National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Kumuthavalli G., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயின் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

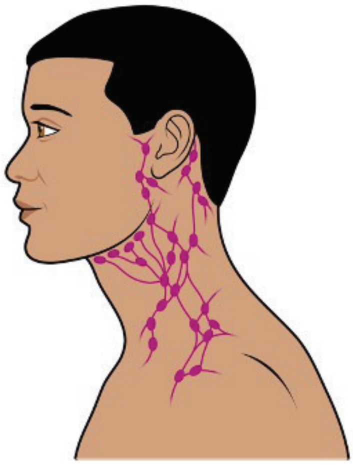
05 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?

06 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

08 பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

I ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பி என்பது ஒரு வகை புற்றுநோயாகும், இது நிணநீர் மண்டலத்தில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி வளர்ந்து அசாதாரணமான முறையில் மாறத் தொடங்கும் போது ஏற்படும்.[1]



- நிணநீர் மண்டலம் உடலை நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்கவும், உடல் திரவ அளவை பராமரிக்கவும் செயல்படுகிறது.[2]
- ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் இரண்டு வகைப்படும்:

ஹாட்ஜ்கின் லிம்போமா Hodgkin's lymphoma	ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத லிம்போமா Non-Hodgkin's lymphoma

- ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்று நோய் வகையைக் கண்டறிய மருத்துவர் பரிசோதனைகள் செய்யாலம்.

மேற்கோள்கள்:

1. National Cancer Institute. Lymphoma [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.gov/types/lymphoma
2. Cleveland Clinic. Lymphatic system [Internet]. 2020 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://my.clevelandclinic.org/health/articles/21199-lymphatic-system

I ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் என்பது மலேசியர்களிடையே **4** வது பரவலான புற்றுநோய்யாகும்.[3]

---

5 இல் 3 ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயானது மலேசியாவில் 2012 மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் 3 மற்றும் 4ஆம் நிலைகளில் நிலைகளில் கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள சிகிச்சையை கடினமாக்குகிறது.[3]

- இரண்டு வகையான ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்று நோய் வெவ்வேறு வயதினரை பாதிக்கின்றன:

ஹாட்ஜ்கின் லிம்போமா (HL) Hodgkin's lymphoma	ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத லிம்போமா (NHL) Non-Hodgkin's lymphoma
இளைஞர்களையும் முதியவர்களையும் பாதிக்கிறது, பதின்ம வயதினர் மற்றும் 20களின் முற்பகுதியில் உள்ளவர்களையும், 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையும் பாதிக்கிறது.[4]	எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம், ஆனால் பெரும்பாலும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்.[5]

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. American Cancer Society. Key statistics for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html

5. American Cancer Society. Key statistics for Non-Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html

l ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

- ஹாட்ஜ்கின் லிம்போமா: 20 வயது மற்றும் 55 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள்.
- ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத லிம்போமா: 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள்

- மனித நோயெதிர்ப்பு குறைபாடு நோய்க்கிருமி (வைரஸ்)(HIV)
- எப்ஸ்டீன்-பார் நோய்க்கிருமி (வைரஸ்) (EBV)

- நிறமற்ற ஆவியாகும் நீர்ம பொருள் (ரப்பர் தொழில், எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள், இரசாயன ஆலைகள், காலணி உற்பத்தி, மோட்டார் வாகன வெளியேற்றம், சிகரெட் புகை, பசை, சோப்பு, கலை பொருட்கள் மற்றும் வண்ணம் ஆகியவற்றில் பயன்படுத்தப்படுகிறது)

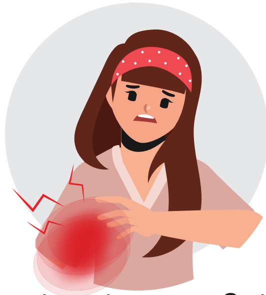
மேற்கோள்கள்:
6. American Cancer Society. Non-Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/causes-risks-prevention/risk-factors.html
7. American Cancer Society. Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/causes-risks-prevention/risk-factors.html

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

- தற்போது, ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய்க்குச் சோதனைகள் எதுவும் இல்லை. எனவே, அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது மிகவும் முக்கியம்.

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்[8]

கழுத்தின் கீழ் கட்டி


அக்குள் தோலின் கீழ் கட்டி

இடுப்பு தோலின் கீழ் கட்டி

எதிர்பாரமல் உடல் எடை குன்றும்

காய்ச்சல்

இரவில் வியர்வை

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள்:

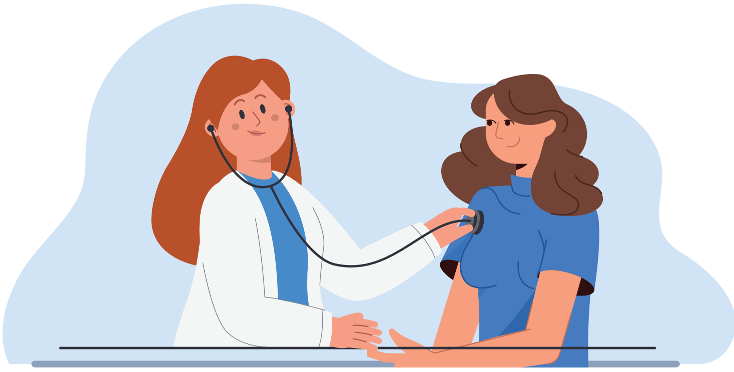
அடையாளங்கள் மற்றவர்களால் பார்க்கப்படுவது (எ.கா. வீக்கம் மற்றும் இரத்தப்போக்கு),
அறிகுறிகள் நீங்கள் உணருவது (எ.கா. தலைவலி மற்றும் வலி).[13]

இந்த மாற்றங்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் கவனித்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

மேற்கோள்கள்:
8. American Cancer Society. Signs & Symptoms of Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html
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

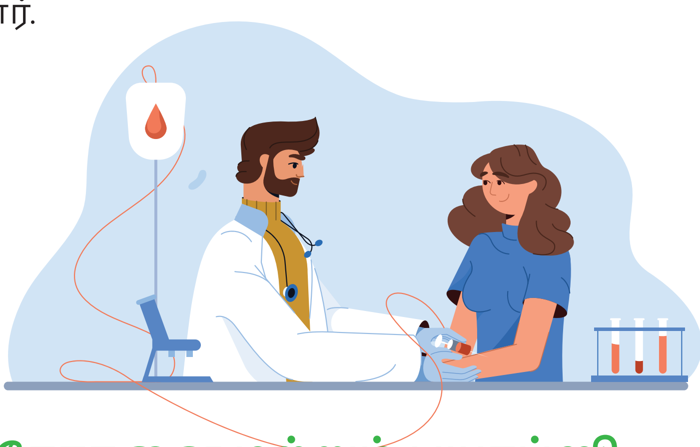
எனக்கு ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்று எப்படி அறிவது ?

- முதலில், ஒரு மருத்துவரை அணுகவும், அவர் பின்வரும் நடைமுறைகளைச் செய்வார்[10]:



1. மருத்துவர் ஆலோசனை

- மருத்துவர் கேள்விகளைக் கேட்பார் மற்றும் வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வார்.



2. இரத்த பரிசோதனை மற்றும் பயாப்ஸி

- இரத்த அணுக்களில் உள்ள அசாதாரணங்களைக் கண்டறிய ஒரு ஊசி மற்றும் சிரிஞ்சைப் பயன்படுத்தி மருத்துவர் இரத்தத்தை எடுத்துக்கொள்வார்.
- அசாதாரணமாக இருந்தால், மருத்துவர் பயாப்ஸியை மேற்கொள்வார்.
- **பயாப்ஸி:** அசாதாரண செல்களை சரிபார்க்க மருத்துவர் கட்டியில் (நிணநீர் முனையில்) ஊசியைச் செழுத்துவர்.
- இந்த செயல்முறை மூலம், மருத்துவர் லூக்கிமியா நோயறிதலை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

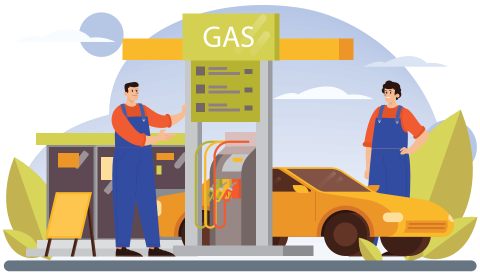
மேற்கோள்கள்:
10. American Cancer Society. Tests for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed.html

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

- துரதிர்ஷ்டவசமாக, குழந்தைகளில் குருதிவெண் புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியாது.
- இருப்பினும், பெரியவர்களுக்கு, குருதிவெண் புற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சில தடுப்பு நடவடிக்கைகள் உள்ளன[11,12]:

புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

புகைபிடித்தல் மற்றும் மின்னணு புகை ஆகியவற்றை முற்றிலும் தவிர்க்கவும். சிகரெட்டில் பென்சீன் உள்ளது, இது ('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும்.



பெட்ரோல் இறைக்கும் போது கவனமாக இருங்கள்

செயலற்ற கார் இயந்திரங்கள் அருகில் அதிக நேரம் செலவிடுவதையும், பெட்ரோல் மற்றும் வாகன வெளியேற்றத்திலிருந்து வரும் புகையை சுவாசிப்பதையும் தவிர்க்கவும்

பென்சீன் வெளிப்பாட்டை தவிர்க்கவும்

வாகன வெளியேற்றம், கலைப் பொருட்கள் மற்றும் பசை ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருப்பதன் மூலம் பென்சீன் (நிறமற்ற ஆவியாகும் நீர்ம பொருள்) வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கவும். எந்தவொரு வெளிப்பாட்டிற்கும் பிறகு உங்களையும் உங்கள் ஆடைகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்

வேலையில் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியுங்கள்

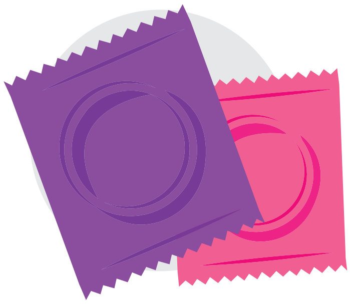
வேலை உங்களுக்கு பென்சீனை வெளிப்படுத்தினால், உபகரணங்களை அணிவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

மேற்கோள்கள்:

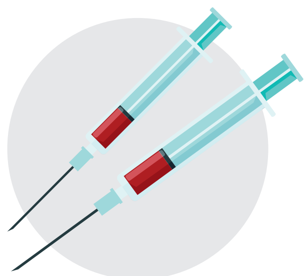
11. American Cancer Society. Can Acute Myeloid Leukaemia (AML) Be Prevented? [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/prevention.html
12. American Cancer Society. Benzene and cancer risk. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/chemicals/benzene.html

('லிம்போமா') நிணநீர்ச் சுரப்பிப் புற்றுநோயிலிருந்து என்னை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

- நிணநீர்ச் சுரப்பி ஓர் ஆபத்தான, மனித நோயெதிர்ப்ப குறைபாடு வைரஸ் (எச்ஐவி) தொற்று ஆகும்.
- எச்ஐவி என்பது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தாக்கி அழிக்கும் ஒரு வைரஸ் ஆகும். சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், நோயெதிர்ப்பு குறைபாடு நோய்க்குறிக்கு (எய்ட்ஸ்) வழிவகுக்கும்.[13]
- எச்ஐவி தொற்றைத் தடுக்க சில வழிகள்.[14]



உடலுறவின் போது ஆணுறை பயன்படுத்தவும்



எச்.ஐ.வி பரிசோதனை குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு முறை; உடலுறவில் சுறுசுறுப்பாக இருந்தால், ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கும் பரிசோதனை செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது[15]

முன் மற்றும் பிந்தைய வெளிப்பாடு தடுப்பு மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது

PrEP - அதிக ஆபத்தில் இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

PEP - இப்போது வெளிப்பட்டிருந்தால், வெளிப்பாடு 72 மணி நேரத்திற்குள் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்[14]

பல பாலியல் உறவுகளை வைத்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும்

மேற்கோள்கள்:

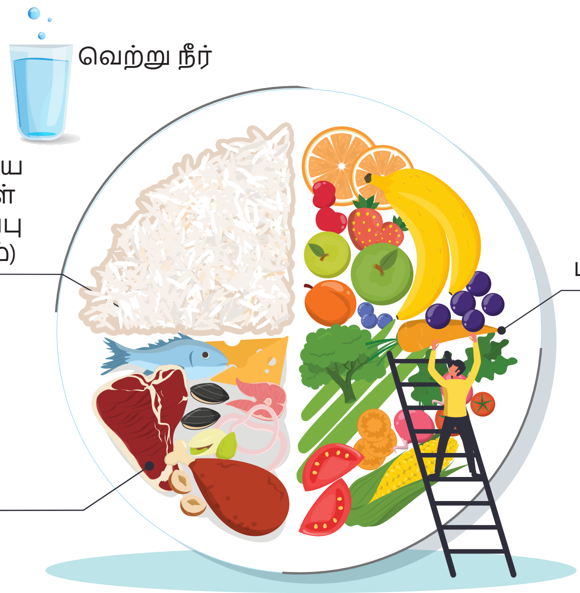
13. Centers for Disease Control and Prevention. About HIV [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html

14. American Cancer Society. What are HIV and AIDS? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/infectious-agents/hiv-infection-aids/what-are-hiv-and-aids.html

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.[15]



பின்வரும் உணவுப் பொருட்களுக்கான பரிந்துரை:

சிவப்பு இறைச்சி	500 கிராம்/ வாரத்திற்கு குறைவாக = 3 பனை இறைச்சியின் மொத்த அளவு[16]
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[16]
தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக[16]	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்
தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 வகையான காய்கறிகள்[16]	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[16]
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்	வாரத்திற்கு ஒருமுறை குறைவாக அல்லது முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[16]

மேற்கோள்கள்:

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

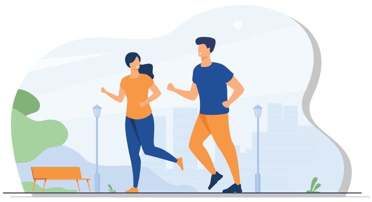
பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது? (தொடர்ச்சி)

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான* ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[17]

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

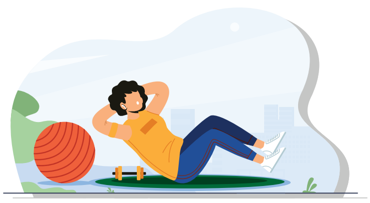
அல்லது



75 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு கடுமையான** தசைகளை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்[17]

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

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்
வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்[17]

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.[18]
**கடுமையான உடற்பயிற்சி	அதிக முயற்சி தேவை. நீங்கள் வியர்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், இடைநிறுத்தத்துடன் மட்டுமே பேச முடியும்.[18]

மேற்கோள்கள்:
17. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
18. 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