



**மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்**

IEC ACTIVITY :17.07.2026



LIFESTYLE MODIFICATION & RISK ASSESSMENT SCORE

AWARNESS

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் - ஆரோக்கிய வாழ்க்கையின் ரகசியம்

சிறு மாற்றங்கள் இன்று... ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்றென்றும்!

நாம் தினமும் செய்வது முன்னெய்து - நமது நாள், நமது உடல், நமது எதிர்காலம்!



1. சத்தான உணவு

- தினமும் காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- முழுதானியங்கள், பருப்பு, நாட்டு உணவுகள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உடல் உணவு, எண்ணெய் பொறித்த உணவுகள், அதிக உப்பு, சர்க்கரை, இயக்கு உணவுகள் குறைக்கவும்.

சரியான உணவு - சரியான உடல்!



2. தினசரி உடற்பயிற்சி

- தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வது.
- வேலா நடைப்பயிற்சி, யோகம், ஸாக்கிங் டிரைவிங், சைக்கிள், நீச்சல் போன்றவை உதவும்.
- படிக்கட்டு பயன்படுத்தும்படி, ஸெம்பலை ஏறும்படி.

இயக்கம் உயர் வாழ்க்கை - இல்லாமலான வாழ்க்கை!



**ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கைக்கான
8 பொன் விதிகள்**

4. பழக்கவழக்கங்களை தவிர்க்கவும்

- புகைப்பிடித்தல், மதுபானம், போதைப் பொருட்கள் ஹரிவாழ் விட்டுங்கள்.
- இவை பற்றாவிடும், இது போன்ற காரணிகள் எதிர்காலம் கொடுக்கும்.
- உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், உங்கள் குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியையும் காப்பாற்றுங்கள்.

இப்போது என்று சொல்லுவோம் - நலமாக வாழ்வோம்!

5. மன அழுத்தத்தை குறைத்து, நல்ல தூக்கம் பெறுங்கள்

- மன அழுத்தம் பல நேரங்களுக்கு வராமல்.
- தியானம், யோகம், தேர்மான சிந்தனை உதவும்.
- தினமும் 7-8 மணி நேரம் நல்ல தூக்கம் அடையுங்கள்.

அமைதியான மனம் - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை!

3. உடல் எடையை கட்டுக்கும் உணவு உட்கொள்ளுங்கள்

- உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால் பல நேரங்கள் வரும் (சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்).
- சரியான உணவு + உடற்பயிற்சி - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை.

சரியான உடை - தீண்ட ஆயுள்!

7. தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும்

- தினமும் 8-10 பைன் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- இது உடல் வெப்பத்தை அதிகமாக குறைத்து சிறுநீரில் எரிந்து கொள்ளும் உதவும்.

தண்ணீர் குடி - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை!

8. நல்ல மனநிலை பரிசீலனை செய்யுங்கள்

- நேர்மையான மனநிலை.
- எந்தப் பொருட்களையும் கொடுக்க.
- அறியாத பரிசீலனை நேரங்கள் திறந்த உதவும்.
- மனநிலை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை.

நல்ல மனநிலை - நல்ல எதிர்காலம்!

6. வழக்கமான உடல் பரிசோதனை

- இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை, கொலெஸ்ட்ரால் போன்றவை அளவிடப்பட்டு பரிசோதனை செய்யுங்கள்.
- அறியாத நோய்கள் கண்டறிதல் நோய்களை எதிர்க்க உதவும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றுங்கள்.

நுன்கட்டியுடன் பரிசோதனை - பாதுகாப்பான வாழ்க்கை!

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

- நோய் வராமல் எதிர்க்கவும்
- இதய நலமாக வாழ்வோம்
- உடல் எடை கட்டுக்கும் இரத்தம்
- மனம் மகிழ்ச்சி அடையும்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை
- தீண்ட ஆயுள்
- மருத்துவ செலவு குறைகிறது

ஆரோக்கியம் என்பது மிகப்பெரிய செல்வம்! இன்று தொடங்குங்கள்... நாளை சிறந்ததாக இருக்கும்!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை | அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை

தடுப்போம் | காப்போம் | நலமாக வாழ்வோம்



**மக்கள்தேடி
மருத்துவம்**

IEC ACTIVITY :27.07.2026



HYPERTENSION AWARENESS

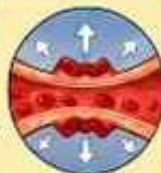


உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hypertension)

அமைதியான கொலைகாரன் - ஆனால் தடுப்பது நம் கையில்!

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன?

இருதயம் இரத்தத்தை உடலின் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் அனுப்பும் போது, இரத்தம் இரத்தக் குழாய்களின் கவர்களில் ஏற்படும் அழுத்தமே இரத்த அழுத்தம்.



இன்று கவனிப்போம்... நாளை பாதுகாப்போம்!

உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான காரணங்கள்

- பரம்பரை காரணம்
- அதிக உடல் எடை
- உப்பு அதிகம், கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவு
- மன அழுத்தம், பதட்டம்
- புகைபிடித்தல், மதுபானம்
- உடற்பயிற்சி இல்லாமை

எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது?



உப்புடன் சூரணவாக் சாப்பிடுங்கள்.



காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுங்கள்.



மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கங்கள்.



தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள்.



உடல் எடையைப் கீராகப் பராமரிப்புகள்.



புகைப்பிடித்தல் மற்றும் மதுபானத்தைத் தவிர்ப்புகள்.

கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் என்ன ஆகும்?



மூளை பாதிப்பு (ஸ்ட்ரோக்)



இதய நோய், இதய செயலிழப்பு



சிறுநீரக செயலிழப்பு



பார்வை பாதிப்பு



இரத்தக் குழாய் பாதிப்பு

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!

- ✓ வலுவானப் பரிசோதனை செட்டர்கள்.
- ✓ மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துவோம்... ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வோம்!

நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

- ✓ மருத்துவரின் ஆலோசனையில்லா வலுவான நிரந்தரிகள்.
- ✓ மருத்துவனை ஹார்டயாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ✓ தனிப்பட்டவரான வாழ்க்கை முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ✓ உயராக் குறைக்கப்பு, உடற்பயிற்சி செய்வதும், மன அமைதிடடம் இருங்கள்.

உங்கள் இதயம் - உங்கள் பொறுப்பு! **சிறந்த உணவு** **சீரான உடற்பயிற்சி** **மன சமவர்த** **முழுமையான மருத்துவ சிகிச்சை**

இன்று தொடங்குங்கள்... நாளை ஆரோக்கியமான வாழ்வோம்!





மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :21.07.2026



DIABETES MELLITUS AWARENESS & PREVENTION

இன்று பரிசோதனை...

நானை ஆரோக்கியம்!



நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நமது உடலில் உணவில் உள் சர்க்கரையை ஆற்றவாக மாற்றும் 'இன்சுலின்' என்ற ஹார்மோன் போதுமான அளவில் சர்க்கரையை போவது அல்லது செயல்படாமல் போவது தான் நீரிழிவு நோய் (Diabetes Mellitus).

கட்டுக்குள் இருக்கும் நீரிழிவு நோய் ஆயுள் தரும்



அறிகுறிகள்

- அதிக தாகம் (தண்ணீர் அதிசம் குடிப்பது)
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- அதிக பசி எடுத்து கொண்டே இருப்பது
- உடல் எடை குறைதல்
- சோர்வு, பலவீனம், தூக்க கலக்கம்
- காயங்கள் ஆற தாமதம் ஆகுதல்
- மங்கலான பார்வை
- கைகள், கால்களில் உவரவு துறறதல் (முடிக்குதல், கரிச்சம்)

பாடுபடுபவர்கள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

- 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் வருடத்திற்கு ஒரு முறை பரிசோதிக்கவும்.
- குடும்பத்தில் நீரிழிவு உள்ளவர்கள்
- அதிக உடல் எடை / வயிற்றில் கொழுப்பு உள்ளவர்கள்
- உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்கள்
- உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள்
- கர்ப்ப கால நீரிழிவு இருந்த பெண்கள்
- பிரிஸ்டின் உள்ன பெண்கள்

திரையிடல் பரிசோதனைகள்

வெறும் வயிற்று சர்க்கரை (FBS)	≥ 126 mg/dL (7.0 mmol/L)
உணவிற்கு 2 மணி நேரம் பின்பு (PPBS)	≥ 200 mg/dL (11.1 mmol/L)
HbA1c (3 மாத அளவறி சர்க்கரை)	≥ 6.5%
Random Blood Sugar	≥ 200 mg/dL + அறிகுறிகள் இருந்தால்

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதலால் சிக்கல்களைத் தடுக்கலாம்.

சிகிச்சை மற்றும் கட்டுப்பாடு

- மருத்துவ ஆலோசனை மருத்துவரின் ஆலோசனையிடு மருந்தியல்கள் / இன்சுலின் தயாராக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உணவு கட்டுப்பாடு சரிவர நேரத்தில், சரிவர அளவு சத்தான உணவு உட்கொள்ளவும்.
- உடற்பயிற்சி தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- இரத்த சர்க்கரை கண்காணிப்பு வீட்டிலேயே அம்மப்போது சர்க்கரை அளவை சோதித்து புதிதென்பதும்.
- மற்ற உடல்நலப் பராமரிப்பு இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, உடல் எடை ஆகியவற்றை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும்.
- புகை, மது தவிரிக்கவும்

நீரிழிவின் சிக்கல்கள் (கட்டுப்பாடு இல்லாமலெயினால்)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள்

- ✓ நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க: காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள்.
- ✓ வெள்ளை அரிசி இடமிடும் வகையில் வகுத்து உணவுகளை குறைக்கவும்
- ✓ தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும்.
- ✓ ஈன அழுத்தத்தை குறைக்கவும் - போதுமான தூக்கம் பெறவும்.
- ✓ நொடிக்கு உடற்பயிற்சி மற்றும் நடைப்பயிற்சி

கவனிக்க வேண்டியவை

- ★ மருந்துவரிகள் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகளை திறந்திய வேண்டாம்.
- ★ வறியவர்கள் பரிசோதனைகள் (கண், சிறுநீரகம், கால்) முக்கியம்.
- ★ கர்ப்பம், பின் திருத்தல் உட்கொண்ட மருந்துகளை அறியவும்.
- ★ கர்ப்ப காலத்தில் சர்க்கரை நரிசோதனை அவசியம்.



நீரிழிவை வெல்வோம்... நல்வாழ்வை உருவாக்குவோம்!



இன்று தொடங்குக, நான் பதையாடா இருக்கும்!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை | அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடும்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :16.07.2026

CA BREAST AWARENESS



மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

முக்கிய பாதுகாப்பு: கண்டறியும் வழிகள் மற்றும் ஆதரவு

மேம்பட்ட பரிசோதனை முறைகள் (Advanced Detection Methods)



3D மேமோகிராம்
- மிகத் துல்லியமானது



மார்பக MRI
- உயர் ஆபத்துள்ளவர்களுக்கு



திரவ பயாப்சி
- இரத்தப் பரிசோதனை மூலம்



AI மூலம் கண்டறிதல்
- ஆரம்ப கால அறிகுறி

முக்கிய தடுப்பு முறைகள் (Essential Prevention Actions)



தனிப்பயனாக்கப்பட்ட
இடர் மதிப்பீடு



மரபணு
ஆலோசனையைப்
பெறுக



முறையான
பரிசோதனைகளைத்
திட்டமிடுங்கள்



ஆரோக்கியமான
உணவு மற்றும் துழல்

மீட்சிக்கான ஆதரவு மற்றும் வளங்கள் (Support and Resources for Recovery)



ஆதரவுக் குழுக்கள்
மற்றும் ஆலோசனை



சிகிச்சைக்கான
நிதி உதவி



தனிப்பயனாக்கப்பட்ட
சிகிச்சைத் திட்டம்



மீட்சி மற்றும்
உயிர் பிழைத்தல்

முக்கிய குறிப்புகள் (Important Notes) 1. 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் தவறாமல் மேமோகிராம் செய்ய வேண்டும். 2. மாதந்தோறும் உயர் பரிசோதனை செய்யவும்.

அறிகுறிகள் (Symptoms)



கட்டி அல்லது
வீக்கம்



வடிவத்தில்
மாற்றம்



காம்புகளில்
மாற்றம் / கசிவு



தோலில்
(dimpling, redness)

ஆபத்து காரணிகள் (Risk Factors)



வயது
முதிர்வு



குடும்ப
வரலாறு



பாரம்பரிய
மரபணு



ஆரோக்கியமற்ற
வாழ்க்கை முறை

சிகிச்சை முறைகள் (Treatment Methods)



அறுவை
சிகிச்சை



கீமோதெரபி



கதிர்வீச்சு
சிகிச்சை



இலக்கு
சிகிச்சை



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :28.07.2026



DIABETES MELLITUS AWARENESS



நீரிழிவு நோய் (Diabetes) விழிப்புணர்வு

இன்று கவனம்... நாளை நலம்!

அறிவோம்
தடுப்போம்
ஆரோக்கியமாக
வாழ்வோம்

அறிகுறிகள்



அடிக்கடி தாகம்
எடுத்தல்



அடிக்கடி சிறுநீர்
செல்வது



அடிக்கடி பசி
எடுத்தல்



சோர்வு, உடல்
பலவீனம்



எடை குறைதல்

இவை இருந்தால் ரத்த சர்க்கரை
பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

நீரிழிவு நோய்
கட்டுப்படுத்தலாம்...
ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கை பெறலாம்!



தடுப்பது எப்படி?



ஆரோக்கியமான
சத்தான உணவு சாப்பிடுங்கள்



தினமும் குறைந்தது
30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்



உடல் எடையை
கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்



புகைபிடிப்பதை தவிருங்கள்



மனஅழுத்தத்தை
குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்



நீரிழிவு நோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால்
சிக்கல்கள் வராமல் தடுக்கலாம்!



உங்கள் ஆரோக்கியம்...
உங்கள் கையில்!
நலம் நம் இலக்கு!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :30.07.2026



CA BREAST AWARENESS & PREVENTION

மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

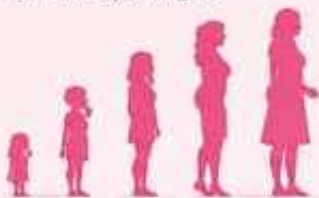
ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால்... குணப்படுத்தலாம்!

மார்பகத்தில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்ந்து
கட்டியாக உருவாகும் நோயே மார்பகப் புற்றுநோய்.



யாருக்கு வரலாம்?

- பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு ஏற்படும்.
- அரிதாக ஆண்களுக்கும் ஏற்படலாம்.
- வயது அதிகரிக்கும்போது அபாயம் அதிகரிக்கும்.



கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

- மார்பகத்தில் புதிய கட்டி அல்லது வீக்கம்
- மார்பகத்தின் வடிவம் அல்லது அளவில் மாற்றம்
- மார்பகத் தோலில் சுருக்கம் அல்லது குழி போன்ற மாற்றம்
- முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தம் அல்லது வேறு திரவம் வெளியேறுதல்
- முலைக்காம்பு உள்ளே இழுக்கப்படுதல்
- அக்குள் பகுதியில் கட்டி அல்லது வீக்கம்

எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

மேலே கூறிய அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால் உடனே மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும். எல்லா கட்டிகளும் புற்றுநோய் அல்ல; ஆனால் பரிசோதனை அவசியம்.



“ நினைவில் கொள்ளுங்கள்

மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் சிகிச்சை வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு மிகவும் அதிகம். விழிப்புணர்வும், சரியான நேரத்தில் பரிசோதனையும் உயிரைக் காக்கும். ”

தடுப்பதற்கும் முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கும்



மாதம் ஒருமுறை சுய மார்பக பரிசோதனை செய்வுங்கள்.



40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி மாதமொன்றில் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.



உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.



வழுக்கமான உடற்பயிற்சி செய்வுங்கள்.



புகைப்பிடித்தல் மற்றும் அழிக மது அருத்துதலை தவிர்த்துங்கள்.



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



**மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்**

IEC ACTIVITY :18.07.2026

NCD AWARENESS & PREVENTION



தொற்றா நோய்கள் (NON COMMUNICABLE DISEASES - NCDs)

அறிந்து கொள்வோம்... தடுக்கலாம்... ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

தொற்றா நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவாது. ஆனால் நம்முடைய வாழ்க்கை முறை, உணவு பழக்கம், உடற்பயிற்சி இல்லாமை, மன அழுத்தம், புலகப்பிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படும் நீண்ட கால (நாள்பட்ட) நோய்கள் ஆகும்.



முக்கிய தொற்றா நோய்கள்

1. உயர் இரத்த அழுத்தம் (HYPERTENSION)



அறிகுறிகள்:

- தலைவலி
- தலைசுற்றல்
- மயக்கமான பற்றை
- மார்பு வலி
- மூச்சுத்திணறல்

கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், பக்கவாதம், சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படும்.

2. நீரிழிவு நோய் (DIABETES)



அறிகுறிகள்:

- அசௌகரிய சிறுநீர் போகல்
- அதிக தாகம்
- குறைந்த பசியுணர்வு
- உடல் எடை குறைவு
- சோர்வு, களைப்பு
- காயப்பயில் ஆகு தாமதம்

கட்டுப்படுத்தப்படாத உயர் இரத்த அழுத்தம், நரம்புகள், இதயம் பாதிக்கப்படும்.

3. இதய நோய்கள் (HEART DISEASES)



அறிகுறிகள்:

- மார்பு வலி அல்லது இறுக்கம்
- மூச்சுத்திணறல்
- மனத்தில் சோர்வு
- இதய துடிப்பு அநீதிமயம்
- மடை, கழுத்து, தாடை, வலி

கட்டுப்படுத்தப்படாத இதய செயலிழப்பு, மரணமடைய உமிழுக்கு ஆபத்து.

4. பக்கவாதம் (STROKE)



அறிகுறிகள்:

- மூலம் ஒரு பக்கம் சாபடி
- கை அல்லது கால் பரவீனம்
- பேசுவதில் சிரமம்
- திடீர் தலைச்சுற்றல்
- பார்வை பங்கம்

வினாடிமீது சிவிரமாக பெருமளவில் நிரந்தர சாணமூலமுண்டாக உயிரிழப்பை ஏற்படலாம்.

5. புற்றுநோய் (CANCER)



அறிகுறிகள் (வகைப்படி மாற்றம்):

- உடல் எடை குறைவு
- நீண்டநாள் இறுமல் (குரல் மாற்றம்)
- உணவுக்குள்ளாடு, சோர்வு
- உடலில் எட்டம், வீக்கம்
- காரணம் தெரியாத இரத்தப்போக்கு

ஆரம்பத்தில் கவனமற்றதால் முழுமைப்படை துணைப்படுத்த வாய்ப்பு அதிகம்.

தடுக்க முறைகள் (PREVENTION)



சத்தான உணவு உண்டாக்கல்



தேவதம் 30 நிமிஷ உடற்பயிற்சி போகல்



உடல் எடைவை சமநிலை வைத்திருக்கல்



புகைப்பிடிப்பதை குறைக்கவும்



மது அருந்துவதை குறைக்கவும்

- உப்பு, சர்க்கரை, எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைக்கவும்
- தினமும் குறைந்தது 7-11 மணி நேரம் தூங்கவும்

- மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும் (தொடர்பு, யோகா, டான்ஸ்)
- கடுமையான மருந்து (பிரிஸ்கைன்) இல்லாமல்

சிகிச்சை (TREATMENT)



மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தொடர்ச்சியான மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



மருக்கமான பரிசோதனைகள் செய்து நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதை.



அபாய உணவு, உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கை முறை மாற்றம் அவசியம்.



குடும்பத்தினர் ஆரவடி மற்றும் மனநலம் பிணைவு முக்கியம்.

உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டிய நிலைகள்



திவச மார்பு வலி, மூச்சுத்திணறல்



மூலம் சாபடி, கை/கால் பரவீனம், பேச்சில் சிரமம்



அதிக இரத்த சர்க்கரை அறிகுறிகள் (அதிக தாகம், சிறுநீர், குளுக்கோஸ்)



உடலில் கட்டி, கரணமில்லா எடை குறைவு, நீண்டநாள் காய்ச்சல்



சிறுநீர் குறைவு, கால்பயில் வீக்கம்



சிறுநீர் குறைவு, கால்பயில் வீக்கம்



சிறுநீர் குறைவு, கால்பயில் வீக்கம்



சிறுநீர் குறைவு, கால்பயில் வீக்கம்



சிறுநீர் குறைவு, கால்பயில் வீக்கம்



இன்று மாற்றுவோம்... நாளை ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!

★ ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை - தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :29.07.2026



CA CERVIX AWARENESS & PREVENTION



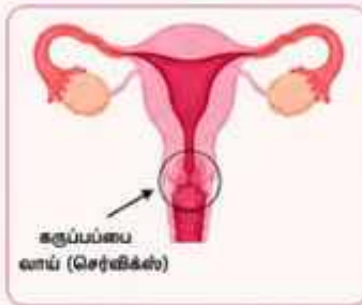
**கருப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்
தடுக்கலாம்! உயிர் காப்போம்!**

CA Cervix (கருப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்) – விழிப்புணர்வே பாதுகாப்பு



கருப்பப்பை வாயில் (சிறு திறப்பு பகுதில்)
உண்டாகும் புற்றுநோய்தான்
CA Cervix.

ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால்
முழுமையாக குணப்படுத்தலாம்!



அறிகுறிகள் (ஆரம்பத்தில் இருக்கபோது)

- மாதவிடாய்க்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு
- உடலுறவுக்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு
- வெள்ளைப்பேகல் அதிகரித்தல் (துர்நாற்றத்துடன்)
- இடுப்பு வலி / கீழ் வயிற்று வலி



இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

முக்கிய காரணம்



HPV (Human Papillomavirus)
என்ற வைரஸ் கர்ப்பமானால்
இது பாலியல் தொடர்பு மூலம்
பரவலாம்.

பரிசோதனை (Screening)



Pap Smear Test (பெப் ஸ்மீயர்):
30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்
முறையாக பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.



HPV Test: வைரஸ் இருப்பதை
கண்டறிய உதவும்.

முறையான பரிசோதனை = பாதுகாப்பான வாழ்க்கை

தடுப்பூசி (HPV Vaccine)



HPV தடுப்பூசி 9 – 14 வயதுக்குள்
பெண்களுக்கு போட்டால் சிறந்த பாதுகாப்பு.
(மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்)

தடுப்பூசி + பரிசோதனை = இரட்டை பாதுகாப்பு

நாம் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்கலாம்?



பாதுகாப்பான
பாலியல் பழக்கம்
பின்பற்றவும்.



HPV
தடுப்பூசி
போடக்கொள்ளவும்.



முறையாக
பரிசோதனை
செய்துக்கொள்ளவும்.



தனிப்பட்ட சாதாரணத்
பேணவும்.



ஆரோக்கியமான உணவு
மற்றும் உடற்பயிற்சி
செய்யவும்.



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை

தடுப்போம்

காப்போம்

நலமாக வாழ்வோம்



**மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்**

IEC ACTIVITY :24.07.2026



LIFESTYLE MODIFICATIONS FOR NCD



தொற்றாத நோய்களை (NCD) தடுப்போம்!

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவோம்!

இதய நோய், பக்கவாதம், நீதிழிவு, புற்றுநோய், நீண்டநாள் நுரையீரல் நோய் போன்ற தொற்றாத நோய்கள் நமது வாழ்க்கை முறையாலேயே ஏற்படுகின்றன.



1 ஆரோக்கியமான உணவு

- தினமும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் சாப்பிடுங்கள்.
- உப்பு - ஒரு நாளைக்கு 5 கிராமிற்கும் குறைவாக.
- சர்க்கரை மற்றும் எண்ணெய் உணவுகளை குறைப்பது.
- நன்கு உணவு குளிர்பானங்களை தவிர்க்கவும்.
- முழுத்தானிய உணவுகளை தேர்வு செய்யுங்கள்.



2 உடற்பயிற்சி

- தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடை அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



3 புகையிலை மற்றும் மது - வேண்டாம்



புகைப்பிடித்தல், புகையிலை பொருட்கள் மற்றும் மதுபானம் அருந்துவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.

4 நல்ல தூக்கம்



தினமும் 7-8 மணி நேரம் தரமான தூக்கம் அவசியம்.

5 மனஅழுத்தத்தை குறைப்போம்



6 தொடர்ந்து உடல்நல பரிசோதனை

இரத்த அழுத்தம், இரத்த சர்க்கரை, உடல் எடை ஆகியவற்றை தவறாமல் பரிசோதிக்கவும்.



**இன்றே வாழ்க்கை முறையை மாற்றுங்கள் -
நாளைய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்போம்!**

"ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை = தொற்றாத நோய்களுக்கு சிறந்த தடுப்பு."



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை

தடுப்போம்

காப்போம்

நலமாக வாழ்வோம்



**மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்**

IEC ACTIVITY :25.07.2026



NCD AWARENESS AND PREVENTION

நாள்பட்ட தொற்றா நோய்கள் (NCDs) என்றால் என்ன?

நாள்பட்ட தொற்றா நோய்கள் (Non Communicable Diseases) என்பது மனிதரிடமிருந்து மனிதருக்கு பரவாத, நீண்ட கால நோய்கள். இவை மெதுவாக உருவாகும் மற்றும் நீண்ட கால சிகிச்சை தேவைப்படும்.

முக்கிய நாள்பட்ட தொற்றா நோய்கள்



இதய நோய்
(Heart Disease)



நீரிழிவு நோய்
(Diabetes)



நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள்
(பிராங்கைட்டிஸ், ஆஸ்துமா, COPD)



புற்றுநோய்
(Cancer)

தடுப்போம்... நோயில்லா வாழ்வை வாழ்வோம்!



சத்தான உணவை உண்ணுங்கள்



தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



உடல் எடையை சீராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்



புகையிலைத் தடை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்



மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், நன்றாக தூங்கவும்

ஆரம்ப அறிகுறிகளை கவனியுங்கள்! பரிசோதனை செய்து, முறையான சிகிச்சை பெறுங்கள்!



நோயற்ற வாழ்க்கை - குறைவற்ற செல்வம்!

ஆபத்து காரணிகள்



தவறான உணவுப் பழக்கம் (அதிக உப்பு, எண்ணெய், ஐங்க் கியாவுகள்)



புகைப்பித்தல் மற்றும் புகையிலை பயன்பாடு



அதிக அளவில் மதுபானம் அருந்துதல்



உடற்பயிற்சி இல்லாமை (உடல் செயல்பாட்டின்மை)



அதிக உடல் எடை (உடல் பருமன்)



மன அழுத்தம்



இரத்த அழுத்தம், உயர்ந்த கொழுப்பு, உயர்ந்த இரத்த சர்க்கரை

நினைவில் கொள்வோம்

நோய்களைத் தடுப்பது சிகிச்சையைவிட சிறந்தது!

இன்றே ஆரம்பிப்போம்...

நானை ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :23.07.2026



CARCINOMA BREAST AWARENESS & PREVENTION

மார்பக புற்றுநோய் (BREAST CARCINOMA)

மார்பகத்தில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் வளர்ந்து கட்டியாக (tumor) மாறுவதுதான் மார்பக புற்றுநோய்.

அறிகுறிகள்

- மார்பகத்தில் புதிய கட்டி அல்லது கடினமான பகுதி தோன்றும்
- மார்பகத்தின் வடிவம் அல்லது அளவு மாறும்
- தோலில் கருக்கம், குழி போன்ற மாற்றம்
- நிப்பிலில் இழுப்பு / உள்விழுத்தல்
- நிப்பிலில் இருந்து ரத்தம் அல்லது திரவம் வர்தல்
- மார்பகத்தில் வலி (தொடர்ச்சியாக இருக்கும்)



மார்பகத்தை தானாக பரிசோதிப்பது எப்படி?

- வண்ணம் முல் திறந்து இரண்டு கைகளையும் மேல் தூக்கி திறந்து மார்பகத்தின் வடிவம், திறம், நிப்பில் ஆகியவற்றை கவனிக்கவும்.
- முன்று கைகளையும் (நடு போதிர, கன்னம்) மார்பகத்தின் மேல்பகுதி மற்றும் கட்டி வடிவம் அருகில் கட்டி கவனமாக எடுத்து பரிசோதிக்கவும்.
- படுத்த நிலையில் கிண்குப் போல கர்ப்ப முகத்தில் பரிசோதிக்கவும்.



மாதவிடாய் முடிந்த 5-7 நாட்கள் கழித்து மாதம் ஒரு முறை இதை செய்து நில்லு.

சிகிச்சை முறைகள்

- அறுவை சிகிச்சை (கட்டி நீக்கல் / மார்பகத்தை அகற்றல்)
- கிரேயோதெரபி (மருந்து சிகிச்சை)
- ரேடியேஷன் சிகிச்சை (கதிர்வீச்சு சிகிச்சை)
- ஹார்மோன் சிகிச்சை
- டார்கெட்டெட் தோசி / இம்யூனோதோசி (நோயைக்கொடு)

ஆபத்து காரணிகள்

- வயது அதிகரித்தல் (50 வயதிற்கு மேல்)
- குடும்பத்தில் மார்பக புற்றுநோய் வரலாறு
- மாதவிடாய் தாமதமாக ஆரம்பித்தல் / மெனோபாஸ் தாமதமாக வருதல்
- குழந்தை பெறாதது அல்லது தாமதமாக பெற்தல்
- அதிக கொழுப்பு, உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- மதுபானம் அருந்துதல், புகைபிடித்தல்
- ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை (நீண்ட காலம்)



வகைகள் (முக்கியமானவை)

- Ductal Carcinoma - பால் குழாயில் ஆரம்பிக்கும் (கதிர்வீச்சு கவனப்படும்)
- Lobular Carcinoma - பால் சுரக்கும் சுரப்பிகளில் ஆரம்பிக்கும்
- மற்ற வகைகள் - தாமதமாக கவனப்படும்



தடுக்க வழிகள்

- தீவிரம் உடற்பயிற்சி பெறவும்
- ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணவும்
- உடல் எடையை உட்குத்து வைத்திருங்கள்
- எதுமான புகைபிடித்தலை தவிர்த்து
- முடிந்தால் தாப்பால் கொடுங்கள்
- எந்த மாற்றமும் இல்லாத உட்பை மருந்துகளை அருகில்

கண்டறியும் முறைகள்



உத்தம பரிசோதனை மாதவிடாய் (X-ray) அல்ட்ராசவுண்ட் (USG) பல்பாசி (Biopsy)

ஆரம்பத்தில் கண்டால் முழுமையாக குணமடையலாம்!



உங்களை கவனியுங்கள்... உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக! பரிசோதனை - பாதுகாப்பு - நம்பிக்கை - வெற்றி



உங்கள் உயிர் உங்கள் கையில்!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை | அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை

தடுப்போம் | காப்போம் | நலமாக வாழ்வோம்



GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY: 31/07/2026



HEALTH EDUCATION

LIFESTYLE MODIFICATION FOR NCD



RISK ASSESSMENT & LIFESTYLE MODIFICATION

Assess Today... Live Healthy Tomorrow!

Chronic diseases can be prevented and controlled.

Know your risks, make healthy choices, live a better life.



1. RISK ASSESSMENT – KNOW YOUR RISKS

Get regular check-ups to assess your risk factors:



High Blood Pressure
(Hypertension)



Tobacco Use –
Smoking or
Chewing



High Blood Sugar
(Diabetes)



Excessive Alcohol
Consumption



Overweight
and Obesity



Physical Inactivity –
Sedentary Lifestyle



Family History
of Chronic Diseases



Chronic Stress
and Poor Sleep



Many diseases are silent in early stages.

Regular screening helps in early detection and prevention.

2. LIFESTYLE MODIFICATION – MAKE HEALTHY CHOICES



EAT A BALANCED DIET

Eat more vegetables, fruits, whole grains and healthy proteins. Limit salt, sugar and unhealthy fats.



BE PHYSICALLY ACTIVE

Aim for at least 150 minutes of moderate exercise every week.



MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT

Keep your weight in a healthy range. Even small changes can make a big difference.



AVOID TOBACCO

Say no to smoking and all forms of tobacco. It is a major cause of many diseases and cancers.



MANAGE STRESS WELL

Practice relaxation techniques like meditation, deep breathing, yoga or spending time with loved ones.



BENEFITS OF A HEALTHY LIFESTYLE



Reduces risk of
heart disease
and stroke



Lowers risk of
diabetes



Helps maintain
a healthy
weight



Improves mood
and mental
well-being



Boosts immunity
and disease
resistance

**A HEALTHY TODAY...
A BETTER TOMORROW!**
Small changes today
lead to a healthier
and happier family.



STAY HEALTHY



STAY PROTECTED



LIVE A HEALTHY LIFE



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :22.07.2026



CARCINOMA CERVIX AWARENESS & PREVENTION

ஏற்படும் காரணங்கள்

HPV (16, 18) வைரஸ் தொற்று
ஆரம்பத்தில் அறிகுறி இல்லாமல்
நீண்ட காலம் இருக்கும்
பல பாலியல் துணைகள் இருப்பது
பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு
புகைப்பிடித்தல்
நீண்ட காலம் கர்ப்பப்பை வாய்
அழற்சி (Cervicitis)



அறிகுறிகள்

- அதிகப்படியான வெள்ளைப்படுதல்
- உடலுறவுக்குப் பிறகு இரத்தப்போக்கு
- வெள்ளைப்படுதல் (தூர்நாற்றத்துடன்)
- இடுப்பு வலி
- சிறுநீர் பிரச்சனை
- மாதவிடைக்கு இடையே இரத்தப்போக்கு (கடைசி நிலைகளில்)



அபாய காரணிகள்

HPV தொற்று
18 வயதிற்கு முன் உடலுறவு
பல பாலியல் துணைகள்
நீண்ட காலம் புகைப்பிடித்தல்
நோய் ஏதிர்ப்பு சக்தி குறைவு



நோயின் நிலைகள்



சாதாரணம்



முன் பற்றுநிலை (CIN)



ஆரம்ப நிலை



முன்னேறிய நிலை

பரிசோதனைகள்

- பாப் ஸ்மியர் (Pap Smear)
- VIA பரிசோதனை
- HPV DNA பரிசோதனை
- கொல்போஸ்கோபி



சிகிச்சை

ஆரம்ப நிலைகளில் கண்டறிந்தால்
முழுமையாக குணப்படுத்தலாம்.
அறுவை சிகிச்சை
கதிர்வீச்சு சிகிச்சை
கீமோ சிகிச்சை



தடுப்பு முறைகள்

- HPV தடுப்பூசி (9-14 வயது பெண்களுக்கு)
- பாதுகாப்பான உடலுறவு
- தாய்மையான பழக்கம்
- பாப் ஸ்மியர் பரிசோதனை நிரந்தரமாக செய்வது



ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால்
முழுமையாக குணமடைந்துவிடலாம்.

தவறாமல் பரிசோதனை செய்து
உங்கள் உயிரை பாதுகாப்போம்!



விழிப்புணர்வே பாதுகாப்பு!



ஆரோக்கியமான பெண்கள் - ஆரோக்கியமான சமூகம்



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி
மருத்துவம்

IEC ACTIVITY :20.07.2026



HYPERTENSION AWARENESS & PREVENTION

அமைதியான கொளையாளி - உயர் கிரத்த அழுத்தம்!

தெரியாமல் வரும்... பாதிப்புகள் பல செய்யும்!



கிரத்த அழுத்தத்தை
தெடர்ந்து பரிசோதியுங்கள்



இதய நோய், பக்கவாதம்,
சிறுநீரக கோளாறு ஏற்படும் அபாயம்



உங்கள் இதயத்தை பாதுகாப்போம்,
ஆரோக்கியமான குடும்பத்தை உருவாக்குவோம்

உயர் கிரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

- தலைவலி
- தலைச்சற்றல்
- மங்கலான பார்வை
- மார்பில் கனத்த உணர்வு
- சோர்வு / உடல் சோர்வு
- மூச்சத்திணறு



- இந்த அறிகுறிகள் இருந்தாலோ கில்லையோ
கிரத்த அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கலாம்.
- பரிசோதனை செய்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பதே சிறந்த மருந்து



சத்தான உணவு
உண்ணுங்கள்



தினமும் உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்



உப்பை குறைங்கள்



புகைபிடித்தல், மதுபானம்
தவிர்ப்பு



உடல் எடையை
கட்டுப்படுத்துங்கள்



மன அழுத்தத்தை
குறைப்புகள்



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்