

மார்பக  
புற்றுநோய்  
விழிப்புணர்வு



# யூகிக்க வேண்டாம் அது உனக்கு நடக்காது என்று

✈ தோராயமாக ஒவ்வொரு மூன்று நிமிடங்களுக்கும் ஒரு பெண் மார்பக புற்றுநோயால் கண்டறியப்படுகிறார், மேலும் தோராயமாக ஒவ்வொரு 12 நிமிடங்களுக்கும் மார்பக புற்றுநோய் ஒரு உயிரைப் பறிக்கிறது.

✈ 70% மார்பக புற்றுநோய் நிகழ்வுகள் அடையாளம் காணக்கூடிய ஆபத்து காரணிகள் இல்லாத பெண்களில் ஏற்படுகின்றன

✈ மார்பகம் புற்றுநோய் பெண்களில் இரண்டாவது மிக உயர்ந்த புற்றுநோய்.

✈ மார்பகம் புற்றுநோய் ஆண்களுக்கும் ஏற்படுகிறது



## ஆபத்து காரணிகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

மார்பக புற்றுநோய் காரணங்கள்ஃ  
ஆபத்து காரணிகளைப் பற்றி  
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

### மரபணு ஆபத்து காரணிகள் மார்பக புற்றுநோய்



பாலினம்



வயது



குடும்ப வரலாறு



தனிப்பட்ட  
ஆரோக்கிய  
வரலாறு



இனப்பெருக்க  
வரலாறு



குறைபாடுள்ள  
மரபணு



மார்பக  
திசுக்களின்  
தரம்

### சுற்றுச்சூழல் அல்லது தவிர்க்கக்கூடியது மார்பக புற்றுநோயின் ஆபத்து காரணி



உடற்பயிற்சி



உணவு முறை



எடை



புகைபிடித்தல்  
மற்றும்  
ஆல்கஹால்



வயது 30  
ஆண்டுகளுக்கு  
முன் மார்பு  
கதிர்வீச்சு



ஒருங்கிணைந்த  
ஹார்மோன்  
மாற்று சிகிச்சை

# நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்



## மார்பக புற்றுநோய் தடுப்பு



## உங்கள் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்துகளை குறைப்பதற்கான வழிகள்



புகைபிடிக்க  
வேண்டாம்



தாய்ப்பால்  
கொடுங்கள்



உடற்தகுதியை  
பராமரியுங்கள்



மதுவை  
குறைக்கவும்  
அல்லது  
தவிர்க்கவும்



கதிர்வீச்சுக்கு  
வெளிப்படுவதைத்  
தவிர்க்கவும்



உங்கள்  
எடையைக்  
கட்டுப்படுத்துங்கள்

# சுய பரிசோதனை மூலம் நீங்கள் தடுக்கவும் செய்யலாம்



## மார்பகங்களின் சுய பரிசோதனை



வலது கையின் கீழ்  
ஆய்வு செய்யுங்கள்



இடது கையின் கீழ்  
ஆய்வு செய்யுங்கள்



மார்பகத்திற்கு  
கீழே பரிசோதனை  
செய்யுங்கள்



மார்பகத்திற்கு  
மேலே பரிசோதனை  
செய்யுங்கள்



வட்ட இயக்கங்களில்  
பரிசோதனை  
செய்யுங்கள்



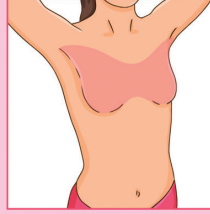
படுத்துக்கொண்டு  
பரிசோதிக்கவும்



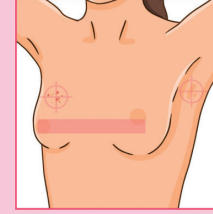
# மார்பக சுய பரிசோதனை



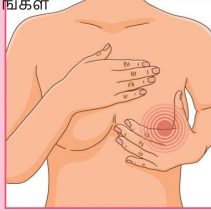
ஒரு மாதத்திற்கு ஒருமுறை உங்கள் மார்பகங்களைச் சரிபார்க்கவும், உங்கள் மாதவிடாய் தொடங்கிய 7-10 நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்களுக்கு மாதவிடாய் இல்லையென்றால் எந்தவொரு தேதியையும் தேர்ந்தெடுங்கள்



கைகளை உயர்த்தி உங்கள் மார்பகங்களை பரிசோதிக்கவும், பின்னர் இரு கைகளையும் உங்கள் இடுப்பில் வைக்கவும் பின்னர் கைகளை கீழே விடவும்



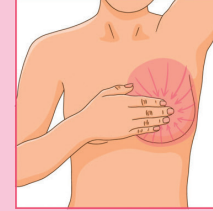
கைகளை உயர்த்தி உங்கள் மார்பகங்களை பரிசோதிக்கவும், பின்னர் இரு கைகளையும் உங்கள் இடுப்பில் வைக்கவும் பின்னர் கைகளை கீழே விடவும்



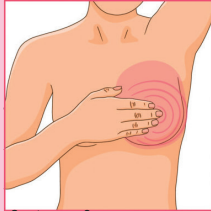
அதைச் சரிபார்க்க ஒவ்வொரு முலைக்காம்பையும் மெதுவாக அழுத்தவும் வலி அல்லது கசிவு இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்



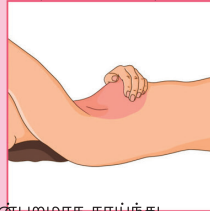
ஒரு கையை உயர்த்தி பேடுகளை பயன்படுத்துங்கள் மற்றொரு கையின் 3 அல்லது 4 விரல்களைப் பயன்படுத்துங்கள். முதலில் உங்கள் அக்குளை பரிசோதனை செய்யுங்கள்



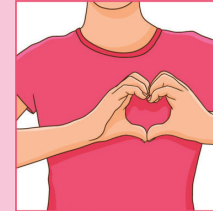
மார்பகத்தை சரிபார்க்க வெளிப்புற விளிம்பில் தொடங்கவும் முலைக்காம்பை நோக்கி நகருங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை ஒரு நேரத்தில் சிறிய பிரிவை மூடவும்



உங்கள் விரல் துனிகளை மேலே நகர்த்தவும் மற்றும் கீழ்நோக்கி, பின்னர் வட்டத்தில் நகர்வுகள், வெளிப்புறத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.



பின்புறமாக சாய்ந்து படுத்து இடே படிக்களை மீண்டும் செய்யவும் நீங்கள் விரும்பினால் தோள்பட்டைக்கு கீழே தலையணையைப் பயன்படுத்துங்கள்



உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும். ஆண்டுதோறும் மேமோகிராபி செய்யுங்கள் 40க்கு பிறகு உங்கள் மார்பகத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்!



# நீங்கள் ஒருபோதும் புறக்கணிக்கக் கூடாத 5 அறிகுறிகள்



- ✈ மார்பகங்கள் அல்லது அக்களவை சுற்றி கடினமான பகுதி அல்லது கட்டிகள் உருவாதல்
- ✈ மார்பகங்களை சுற்றி வீக்கம்
- ✈ மார்பகங்கள் அல்லது மலகைக்காம்புகளின் அளவில் மாற்றம்
- ✈ நிறம், கட்டமைப்பு அல்லது ஏதனும் மாற்றம் மலகைக்காம்பு பகுதியில் திரவம் சேர்தல்
- ✈ மார்பகத்தில்எந்த வலி அல்லது அசௌகரியம்



# சோதனை

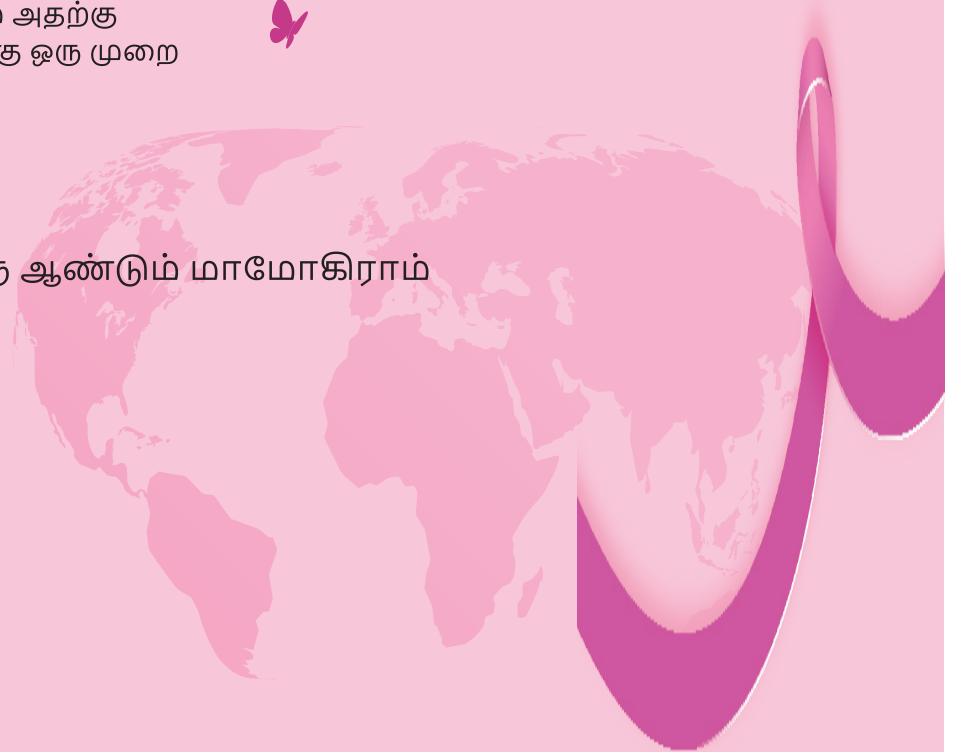


## சராசரி ஆபத்து

- 40 முதல் 44 வயது வரையிலான பெண்கள் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் ஸ்கிரீனிங் செய்து கொள்ளலாம்.
- 45 முதல் 54 வயது வரையிலான பெண்கள் வருடத்திற்கு ஒரு முறை மாமோகிராம்
- ஸ்கிரீனிங் பெற வேண்டும் 55 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெண்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மேமோகிராம் எடுக்க வேண்டும்.

## அதிக ஆபத்து

- 30 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டும் மாமோகிராம் செய்ய வேண்டும்





# விழிப்புடன் இருங்கள்!



மார்பக புற்றுநோயை எளிதில் குணப்படுத்தலாம் நீங்கள் அதைக் கண்டுபிடித்து சீக்கிரம் சிகிச்சை அளித்தால்.

ஏதாவது தவறு இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், காத்திருக்க வேண்டாம்.

உடனடியாக சிகிச்சையை பெறுங்கள்

## 66% மார்பக புற்றுநோய் நிகழ்வுகள்

தாமதமாக  
கண்டறியப்படுகிறது

5 ஆண்டுகளில் உயிர்வாழும் விகிதம் 99%



# நன்றி கூறுகிறேன்

