National Cancer Society Malaysia
Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health
Bringing Education And Understanding To You

சுக்கிலச்சுரப்பி ('புரோஸ்டேட்') புற்றுநோய்

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்துழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Nivishaa S., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

03 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

04 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

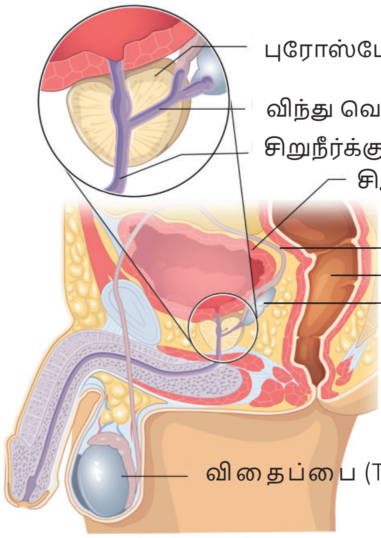
05 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?

07 சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

08 பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- **சுக்கிலச்சுரப்பி** புற்றுநோய் பொதுவாக சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) சுரப்பியின் செல்களில் இருந்து உருவாகிறது.[1]



- **சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)** என்பது **ஆண்களில்** மட்டுமே காணப்படும் ஒரு உறுப்பு.[2]
- **சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)** என்பது ஒரு சிறிய, ரப்பர் போன்ற, பிங்-பாங் பந்தின் அளவிலான ஒரு உறுப்பு ஆகும். இது **சிறுநீர்ப்பைக்கு கீழே** மற்றும் **மலக்குடல் முன்னே** அமைந்துள்ளது.[3,4]

மேற்கோள்கள்:
1. Centers for Disease Control and Prevention. What is prostate cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from; https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/what-is-prostate-cancer.htm
2. Queensland Government. Queensland Health. The Prostate [Internet]. 2017 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: http://conditions.health.qld.gov.au/HealthCondition/condition/16/201/606/the-prostate
3. Prostate Cancer Foundation. Prostate Gland [Internet]. [cited 2022 Oct 25]. Available from: https://www.pcf.org/about-prostate-cancer/what-is-prostate-cancer/prostate-gland/
4. American Cancer Society. Prostate Cancer: What Is Prostate Cancer?[Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/what-is-prostate-cancer.html

சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோய் எவ்வளவு பரவலானது?

புராஸ்டேட் புற்றுநோய் **3** -ஆம் பரவலான புற்றுநோயாக மலேசிய ஆண்களிடம் திகழ்கிறது.[5]

5 இல் **3** சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயானது மலேசியாவில் 2012 மற்றும் 2016 ஆம் ஆண்டுகளில் 3 மற்றும் 4-ஆம் நிலைகளில் கண்டறியப்பட்டது, இது பயனுள்ள சிகிச்சையை கடினமாக்குகிறது.[5]

கண்டுஅறியப்பட்டவர்களின் சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோய்

நிலை **1** மற்றும் **2** -ல் **97%** மற்றும் **92%**

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[6]

நிலை **3** மற்றும் **4** -ல் **93%** மற்றும் **43%**

ஐந்து வருட உயிர் பிழைப்பு விகிதம்*[6]

***நோயறிதலுக்குப் பிறகு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உயிருடன் இருக்கும் நோயாளிகளின் சதவிதம்**

விரைவில் புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால், உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மேற்கோள்கள்:

5. 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.
6. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

| சுக்கிலச்சுரப்பி ('புரோஸ்டேட்') புற்றுநோயால் அபாயம் யாருக்கு உள்ளது?

மேற்கோள்கள்:

7. National Cancer Institute. Prostate Cancer Prevention (PDQ®)–Patient Version [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq

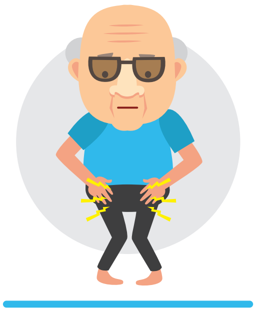
I சுக்கிலச்சுரப்பி ('புரோஸ்டேட்') புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் என்ன?

சுக்கிலச்சுரப்பி ('புரோஸ்டேட்') புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்[8]

சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

சிறுநீரில் இரத்தம்



சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரியும் உணர்வு

இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

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

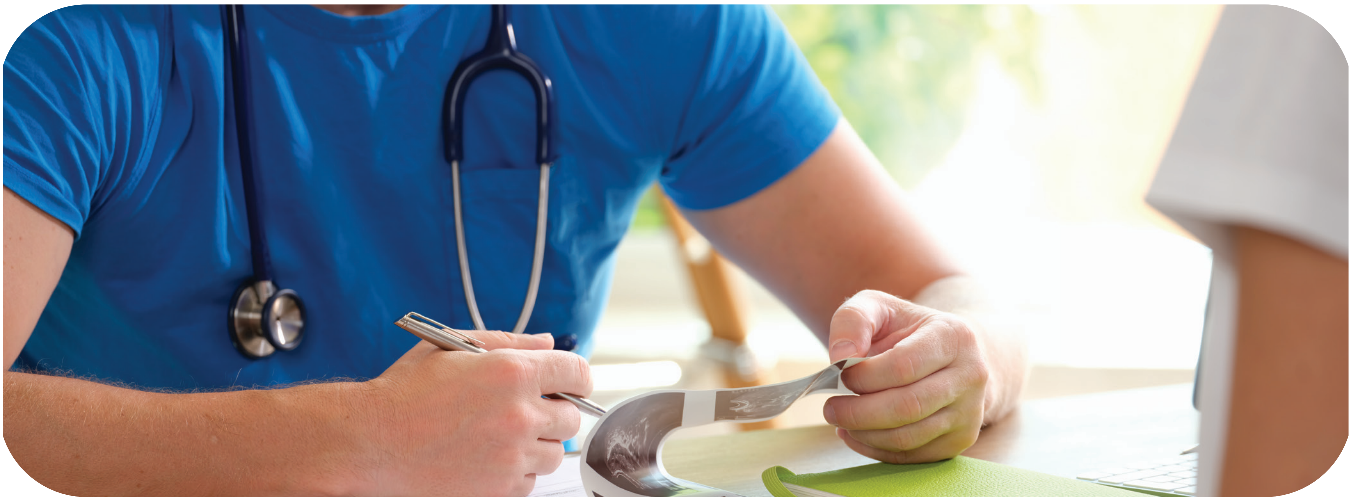
மேற்கோள்கள்:

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

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

சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?

- சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால் உயிர் பிழைக்கும் விகிதம் அதிகம் உள்ளது.[6]

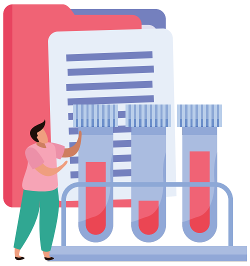


- சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோய் பரிசோதனைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க தொடங்க வேண்டியே வயது[10]:
  - **50 வயது,** உங்கள் **குடும்பத்தில் சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோயின் வரலாறு இல்லை** என்றால்; அல்லது
  - **45 வயது,** உங்களின் **நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் 65 வயதிற்கு முன்பே சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்;** அல்லது
  - **40 வயது,** உங்களுக்கு **ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் 65 வயதிற்கு முன்பே சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்.**

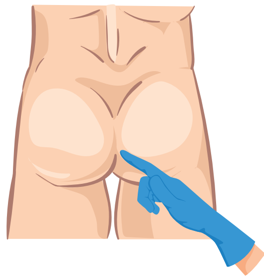
மேற்கோள்கள்:
10. American Cancer Society. American Cancer Society Recommendations for Prostate Cancer Early Detection [Internet]. 2021 Apr 23 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-symptoms.html

சுக்கிலச்சுரப்பி(‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு பரிசோதிப்பது?(தொடர்ச்சி)

- கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சோதனைகளைப் பயன்படுத்தி சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’) புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியலாம். [11,12] இந்த சோதனைகள், பல்வேறு நுட்பங்கள் மூலம், அசாதாரண மாற்றங்களைத் தேடுகின்றன.



சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)ஸ்பெசிஃபிக் ஆன்டிஜென் (PSA) பரிசோதனை:
இரத்தத்தில் உள்ள PSA-இன் அளவை அளவிட வேண்டும். சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களின் இரத்தத்தில் PSA-இன் அளவு அதிகமாக காணப்படும்.[11]



டிஜிட்டல் மலக்குடல் பரிசோதனை (DRE):
கைகளில் கையுறை அணிந்து, மலக்குடலில் உள் நுழைத்து, ஏதாகிலும் வித்தியாசங்கள் தென்படுகிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.[11]

சர்வதேச சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)அறிகுறி மதிப்பெண் (IPSS)
சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோய் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை மதிப்பிடுவதற்கு இந்த கருவி பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிகமான புள்ளிகள் உங்களுக்கு கிடைக்கும் பட்சத்தில் சுக்கிலச்சுரப்பி (‘புரோஸ்டேட்’)புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளதை அறிய முடியும். உங்களின் அபாய அளவை அறிய இப்பொழுதே QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.[12]

முடிவுகளின் அடிப்படையில், மருத்துவர் அடுத்த கட்டத்தை குறித்து ஆலோசனை கூறுவார்

மேற்கோள்கள்:

11. Centers for Disease Control and Prevention. What is screening for prostate cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25].Available from: https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/screening.htm

12. MDApp. International Prostate Symptom Score (IPSS) [Internet]. 2017 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.mdapp.co/international-prostate-symptom-score-ipss-calculator-207/

சுக்கிலச்சுரப்பி ('புரோஸ்டேட்') புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?

புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

புகைபிடிக்காதீர் மற்றும் செயலற்ற புகைக்கு ஆளாகாதீர்.[13]

உடற்பயிர்ச்சி செய்தல் மற்றும் உடல் எடையை கவனித்தல்

உங்கள் எடையை ஆரோக்கியமான உணவினாலும் கூடுதல் உடற்பயிர்ச்சியாலும் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.[13]

(அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவும் வாழ்க்கை முறையும். [13]

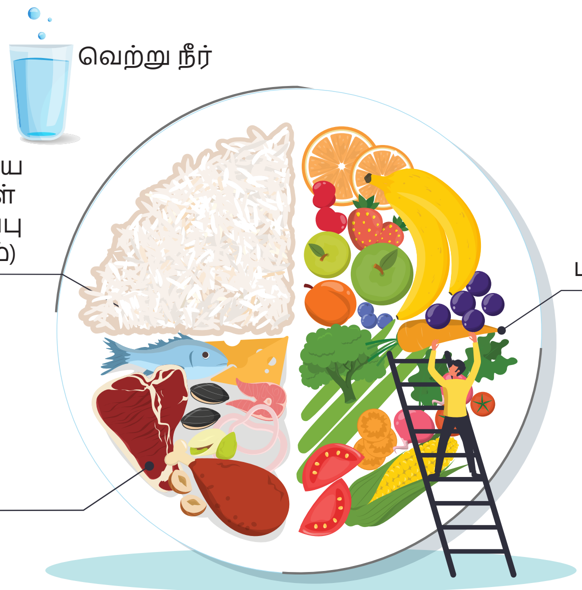
(அடுத்த பக்கத்தைப் பார்க்கவும்)

மேற்கோள்கள்:
13. Prostate Cancer Foundation. Prostate Cancer Prevention [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.pcf.org/patient-resources/family-cancer-risk/prostate-cancer-prevention/

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]
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[15]
தினசரி 2 தானியங்களுக்கு குறைவாக[15]	குறைந்தது 2 ஸ்லைஸ் பிரவுன் ரொட்டி + 0.5 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி சாப்பிடுங்கள்
தினமும் 2 பழங்கள் மற்றும் 3 வகையான காய்கறிகள்[15]	எ.கா. 1 ஆப்பிள் + 1 துண்டு தர்பூசணி + 12 தேக்கரண்டி சமைத்த இலை காய்கறிகள் சாப்பிடுங்கள்
சர்க்கரை இனிப்பு பானங்கள்	முற்றிலும் தவிர்க்கவும்[15]
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

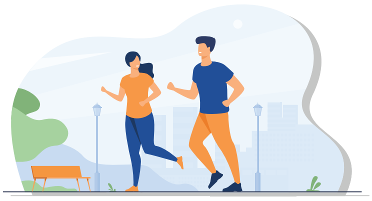
பொதுவாக புற்றுநோயிலிருந்து என்னை நான் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?(தொடர்ச்சி)

சுறு சுறுப்பாக இருங்கள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான*
ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[16]

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

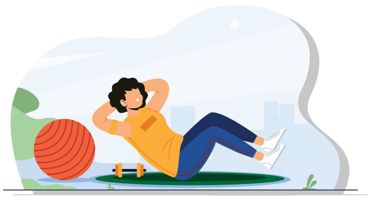
அல்லது



75 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு கடுமையான**
தசைகளை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[16]

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

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்
வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[16]

உடற்பயிற்சி பட்டைகள், எடை இயந்திரங்கள், அல்லது கையில் வைத்திருக்கும் எடைகள், 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

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