National Cancer Society Malaysia

Giving Hope Celebrating Life

Beauty & Health

Bringing Education And Understanding To You

உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைக்க

Bringing Education And Understanding To You

இணைந்து ஒத்தழைத்தவர்: Asia Cancer Forum

ஆதரவாளர்: astellas

40TH ANNIVERSARY OF THE LOOK EAST POLICY (LEP)

மொழி பெயர்ப்பாளர்கள்:
Nivishaa S., Sathiya S.

பொருளடக்கம்

01 புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

02 புற்றுநோயின் ஆபத்தை அதிகரிப்பது எது?

03 புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

04 ஆரோக்கியமான எடையை நான் எவ்வாறு பராமரிப்பது?

05 உடல் ரீதியாக நான் அதிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எப்படி?

06 பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் உட்கொள்ளலை நான் எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

07 முழு தானிய உட்கொள்ளலை நான் எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

08 சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உட்கொள்வதை நான் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

09 பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் இனிப்பு பானங்கள் உட்கொள்வதை நான் எவ்வாறு குறைப்பது?

10 புகைபிடிப்பதை நான் எப்படி நிறுத்துவது?

11 மது அருந்துவதை நான் எப்படி குறைப்பது?

12 நான் என்ன தடுப்பூசிகளைப் பெற வேண்டும்?

13 சூரிய ஒளியிலிருந்து நான் எப்படி பாதுகாப்பாக இருப்பது?

| புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

- புற்றுநோய் என்பது உடலில் உள்ள செல்கள் அசாதாரணமான முறையில் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ந்து, 'சாதாரண' திசுக்களிடேயே பரவி அழிக்கும் ஒரு நோயாகும்.

  2012-2016 வரையிலான தேசிய புற்றுநோய் பதிவேட்டின் அடிப்படையில் மலேசிய மக்களிடையே முதல் ஐந்து (5) புற்றுநோய்கள் இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன[1]:

மேற்கோள்கள்:
1. 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.

புற்றுநோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிப்பது எது?

- ஒரு நபரின் புற்றுநோயை உருவாக்கும் வாய்ப்பு பல ஆபத்து காரணிகளைப் பொறுத்தது, அவை மாற்றக்கூடிய மற்றும் மாற்ற முடியாத காரணிகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன.

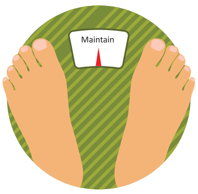
- ஹெபடைடிஸ் பி (Hepatitis B)
- ஹுமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் (ஹப்வி) Human Papillomavirus (HPV)

எல்லா வகையான புற்றுநோய்களையும் தவிர்க்க முடியாது. இருப்பினும், ஆபத்து காரணிகளின் வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பதன் மூலம் அதன் நிகழ்வுகளைக் குறைக்கலாம்.

மேற்கோள்கள்:
2. National Cancer Institute . Risk factors for cancer [Internet]. 2015 Dec 23 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk

புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- அனைத்து புற்றுநோய்களும் 30-50% இந்த வழிகள் மூலம் தடுக்க முடியும்[3]:



ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும்[3,4,5]
(பக்கம் 4 பார்க்கவும்)

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்[3,4,5]
(பக்கம் 5 பார்க்கவும்)

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்ளுவதை அதிகரிக்கவும்[3,4,5]
(பக்கம் 6 பார்க்கவும்)

தானியங்கள் உட்கொள்ளும் அளவை அதிகரிக்கவும்[3,4,5]
(பக்கம் 7 பார்க்கவும்)

சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்[3,4,5]
(பக்கம் 8 பார்க்கவும்)

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் இனிப்பு பானங்களைத் தவிர்க்கவும்[3,4,5]
(பக்கம் 9 பார்க்கவும்)

புகைபிடிப்பதை தவிர்க்கவும்[3,4]
(பக்கம் 10 பார்க்கவும்)

மது அருந்துவதை தவிர்க்கவும்[3,4,5]
(பக்கம் 11 பார்க்கவும்)

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்[2]
(பக்கம் 12 பார்க்கவும்)

சன் புரொடெக்ஷன் பயன்படுத்துங்கள்[4]
(பக்கம் 13 பார்க்கவும்)

மேற்கோள்கள்:
3. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report. 2018. London (UK); [cited on 2022 Jan 01]. Available from: https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. Healthy choices [Internet]. 2022 May 19 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/other.htm
5. Cancer Research UK. Does eating a healthy diet reduce my risk of cancer? [Internet]. 2022 May 05 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer?

ஆரோக்கியமான எடையை நான் எவ்வாறு பராமரிப்பது?

- புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களைப் பெறுவதற்கான ஆபத்தை குறைக்க நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒன்றாக திகழ்வது ஆரோக்கியமான எடை பராமரிப்பு.

உடல் நிறை குறியீட்டெண் (பிஎம்ஐ)[6]

ஒரு நபர் அதிக எடைகொண்டவரா அல்லது பருமனானவரா என்பதை வகைப்படுத்த **பிஎம்ஐ** பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இது உங்கள் எடையை (கிலோகிராம்) உயரத்தால் (சதுர மீட்டர்) வகுப்பதன் மூலம் கணக்கிடப்படுகிறது, (கிலோ/மீ ^{2}).

$$\text{பிஎம்ஐ} = \frac{\text{எடை(கிலோகிராம்)}}{[\text{உயரம் (மீட்டர்)}]^2}$$

இடுப்பு சுற்றளவு[6]

இதயம், கல்லீரல், கணையம், சிறுநீரகம் மற்றும் செரிமான உறுப்புகள் போன்ற உள் உறுப்புகளைச் சுற்றியுள்ள உள்ளுறுப்பு கொழுப்புகளின் அளவை **இடுப்பு சுற்றளவு** குறிக்கிறது. இது வயிற்றுப் பருமனைக் கண்டறியப் பயன்படுகிறது.

வயிற்றுப் பருமன் உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள் மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.

பரிந்துரைகள்[6,7]:
18.5 -24.9 கிலோ/மீ2 பிஎம்ஐயை பராமரிக்கவும்
உங்கள் இடுப்பு சுற்றளவை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவின் கீழே வைத்திருங்கள்:
90cm (ஆண்கள்) மற்றும் 80cm (பெண்கள்)

ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க உதவிக்குறிப்புகள்[6]:

1. அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள் (எ.கா. வறுத்த உணவு, தேங்காய்ப் பாலுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு) அல்லது அதிக சர்க்கரை கொண்ட உணவு (எ.கா. இனிப்பு, சர்க்கரை கலந்த பானங்கள்) அதிகப்படியான கலோரிகளை வழங்குவதால் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
2. முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவை அதிகரிக்கவும், ஏனெனில் அவை போதுமான உணர்வை ஏற்படுத்தும்.
3. உங்கள் உணவுப் பகுதிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
4. உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
5. நீண்ட திரை நேரம் மற்றும் உட்கார்ந்த செயல்களில் செலவிடும் நேரத்தை வரம்பிடவும்.

மேற்கோள்கள்:
6. Ministry of Health, Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Obesity [Internet]. Putrajaya, MY: Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS),Malaysia; 2023 [cited on 2023 Jun 26]. Available from: https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_(Second_Edition)_2023.pdf
7. Alberti G, Zimmet P, Shaw J, Grundy SM. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. International Diabetes Foundation; 2006.

உடல் ரீதியாக நான் அதிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எப்படி?

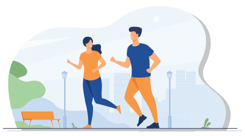
- அதிகமாக நகர்வதும், குறைவாக உட்காருவதும் அனைவருக்கும் மிகப்பெரிய பலன்களைத் தரும்.

பரிந்துரைகள்

150 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு நடுத்தரமான*
ஏரோபிக் செயல்பாடுகள்[8]

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

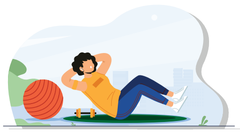
அல்லது



75 நிமிடங்கள்
வாரத்திற்கு கடுமையான**
தசைகளை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[8]

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

மற்றும்



குறைந்தது 2 நாட்கள்
வாரத்திற்கு தசை வலுப்படுத்தும்
நடவடிக்கைகள்[8]

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.[9]

**கடுமையான உடற்பயிற்சி

அதிக முயற்சி தேவை. நீங்கள் வியர்த்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள், இடைநிறுத்தத்துடன் மட்டுமே பேச முடியும்.[9]

குறிப்பு #1

- உட்காரும் நேரத்தை குறைக்கவும், நகரும் நேரத்தை அதிகரிக்கவும்.[10]

எ.கா #1:

- இரவு உணவிற்கு முன் அல்லது பின் நடக்கவும்.

குறிப்பு #2

- நீங்கள் விரும்பும் இடங்களில் உடல் செயல்பாடுகளை தொடங்கவும்.[10]

எ.கா #2:

- உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் காலை நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு #3

- உங்களை உந்துதலாக வைத்துக் கொள்ள மற்றவர்களுடன் இணைந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.[10]

எ.கா #3:

- உங்கள் குடும்பத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

குறிப்பு #4

- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகளைக் கண்டறியவும்.[10]

எ.கா #4:

- இணையத்தில் அருகிலுள்ள நடைபயிற்சி குழுக்கள் அல்லது நடன வகுப்பைக் கண்டறியவும்.

மேற்கோள்கள்:
8. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
9. 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
10. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity for a healthy weight [Internet]. 2022 Jun 16 [cited 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்ளலை நான் எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை போதுமான அளவு உட்கொள்வதால் புற்றுநோய்க்கான, குறிப்பாக செரிமான மண்டலத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களின் வாய்ப்புகளை குறைக்கலாம்.

- இது ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.[11]

பரிந்துரை[12]:
தினமும் குறைந்தது 3 வகையான காய்கறிகள் மற்றும் 2 வகையானபழங்கள்

- **பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் 1 பரிமாண உதாரணம்:**

1 நடுத்தர அளவிலான வாழைப்பழம்

1 நடுத்தர அளவிலான ஆப்பிள்

1 நடுத்தர அளவிலான ஆரஞ்சு

½ கப் சமைத்த சாவி/பாயம்

1 துண்டு தர்பூசணி

½ கப் சமைத்த ப்ரோக்கோலி

8 திராட்சை

1 கப் சாலட்

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உட்கொள்ளலை அதிகரிக்க குறிப்புகள்[11,12,13]:

1. ஒவ்வொரு உணவிலும் குறைந்தது 1 வேளை காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் சேர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
2. முட்டை அல்லது இறைச்சி போன்ற புரத உணவுகளில் வெங்காயம், கீரை, தக்காளி அல்லது காளான் போன்ற காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. ஃபிரைடு ரைஸ், ஃப்ரைடு நூடுல்ஸ், சூப் அல்லது சாண்ட்விச் போன்ற உணவுகளில் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
4. உங்கள் காலை தானியங்கள் அல்லது ஓட்மீலில் பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. உணவுக்கு இடையில் அல்லது பசியாக இருக்கும் போது பழங்களை சாப்பிடுங்கள்.
6. கடையில் வாங்கும் பழச்சாறுகளுக்கு மாறாக, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறை அருந்துங்கள்.

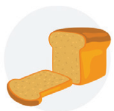
மேற்கோள்கள்:
11. Turati F, Rossi M, Pelucchi C, Levi F, La Vecchia C. Fruit and vegetables and cancer risk: a review of southern European studies. British Journal of Nutrition. 2015;113(S2):S102-S110.
12. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org
13. Porteuf Medical Center. Increasing Fruit and Vegetable Consumption [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.portneuf.org/increasing-fruit-and-vegetable-consumption

முழு தானிய உட்கொள்ளலை நான் எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களுக்குப் பதிலாக முழு தானியங்களை உட்கொள்வதன் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோய், இதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற உடல்நலப் பிரச்சனைகளின் அபாயங்களைக் குறைக்கலாம்.[14]

பரிந்துரை[12]:
தினசரி இரண்டு பரிமாண (2) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முழு தானியங்கள்

- **முழு தானியங்களின் 1 பரிமாணத்தின் எடுத்துக்காட்டு:**


முழு கோதுமை ரொட்டி 2 துண்டுகள்

1 கப் சமைத்த ஓட்ஸ்

1 கப் சமைத்த பழுப்பு அரிசி (பிரவுன் ரைஸ்)
அல்லது பழுப்பு மீ ஹூன்

முழு கோதுமை பிஸ்கட் 4 துண்டுகள்

முழு தானிய உட்கொள்ளலை அதிகரிக்க குறிப்புகள்[15]:

1. சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானியங்களுக்குப் பதிலாக முழு தானியங்களை உட்கொள்ளல் (எ.கா. வெள்ளை அரிசிக்கு பதிலாக பழுப்பு அரிசி, வெள்ளை ரொட்டிக்கு பதிலாக முழு கோதுமை ரொட்டி ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்).

2. ஒரு நாளில் உங்கள் உணவில் குறைந்தபட்சம் ஒரு (1) வேலை முழு தானியங்கள் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, உங்கள் காலை உணவில் இரண்டு (2) முழு கோதுமை ரொட்டி துண்டுகள் அல்லது ஒரு (1) கப் சமைத்த ஓட்மீல் சேர்க்கவும்.

மேற்கோள்கள்:
14. Yang W, Ma Y, Liu Y, Smith-Warner S, Simon T, Chong D et al. Association of Intake of Whole Grains and Dietary Fiber With Risk of Hepatocellular Carcinoma in US Adults. JAMA Oncology. 2019;5(6):879.
15. World Cancer Research Fund. Wholegrains, vegetables & fruit [Internet]. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit

சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உட்கொள்வதை நான் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?

- சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியின் அதிகப்படியான உட்கொள்ளல் உங்கள் பெருங்குடல் (குடல்) மற்றும் வயிற்று புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.[16]

பரிந்துரைக்கப்பட்ட வாராந்திர உட்கொள்ளல்[16]:
சிவப்பு இறைச்சி: 500 கிராம் குறைவாக;
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி: முற்றிலும் தவிர்க்கவும்

- **சிவப்பு இறைச்சியின் எடுத்துக்காட்டுகள்:**
  - மாட்டிறைச்சி
  - ஆட்டுக்குட்டி மற்றும் ஆட்டிறைச்சி
  - பன்றி இறைச்சி

- **பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியின் எடுத்துக்காட்டுகள்:**
  - தொத்திறைச்சி
  - பர்கர் பாட்டிஸ்
  - பன்றி இறைச்சி
  - ஹாம்
  - நகெட்ஸ்
  - பெப்பரோனி மற்றும் சலாமி
  - பதனிட பட்ட இறைச்சி
  - லஞ்சேன் இறைச்சி (luncheon meat)

1 பரிமாண சிவப்பு இறைச்சி = 1 உள்ளங்கை அளவு
(சுமார் 100-150 கிராம்)

சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்[17]:

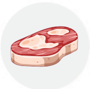
1. சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிக்கு பதிலாக கோழி, மீன், அல்லது டோஃபு, டெம்பே போன்ற தாவர அடிப்படையிலான புரதங்களுடன் மாற்றவும்.
2. சிவப்பு இறைச்சியை வாரத்திற்கு மூன்று (3) பரிமாணங்களுக்கும் குறைவாக உண்ண வேண்டும்.
3. வாரத்திற்கு ஒரு நாளை இறைச்சி இல்லாத நாளாக அமைக்கவும்.
4. கடையில் வாங்கிய பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட இறைச்சியைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக வீட்டில் பர்கர் பஜ்ஜிகள், நகட்களைத் தயாரிக்க முயற்சிக்கவும்.

மேற்கோள்கள்:
16. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007.
17. Position statement - Meat and cancer prevention - National Cancer Control Policy [Internet]. Wiki.cancer.org.au. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: https://wiki.cancer.org.au/policy/Position_statement_-_Meat_and_cancer_prevention

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் இனிப்பு பானங்கள் உட்கொள்வதை நான் எவ்வாறு குறைப்பது?

- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் பொதுவாக கொழுப்பு, சர்க்கரை போன்றவற்றை அதிகமாகவும், நார்ச்சத்து குறைவாகவும் இருக்கும். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை கலந்த பானங்களை தொடர்ந்து சாப்பிடுவது மற்றும் குடிப்பது எடை அதிகரிப்பு மற்றும் உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கும். இது ஒரு நபரின் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.[18]

பரிந்துரை:
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்துங்கள்; சர்க்கரை கலந்த பானங்களைத் தவிர்க்கவும்


இறைச்சி பொருட்கள் (எ.கா. பன்றி இறைச்சி, தொத்திறைச்சி, ஹாம்)

காண்டிமெண்ட்ஸ் (எ.கா. வெண்ணெய், சிரப், தேன், மயோனைஸ்)

தின்பண்டங்கள் (எ.கா. உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், கேக்குகள், பிஸ்கட், மிட்டாய்கள்)

சர்க்கரை நிறைந்த தானியங்கள் (சீரேல்ஸ்)

இனிப்பு பானங்கள் (எ.கா. குளிர்பானம், சிரப் பானம்)

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் இனிப்பு பானங்கள் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்[18]:

1. முழு மற்றும் புதிய உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (எ.கா. முட்டை, இறைச்சி, மீன், பருப்பு வகைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்).
2. மாற்று தின்பண்டங்களைத் தேர்வு செய்யவும் (எ.கா. வீட்டில் பாப்கார்ன், வறுத்த பருப்புகள் அல்லது எண்ணெய் அல்லாத சிப்ஸ்).
3. உங்கள் சொந்த சாலட் டிரஸ்ஸிங் அல்லது காண்டிமென்ட்களை உருவாக்கவும்.
4. பர்கர், ஃபிரிஸ், நகெட்ஸ் மற்றும் குளிர்பானங்கள் போன்ற துரித உணவுகளை உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
5. பேக்கேஜ் செய்யப்பட்ட உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்து குறிப்புகளைப் படித்து, அதில் குறைந்த சர்க்கரை, கொழுப்பு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்டவற்றையின் அளவையறிந்து அதிக நார்ச்சத்து உணவுகளைத் தேர்வு செய்யவும்.
6. இனிப்பு பானங்களுக்கு பதிலாக வெற்று நீர், வெற்று காபி, சாதாரண தேநீர் அல்லது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள் குடிக்கவும்.

மேற்கோள்கள்:
18. American Institute for Cancer Research. Limit Consumption of "Fast Foods" and Other Processed Foods That are High In Fat, Starches, or Sugars [Internet]. [cited on 2022 Dec 17]. Available from: https://www.aicr.org/cancer-prevention/recommendations/limit-consumption-of-fast-foods-and-other-processed-foods-that-are-high-in-fat-starches-or-sugars/#what-the-science-says

புகைபிடிப்பதை நான் எப்படி நிறுத்துவது?

- புகைப் பிடித்தல் 16-க்கும் மேலான புற்றுநோய் வகைகளை உண்டாக்க கூடியது என்று ஆய்வுகள் கூறுகிறது.[19]

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான குறிப்புகள்[20]:

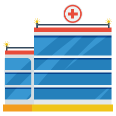
- **உந்துதலைத் தேடுங்கள்**
புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான காரணங்களை பட்டியலிடுங்கள் (எ.கா. உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் புகைபிடிப்பதில் இருந்து பாதுகாக்க, உடல்நலப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க அல்லது பணத்தைச் சேமிக்க).

- **தூண்டுதல்களிலிருந்து விலகி இருங்கள்**
உங்கள் புகைபிடித்தல் தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணுங்கள் (எ.கா. மன அழுத்த சூழ்நிலைகள், புகைப்பிடிப்பவர்களுடன் சகவாசம், மது அருந்துதல்). இந்த தூண்டுதல்களை தவிர்க்க உங்களைத் திசைதிருப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

- **உங்களைத் திசை திருப்புங்கள்**
உங்கள் கைகளையும் வாயையும் ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது நீங்கள் புகைபிடிக்க ஏங்கும்போது உங்களை பிஸியாக வைத்திருங்கள் (எ.கா. சர்க்கரை இல்லாத பசையை மெல்லுதல், புதினா சாப்பிடுதல் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்தல்).

- **புகைபிடிப்பதை நிறுத்தும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்[21]**
  - **நிகோடின் மாற்று சிகிச்சை (NRT)**, நிகோடின் பேட்ச்கள், கம்ஸ் அல்லது லோசெஞ்ச்கள் போன்றவை, நீங்கள் சிகரெட்டிலிருந்து நிகோடின் பெறுவதை நிறுத்தும்போது ஏற்படும் சிரம உணர்வுகளைக் குறைக்க உதவும்.[19] NRT, புகைபிடித்தல் தொடர்பான தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் இல்லாமல் உங்கள் உடலில் சிறிய அளவிலான நிகோடினை வெளியிடுவதன் மூலம் அதன் பயன்பாட்டை அமல்படுத்தபடுகிறது.[19] NRT புகைபிடிப்பதை நிறுத்தும் விகிதத்தை அதிகரிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.[21]

  - **நிகோடின் அல்லாத மருந்துகள்** பயன்படுத்தி டோபமைன் எனப்படும் 'மகிழ்ச்சியான ஹார்மோனை' வெளியிடுவதன் மூலம் புகைபிடிப்பதற்கான உங்களின் ஏக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.



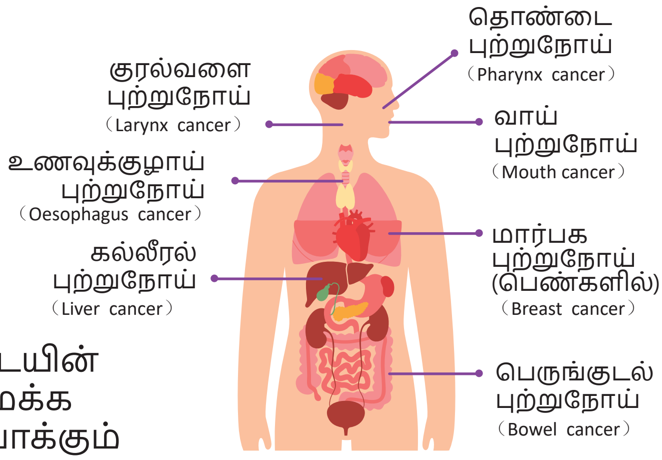
- **சுகாதார நிபுணரை நாடுங்கள்**
அரசு கிளினிக் அல்லது தனியார் கிளினிக்கில் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கும் mQuit கிளினிக்கை நாடி புகைபிடிப்பதை நிறுத்தும் சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

மேற்கோள்கள்:
19. Walsberger S. There are 16 cancers that can be caused by smoking [Internet]. Cancer Council NSW. 2016 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cancercouncil.com.au/blog/there-are-16-cancers-that-can-be-caused-by-smoking/
20. NHS. Quit Smoking - Better Health [Internet]. nhs.uk. 2020. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/
21. Centers for Disease Control and Prevention. How Quit Smoking Medicines Work [Internet]. 2021 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/how-quit-smoking-medicines-work/index.html

| மது அருந்துவதை நான் எப்படி குறைப்பது?

- மது அருந்துவது ஏழு (7) வகையான புற்றுநோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.[22]

- மது அருந்துவது செல்களை சேதப்படுத்துவதுயின்றி, உங்கள் ஹார்மோன்கள் மற்றும் வாய், தொண்டையின் பகுதியில் உள்ள செல்களை மாற்றியமைக்க கூடும்.[22] இது உங்கள் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.



புற்றுநோய் தடுப்புக்கான பரிந்துரை[23]:
மதுவை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்

மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், புற்றுநோயின் அபாயம் குறையும்

மது அருந்துவதை குறைப்பதற்கான குறிப்புகள்[23]:

மதுவை மறுக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மது அருந்த நேர்ந்தால், சிறிய கோப்பையைப் பயன்படுத்தி மெதுவாக பருகவும்.

மது பானங்களை நீர்த்தவும்.

மது அல்லாத பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

மற்ற செயல்பாடுகளுடன் நேரத்தை செலவிடுங்கள் (நீங்கள் ஒரு விருந்தில் இருந்தால், மது அருந்துவதற்கு பதிலாக ஏதேனும் விளையாட்டில் அல்லது நடனத்தில் ஈடுபடுங்கள்).

வீட்டில் மதுவை பதுக்கி வைக்க வேண்டாம்.

மேற்கோள்கள்:
22. Cancer Research UK. Does alcohol cause cancer? [Internet]. 2018 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/does-alcohol-cause-cancer
23. World Cancer Research Fund . It's best to avoid alcohol altogether [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.wcrf-uk.org/preventing-cancer/our-cancer-prevention-recommendations/limit-alcohol-consumption/

நான் என்ன தடுப்பூசிகளைப் பெற வேண்டும்?

- ஹியூமன் பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) தடுப்பூசிகள் கர்ப்பப்பை வாய், பிறப்புறுப்பு, ஆண்குறி, குத, வாய்ப் மற்றும் நாசோபார்னீஜியல் புற்றுநோய்கள் போன்ற HPV தொடர்பான புற்றுநோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாக்கின்றன.
- ஹெபடைடிஸ் பி தடுப்பூசிகள் கல்லீரல் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும்.

பரிந்துரைகள்:

HPV தடுப்பூசி (HPV தொடர்பான புற்றுநோய்கள்)[24]

- 9 வயது முதல் 45
- மருத்துவரின் ஆலோசனை படி தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஹெபடைடிஸ் பி தடுப்பூசிகள் (கல்லீரல் புற்றுநோய்)[25]

- தேசிய நோய்த்தடுப்பு திட்டத்தின் மூலம் 1989-க்குப் பிறகு பிறந்த அனைவருக்கும் இந்தத் தடுப்பூசி போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- 1989 க்கு முன் பிறந்தவர்கள், கல்லீரல் புற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இந்த தடுப்பூசியைப் பெற ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்.

மேற்கோள்கள்:
24. Centers for Disease Control and Prevention. HPV Vaccination Recommendations [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/hcp/recommendations.html
25. Raihan R. Hepatitis in Malaysia: Past, Present, and Future. Euroasian J Hepatogastroenterol. 2016 Jan-Jun;6(1):52-55. doi: 10.5005/jp-journals-10018-1167. Epub 2016 Jul 9. PMID: 29201726; PMCID: PMC5578560.

சூரிய ஒளியிலிருந்து நான் எப்படி பாதுகாப்பாக இருப்பது?

- சூரிய ஒளியில் இருப்பது தோல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.[26]
- ஏனென்றால், சூரியனில் இருந்து வரும் புற ஊதா (UV) கதிர்வீச்சின் அதிகப்படியான வெளிப்பாடு நமது தோல் செல்களில் உள்ள டிஎன்ஏ-வை சேதப்படுத்தும்.[26]

UV வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்[26]:

நிழலை நாடவும்

வெளியில் இருக்கும்போது குடை அல்லது மூடப்பட்ட நடைபாதைகளைப் பயன்படுத்தவும்

பாதுகாப்பான ஆடைகளை அணியவும்

வெயிலில் இருக்கும் போது நீண்ட கை, நீண்ட கால்சட்டை, அகலமான விளிம்பு தொப்பி அணிந்து மற்றும் உங்கள் கழுத்தை தாவணியால் மூடவும்

சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்தவும்

சூரிய பாதுகாப்பு காரணி கொண்ட சன்ஸ்கிரீனைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (SPF) 30. போதுமான பாதுகாப்பிற்காக ஒவ்வொரு 2 முதல் 3 மணிநேரத்திற்கும் உங்கள் தோலில் தேய்க்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்

மேற்கோள்கள்:
26. Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do To Reduce My Risk of Skin Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm

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