புற்றுநோய் பெறும் வாய்ப்பினை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழுங்கள்

ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது வீவேகமாகும்

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my
BUT. 6, KKM (CETAK/PTB) 238/2008, BT 14, 000

Kementerian Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

SIRI KANSER

# புற்று நோய்

## ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பது வீவேகமாகும்

## புற்றுநோயிற்கான 9 அறிகுறிகள்

- மாதவிடாய் ஏற்படும்பொழுதோ நிற்கும்பொழுதோ உறுப்பில் இரத்தம் கசிதல்
- மார்பகத்தில் சிறு கட்டிகள் உருவாகுவது மற்றும் திடீர் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது
- மலம் கழிப்பதில் சிக்கல் ஏற்படுவது
- கழுத்துப் பகுதியில் புதிதாக கட்டி உருவாகுவது

- இரு வாரத்திற்கு மேலாக தொண்டை கட்டிக் கொள்வது
- மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கசிவது மற்றும் கேட்கும் திறனில் மாற்றம் ஏற்பட்டு காதில் வலி ஏற்படுவது
- குணமாகாத அல்சர் மற்றும் வாய் பகுதிகளில் வெள்ளை நிறத்தில் புள்ளிகள் உருவாகுவது

- இடைவிடாத வயிற்று வலி மற்றும் அஜீரணக் கோளாறு
- இடைவிடாத இருமல் மற்றும் இரத்தம் கலந்த கட்டியான சளி

**மேற்கூறிய அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் அது புற்று நோயாக இருக்க வேண்டியது இல்லை. இருப்பினும் மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து கொண்டு புற்று நோய் இல்லை என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்**

## புற்றுநோயை எப்படி தடுப்பது ?

- புகை பிடிக்காதீர்கள்
- கொழுப்புச் சத்து குறைவாக உள்ள உணவுடன், காய்கறி மற்றும் பழவகைகளை அதிகம் சேர்த்து உண்ணுங்கள்

- உடற்பயிற்சியின் மூலம் கட்டுக்கோப்பான உடல் எடையுடன் இருங்கள்
- அதிகமாக மது அருந்துவதை தவிர்த்துவிடுங்கள்
- பல்வேறு நபர்களுடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளாதீர்கல்
- வெற்றிலை, புகையிலை போன்றவைகளை பயன்படுத்தாதீர்கள்

- உங்கள் குழந்தைக்கு முழுமையான ஹெப்படிடிஸ் பி தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளதை உறுதி செய்யுங்கள்
- புற்றுநோயிற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை சந்தியுங்கள்

**புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க இவ்வழிமுறைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும்**