



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



நுரையீரல் பற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து
ஒத்தழித்தவர்:



Asia
Cancer
Forum

ஆதரவாளர்:



astellas



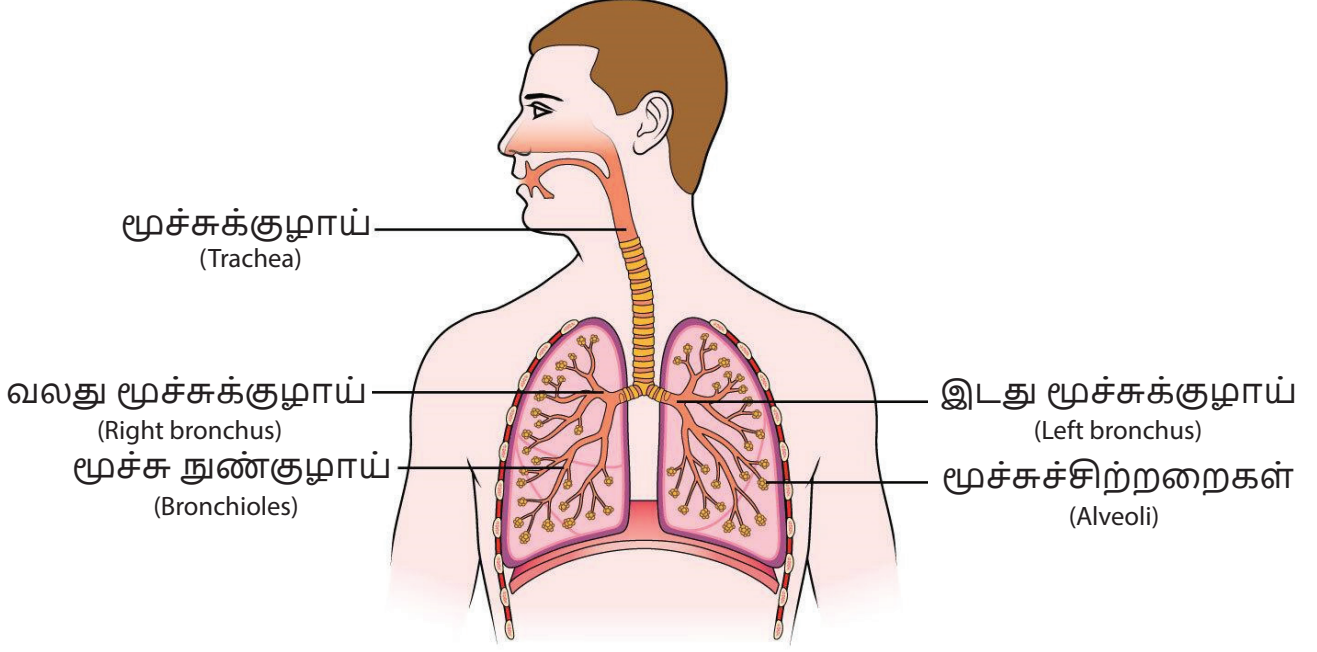
மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Kasthuri K., Sathiya S.

பெருநாள்க்கம்பம்

- 01 நுரையீரல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?
- 02 நுரையீரல் புற்றுநோயானது எவ்வளவு பரவலானது?
- 03 நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?
- 04 நுரையீரல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?
- 05 நுரையீரல் புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?
- 06 நுரையீரல் புற்றுநோயில் என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?
- 07 புகைபிடித்தல் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் பற்றிய கட்டுக்கதைகள்
- 08 பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

| நுரையீரல் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- நுரையீரலில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி அசாதாரண முறையில் மாறத் தொடங்கும் போது நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.¹



- நுரையீரல் புற்றுநோய் கீழ் சுவாசக் குழாயின் எந்தப் பகுதியிலும் (கீழ் சுவாசப்பாதை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) ஏற்படலாம், அதாவது மூச்சுக்குழாய், வலது மூச்சுக்குழாய், இடது மூச்சுக்குழாய், மூச்சு நுண்குழாய், அல்லது மூச்சுச்சிற்றறைகள்.²



மேற்கோள்கள்:

1. Centers for Disease Control and Prevention. What is lung cancer? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/what-is-lung-cancer.htm
2. Cancer Research UK. What is lung cancer? [Internet]. 2022 Dec 7 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/lung-cancer/what-is>

| நுரையீரல் புற்றுநோயானது எவ்வளவு பரவலானது?

ஆண்கள்
மத்தியில்
இரண்டாவது
நிலையிலுள்ள
புற்றுநோய்³

2

மற்றும்

4

மலேசியாவில்
பெண்களிடையே
நான்காவது
பரவலான
புற்றுநோய்.³

10 ல் 9

நுரையீரல் புற்றுநோயானது மலேசியாவில் 2012 மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் 3 மற்றும் 4-ஆம் நிலையில் கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள சிகிச்சையைக் கடினமாக்குகிறது.³



கண்டுஅறியப்பட்டவர்களின் நுரையீரல் புற்றுநோய்

நிலை 1 மற்றும் 2 -ல் 37% மற்றும் 17%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்⁴

நிலை 3 மற்றும் 4 -ல் 8% மற்றும் 6%

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்⁴

*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 நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?



மேற்கோள்கள்:

5. American Cancer Society. Lung Cancer Risk Factors [Internet]. 2019 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

I நுரையீரல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

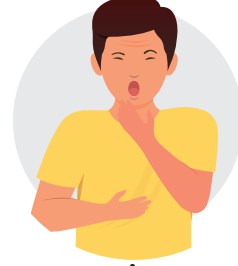
நுரையீரல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்⁶



மோசமடையும்
அல்லது மேம்படாத
நீடித்த இருமல்



எதிர்பாரமல்
உடல் எடை
குன்றும்



மூச்சு
விடுவதில்
சிரமம்



இருமல் இரத்தம்



தொடர்ச்சியான
மற்றும் விவரிக்க
முடியாத சோர்வு



நெஞ்சு வலி



மூச்சுத்திணறல்

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 கூறுங்கள்

மேற்கோள்கள்:

6. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What are the symptoms? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/symptoms.htm

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 நுரையீரல் புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?

- நுரையீரல் புற்றுநோயைப் பெறுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் அறிகுறியற்றவர்களாக இருந்தாலும், நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.⁸

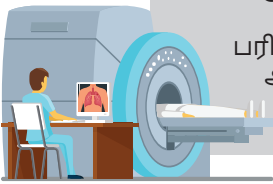
இப்புற்றுநோய் பெறுவதற்கான அதிக வாய்ப்புள்ள நபர்கள்⁹:

- 50 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள், **மற்றும்**
- 20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பொதி ஆண்டுகள்* புகைபிடிக்கும் வரலாற்றைக் கொண்டவர்கள், **மற்றும்**
- பின்வரும் பிற ஆபத்து காரணிகள் கொண்டவர்கள்
 - புற்றுநோயின் தனிப்பட்ட வரலாறு; அல்லது
 - நுரையீரலின் குடும்ப வரலாறு; அல்லது
 - நாளப்பட்ட தடுப்பு நுரையீரல் நோய் (சிஓபிடி) அல்லது நுரையீரல் ஃபைப்ரோஸிஸின் வரலாறு; அல்லது
 - ரேடான் மற்றும் கல்நார் போன்ற பொருட்களின் வெளிப்பாடு

நுரையீரல் புற்றுநோயை பரிசோதிப்பதற்கான வழிகள்⁹:

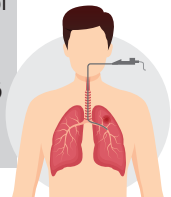
குறைந்த அளவிலான கம்ப்யூட்டர் டோமோகிராபி (CT) ஸ்கேன்:

நுரையீரலின் விரிவான படத்தை உருவாக்க குறைந்த அளவு கதிர்வீச்சைப் பயன்படுத்தி ஒரு இமேஜிங் செயல்முறை, இது அசாதாரண வளர்ச்சியை பரிசோதிப்பதற்கான அனுமதிக்கிறது.



மூச்சுக்குழாய் பயாப்சி:

உங்கள் மருத்துவர் இது அவசியம் என்று கருதினால், ஒரு மூச்சுக்குழாய் பயாப்சி செய்யப்படலாம். உங்கள் நுரையீரலில் இருந்து திசுக்களின் மாதிரி எடுக்கப்பட்டு அது புற்றுநோயா என்பதை தீர்மானிக்க ஒரு ஆய்வகத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறது.



முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

*பொதி ஆண்டுகள்¹⁰:

ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் ஒரு நபர் எவ்வளவு புகைபிடித்தார் என்பதை அளவிடுவதற்கான ஒரு முறை.

பொதி ஆண்டுகள் =

ஒரு நாளைக்கு புகைத்த சிகரெட் பாக்கெட்டுகளின் எண்ணிக்கை x புகைபிடித்த ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை எடுத்துக்காட்டு: 20 பொதி ஆண்டுகள் = 20 ஆண்டுகளுக்கு தினமும் 1 பொதி (20 சிகரெட்டுகள்) அல்லது 10 ஆண்டுகளுக்கு தினமும் 2 பொதிகள் புகைத்தல்

மேற்கோள்கள்:

8. Centers for Disease Control and Prevention. Who should be screened for lung cancer? [Internet]. 2022 Oct 25 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/screening.htm

9. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Lung Cancer Screening: NCCN Guidelines for Patients. Plymouth Meeting, PA (US): NCCN; 2020. 44 p. Report No.: 1

10. American Cancer Society. Definition of pack year [Internet]. [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/pack-year>

நுரையீரல் புற்றுநோயில் என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?



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



'செகண்ட் ஹண்ட்'
புகையை தவிர்க்கவும்
செகண்ட் ஹேண்ட் புகை ஒரு
நபரின் நுரையீரல் புற்றுநோயின்
அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.¹²



உங்கள் வீடு மற்றும் பணியிடம் தீங்கு விளைவிக்கும்
பொருட்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பதை உறுதிசெய்க
வெண்சுருட்டு புகை, ரேடான் மற்றும் கல்நார் போன்ற
நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்
பொருட்களில் சுவாசிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.¹¹

மேற்கோள்கள்:

11. Centers for Disease Control and Prevention. What can I do to reduce my risk of lung cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/prevention.htm
12. National Cancer Institute. Lung Cancer Prevention (PDQ) - Health Professionals Version [Internet]. 2022 Apr 22 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/lung/hp/lung-prevention-pdq>

I புகைபிடித்தல் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் பற்றிய கட்டுக்கதைகள்

1



கட்டுக்கதை :

நான் நீண்ட காலமாக புகைபிடித்து வருகிறேன், இப்போது புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினாலும், அது என் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்காது.¹³

உண்மை:

நீங்கள் இன்னும் உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கலாம். நீங்கள் எவ்வளவு சீக்கிரம் நிறுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவு நல்லது. 30 வயதிற்கு முன்னர் நிறுத்துபவர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறக்கும் வாய்ப்புகளை 90% க்கும் மேலாக குறைக்கலாம். ஒரு புகைப்பிடிப்பவர் 50 வயதிற்குள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினால், இந்த ஆபத்தை 50% குறைக்கலாம்.¹³

2



கட்டுக்கதை :

நான் புகைபிடிப்பதை விட்டுவிட விரும்புகிறேன், ஆனால் நிகோடின் மாற்று தயாரிப்புகளும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்று கேள்விப்பட்டேன்.¹³

உண்மை:

எந்த ஆய்வும் நிகோடின் மாற்று சிகிச்சையை புற்றுநோயுடன் இணைக்கவில்லை. உண்மையில், இந்த சிகிச்சை சிகரெட்டுகளில் காணப்படும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் ரசாயனங்களின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க உதவுகிறது.¹³

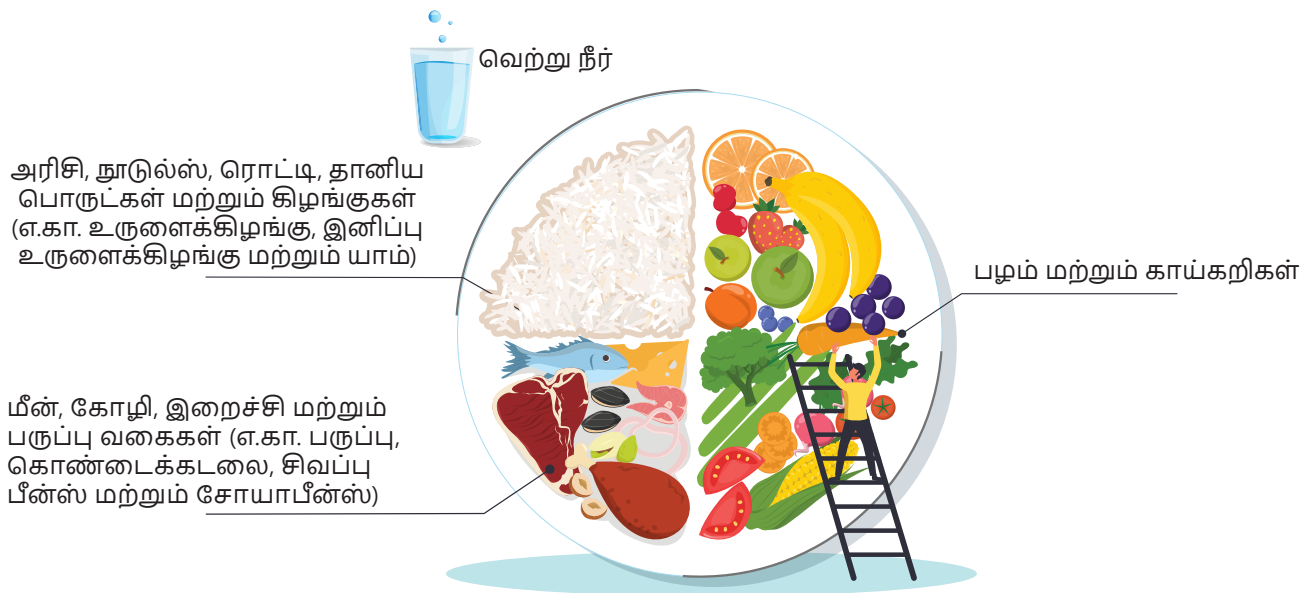
மேற்கோள்கள்:

3. Johns Hopkins Medicine. "Myths About Smoking and Lung Cancer" [Internet]. [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.hopkinsmedicine.org/kimmel_cancer_center/cancers_we_treat/lung_cancer_program/myths_about_smoking_and_lung_cancer.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.¹⁴



பின்வரும் உணவுப் பொருட்களுக்கான பரிந்துரை:

	சிவப்பு இறைச்சி	500 கிராம்/ வாரத்திற்கு குறைவாக = 3 பனை இறைச்சியின் மொத்த அளவு ¹⁵		தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 வகையான காய்கறிகள் ¹⁵	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
	பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ¹⁵		சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ¹⁵
	தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக ¹⁵	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்		பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்	வாரத்திற்கு ஒருமுறை குறைவாக அல்லது முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ¹⁵

மேற்கோள்கள்:

14. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

15. 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

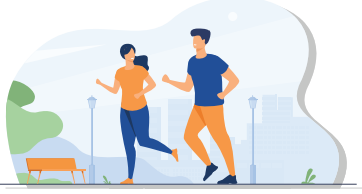


150 நிமிடங்கள்

வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்¹⁶

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

அல்லது

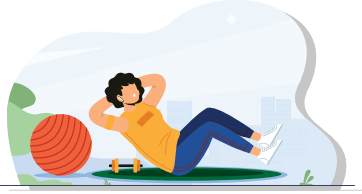


75 நிமிடங்கள்

வாரத்திற்கு கடுமையான** தசைகளை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்¹⁶

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

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்

வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்¹⁶

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. ¹⁷
**கடுமையான உடற்பயிற்சி	அதிக முயற்சி தேவை. நீங்கள் வியர்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், இடைநிறுத்தத்துடன் மட்டுமே பேச முடியும். ¹⁷

மேற்கோள்கள்:

16. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

17. 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, RCSJ) LRCP & SJ

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 MBCh, 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)



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