

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி

பொது அறுவை சிகிச்சைத்துறை

மற்றும்

சமூக மருத்துவத் துறை

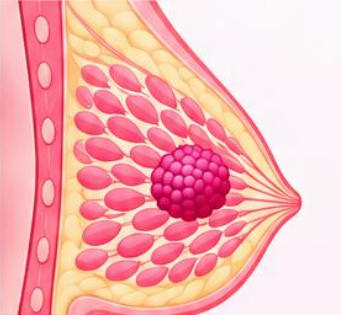
மார்பகப் புற்றுநோய்

விழிப்புணர்வு

முன்கூட்டியே கண்டறிதல் உயிரைக் காக்கும்



மார்பகப் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?



மார்பகத் திசுக்களில் அசாதாரண செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி வளர்வதே மார்பகப் புற்றுநோய்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்



மார்பகத்தில் கட்டி அல்லது தடிப்பு



அளவு அல்லது வடிவத்தில் மாற்றம்



காம்பில் திரவம் அல்லது இரத்தக் கசிவு



தோலில் குழிவு அல்லது புண்



காம்பு உள்நோக்கி இழுக்கப்படுதல்



அக்குளில் வீக்கம் அல்லது நீடித்த வலி

ஆபத்துக் காரணிகள்



வயது அதிகரித்தல்



குடும்பத்தில் மார்பக அல்லது சினைப்பைப் புற்றுநோய் வரலாறு



மரபணு மாற்றங்கள் BRCA1 / BRCA2



இளம் வயதில் மாதவிடாய் தொடங்குதல் அல்லது தாமதமாக நின்றல்



உடல் பருமன், மது அருந்துதல், உடற்பயிற்சியின்மை

எப்போது பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

30 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெண்கள்

சுய பரிசோதனை

மாதந்தோறும் மார்பகங்களைத் தாங்களே பரிசோதிக்கவும்.

மருத்துவப் பரிசோதனை

மருத்துவர் அல்லது பயிற்சி பெற்ற சுகாதாரப் பணியாளரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

ஏன் முன்கூட்டியே கண்டறிய வேண்டும்?

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிவது சிகிச்சை வெற்றிக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்க உதவும்.

சுய பரிசோதனை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு மாற்றாகாது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள்



சத்தான உணவு



தினமும் உடற்பயிற்சி



எடைக் கட்டுப்பாடு



மது தவிர்ப்பு



புகையிலை தவிர்ப்பு



மன அமைதி

எந்த வயதிலும் கட்டி அல்லது மாற்றம் தெரிந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.