

50 வயது முதல் நான் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வேன்!

பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு

swiss
cancer
screening

உள்ளடக்க அட்டவணை

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பு - ஒரு பார்வை	3
பெருங்குடல் புற்றுநோய் பற்றி	4
பெருங்குடல் புற்றுநோய்த் தடுப்பு	6
பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு	6
தடுப்பு/முற்பாதுகாப்பு பரிசோதனைகள்	7
பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?	10
முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கையில் பங்கெடுத்தல்	12
சொற்களஞ்சியம்	16
கூடுதல் தகவல்கள்	18
முகவரிகள்	20

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பு - ஒரு பார்வை

இந்த சிற்றேட்டில் பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தடுப்பது குறித்த மிக முக்கியமான தகவல்கள் உள்ளன.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பு என்றால் என்ன?

பெருங்குடல் புற்றுநோய் அல்லது பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆரம்ப கட்டங்களில் விரைவில் கண்டறிய சோதனைகள் உள்ளன. இதைச் செய்வதற்கு இரண்டு வெவ்வேறு முறைகள் உள்ளன.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பு பரிசோதனையில் யார் பங்கேற்க முடியும்?

இந்த சலுகை 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பொருந்தும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பு ஏன் மிகவும் முக்கியமானது?

- குறைவான மனிதர்களே பெருங்குடல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- பெருங்குடல் புற்றுநோயைச் சமாளிக்கக் குறைந்த அளவு சிகிச்சைகளே தேவை.
- குறைவான மனிதர்களே பெருங்குடல் புற்றுநோயால் இறக்கிறார்கள்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனையில் பங்கேற்பதன் நன்மைகள் என்ன?

- பரிசோதனை முடிவு சாதாரணமானது, அதாவது பாதகம் இல்லை, என்று நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம்.
- பரிசோதனையின் முடிவு கவனிக்கத்தக்கதாக இருந்தால் உங்களுக்கு கவனமாக ஆலோசனை வழங்கப்படும். மேலதிக நடைமுறை உங்களுடன் விவாதிக்கப்படும்.
- புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டங்களை ஒரு பரிசோதனையின் போது கண்டுபிடித்து அகற்றலாம். இதன் பொருள் உங்களுக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து குறைவு என்பதாகும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது ஏன் முக்கியம்?

- புற்றுநோயை விரைவாக குணப்படுத்தக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன.
- ஒரு மேம்பட்ட கட்டத்தில் பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் காட்டிலும் சிகிச்சையானது தீவிரமான மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் கொண்டுள்ளது.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் பற்றி

புள்ளிவிவரம்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆண்களில் மூன்றாவது பொதுவாக வரும் புற்று-
நோயாகும் மற்றும் சுவிட்சர்லாந்தில் பெண்களுக்கு இரண்டாவது பொதுவாக
வரும் புற்றுநோயாகும்.

எத்தனை பேருக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் வருகிறது?

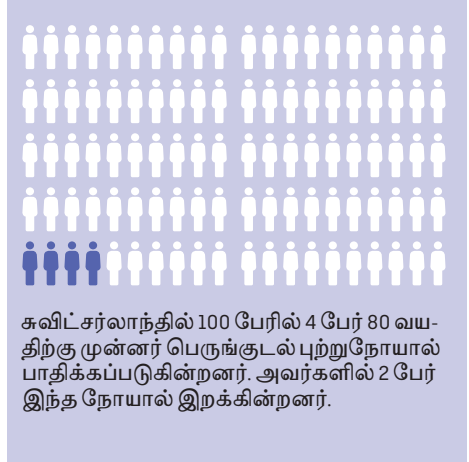
சுவிட்சர்லாந்தில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 4,300 பேர் பெருங்குடல் புற்றுநோயால்
பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பெருங்குடல் புற்றுநோயால் எத்தனை பேர் இறக்கின்றனர்?

ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுவிட்சர்லாந்தில்
1,700 பேர் பெருங்குடல் புற்றுநோயால்
இறக்கின்றனர்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் யாரை பா- திக்கும்?

50 வயதிற்கும் அதிகமானவர்களே பெ-
ரும்பாலும் பெருங்குடல் புற்றுநோயால்
பாதிக்கப்படுகிறார்கள். சுவிட்சர்லா-
ந்தில் 100 பேரில் 4 பேர் 80 வயதிற்கு
முன்னர் பெருங்குடல் புற்றுநோயால்
பாதிக்கப்படுகின்றனர்.



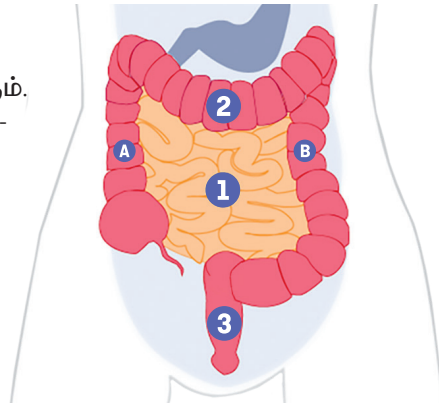
பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் குண- ப்படுத்த முடியுமா?

பெருங்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டுபிடித்தால் குணப்படுத்துவத-
ற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

பெருங்குடல்

பெருங்குடல் குடலின் ஒரு பகுதியாகும்.
குடல் மூன்று பிரிவுகளைக் கொண்டு-
ள்ளது:

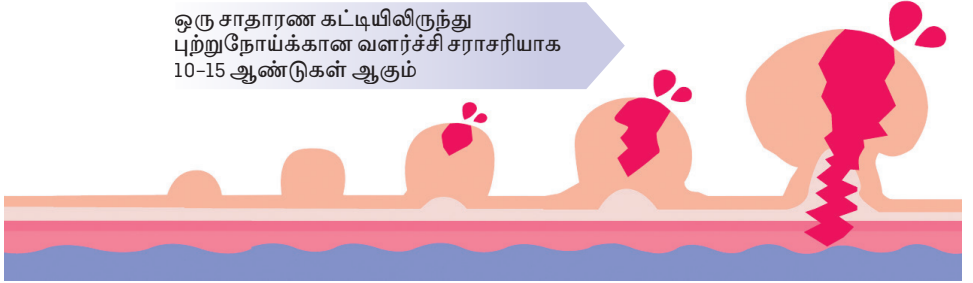
- 1 சிறு குடல்
- 2 பெருங்குடல்,
 - A ஏறும் பெருங்குடல்,
 - B இறங்கும் பெருங்குடல்
- 3 மலக்குடல்



பெருங்குடல் புற்றுநோய் எவ்வாறு உருவாகிறது?

- பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலில் உள்ள சளியமென்தோல் மாறலாம். இதன் மூலம் சிறிய கழலை வளர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். இந்த கழலை வளர்ச்சிகள் நீர்க்கட்டிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.
- நீர்க்கட்டிகள் பொதுவாக வருபவை. 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட 100 பேரில், 30 க்கும் மேற்பட்டவர்கள் குடலில் இத்தகைய நீர்க்கட்டிகளைக் கொண்டுள்ளனர்.
- பல நீர்க்கட்டிகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானவை அல்ல. அவை குறைபாடுகள், கொழுப்பு குவிப்பு அல்லது சிறிய அழற்சியின் காரணமாக உருவாகின்றன.
- பிற நீர்க்கட்டிகள் தீங்கற்ற திசு பெருக்கத்தால் ஏற்படுகின்றன. இதன் பொருள் இந்த நீர்க்கட்டிகள் குடல் சளியமென்தோலில் இருந்து வெளியேறும் என்பதாகும். இந்த விசேட நீர்க்கட்டிகள் சாதாரணகட்டிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.
- இந்த சாதாரண கட்டிகளிலிருந்து புற்றுநோய் உருவாகலாம்.
- அடினோமாவிலிருந்து புற்றுநோய் உருவாக பொதுவாக 10 முதல் 15 ஆண்டுகள் வரை ஆகும். ஆனால் புற்றுநோய் உருவாக சில ஆண்டுகள் மட்டுமே ஆகலாம்.
- 100 சாதாரண கட்டிகளில் 5 க்கும் குறைவானவை புற்றுநோயாக உருவாகின்றன.
- பெரிய சாதாரண கட்டிகளில் அடிக்கடி இரத்தம் கசியும். இருப்பினும், இந்த இரத்தம் மலத்தில் சாதாரணமாகப் பார்க்கும் பொழுது தெரியாது.

ஒரு சாதாரண கட்டியிலிருந்து புற்றுநோய்க்கான வளர்ச்சி சராசரியாக 10-15 ஆண்டுகள் ஆகும்



ஆரோக்கியமான குடல்சளியமென்தோல்குடல் சளிச்சவ்வு

ஆரம்ப கட்ட அடினோமா

முற்றிய நிலையை அடைந்த சாதாரண கட்டிகள்

ஆரம்ப கட்டத்தில் புற்றுநோய்

புற்றுநோயின் ஆக்கிரமிப்புபுற்றுநோய்

உங்களுக்குப் பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருப்பதை எப்படிக் கண்டறியலாம்?

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் நீங்கள் பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம்:

- மலத்தில் இரத்தம்
- அஜீரணம்
- மலம் கழிப்பதில் மாற்றம்
- விவரிக்க முடியாத எடை இழப்பு
- தொடர்ந்து சோர்வு

பெரும்பாலும், பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்கனவே முன்னேறிய நிலையில் இருக்கும். அதனால் தான் முற்பாதுகாப்பு மிகவும் முக்கியமானது. இந்த அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்குமானால் ஒரு நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்த் தடுப்பு

பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பு உள்ளதா?

முழுமையான பாதுகாப்பு இல்லை. ஆனால் பெருங்குடல் புற்றுநோயை உருவாக்கும் அபாயத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையில் நீங்கள் கவனம் செலுத்தவேண்டும்:

- தினமும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுங்கள்.
- பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியை குறைவான அளவில் மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். உதாரணமாக, குறைவான தொத்திறைச்சிகள்.
- ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் உடல் எடையைக் கண்காணியுங்கள்.
- அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம், புகைபிடிக்க வேண்டாம்.

«புற்றுநோய் தடுப்பு» என்ற தலைப்பின் கீழ் புற்றுநோய் லீக் இணையதளத்தில் கூடுதல் தகவல்களைக் காணலாம்: www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு

பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?

ஒருவருக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருக்கிறதா என்பதை ஆரம்பத்தில் பார்க்கக்கூடிய பரிசோதனைகள் உள்ளன. பெருங்குடல் புற்றுநோயாக மாறக்கூடிய பட்சத்தில் குடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் இனங் காணலாம். இத்தகைய முற்பாதுகாப்பு பரிசோதனைகள் தவறாமல் செய்யப்படல் வேண்டும்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பு யாருக்கு தேவை?

அறிகுறிகள் இல்லாத 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த முற்பாதுகாப்பு தேவை.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் முற்பாதுகாப்பின் அவசியம் என்ன?

பெருங்குடல் புற்றுநோய் அல்லது புற்றுநோயின் கட்டத்தைக் முன்கூட்டியே கண்டறிந்தால், அதைக் குணப்படுத்தும் வாய்ப்புகள் அதிகம். முற்பாதுகாப்புக்கு நன்றி:

- பெருங்குடல் புற்றுநோயால் குறைவான மக்கள் இறக்கின்றனர்.
- நீங்கள் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு ஆரம்பத்தில் சிகிச்சையளிக்க முடியும்.
- புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்துலேயே (நீர்க்கட்டிகளை) அகற்றலாம், இதனால் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கலாம்.

முற்பாதுகாப்பு பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தடுக்கும். இது அறிவியல் ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனைக்கு வரம்புகள் உள்ளதா?
முற்பாதுகாப்பின் மூலம் பெரும்பாலான மக்களுக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் கண்டறியலாம் அல்லது தடுக்கலாம். ஆனாலும் ஆரம்பிக்கும் காலத்தில் இருக்கும் புற்றுநோய்களை 100% கண்டறிய எந்த பரிசோதனையும் இல்லை.

இரண்டு சோதனைகளுக்கு இடையிலான காலகட்டத்தில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் உருவாகும் ஆபத்து எப்போதும் உள்ளது. எனவே உங்களுக்கு ஏதாவது அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில் உங்கள் மருத்துவரைக் கேட்டறிவது முக்கியமானதாகும்.

தடுப்பு/முற்பாதுகாப்பு பரிசோதனைகள்

சுவிட்சர்லாந்தில் 2 முக்கியமான பரிசோதனை முறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன:

- மல பரிசோதனையில் இரத்தம் (சுருக்கம்: FIT, மல நோயெதிர்ப்பு சோதனை)
- குடல் பிரதிபிம்பம் (இதற்கான மருத்துவ சொல்: கொலோனோஸ்கோபி)

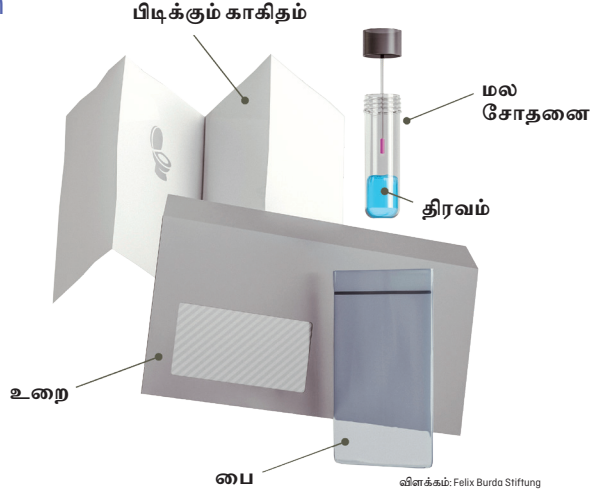
மல பரிசோதனையில் இரத்தம் (FIT) என்பது என்ன?

பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால் ஆரம்ப கட்டங்களில் பெரும்பாலும் சிறிது இரத்தம் கசியும். ஆனால் அந்த இரத்தத்தை மலத்தில் பார்க்க முடியாது. அதனால்தான் FIT பரிசோதனை உள்ளது. மலத்தில் இரத்தத்தின் தடயங்களை அளவிடுவது மிகவும் எளிதானது. அதற்கு ஒரு சிறிய அளவில் மல மாதிரி கொடுக்க வேண்டும். இந்த பரிசோதனையை வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

குடல் பிரதிபிம்பம் (கொலோனோஸ்கோபி) என்றால் என்ன?

குடல் பிரதிபிம்பம் ஒரு சிறப்பு மருத்துவரால் செய்யப்படுகிறது. இந்த மருத்துவரின் நிபுணத்துவச் சொல்: காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜிஸ்ட் (இரைப்பைக் குடலியல் மருத்துவர்). ஒரு இரைப்பைக் குடலியல் மருத்துவர் குடல் நோய்களுக்கு நிபுணத்துவம் பெற்றவர். மருத்துவர் ஆசனவாய் வழியாக ஒரு குழாயை குடலுக்குள் நுழைக்கிறார். இந்த குழாய் மீது ஒரு சிறிய புகைப்படக்கருவி உள்ளது. இதனால் மருத்துவர் முழு குடலையும் நன்றாகப் பார்க்க முடிகிறது. இந்த குழாய் கொலோஸ்கோப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இரண்டு முறைகளின் ஒப்பீடு



மலத்தில் கண்ணுக்கு தெரியாத இரத்த பரிசோதனை (FIT)

எத்தனை தடவை?

சோதனை ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும் மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டும்.

இது எப்படி நடைபெறுகிறது?

- ஒரு சிறிய மல மாதிரி எடுக்கப்படுகிறது. இது வீட்டில் செய்யப்படும்.
- நீங்கள் மல மாதிரியை அஞ்சலில் அனுப்புகிறீர்கள்.
- ஒரு ஆய்வகம் மல மாதிரிகளை ஆராய்கிறது.
- இரத்தம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தெளிவுபடுத்த ஒரு குடல் பிரதிபிம்பம் செய்யப்படுகிறது.

இதற்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

பரிசோதனை அதிக செலவில்லாதது.

என்ன நன்மைகள் உள்ளன?

- எவ்வித தயார்ப்படுத்தலும் தேவையில்லை.
- பரிசோதனை எளிதாகவும் விரைவாகவும் செய்யப்படலாம்.
- தேவையற்ற குடல் பிரதிபிம்பத்தைக் குறைக்கலாம்.



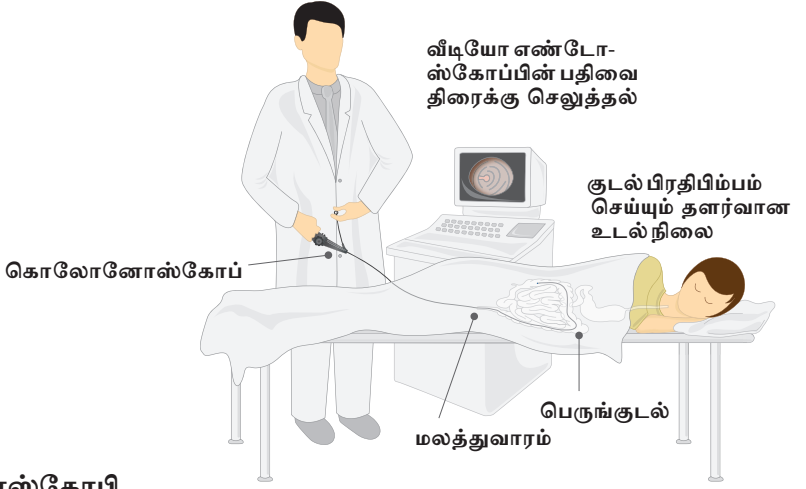
இந்த பரிசோதனை எவ்வளவு நம்பகமானது?

இரண்டு வருடங்களுக்கொரு தடவை பரிசோதனை மீண்டும் செய்யப்பட்டால், நம்பகத்தன்மை அதிகமாக இருக்கும்.

என்ன அசௌகரியங்கள் உள்ளன?

- இரண்டு வருடங்களுக்கொரு தடவை பரிசோதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படல் வேண்டும்.
- இரத்தம் கண்டறியப்பட்டாலும் அது புற்றுநோய் அல்லது சாதாரண கட்டியுடன் சம்பந்தமில்லாமல் இருக்கலாம்.





வீடியோ எண்டோ-ஸ்கோப்பின் பதிவை திரைக்கு செலுத்தல்

குடல் பிரதிபிம்பம் செய்யும் தளர்வான உடல் நிலை

கொலோனோஸ்கோப்பி

மலத்துவாரம்

விளக்கம்: Felix Burda Stiftung

கொலோனோஸ்கோப்பி

எத்தனை தடவை? குடல் பிரதிபிம்பம் ஒவ்வொரு 10 வருடங்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டும்.

இது எப்படி நடைபெறுகிறது?

- பரிசோதனைக்கு விசேட பத்திய உணவை பின்பற்றி மருந்தும் உட்கொள்ளல் வேண்டும். இது குடலை சுத்தப்படுத்துகிறது. இதனை வீட்டில் செய்யலாம்.
- பரிசோதனை ஒரு மருத்துவர் அலுவலகத்தில் அல்லது ஒரு மருத்துவமனையில் நடைபெறுகிறது.
- குடல் பிரதிபிம்ப பரிசோதனை நடைபெறும் போது உடலை தளர்வாக வைத்திருப்பதற்காக உங்களுக்கு மயக்க மருந்து வழங்கப்படும்.
- இப்பரிசோதனை சுமார் 30-45 நிமிடங்கள் நடைபெறும். நீர்க்கட்டிகளை அகற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படின், பரிசோதனை நீண்ட நேரம் நடைபெறும்.

இதற்கு எவ்வளவு செலவாகும்?

இந்த பரிசோதனைக்கு அதிக செலவாகும்.

என்ன நன்மைகள் உள்ளன?

- புற்றுநோய் உருவாகும் முன் கட்டிகளைக் கண்டறிய இது சிறந்த பரிசோதனை.
- பரிசோதனையின் போது கட்டிகளை நேரடியாக அகற்றலாம்.



இந்த பரிசோதனை எவ்வளவு நம்பகமானது?

வீட்டில் குறிப்பிடப்பட்ட ஆயத்தங்கள் சரியாக மேற்கொள்ளப்பட்டால் முடிவுகள் மிகவும் நம்பகமானவையாக இருக்கும்.

என்ன அசௌகரியங்கள் உள்ளன?

- தீவிரமான ஆபத்துக்கள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது (குடல் துளைத்தல் அல்லது அதிக இரத்தப்போக்கு). 1000 குடல் பிரதிபிம்பம் செய்தவர்களில் சுமார் 2 நபர்களே பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
- உங்களுக்கு மயக்க மருந்து கொடுக்கப்பட்டால், அதன் பிறகு நீங்கள் 12-24 மணி நேரம் வாகனத்தை ஓட்டக்கூடாது.



பெருங்குடல் புற்றுநோய்முற்பாதுகாப்பு எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும்?

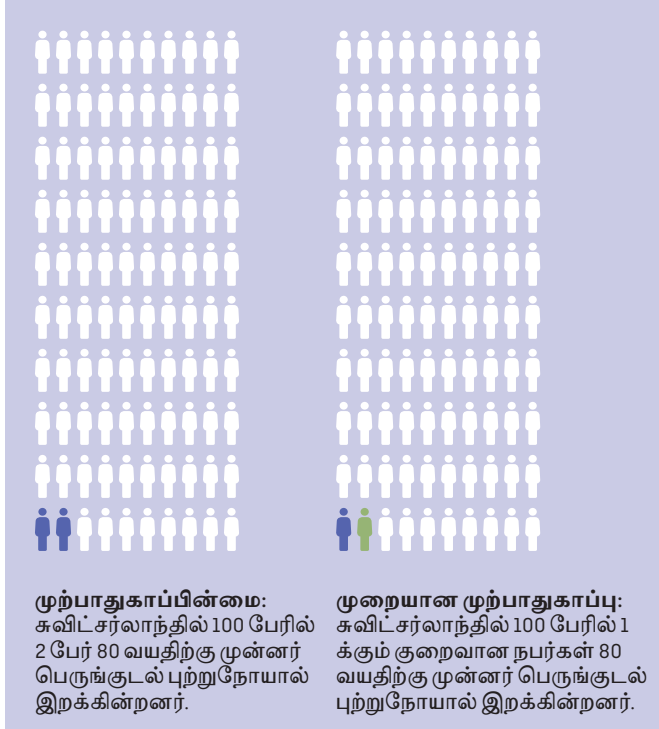
முன்னெச்சரிக்கையின் செயல்திறன் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. வழக்கமான தடுப்புபராமரிப்புமூலம், பெருங்குடல் புற்றுநோயால் பாதிக்கும் குறைவானவர்கள் இறக்கின்றனர்.

100 நபர்களுடன் இதன் பொருள்:

முன்னெச்சரிக்கை இல்லாமல்: 80 நபர்களில் 2 பேர் பெருங்குடல் புற்றுநோயால் இறக்கின்றனர்.

வழக்கமான தடுப்பு நடவடிக்கைகளுடன்: 80 நபர்களில் பெருங்குடல் புற்றுநோயால் 1 க்கும் குறைவான நபர்கள் இறக்கின்றனர்.

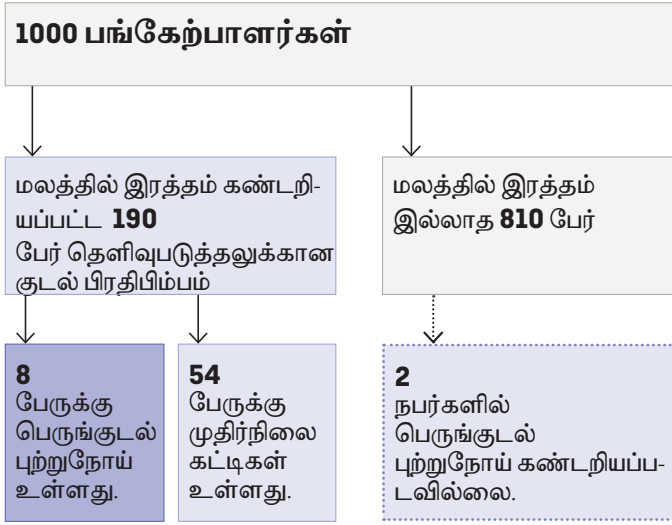
இந்த எண்கள் ஆராய்ச்சியிலிருந்து வந்தவை, எனவே இவை மதிப்பீடுகள் மட்டுமே. விஞ்ஞான ஆய்வுகள் இந்த மதிப்பீடுகளை மிகவும் துல்லியமாக செய்ய முயற்சிக்கின்றன. எனவே இது முக்கியமானது: ஒரு நபர் நோய்வாய்ப்படுவாரா இல்லையா என்பதை முற்கூட்டியே ஒருபோதும் கணிக்க முடியாது.



மலத்தில் இரத்த பரிசோதனையின் செயல்திறன்

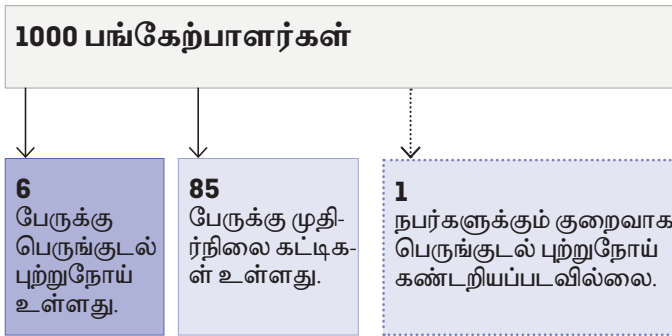
மலத்தில் இரத்த பரிசோதனையின் செயல்திறன்

(10 வருட காலத்தில் வழக்கமான பங்கேற்பு இருந்தால்)



குடல் பிரதிபிம்பம் செயல்திறன்

(ஒரு முறை பங்கேற்பு)



இங்கே பயன்படுத்தப்படும் தரவு ஈ.ஜே. க்ரோபீ மற்றும் பலர் செய்த ஆய்வில் இருந்து வந்தது, இது மருத்துவ காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி மற்றும் ஹெபடாலஜியில் (Clinical Gastroenterology and Hepatology) 2019 இல் வெளியிடப்பட்டது (DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2019.08.015>).

முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கையில் பங்கெடுத்தல்

முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கையில் நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பினால், தயவுசெய்து பின்வருவற்றைக் கவனியுங்கள்:

1. தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான தெரிவுகளைப் பற்றி அறியவும். சாத்தியமான முறைகள் மற்றும் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள் பற்றி படிக்கவும். உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தகத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

2. சரிபார்க்கவும்

ஒரு மருத்துவ பார்வையில் இருந்து நோய்தடுப்பு உங்களுக்கு பொருத்தமானதா என்பதை சரிபார்க்கவும். இதற்காக பின்வரும் கேள்விகளுக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கலாம்:

பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் உண்டா?	ஆம்	இல்லை
உங்கள் எடை குறைந்துவிட்டது, ஆனால் அதன் காரணங்கள் உங்களுக்கு தெரியவில்லை.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்களுக்கு அசாதாரண செரிமான பிரச்சினைகள் உள்ளன. (உதாரண- த்திற்கு: வலி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் மலம் கழிக்கும் பழக்கம் மாறிவிட்டது.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்கள் மலத்தில் ரத்தம் இருக்கிறது.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நீங்கள் அடிக்கடி சோர்வடைகிறீர்கள், ஆனால் அதன் காரணம் தெரியவில்லை.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
பின்வரும் ஆபத்து காரணிகள் ஏதேனும் உள்ளதா?	ஆம்	இல்லை
ஒரு நெருங்கிய உறவினர் (தந்தை, தாய், சகோதரர், சகோதரி, பிள்ளை) 60 வயதிற்கு முன்னர் பெருங்குடல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டார்களா	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்களுக்கே பெருங்குடல் புற்றுநோய் அல்லது கட்டிகள் இருக்கின்றன அல்லது கண்காணிப்பதற்காக குடல் பிரதிபிம்பங்களை தவறாமல் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கிறது.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
பெருங்குடல் புற்றுநோயின் வருவதற்கான பரம்பரை ஆபத்து உங்களுக்கு உள்ளது (உதாரணமாக: லிஞ்ச் நோய்க்குறி)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உங்களுக்கு நாள்பட்ட அழற்சி குடல் நோய் உள்ளது (உதாரணமாக: பெருங்குடல் புண், கிரோன் நோய்).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

இதில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்தீர்களா?

பின்னர் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் தேவையான நடவடிக்கைகள் குறித்து பேசுங்கள்.

எல்லா கேள்விகளுக்கும் இல்லை என்று பதிலளித்தீர்களா?

நீங்கள் 50 முதல் 69 வயதுக்கு உட்பட்டவராக இருந்தால்: முற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கையில் பங்கேற்கவும். அதனால் உங்களுக்கு பெருங்குடல் புற்றுநோய் வராது அல்லது அதனால் இறக்காமல் இருக்கவும் வாய்ப்புக்கள் உள்ளது.

3. தீர்மானிக்கவும்

நீங்கள் எவ்வித பரிசோதனை எடுக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று பாருங்கள். ஒவ்வொரு பரிசோதனையும் தன்னார்வமாக இருக்கும். உங்களுக்குத் தெளிவாக இல்லாவிடின், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்.

4. பங்கெடுக்கவும்

14 முதல் 15 பக்கம் வரை, நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பரிசோதனை முறைக்கான நடைமுறைகள் எவ்வாறு உள்ளது என்பதை நீங்கள் படிக்கலாம்.

பெருங்குடல் புற்றுநோய் தடுப்பிற்கான ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டங்கள்

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பெருங்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை திட்டங்கள் சில மாநிலங்கள் மற்றும் பிராந்தியங்களில் உள்ளன. இந்த மாநிலங்கள் மற்றும் பிராந்தியங்களில், 50 முதல் 69 வயது வரை உள்ளவர்கள் இந்த திட்டங்களில் பங்கேற்க அழைப்பை தானாகவே பெறுவார்கள். உங்கள் மாநிலத்தில் அத்தகைய ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டம் உள்ளதா என்பதை இங்கே நீங்கள் காணலாம்: www.swisscancerscreening.ch/angebot-in-ihrem-kanton

மருத்துவ பரிசோதனைக்கு என்ன செலவாகும்?

அடிப்படையில், முற்பாதுகாப்பு மருத்துவ பரிசோதனைக்கு சுகாதார காப்பீட்டு நிறுவனம் பணம் செலுத்தும்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டம் உள்ள ஒரு மாநிலத்தில் நீங்கள் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்:

உங்கள் சுகாதார காப்பீட்டு நிறுவனத்திற்கு நீங்கள் வருடாந்த ஆரம்ப கட்டணத்தைச் செலுத்த வேண்டியதில்லை. பெரும்பாலான நேரங்களில் 10% சுய பங்களிப்பை நீங்களே செலுத்த வேண்டும்.

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட திட்டம் இல்லாத ஒரு மாநிலத்தில் நீங்கள் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்:

மருத்துவரை ஒவ்வொரு முறை பார்க்கும் போதும், உங்கள் சுய பங்களிப்பான 10% தொகையையும் வருடாந்த ஆரம்ப கட்டணத்தை சுயமாக செலுத்த வேண்டும்.

செயல்முறை என்ன?

நீங்கள் எந்த பரிசோதனையை செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்று முடிவு செய்துள்ளீர்கள்? பரிசோதனை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை இங்கே காணலாம்.

நீங்கள் மலத்தில் இரத்த பரிசோதனையை (FIT) தேர்வு செய்கிறீர்கள்



மருந்தகத்திற்குச் சென்று ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்:

- முற்பாதுகாப்பு ஏற்பாட்டிற்காக நீங்கள் பதிவு செய்யப்படுவீர்கள்.
- பரிசோதனை உங்களுக்கு விளக்கப்படும்.
- நீங்கள் பரிசோதனை மற்றும் வழிமுறைகளை வீட்டிற்கு எடுத்து செல்ல பெறுவீர்கள்.

அல்லது



உங்கள் குடும்பமருத்துவரை சந்தித்து ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்:

- பாதுகாப்பு ஏற்பாட்டிற்காக நீங்கள் பதிவு செய்யப்படுவீர்கள்.
- பரிசோதனை உங்களுக்கு விளக்கப்படும். நீங்கள் பரிசோதனையையும் வழிமுறைகளையும் மருந்தகத்தில் பெறலாம் அல்லது குடும்பமருத்துவர அலுவலகத்தில் பெறலாம்.



வீட்டில் ஒரு மல மாதிரியை எடுத்து ஆய்வகத்திற்கு அனுப்புவீர்கள்.

முக்கியம்: மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் பரிசோதனை செய்யக்கூடாது. முடிவுகள் தவறாக வரலாம்.

பரிசோதனையின் முடிவு உங்களுக்கு அஞ்சல் வழியில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பரிசோதனை மலத்தில் இரத்தம் இல்லை என்பதைக் காட்டுகிறது. அது எதிர்மறையான முடிவு.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான எந்த ஆதாரமும் இல்லை. 100 பேரில் 93 பேர் எதிர்மறையான முடிவைப் பெறுகிறார்கள்.

- ஒவ்வொரு 2 வருடங்களுக்கும் ஒரு முறை சோதனை செய்யவும்.
- அடுத்த பரிசோதனை வரை நீங்கள் அறிகுறிகளை சந்தித்தால் உங்கள் மருத்துவரை சந்திக்கவும்.

பரிசோதனை மலத்தில் இரத்தம் இருப்பதைக் காட்டுகிறது.

அது நேர்மறையான முடிவு. 100 பேரில் 7 பேருக்கு சாதகமான முடிவு கிடைக்கிறது. மலத்தில் உள்ள இரத்தத்தின் காரணம் குறித்து ஆராயப்பட வேண்டும்.

- 100 பேரில் 7 பேருக்கு சாதகமான முடிவு கிடைக்கிறது. மலத்தில் உள்ள இரத்தத்தின் காரணம் குறித்து ஆராயப்பட வேண்டும்.
- கொலோனோஸ்கோபி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- இரத்தப்போக்கு பெரும்பாலும் புற்றுநோயைத் தவிர வேறு காரணத்தால் ஏற்படுகிறது.

நீங்கள் குடல் பிரதி பிம்பம் தேர்வு செய்துள்ளீர்கள்



உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை சந்தியுங்கள்:

- உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும்.
- நோய் முற்பாதுகாப்பு ஏற்பாட்டிற்காக நீங்கள் பதிவு செய்யப்படுவீர்கள்.



நீங்கள் குடல் பிரதி பிம்பம் செய்யும் ஒரு சிறப்பு மருத்துவரை சந்திக்க நேரத்தை பெறுவீர்கள்.



குடல் பிரதி விம்பம் செய்வதற்கு உங்கள் குடலைத் தயாராக வைக்கவும்:

- பரிசோதனைக்கு முன் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவைப் பின்பற்றுங்கள்.
- பரிசோதனைக்கு முன்னர் முந்தைய மாலை மற்றும் பரிசோதனை நாள் அன்று பெருங்குடலைச் சுத்தம் செய்யும் திரவத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பெருங்குடல் பரிசோதனைக்கு முன்னர் சரியாக சுத்தம் செய்யப்படுவது மிகவும் முக்கியம்.

பரிசோதனை செய்யப்பட்டு அதன் முடிவுகள் உங்களுடன் விவாதிக்கப்படும்.

மருத்துவர் எதையும் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

இந்த குடல் பிரதி பிம்பத்தில் பாதகமாக ஒன்றும் தெரியவில்லை, 100 பேரில் 70 பேருக்கு சாதகமான முடிவு கிடைக்கிறது.

- 10 ஆண்டுகளில் மீண்டும் ஒரு குடல் பிரதி பிம்பத்தைச் செய்யுங்கள்.
- அடுத்த பரிசோதனைக்கிடையில் நீங்கள் அறிகுறிகளை சந்தித்தால் உங்கள் மருத்துவரை சந்திக்கவும்.

மருத்துவர் நீர்க்கட்டிகள் அல்லது புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்தார்.

இந்த குடல் பிரதி பிம்பத்தில் பாதிப்பு சாத்தியமாக இருப்பதைக் காட்டுகிறது, 100 பேரில் 30 பேருக்கு சாதகமான முடிவு கிடைக்கிறது.

- கட்டிகள் அகற்றப்பட்டு ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன.
- புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால், மேலும் விளக்கங்களும் பரிசோதனைகளும் தேவை.
- தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய வழிமுறைகள் பற்றி மருத்துவர் உங்களுடன் கலந்துரையாடுவார்.

சொற்களஞ்சியம்

அடினோமா

கட்டிகள் (அடினோமா) என்பது புற்றுநோயாக உருவாகக்கூடிய ஒருவித நீர்க்கட்டிகள் ஆகும்.

தீங்கிழைக்கும் திசுமாற்றம்

தீங்கிழைக்கும் திசு மாற்றம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது. பின்னர் அது புற்றுநோயாக மாறும்.

பெருங்குடல் புண்

இது ஒரு நாள்பட்ட அழற்சி குடல் நோய்.

குடல் பிரதிபிம்பம் (கொலோனோஸ்கோபி)

ஒரு குழாய் மூலம் பெருங்குடலை ஆராய்கிறது. குழாய் மீது ஒரு புகைப்படக்கருவி உள்ளது. இந்த குழாய் கொலோனோஸ்கோப் என்று அழைக்கப்படுகிறது. குடல்பிரதிபிம்பத்திற்கான மருத்துவ சொல் கொலோனோஸ்கோபி அல்லது எண்டோஸ்கோபி ஆகும்.

பெருங்குடல்

இது குடலின் ஒரு பகுதி. இது சிறுகுடல் மற்றும் குதக் கால்வாய்க்கும் இடையில் உள்ளது. குடலின் பகுதியில் பெருங்குடலில் தான் பெரும்பாலும் புற்றுநோய் உருவாகும் பகுதி உள்ளது.

பெருங்குடல் புற்றுநோய்

இது பெரிய குடல் அல்லது மலக்குடலில் இருக்கும் புற்றுநோய்.

FIT, FOBTi அல்லது FiOBT

இதன் சுருக்கம்: மல நோயெதிர்ப்பு வேதியியல் சோதனை. மலத்தில் கண்ணுக்கு தெரியாத இரத்தத்தைக் கண்டறிவதற்கான பரிசோதனையாகும்.

**(Gastroenterologe)
இரைப்பை குடல்
வைத்திய நிபுணர்**

இவர் செரிமான அமைப்பின் நோய்களில் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்.

தீங்கற்ற திசு மாற்றம்	ஒரு தீங்கற்ற மாற்றம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது அல்ல.
கொலோனோஸ்கோப்	இது ஒரு கேமராவை கொண்ட ஒரு நெகிழ்வான குழாய் ஆகும், இதன்மூலம் குடல்பிரதிபிம்பம் செய்யப்படும் பொழுது பெருங்குடல் ஆராயப்படுகிறது.
லிஞ்ச் நோய்க்குறி	இது ஒரு பரம்பரை கோளாறு, இதில் பெருங்குடல் மற்றும் பிற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் வரலாம் இளைஞர்களிடையே கூட ஏற்படலாம்.
கிரோன் நோய்	இது ஒரு நாள்பட்ட அழற்சி குடல் நோய்.
நீர்க்கட்டிகள்	இது குடல் சளியமென்தோலின் வளர்ச்சியாகும். பல நீர்க்கட்டிகள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானவை அல்ல. இவை திசுக்களில் ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்கள், கொழுப்பு அல்லது சிறிய அழற்சியின் குவிப்பு.
மலம்	மலத்தைக் குறிக்கும் பிற சொற்கள்: மலம்
அறிகுறி	ஒரு அறிகுறி ஒரு நோயின் அறிகுறியாகும்.
அஜீரணம்	இவை இரைப்பைக் குழாயில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள். உதாரணத்திற்கு: வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வாயு அல்லது வயிற்று வலி.

கூடுதல் தகவல்கள்

நீங்கள் மேலும் தகவல் அறிய விரும்பினால், இங்கே மேலும் அறியலாம்:

• Swiss Cancer Screening

புற்றுநோய் பரிசோதனை மற்றும் கவிட்சர்லாந்து முழுவதும் சலுகைகள் பற்றிய தகவல் பக்கம்: www.swisscancerscreening.ch

• உங்கள் நிரலுடன்: www.swisscancerscreening.ch/angebot-in-ihrem-kanton

• புற்றுநோய் லீக்: www.krebsliga.ch/darmkrebs

• PharmaSuisse: www.nein-zu-darmkrebs.ch

• இரைப்பை குடல் லீக்: www.gastromed.ch

• உங்கள் குடும்ப மருத்துவர் அலுவலகத்தில் அல்லது மருந்தகத்தில்

குறிப்புகள்

• புள்ளிவிவரங்களுக்கான கூட்டாட்சி அலுவலகம்: www.bfs.admin.ch

• www.iarc.fr

• cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de

நோயாளி உரிமைகள்

www.bag.admin.ch/bag/de/home/medizin-und-forschung/patientenrechte.html

சேவைகளின் தரம் தொடர்ந்து சோதிக்கப்படுகிறது. இந்த நோக்கத்திற்காக, தேர்வுகளின் முடிவுகள் தொடர்ந்து மையமாக மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றன. மதிப்பீடுகளுக்கு பெயர் அல்லது முகவரி போன்ற தனிப்பட்ட தரவு தேவையி-ல்லை, அவை மற்றவர்களுடன் பகிரப்படாது. மதிப்பீடுகள் மூலம் ஒரு நபரை அடையாளம் காணமுடியாது. தனிப்பட்ட தரவைக் கையாளுதல் தரவு பாதுகாப்பு சட்டத்திற்கு உட்பட்டது. அனைத்து மருத்துவ நிபுணர்களுக்கும் ரகசியத்தன்மை பொருந்தும்.

தர அளவுகோல்கள்

டயலொக் எத்திக் மற்றும் FMH / SAQM ஆகியோரால் நோயாளியின் தகவல் பொரு-ட்களுக்கான (PIM+) தரமான அளவுகோல்களின் படி சிற்றேடு உருவாக்கப்பட்டது மற்றும் விவாதிக்கப்பட்டது.

மொழிகள்

நீங்கள் சிற்றேட்டை மற்ற மொழிகளில் காணலாம் www.swisscancerscreening.ch.

சட்டத் தகவல்

© Swiss Cancer Screening
பெர்ன், டிசம்பர் 2019

எட்டிங் மற்றும் திட்ட மேலாண்மை
Swiss Cancer Screening (PhD Manuela Ocaña)
und Unisanté, Lausanne

வல்லுநர் அறிவுரை

Prof. Dr. med. Reto Auer, Guido Biscontin,
Prof. Dr. med. G. Dorta, Esther Kraft, Prof. Dr. med. Urs Marbet,
Dr. Kevin Selby, Daniela Stebler
மதிப்புமிக்க பின்னூட்டங்களுக்கு கவன குழுக்களின் பங்கே-
ற்பாளர்கள் மற்றும் நிரல் மேலாளர்களுக்கு நன்றி.

எட்டிங்

Eva Ebnöther, மருத்துவ மற்றும் அறிவியல் பத்திரிகையாளர்
Bettina Nagler, Capito

தளவமைப்பு

Gisela Burkhalter, காட்சி தொடர்பு

