



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



கருதிவெண் பற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து
ஒத்தழித்தவர்:



Asia
Cancer
Forum

ஆதரவாளர்:



astellas



மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Sathiya S.

பெருநாள்க்கம்பம்

01

குருதிவெண் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02

குருதிவெண் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03

குருதிவெண் புற்றுநோயினால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04

குருதிவெண் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

06

குருதிவெண் புற்றுநோய் இருப்பதை நான் எப்படி அறிந்துக்கொள்வது?

07

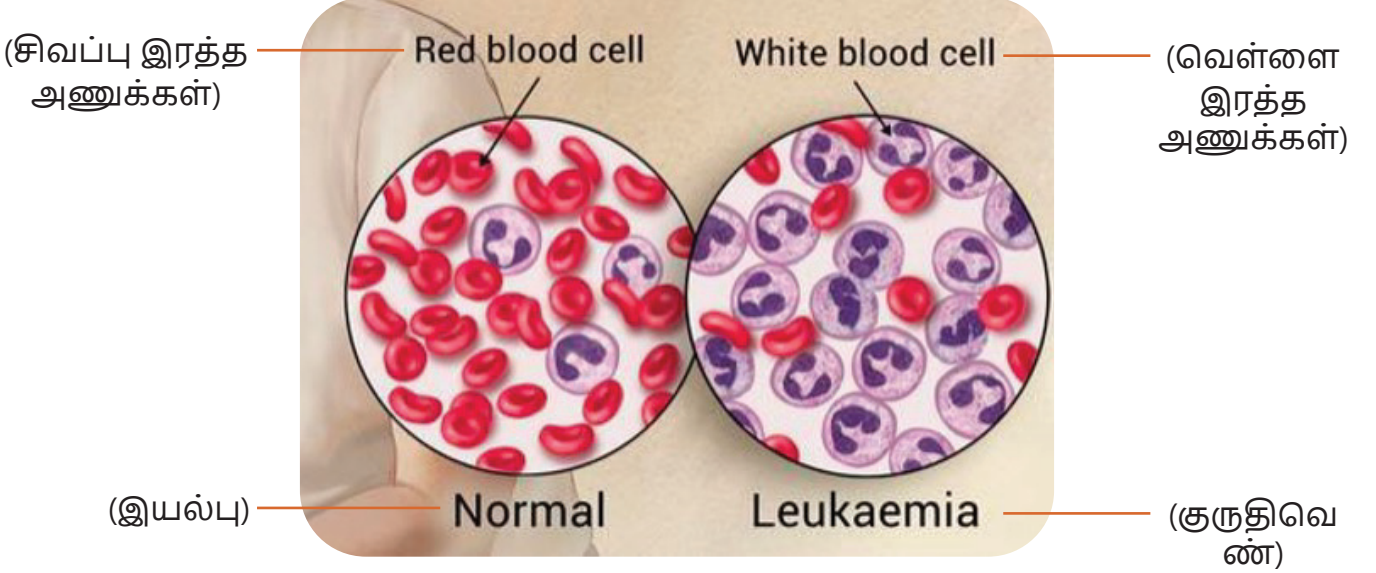
குருதிவெண் புற்றுநோயிடமிருந்து நான் என்னை தற்காத்துக்கொள்வது எப்படி?

08

பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

I குருதிவெண் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- குருதிவெண் புற்றுநோய் என்பது ஒரு வகை இரத்த புற்றுநோயாகும், இது உடலில் உள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் (மூன்று முக்கிய இரத்த வகைகளில் ஒன்று- சிவப்பு, வெள்ளை மற்றும் பிளேட்லெட்டுகள்) கட்டுப்பாட்டை மீறி வளர்ந்து அசாதாரணமான முறையில் மாறத் தொடங்கும் போது ஏற்படும்..



- குருதிவெண் புற்றுநோய் எலும்பு மஜ்ஜையில் தொடங்கி இரத்தத்திலும் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பரவுகிறது.
- இரத்தப் புற்றுநோய் இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது:

அதன் உருவாக்கத்தின் வேகத்தால்:
கடும் நிலை மற்றும் நாள்பட்ட
நிலை; அல்லது

பாதிக்கப்பட்ட வெங்குருதியணு:
நிணநீர்க் குழியங்கள், மற்றும்
எலும்புமச்சை

- உடலில் முதிர்ச்சியடையாத இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால், கடும் குருதிவெண்புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. அவை சரியாக செயல்படாத அசாதாரண அணுக்கள்.¹
- உடலில் அதிக அளவில் முதிர்ச்சியடைந்த இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுவதால், நாள்பட்ட குருதிவெண்புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.¹
- உங்களிடம் உள்ள குருதிவெண் புற்றுநோய் வகையைக் கண்டறிய மருத்துவர் சோதனைகளைச் செய்வார்.

மேற்கோள்கள்:

1. Centers for Disease Control and Prevention, Questions and Answers about Leukemia. [Internet] 2012 Nov [cited on 2022 Nov 13] Available from: <https://www.cdc.gov/nceh/radiation/phase2/mleukemi.pdf>

I குருதிவெண் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

குருதிவெண் புற்றுநோய்

6

-ஆம் பரவலான புற்றுநோயாக மலேசியர்களிடையே காணப்படுகின்றது.²



- ஒவ்வொரு வகை குருதிவெண்புற்றுநோய் வெவ்வேறு வயதினரை பாதிக்கிறது.

கடும் நிணநீர்க் குழியப் குருதிவெண் புற்றுநோய் (ALL)	கடும் எலும்புமச்சை குருதிவெண் புற்றுநோய் (AML)
குழந்தை பருவ புற்று நோய், பெரும்பாலும் 5 வயதிற்குக்கீழ் உற்பட்ட சிறுவர்களை பாதிக்கின்றது. ³	வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய் மேலும் 45 வயதிற்குக்கீழ் உள்ளவர்களை பாதிக்காது. ⁴
நாள்பட்ட லிம்போசைடிக் குருதிவெண் புற்றுநோய் (CLL)	நாள்பட்ட மைலோயிட் குருதிவெண் புற்றுநோய் (CML)
பெரும்பாலும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களைபாதிக்கிறது. ⁵	பெரும்பாலும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களை பாதிக்கிறது. ⁶

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. American Cancer Society. Key Statistics for Acute Lymphoid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-lymphocytic-leukemia/about/key-statistics.html>

4. American Cancer Society. Key Statistics for Acute Myeloid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/about/key-statistics.html>

5. American Cancer Society. What Are The Risk Factors for Chronic Lymphocytic Leukaemia? [Internet] 2018 May [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/chronic-lymphocytic-leukemia/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

6. American Cancer Society. Key Statistics for Chronic Myeloid Leukaemia. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Dec 30]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/chronic-myeloid-leukemia/about/statistics.html>

**| குருதிவெண் புற்றுநோயினால் அபாயம்
யாருக்கு உள்ளது?**



- பாலிசித்தேமியா வேரா (Polycythemia Vera),
எஸ்ஸென்ட்டிவ்
த்ரோம்போசைத்தேமியா (Essential thrombocythemia),
இடியோபதிக்
மயிலோபைப்ரோசிஸ் (Idiopathic myelofibrosis)

- பென்சீன் (Benzene) (ரப்பர் தொழில், எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள், இரசாயன ஆலைகள், காலணி உற்பத்தி, மோட்டார் வாகன வெளியேற்றம், சிகரெட் புகை, பசை, சோப்பு, கலை பொருட்கள் மற்றும் சாயம் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது)

மேற்கோள்கள்:

7. American Cancer Society. Risk factors for Acute Myeloid Leukemia (AML). [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

I குருதிவெண் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் என்ன?

- இன்று வரை, குருதிவெண் புற்றுநோய்க்கு திறத் தணிக்கைச் சோதனைகள் எதுவும் இல்லை. எனவே, அடையாளங்களையும் அறிகுறிகளையும் அறிவது மிகவும் முக்கியம்.

குருதிவெண் புற்றுநோயின்
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்⁸



தொடர்ச்சியான மற்றும் விவரிக்க முடியாத சோர்வு தன்மை



காய்ச்சல்



ஏதேனும் கடுமையான, அடிக்கடி அல்லது நீண்ட கால நோய்தொற்றுக்கள்



எளிதான சிராய்ப்பு அல்லது இரத்தப்போக்கு (கருப்பு தார் மலம், சிவப்பு அல்லது ஊதா நிற புள்ளிகள் அல்லது தோல் வெடிப்பு)

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள்:

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).⁹

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

மேற்கோள்கள்:

8. Blood cancer UK. Leukaemia symptoms and signs. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://bloodcancer.org.uk/understanding-blood-cancer/leukaemia/leukaemia-symptoms-signs/>

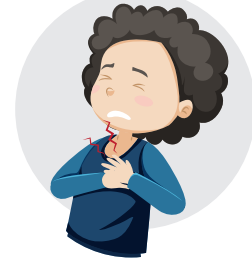
9. American Cancer Society. Signs and symptoms of cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

குருதிவெண் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் என்ன? (தொடர்ச்சி)

குருதிவெண் புற்றுநோயின்
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்⁸



விவரிக்க முடியாத
எடை இழப்பு



மூச்சுத் திணறல்



பொதுவாக உடல்நிலை
சரியில்லா உணர்வு



வீங்கிய நிணநீர் முனைகள்
(கழுத்து, அக்குள் மற்றும்
இடுப்பு பகுதியில்)

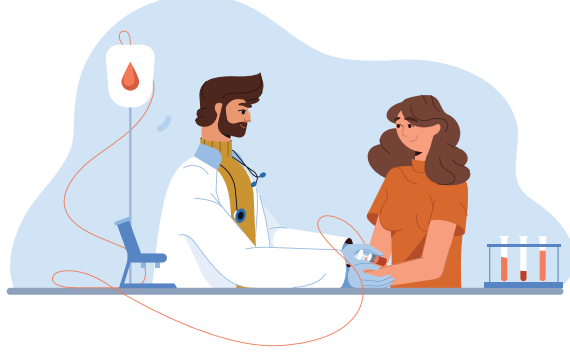
அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான
வேறுபாடுகள்:

அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம்
மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).⁹

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள்
கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

I குருதிவெண் புற்றுநோய் இருப்பதை நான் எப்படி அறிந்துக்கொள்வது?

- முதலில், ஒரு மருத்துவரைப் பார்வையிடவும், அவர் பின்வரும் நடைமுறைகளைச் செய்வார் ¹⁰:



1. மருத்துவர் ஆலோசனை

- மருத்துவர் கேள்விகளைக் கேட்பார் மற்றும் வழக்கமான பரிசோதனைகளைச் செய்வார்.



2. இரத்த பரிசோதனை மற்றும் பயாப்ஸி

- உங்கள் இரத்த அணுக்களில் உள்ள அசாதாரணங்களைக் கண்டறிய ஒரு ஊசியை பயன்படுத்தி மருத்துவர் உங்கள் இரத்தத்தை எடுத்துக்கொள்வார்.
- முடிவுகள் அசாதாரணமாக இருந்தால், மருத்துவர் எலும்பு மஜ்ஜை பயாப்ஸியை மேற்கொள்வார்.
பயாப்ஸி: எலும்பு மஜ்ஜையிலிருந்து சிறிது இரத்தத்தை எடுத்து,
- அசாதாரண இரத்த அணுக்களை பரிசோதிக்க மருத்துவர் உங்கள் இடுப்பு எலும்பில் ஒரு ஊசியைச் செருகுவார்.
- இந்த செயல்முறை மூலம், மருத்துவர் குருதிவெண் புற்றுநோயறிதலை.

முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

மேற்கோள்கள்:

10. American Cancer Society. Can Acute Myeloid Leukaemia (AML) Be Prevented? [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/prevention.html>

I குருதிவெண் புற்றுநோயிடமிருந்து நான் என்னை தற்காத்துக்கொள்வது எப்படி?

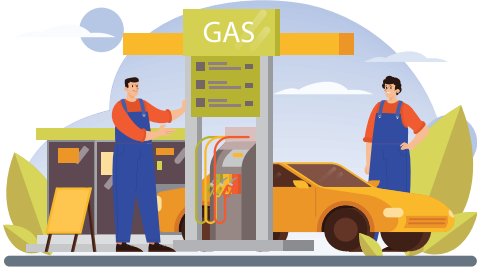
- துரதிர்ஷ்டவசமாக, குழந்தைகளில் குருதிவெண் புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியாது.
- இருப்பினும், பெரியவர்களுக்கு, குருதிவெண் புற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சில தடுப்பு நடவடிக்கைகள் உள்ளன^{10,11}:



புகைபிடிக்காதீர்
புகைபிடிப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும். சிகரெட்டில் பென்சீன் உள்ளது, இது லுகேமியாவை ஏற்படுத்தும்.



பென்சீனுடன் (BENZENE) திறந்தவைப்பை தவிர்க்கவும்
வாகன வெளியேற்றம், கலைப் பொருட்கள் மற்றும் பசைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருப்பதன் மூலம் பென்சீன் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கவும். எந்தவொரு திறந்தவைப்பைக்கு பிறகு உங்களையும் உங்கள் ஆடைகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



பெட்ரோல் பம்ப் செய்யும் போது கவனமாக இருங்கள்

பெட்ரோலுடன் தோல் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும். செயலிழந்த வாகன ஓட்டுப் பொறி அருகில் அதிக நேரம் செலவழிப்பதையும், பெட்ரோல் மற்றும் வாகனம் வெளியேற்றும் புகையை சுவாசிப்பதையும் தவிர்க்கவும்.



வேலையில் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை(PPE) அணியுங்கள்

உங்கள் வேலை உங்களுக்கு பென்சீனை வெளிப்படுத்தினால், PPE அணியுமாறு கோரவும்.

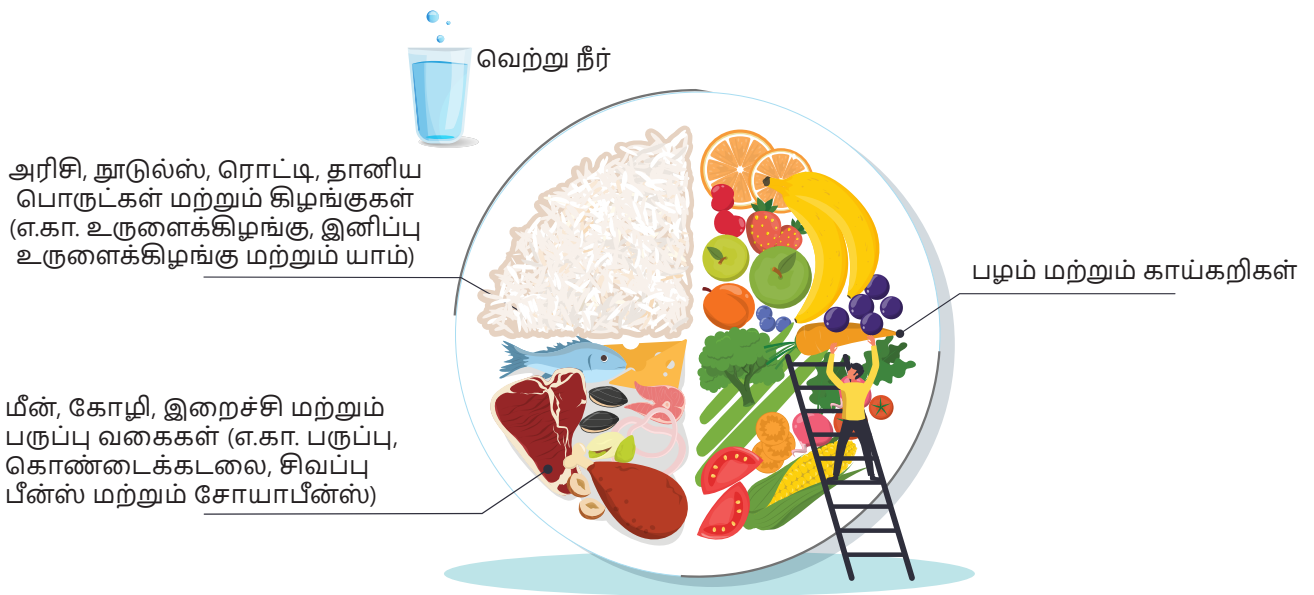
மேற்கோள்கள்:

11. American Cancer Society. Benzene and cancer risk. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/chemicals/benzene.html>

I பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

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 Pangan 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

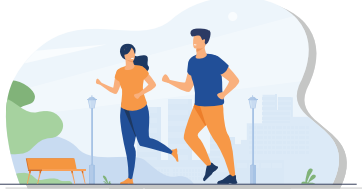


150 நிமிடங்கள்

வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்¹⁴

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

அல்லது

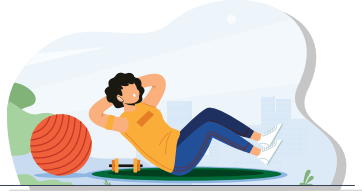


75 நிமிடங்கள்

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 & 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)

