும்பத்தில் (பெற்றோர், உடன்பிறப்புகள் மற்றும் குழந்தைகள்) யாருக்காவது பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்திருந்தால், உங்கள் மொத்த குடும்பமும் பரிசோதிதுக்கொள்ள வேண்டும்.



I பெருங்குடல் புற்றுநோயை நான் எப்படி பரிசோதித்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

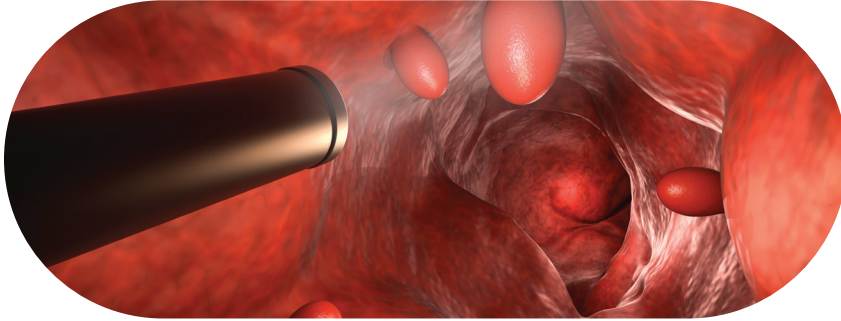
- கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சோதனைகள் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம்.⁹ இந்த சோதனைகள், பல்வேறு நுட்பங்கள் மூலம், அசாதாரண மாற்றங்களைத் தேடுகின்றன.



மலத்தில் இரத்த பரிசோதனை (iFOBT)

இந்த சோதனை உங்கள் மலத்தில் இரத்தத்தை சரிபார்க்கிறது. ஒரு நேர்மறையான சோதனை முடிவு உங்கள் மலத்தில் இரத்தம் இருப்பதைக் காட்டுகிறது, இது மூல நோய், பாலிப்ஸ் அல்லது பெருங்குடல் ஆகியவற்றால் ஏற்படலாம்.

50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்: வருடத்திற்கு ஒரு முறை¹⁰



கொலோனோஸ்கோபி

"Polyps" அல்லது புற்றுநோயைக் கண்டறிய முழு பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலைச் சோதனை செய்தல். இந்த செயலின் போது மருத்துவர் "Polyps" அல்லது பிற திசுக்களை பரிசோதனைக்காக அகற்றலாம்.

40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
(குடும்பத்தில் இப்பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால்):
உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி மீண்டும் செய்யவும்¹⁰

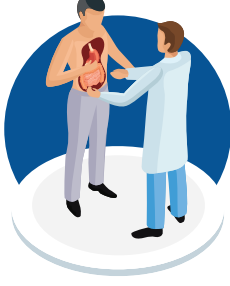
முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

மேற்கோள்கள்:

9. Cancer.net. Colorectal Cancer: Screening [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/screening#>

10. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: Management of Colorectal Carcinoma. Ministry of Health Malaysia 2017 MOH/P/PAK/352.17 (GU)

I பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?



“Colonoscopy” - க்கு செல்லவும்
ஆரம்பத்திலேயே பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் கண்டறிதல் சிகிச்சைக்குப் பலனளிக்கும்.¹¹



புகைபிடிப்பதை தவிர்க்கவும்
சுமார் 90% நுரையீரல் புற்றுநோய் வழக்குகள் புகைபிடித்தலுடன் (வெண்சுருட்டு அல்லது பிற புகையிலை பொருட்கள்) இணைக்கப்பட்டுள்ளன.¹¹



ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணுங்கள்
ஆரோக்கியமான உணவும் வாழ்க்கை முறையையும்.¹¹ (கடைப்பிடிக்கவும்)



மது அருந்த வேண்டாம்
மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.¹¹



உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் உடல் எடையை கவனித்தல்.
உங்கள் எடையை ஆரோக்கியமான உணவினாலும் கூடுதல் உடற்பயிற்சியாலும் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.¹¹

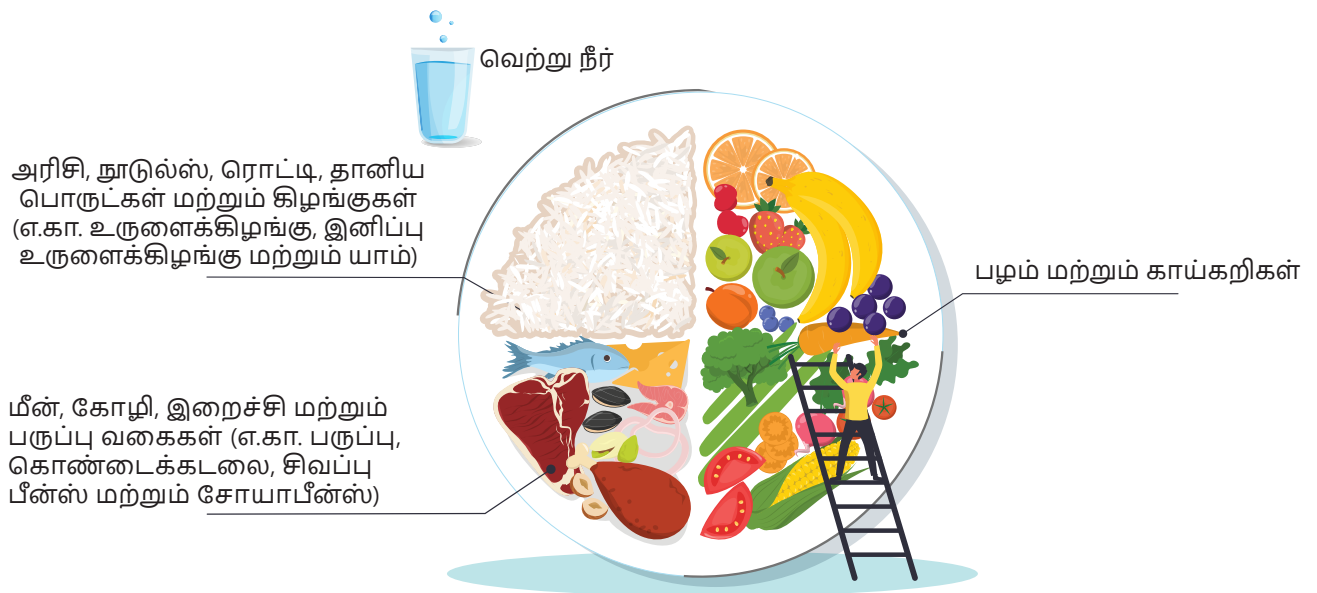
மேற்கோள்கள்:

11. American Cancer Society. Six Ways to Lower Your Risk for Colorectal Cancer [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/six-ways-to-lower-your-risk-for-colon-cancer.html>

| ஆரோக்கியமான எடைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு?

ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்

கீழே உள்ள வரைபடம் மலேசியாவின் கால் கால்பாதி முறையைக் கொண்ட 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		தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 வகையான காய்கறிகள் ¹³	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
	பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ¹³		சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ¹³
	தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக ¹³	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்		பதப்படுத்தப்பட்ட 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

I பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

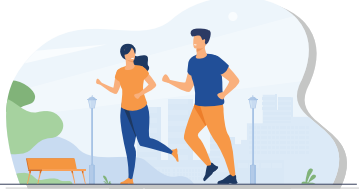


150 நிமிடங்கள்

வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்¹⁴

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

அல்லது

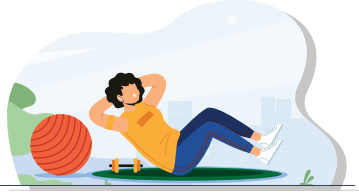


75 நிமிடங்கள்

வாரத்திற்கு கடுமையான** தசைகளை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்¹⁴

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

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்

வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்¹⁴

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>

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) Nutrition & 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 (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (Unimelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPH), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCSEd) 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 (Unizsa)

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)MScComm (ANU)

Tepei 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 (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)

