National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

Bringing Education And Understanding To You

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:

Inthera K., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

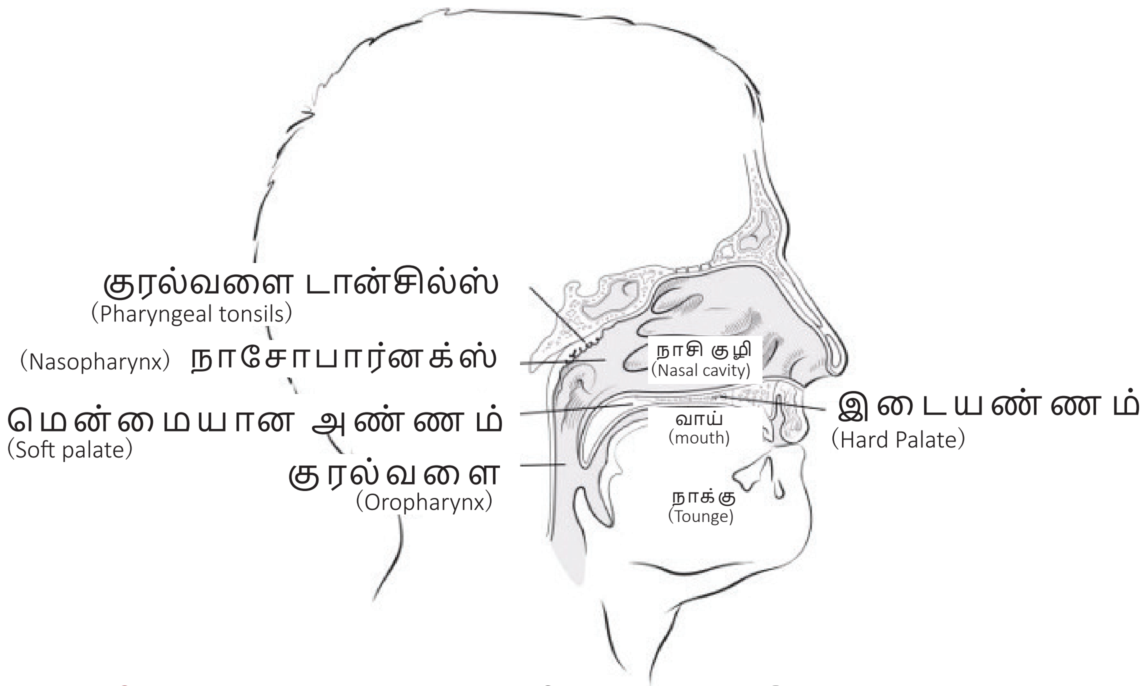
06 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயை நான் எப்படி பரிசோதித்துக் கொள்வது?

07 நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது?

08 பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய், மேல் தொண்டையின் அளவற்ற உயிரணு வளர்ச்சியினாலும் மற்றும் அதன் அமைப்பு மாறுபடுவதாலும் ஏற்படுகின்றது.[1]



- **"நாசோபரிங்"** என்பது தொண்டையின் மேல் பகுதியாகும். ஆதலால் மேல் தொண்டை எனப்படும் இப்பகுதி மூக்கு மற்றும் மூக்கின் துவாரத்தின் பின்பகுதியிலும், அதனுடன் வாய் கூரையின் மெல் அண்ணப் பகுதியோடு ஒட்டி அமைந்துள்ளது.[1]

மேற்கோள்கள்:
1. American Cancer Society. What is nasopharyngeal cancer? [Internet]. 2022 Aug 1 [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/about/what-is-nasopharyngeal-cancer.html

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் மலேசியர்களிடையே **5** -ஆம் பரவலான புற்று நோய்.[2]

10 ல் **7** நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயானது மலேசியாவில் 2012 மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் 3 மற்றும் 4-ஆம் நிலைகளில் நிலைகளில் கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள சிகிச்சையை கடினமாக்குகிறது.[2]

கண்டுஅறியப்பட்டவர்களின் நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய்

நிலை 1 மற்றும் 2 -ல் 64% மற்றும் 59%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[3]

நிலை 3 மற்றும் 4 -ல் 50% மற்றும் 27%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[3]

*நோயறிதலுக்குப் பிறகு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உயிருடன் இருக்கும் நோயாளிகளின் சதவிதம்

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).

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

மேற்கோள்கள்:

4. Malaysia Health Technology Assessment Section. CPG Management of Nasopharyngeal Carcinoma. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia; 2016 June. 40p. Report No: 3
5. American Cancer Society. Risk Factors for Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html
6. Chen Y, Chang ET, Liu Q, Cai Y, Zhang Z, Chen G, Huang QH, Xie SH, Cao SM, Jia WH, Zheng Y. Occupational exposures and risk of nasopharyngeal carcinoma in a high-risk area: A population-based case-control study. Cancer. 2021 Aug 1;127(15):2724-35.

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின்
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்[7,8]

மூக்கடைப்பு

மூக்கிலிருந்து
இரத்தக்களரி
வெளியேற்றம்

சளி மற்றும்
உமிழ்நீரில் இரத்தம்

கழுத்து பகுதியில்
வலியற்ற கட்டி

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள்:

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).[8]

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

மேற்கோள்கள்:

7. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug 1 [cited on 2022 Dec 30]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html
8. 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

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன? (தொடர்ச்சி)

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயின்
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்[7,8]

காது கேளாமை,
காது அடைப்பு, இயல்பற்ற
ஒளி கேட்டல்

தலைவலி

இரட்டைப்பார்வை

முகவலி, முகத்தில்
உணர்வின்மை

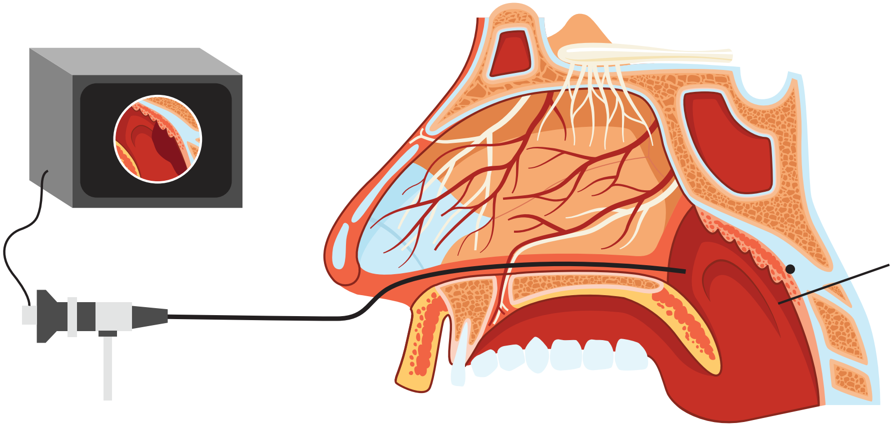
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு
இடையிலான வேறுபாடுகள்:

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது
(எ.கா. வீக்கம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது
(எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).[8]

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால்
உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயை நான் எப்படி பரிசோதித்துக் கொள்வது?

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



1. நாசென்டோஸ்கோப்

- இப்பரிசோதனையில் மருத்துவர் மூக்கு ,தொண்டை, குரல் மையம் உட்பகுதியை மெல்லிய **நாசென்டோஸ்கோபியின்** வழி பரிசோதிப்பார்.[9]
- இம்மெல்லிய நெகிழ்வானக் குழாயில் **நிழல்பட கருவியும், ஒளி கருவியும்** செலுத்தப்பட்டிருக்கும். இதன் வழி, ஏதேனும் இயல்பற்ற கட்டிகளை மருத்துவர் கண்டறிய உதவுகின்றது.
- அம்மெல்லிய குழாய் மூக்கின் வழி விடப்பட்டு பின் தொண்டை வழியே குரல் மையத்தின் வரை செலுத்தபடும்.

2. பயாப்ஸி

- மருத்துவர் ஏதேனும் இயல்பற்ற கட்டிகளை கண்டறிந்தார் மருத்துவர் திசு ஆய்வை மேற்கொள்வார்.[10]
- **பயாப்ஸி:** மருத்துவர் கண்டறியப்பட்ட கட்டியின் வழி ஊசியைச் செலுத்தி திசு மாதிரி எடுக்கப்பட்டு ஆவகத்திற்கு அனுப்படும்.
- இந்தப் பரிசோதனையின் வழி நாசோபரிங்கல் புற்றுநோய் உறுதி செய்யப்படும்.

முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

மேற்கோள்கள்:
9. Cancer Research UK. Nasendoscopy for nasopharyngeal cancer [Internet]. 2021 Oct 13 [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/nasopharyngeal-cancer/getting-diagnosed/tests/nasoendoscopy
10. American Cancer Society. Tests for Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/types/nasopharyngeal-cancer/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed.html

நாசோபரிங்கல் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது?

உப்பு அதிகமுள்ள உணவு[11]

பொருள் மற்றும் இறைச்சி வகை உணவை உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

யூமன்-பாபிலோமா வைரஸ் (HPV) தடுப்பூசி[11]

யூமன்-பாபிலோமா வைரஸ் தடுப்பூசியை எடுப்பது இந்த நாசொபரிங்கள் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுக்காக்கப் படும்.

புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்[11]

புகைபிடிக்காதீர் மற்றும் செயலற்ற புகைக்கு ஆளாகாதீர்.

மது அருந்த வேண்டாம்[11]

மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.

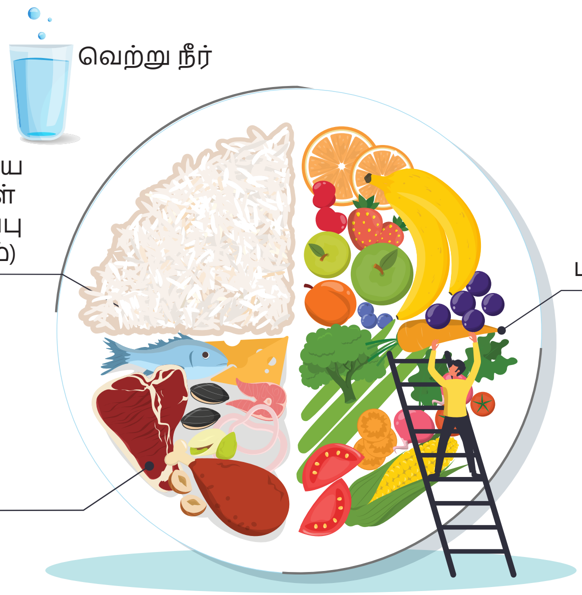
மேற்கோள்கள்:

11. American Cancer Society. Can Nasopharyngeal Cancer Be Prevented? [Internet]. 2021 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/causes-risks-prevention/prevention.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]
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 வகையான காய்கறிகள்[13]	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[13]
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

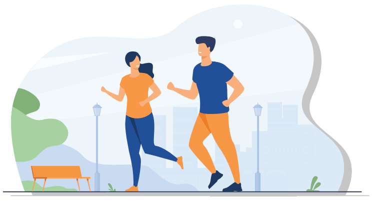
பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[14]

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

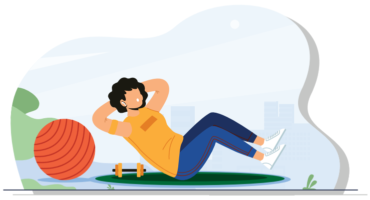
அல்லது



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

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