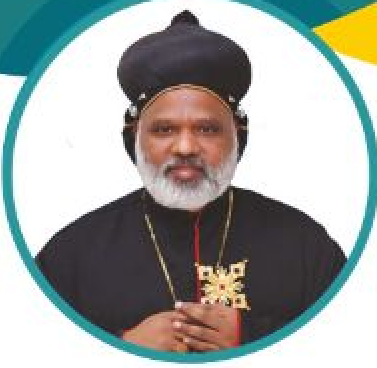
மார்த்தாண்டம் ஒருங்கிணைந்த
வளர்ச்சி சங்கம் (மிட்ஸ்)

மிட்ஸ்
குமரி புற்றுநோய் பராமரிப்பு கையேடு

பொருளடக்கம்

1.	ஆயரின் அணிந்துரை	1
2.	இயக்குநரின் உரை	2
3.	மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம்	3
4.	தன்னார்வலர் பயிற்சி	4
5.	இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்	5
6.	மிட்ஸ் ஜீவன்	5
7.	தாங்கும் விழுது	6
8.	புற்றுநோய் ஒரு கண்ணோட்டம்	7
9.	புற்றுநோய் பற்றிய ஓர் அலசல்	7
10.	புற்றுநோய் ஏற்பட காரணங்கள்	8
11.	புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் வாழ்வியல் காரணிகள்	9
12.	புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் தவறான பழக்கவழக்கங்கள்	10
13.	புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் வைரஸ்கள்	11
14.	புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் பொருட்கள்	13
15.	புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் அறிகுறிகள்	13
16.	புற்றுநோயின் தன்மைகள்	14
17.	புற்றுநோயின் வகைகள்	14
18.	புற்றுநோயின் படிநிலைகள்	18
19.	புற்றுநோய்க்கான பொதுவான சிகிச்சை முறைகள்	19
20.	தடுப்பு மருந்துகள்	21
21.	புற்றுநோயை தடுக்கும் உணவுகள்	21
22.	தமிழ்நாடு மற்றும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் புற்றுநோயின் தாக்கம்	22
23.	சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய தகவல்கள்	22
24.	மருத்துவ செலவுகள்	25
25.	புற்றுநோய் சிகிச்சை பெற இயலும் மருத்துவமனைகள்	26
26.	புற்றுநோய் கவனிப்பு மையங்கள்	34
27.	தனியார் மருத்துவமனைகள்	37
28.	வலி நிவாரணி மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை மையங்கள்	48
29.	புற்றுநோய் காப்பீடு	52
30.	பொதுவான தகவல்கள்	56
31.	கீமோதெரபி சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள்	57
32.	கதிரியக்க சிகிச்சை குறித்த தகவல்கள்	59
33.	நலமான வாழ்விற்கு...	62
34.	நார்ச்சத்து உணவின் முக்கியத்துவம்	63
35.	யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்	64
36.	புற்றுநோய் குறித்த மூடநம்பிக்கைகள்	65
37.	புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்	66
38.	புற்றுநோய் ஒழிப்பதில் என் பங்கு	68



ஆயரின் அணிந்துரை

"உடைந்த உள்ளத்தோரைக் குணப்படுத்துகின்றார்
அவர்களின் காயங்களைக் கட்டுகின்றார்" (தி.பா. 147 : 3)

இன்றைய மாறிவரும் சூழலில் புற்றுநோய் பெருகி, ஒருவரின் வாழ்க்கையை குடும்பத்தோடு ஏன், அவர் வாழும் சமூகத்தோடே மாற்றியமைக்கும் நோயாகத் திகழ்கிறது. உயர்ந்தவர் - தாழ்ந்தவர் எனவோ, ஏழை - பணக்காரர் எனவோ எவ்வித பாகுபாடுமின்றி, எதையும் கருத்தில் கொள்ளாமல் இந்நோய் எல்லாருக்கும் ஏற்பட்டாலும், இந்நோயால் மிகுந்த அவதிக்கும் பாதிப்புக்கும் உள்ளாகும் மக்கள் பெரும்பாலும் எளிய வாழ்க்கை வாழும் ஏழை மக்கள்தான். கிராமப்புறங்களில் மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக பின்தங்கிய மக்களிடையே, புற்றுநோய் குறித்த அறிவின்மை, பாதுகாப்பற்ற மருத்துவ வசதிகள், மற்றும் சமூக அவமதிப்புகள் காரணமாக இந்த நோய் முறையாக அறியப்படவோ அல்லது சிகிச்சை பெறவோ முடியாமல் போகின்றது. இக்கடினமான சூழ்நிலையை எதிர்கொள்வதற்காக, எளிமையான மொழிநடை "மிட்ஸ்: குமரி புற்றுநோய் பராமரிப்பு" என்ற கையேடு, நமது மறைமாவட்ட சமூகப்பணி மையமான மிட்ஸ் மூலம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் (04 June 2022 - இத்தாலிய நலவாழ்வு சங்கத்திற்களித்த அறிவுரை) கூறுவதைப்போன்று, "நலவாழ்வு என்பது மனித அடிப்படை உரிமை; மேலும் அனைவரும் சிகிச்சைபெறும் சூழலை உருவாக்கித் தருவது சமூகக் கடமை". இக்கூற்றிற்கேற்ப, ஏழை மற்றும் பின்தங்கிய மக்கள் மட்டுமில்லாமல், அனைவருக்கும் பயனளிக்கும் வகையில் இக்கையேடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது சிறப்பு. நோயுடன் போராடும் ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் இது நம்பிக்கையின் ஒளியாக இருக்கும்.

புற்றுநோய் பராமரிப்பு என்பது மருத்துவம் மட்டும் அல்ல - இது கருணை, அறிவு மற்றும் நம்பிக்கையின் அடையாளம். மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு, மருத்துவ உதவிகள், மற்றும் மறுவாழ்வு உதவிச்செயல்பாடுகள் வழங்கி, சிறப்பாக இப்பணியில் இயங்கும் மிட்ஸ் பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் அனைவரையும் மிகச்சிறப்பாக, தகவல்களை சிரமம் பாராமல் தேடிச்சென்று சேகரித்த மற்றும் அதற்கு ஒத்துழைத்த, நூல் அச்சிட உதவிய அனைத்து நல்மனிதர்களையும் இறைவன் நிறைவாக ஆசீர்வதிப்பாராக. இத்தகவல்களை வாசித்து, முழுமையான தகவல்கள் அனைத்து மக்களையும் சென்றடையச் செய்வோம். புற்றுநோயற்ற, நோயை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளும் வலிமை மிகுந்த தன்னம்பிக்கைச் சமூகத்தை நம்மைச்சுற்றி உருவாக்குவோம்.

VINCENT MAR PAULOS · BISHOP OF MARTHANDOM

இறை இயேசுவில்,

மேதகு ஆயர் வின்செண்ட் மார் பவுலோஸ்
மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டம்

மிட்ஸ் பணிகளிலிருந்து...

தினமும் நோயுடன் போராடும் அதுவும் சாவிற்கு சவால் விடும் புற்றுநோயாளர்களை மிட்ஸ் தினமும் சந்திக்கிறது. நமது குமரி மாவட்ட கலாச்சார, பண்பாட்டுச் சூழல் வெகுவாக மாறிவிட்டதால், நாம் உண்ணும் உணவானாலும் சரி, சமூக உறவானாலும் சரி, உரிமைச்செயல்பாடுகளானாலும் சரி அனைத்தையும் இழந்து, தான்தோன்றி சிந்தனைகளை நம்மியல்பாக மாற்றிக் கொண்டு வருகிறோம். சமூகத்தின் மீதான அக்கறையை விட தனிமனித பெருமிதங்களையே வளர்ச்சியாக கருதுகிறோம். இதனால் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, நீடித்த முன்னேற்றச் செயல்பாடுகள் குமரியில் குறைவது அதன் இயல்புக்கெதிரானது. தேவைகளை தன்னந்தனியாகவும் அவரவர் அறிவுநிலைக்கேற்பவும் மட்டும் அணுக விட்டுவிட்டால் இணைந்த வளரச்சி தடைபட்டுவிடும். இக்கையேடு நமக்கு குறிப்பால் உணர்த்தும் செய்தி இதுவே.

மாறுபட்ட சூழற்காரணிகளால் எழும் புற்றுநோய் நம் அனைவரது பார்வையையும் மாற்றம் செய்கிறது. இந்நோயைத் தடுக்க, ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய, உரிய மருத்துவம் பெற, நோயைத்தாங்கி எதிர்த்து வாழும் சூழல் பெற குமரி மக்கள் நாம் கொண்டிருக்கும் குறைவுச் சூழலை இக்கையேடு நம் கண்முன் காட்டுகிறது. பெருகும் நோயாளரது எண்ணிக்கைக்கேற்பவும் நோய்வளர் காரணிகளுக்கேற்பவும் வாய்ப்பு வசதிகளைப் பெருக்கவும், நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளவும் நம் அனைவரது இணைந்த கரங்களைக் கோருகிறது.

மக்கள் புற்றுநோய் பற்றியத் தெளிவுபெறவும், பயம் நீக்கித் தைரியத்துடனும், முழுமையான அறிவுடன், காப்பீட்டுடன் உரிய மருத்துவம் பெறவும், தொடர் வலிநிவாரண வாய்ப்புகள் பெறவும் வழிகாட்டும் மிட்சின் இச்சிறிய முயற்சி, ஏழை மக்களின் குரலாக, புற்றுநோயுடன் போராடும் நமது சகோதரர், சகோதரிகளுக்கான ஒரு நேரடி, பயனுள்ள வழிகாட்டியாக என்றும் தவழும்.

இப்புத்தகத்தின் உள்ளடக்கங்களை ஆய்ந்து, தங்களுடைய அறிவும் அனுபவமும் பகிர்ந்த மருத்துவ நிபுணர்கள், சமூக தன்னார்வலர்கள், நலவாழ்வு குழுக்கள் மற்றும் புற்றுநோயை எதிர்கொண்டு மீண்டவர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் நன்றிகள். மேலும், இதை அச்சிட தாராள மனதுடன் உதவிய சகோதரி சூசன்னா லிம்பாஹ் மற்றும் நண்பர் யோவாஹிம் க்னொல் இருவருக்கும் மனமார்ந்த நன்றி. மிகுந்த ஆர்வத்தோடு தகவல்களைத் திரட்டி இந்நூலை தயாரிக்க உதவிய திருமதி. வினிதா மற்றும் ஜெசீந்தா, துணைநின்ற எழுவோம் இயக்க மிட்ஸ் பொறுப்பாளர்கள் மற்றும் அனைத்து மிட்ஸ் குடும்பத்தாரையும் மனதார பாராட்டுகிறேன். ஆக, "நாம் யாரும் தனியாக இல்லை; இணைந்திருக்கிறோம்". தங்கள் அன்புறவுக்கும் செயல்பாட்டுத் தோழமைக்கும் நன்றி!

என்றும் உங்கள் தோழமையில்,

அருட்பணி. ஜெரோம்
மிட்ஸ் இயக்குநர்

மிட்ஸ் எழுவோம் இயக்கம்

புற்றுநோய் அனைத்து மக்களையும் தாக்கும் ஒரு கொடிய நோய் என்பதை அறிவோம். இந்நோயினால் குடும்பங்கள் பெரும் பொருளாதார நெருக்கடியை சந்திப்பது மட்டுமல்ல நோய் பாதித்த நபர் அனுபவிக்கும் வேதனைகள் சிந்திக்க இயலாதவை தான்.

2017-ஆம் ஆண்டில் மிட்ஸ் பணித்தளங்களில் புற்றுநோய் அதிகமாக பரவி வருவதை கண்டறிந்து காரித்தாஸ் தொண்டு நிறுவனத்தின் உதவியுடன் புற்றுநோய் மற்றும் வாழ்க்கை முறை நோய்களுக்கு எதிராக போராடவும், விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட்ட திட்டம் தான் எழுவோம் இயக்கம். இத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக வருடந்தோறும் பிப்ரவரி 4-ஆம் தேதி உலக புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தினமாக கடைபிடித்து, துண்டு பிரசுரங்கள் வழங்கி, விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தி, புற்றுநோய் பாதித்த மக்களுக்கு உதவுவதற்காக நன்கொடைகள் வசூல் செய்ய மிட்ஸ் குழு உறுப்பினர்கள் தன்னார்வ தொண்டர்களாக செயல்பட்டு வருகின்றனர். மேலும் விழிப்புணர்வு கூட்டங்களிலும், பேரணிகளிலும், மருத்துவர்கள், அருட்பணியாளர்கள், அரசியல் தலைவர்கள் என அனைவரும் பங்கேற்று ஆதரவளிப்பது இத்திட்ட செயல்பாடுகள் விரிவடைய உதவியாக இருந்து வருகிறது. மேலும், இத்திட்டத்தின் மூலம் நோய் கண்டறிதல் முகாம்கள் இலவசமாக நடத்தி, ஆரம்பநிலை சிகிச்சை பெற்று நலமடைய உதவி வருகின்றனர்.

தன்னார்வலர் பயிற்சி

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தன்னார்வலர்களுக்கு ஆண்டுதோறும் விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. புற்றுநோய் மருத்துவர்கள், புற்றுநோய்க்கான சேவைகள் செய்யும் நிறுவனங்கள், மருத்துவமனைகளில் உள்ள பயிற்சியாளர்களால் இந்த பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. பயிற்சியின்போது புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க என்னென்ன வாழ்வியல் நெறிமுறைகளை மக்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்றும், சந்தேகத்திற்கிடமான கட்டிகள் தென்பட்டால் அவர்கள் சரியான நேரத்தில் சரியான மருத்துவ பரிசோதனைக்கு செல்ல வழிகாட்டுகின்றனர். புற்றுநோய் உறுதிபடுத்தப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் வழங்குதல் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்துடன் தொடர்கவனம் செலுத்துதல், கவனிப்பாரின்றி இருக்கும் படுக்கை நோயாளிகளை வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் மையங்களுக்கு கொண்டு செல்ல வழிகாட்டுதல், பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு ஏற்படும் பொருளாதார சிக்கல்களை சரிப்படுத்த தங்களால் இயன்ற உதவிகள் செய்தல் போன்ற பல்வேறு ஆலோசனைகளும் வழிகாட்டுதல் களும் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. ஒவ்வொரு ஆண்டும் அனுசரிக்கப்படும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு விழிப்புணர்வு தின பிரச்சாரத்தில் எவ்வாறு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற வழிகாட்டுதல்களையும் மிட்ஸ் நிறுவனம் வழங்கி வருகிறது. தற்போது 187 தன்னார்வலர்கள் இத்திட்டத்தில் பயிற்சி பெற்று, இப்பணிக்காக இணைந்துள்ளனர்.

இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்

மிட்ஸ் நிறுவனமானது ஸ்ரீராம் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை மையத்துடன் இணைந்து மிட்ஸ் பணித்தளங்களில் வைத்து புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்களை நடத்தி வருகின்றது. இந்த முகாம்களில் பெண்களுக்கான மார்பக பரிசோதனை, கர்ப்பப்பை பரிசோதனை மற்றும் சந்தேகத்திற்குரிய கட்டிகள் போன்றவை பரிசோதிக்கப்பட்டு உரிய வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வுகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. சிறு வயதிலேயே புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு பெற மாணவர்களுக்கு பள்ளிகள் வாயிலாக விழிப்புணர்வு வகுப்புகள் நடத்தப்பட்டன.

மிட்ஸ் ஜீவன்

வருடந்தோறும் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு பிரச்சாரத்தின் போது புற்றுநோயாளர்களின் நலனுக்காக பொதுமக்களிடமிருந்தும், கோல்பிங் குடும்பங்களிலிருந்தும், உண்டியல்கள் வழியாகவும் நிதி திரட்டப்படுகிறது. 2018-ஆம் ஆண்டு முதல் 2024-ஆம் ஆண்டு வரை ரூபாய் 29,88,121/- திரட்டப்பட்டுள்ளது. திரட்டப்பட்ட நிதியானது மிட்ஸ் ஜீவன் என்ற திட்டத்தின் வழியாக பாதிக்கப்பட்ட புற்றுநோயாளிகளுக்கு ஆறுதல் அளிப்பதற்காக மருத்துவ அல்லது உணவு தேவைகளுக்காக அளிக்கப்படுகிறது. அதற்கான விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வ,எண்	வருடம்	பயனாளிகளின் எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட உதவித் தொகை
01.	ஏப்ரல் 2018 - மார்ச் 2019	33	ரூ.1,65,000/-
02.	ஏப்ரல் 2019 - மார்ச் 2020	39	ரூ.1,75,000/-
03.	ஏப்ரல் 2020 - மார்ச் 2021	35	ரூ.1,69,000/-
04.	ஏப்ரல் 2021 - மார்ச் 2022	29	ரூ.1,37,000/-
05.	ஏப்ரல் 2022 - மார்ச் 2023	51	ரூ.2,47,000/-
06.	ஏப்ரல் 2023 - மார்ச் 2024	62	ரூ.2,90,000/-
	மொத்தம்	249	ரூ.11,83,000/-

தாங்கும் விழுது

புற்றுநோய் பாதித்து அதிலிருந்து மீண்டவர்கள் மற்றும் தொடர் சிகிச்சையில் இருக்கும் நபர்களுக்கு அவர்களின் பொருளாதாரத்தை முன்னேற்ற பல்வேறு தடைகள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. தொடர் சிகிச்சைகளின் காரணமாக உடல் வலுவின்மை, சோர்வுகள், மனக்குழப்பங்கள், வேலையின்மைகள் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் மனமுடைந்து தங்கள் அன்றாட தேவைகளுக்காவது வருமானம் ஈட்ட வேண்டுமே என்ற மன உளைச்சலில் இருக்கும் மக்களுக்கு மிட்ஸ் நிறுவனம் மிட்ஸ் ஜீவன் திட்டத்தின் கீழ் "**தாங்கும் விழுது**" என்ற பெயரில் சிறு தொழில் துவங்க கைகொடுத்துள்ளது. இந்த திட்டமானது, பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு அவர்களின் அன்றாட தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவும், இழந்து போன பொருளாதாரத்தை சிறிது சிறிதாக மீட்டெடுக்கவும், அவர்களால் இயன்ற சிறுதொழில்கள் செய்வதற்கு ஊக்குவித்து, அதற்கு முதலீடாக ஒரு சிறு தொகை வழங்கி அவர்களுக்கு உதவி செய்துள்ளது. 2025 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 3 ஆம் நாள் தேர்வு செய்யப்பட்ட 54 பயனாளிகளுக்கு ரூபாய் 4,93,000/- வழங்கப்பட்டுள்ளது. விபரம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

வ.எண்	சிறுதொழில்கள்	பயனாளிகளின் எண்ணிக்கை	வழங்கப்பட்ட தொகை (ரூ.)
01.	ஆடு வளர்த்தல்	19	1,52,000
02.	பசு வளர்த்தல்	03	45,000
03.	கோழி வளர்த்தல்	15	1,03,000
04.	பெட்டிக்கடை	05	58,000
05.	தையல் தொழில்	01	12,000
06.	துணி விற்பனை	04	60,000
07.	பிற தொழில்கள்	07	63,000
	மொத்தம்	**54**	**4,93,000**

இச்சூழலில் புற்றுநோய் குறித்த தெளிவான புரிதல் பெறவும், குமரி மாவட்டத்தில் இந்நோய் எவ்வாறு தடுக்கப்பட்டு, மருத்துவம் பெற்று, இந்நோய் மற்றும் நோயாளர்கள் எதிர்நோக்கோடு வாழும் சூழல் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதையும் இக்கையேடு நமக்கு காட்டுகிறது.

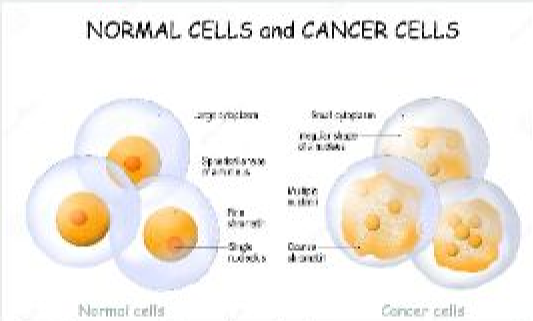
புற்றுநோய் ஒரு கண்ணோட்டம்

உலக அளவில் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் கொடிய நோய்களில் இதய நோய்களை அடுத்து புற்றுநோய்கள் தான் அதிகமாக இருக்கின்றன. புற்றுநோய் என்பது எங்கோ, யாருக்கோ என்று இருந்து, இன்று புற்றுநோயற்றோர் வாழும் ஊர்கள் இந்தியாவில் இருக்கின்றனவா? என்று ஐயப்படும்படியான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம். 2022 -ஆம் ஆண்டில் 14.61 இலட்சமாக இருந்த புற்றுநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை 2025 -இல் 15.7 இலட்சமாக உயரும் என்றும், இந்தியாவில் புற்றுநோயால் ஏற்படும் உயிரிழப்புகள் அதிகரித்து வருவதாகவும் இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (ICMR) எச்சரித்து வருகிறது.

மக்களிடையே புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு இருந்தாலும், நோய் வந்தவுடன் நிலைதடுமாறி, சரியான வழிகாட்டுதல்களும், இதுவும் ஒரு நோய் என்ற புரிதலும் இல்லாமல் பயத்துடன், வாழ்க்கையே முடிந்துபோன எண்ணத்துடன், பலரும் பிறர் சொல்லும் தவறான வழிகாட்டுதல்களின்படி சென்று சரியான சிகிச்சை கிடைக்காமல், நோயானது மேலும் தீவிரமடைந்து வாழ்க்கையே கேள்விக் குறியாகும் நிலை ஏற்படுகிறது. அத்தகைய மக்களுக்கு அவர்கள் பயன்படும் வகையில் சிகிச்சைகள் கிடைக்க, சரியான தகவல்களையும், வழிகாட்டுதல்களையும் வழங்க இந்த கையேடு மிகுந்த பலனை தரும் என்று நம்புகிறோம்.

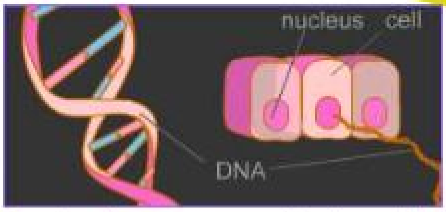
புற்றுநோய் பற்றிய ஓர் அலசல்

கோடிக்கணக்கான உயிரணுக்களால் ஆன மனித உடலின் எவ்விடத்திலும் புற்று உருவாகலாம். பொதுவாக, மனித செல்கள் வளர்ந்து பின்னர் செல் பிரிதல் முறை மூலம் உடலுக்கு தேவையான புதிய செல்களாக உருவாகின்றன. அவ்வாறு உருவான செல்கள் நாள்பட, நாள்பட முதிர்ந்து அல்லது சிதைந்து இறந்து விடுவதால் அந்த இடங்களில் புதிய செல்கள் உருவாகின்றன. சில நேரங்களில் பல காரணிகளால் ஒரு செல் மட்டும் தோன்ற வேண்டிய இடத்தில் ஓராயிரம் செல்கள் தோன்றுகின்றன. இவ்வாறு வரம்பின்றி பெருகும் செல் குவியங்கள் திசுக் கட்டிகள் எனப்படுகின்றன. இவை புற்றுக் கட்டிகள் (தீங்குள்ள) அல்லது சாதாரண கட்டிகள் (தீங்கற்ற) என இரு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு பலுகிப் பெருகும் புற்றுக்கட்டிகள் போதிய இடமின்மையால் அருகிலுள்ள திசுக்களில் பரவுகின்றன. இங்ஙனம் உடலுறுப்பு

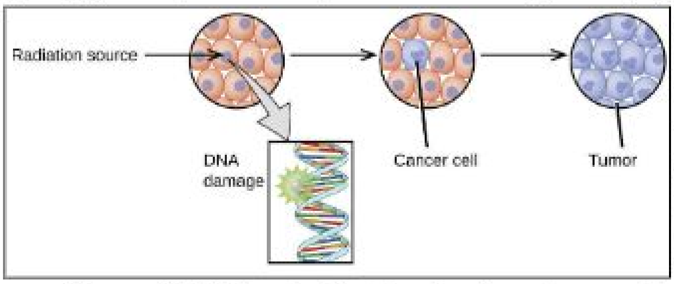


ஒன்றில் பரவும் புற்றுக்கட்டி உடலின் மற்ற உறுப்பை நோக்கி நகர்ந்து சென்று உட்பரவுவது வீரியமிக்க நிலை எனப்படுகிறது. ஆனால் சாதாரண கட்டிகள் அவற்றின் அருகிலுள்ள திசுக்களுக்கு பரவாது. ஆனாலும் கட்டியின் அளவை பொறுத்து அவற்றின் பக்கவிளைவுகள் வேறுபடலாம். எனவே எந்த கட்டியாக இருந்தாலும் சிறிய அளவாக இருக்கும் போதே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

புற்றுநோய் ஏற்பட காரணங்கள்



புற்றுநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது என்ற சரியான காரணம் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. நமது உடல் கோடிக்கணக்கான செல்களால் ஆனது. ஒவ்வொரு செல்களும் வேறுபட்டவை. செல்களின் உள் பகுதியில் குரோமோசோம் உள்ளது அதற்கு உள்பகுதியில் DNA (Deoxyribonucleic Acid) உள்ளது. இந்த DNA - வில் தான் நம்மை குறித்த அனைத்து தகவல்களும் காணப்படுகின்றன. ஜீன்கள் நம்முடைய குணங்கள் குறித்த தகவல்களை கொண்டுள்ளன. நமது உடலில் காயங்கள் ஏற்படும்போது நமது உடலில் உள்ள ஜீன்கள் அதை குணப்படுத்த முயற்சிக்கின்றன. பாதிக்கப்பட்ட, வயது முதிர்ந்த மற்றும் இறந்த செல்களை அப்புறப்படுத்தி புதிய செல்களை வளரச் செய்கின்றன. அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட செல்களை கட்டுப்படுத்தி அப்புறப்படுத்த இயலாதபோது அந்த செல்கள் கட்டுப்படுத்த இயலாமல் வளர்ச்சியுறுகின்றன. மேலும், நமக்கு வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க நமது DNA வலுவிழக்கிறது. அந்த நேரத்தில் இந்த புற்றுநோய் சில உறுப்புகளை தாக்க வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன. உடலின் எந்த பகுதியிலும் புற்றுநோய் வரலாம். எந்த செல்லும் புற்றுநோய் செல்லாக மாறலாம். மேலும், நச்சுத்தன்மையுடைய வாயுக்களை வெளியிடும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்தல், மரபியல் காரணங்கள், இரசாயன நச்சுக்கள், கதிர் மிச்சு, புறஊதாக்கதிர்களின் அதிகப்படியான வெளிப்பாடு போன்றவை பொதுவான காரணங்களாக அறியப்படுகின்றன. 5-10% புற்றுநோய் பாரம்பரியத்தால் ஏற்படுகிறது. பெற்றோர்கள் வழியாக குழந்தைகளுக்கு DNA மூலம் இந்த நோய் பரவுகிறது. 90-95% புற்றுநோய் பிற காரணிகளால் பரவுகிறது. 20-25% புற்றுநோய் சுற்றுச்சூழல் மாசுபடுதல் காரணத்தால் ஏற்படுகின்றன. இதனை நம்மால் மட்டும் கட்டுப்படுத்த இயலாது. அதற்கு நமது சமூகமும், அரசும் தான் முயற்சி எடுக்க வேண்டும். 30-50% புற்றுநோய் நமது வாழ்க்கை முறைகளால் தான் ஏற்படுகின்றன.



01	பாரம்பரியம்	5-10%
02	அதிகப்படியான மதுப்பழக்கம்	4-5%
03	புகையிலை பயன்படுத்துதல் (புகை பிடித்தல், பான், குட்கா போன்றவை பயன்படுத்துதல்)	25-30%
04	உடல் பருமன் (கலப்பட உணவுகள், துரித உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள்)	10-20%
05	நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கம் (மனித பாப்பிலோமா வைரஸ், ஹெப்படைடிஸ் B மற்றும் C வைரஸ்)	15-20%
06	பிற காரணிகள் (புறஊதாக்கதிர்கள், கதிர்வீச்சு, ஆஸ்பெஸ்டாஸ் ஷீட், இரசாயனங்களை வெளியிடும் பொருட்கள்)	10-15%

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் வாழ்வியல் காரணிகள்

புற்றுநோயை அதிகமாக்கும் உணவு பழக்கவழக்கங்கள்

பெரும்பாலும் நார்ச்சத்துக்கள் குறைவாக உள்ள உணவு வகைகளை அதிகமாக உண்பதன் வழியாக பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணமாகின்றது.

நார்ச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவு பொருட்களை உண்பதால் செரிமானம் ஆவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது. இதனால் குடல் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

முதலில் இலேசாக தொடங்கும் பாதிப்புகள் நாளடைவில் வீரியமாகி புற்றுநோய் உருவாக காரணமாகின்றன.

சிவப்பு இறைச்சியை (உதாரணமாக. மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, எருமை இறைச்சி போன்றவை) தேவைக்கும் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளும் போதும், புற்றுநோய் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன.

நிலக்கடலையில் ஏற்படும் ஒருவகை பூஞ்சையினால் கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது.

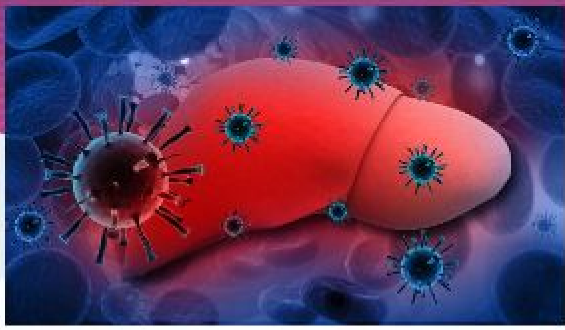
குறிப்பிட்ட வெப்பநிலைக்கு அதிகமாக சுட்டு சாப்பிடக்கூடிய உணவு வகைகளை அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதும் பாதிப்புகள் ஏற்பட காரணமாகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவில் கலந்திருக்கும் இரசாயனங்களும் நமக்கு புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகின்றன. அதாவது பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், பாக்கெட் உணவுகள், கெட்டுப்போன உணவுகள், சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தவறான பழக்கவழக்கங்கள்

- புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துதல், மற்றும் புகையிலை பழக்கத்தால் வாய்ப் புற்றுநோய், தொண்டை புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய் இரத்தப் புற்றுநோய், சுவாசகுழாய் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், விதைப்பை புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படுகிறது.
- புகைப்பிடித்தல் மற்றும் போதைப்பொருட்களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தினாலும் கூட சில ஆண்டுகள் கழித்து புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. புகையிலை மற்றும் போதைப் பொருட்களில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் அதிகம் இருப்பதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.
- புகைப்பிடிப்பதால் அருகில் இருப்பவர்களுக்கும், குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் இந்நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கிறது.
- அதிக குடிப்பழக்கத்தினால் கல்லீரல் புற்றுநோய், வாய்ப்புற்றுநோய், உணவுக்குழாய் புற்று நோய் அதிகம் ஏற்பட காரணம் ஆகிறது.
- குழந்தைகளுக்கு முழுமையாக பாலூட்டாமை மார்பக புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.
- இளவயதில் திருமணம், ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களுடன் உடலுறவு கொள்ளுதல், சுகாதாரம் பேணாமை, அதிக குழந்தைகள் பெறுதல், பிறப்புறுப்பு சுத்தமின்மை, அடிக்கடி கருக்கலைப்பு போன்றவற்றால் கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்கள்



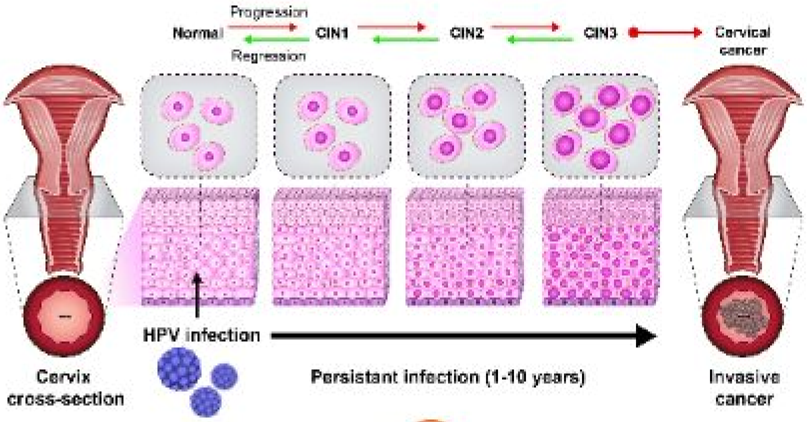
1. ஹெப்படைட்டிஸ் பி மற்றும் சி வைரஸ் தாக்கம் உள்ளவர்களுக்கு முதலில் கல்லீரல் பாதிப்படைகிறது.

2. தொடர்ந்து இந்த வைரஸ் கல்லீரலில் தங்கிவிடுகிறது. பின்னர் நாள்பட, நாள்பட அது கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்பட காரணமாகிறது.

3. அதுபோல மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் காரணமாக பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயும், ஆண்களுக்கு ஆசனவாய் புற்றுநோய் (Anal Cancer), ஆண்குறி புற்றுநோய் (Penile Cancer), மற்றும் தொண்டை புற்றுநோய் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

4. HPV என்னும் வைரஸ் கிருமி பொதுவாக 80% திருமணமான பெண்கள் மற்றும் ஆண்களின் பிறப்புறுப்பில் காணப்படுகிறது. ஆனால் இவை எல்லோருக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. இயற்கையாகவே உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும் போது சில காரணங்களால் இக்கிருமி உடலிலே தங்கி, கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே 21 வயதிற்கு மேற்பட்ட திருமணமான பெண்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் பாப்ஸ்மியர் என்ற பரிசோதனை மேற்கொள்வது நல்லது.

5. உடல் பருமன் காரணமாக மார்பக புற்றுநோய், தைராய்டு, கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள் ஏற்பட காரணமாகின்றன. உடல் பருமன் அதிகமாகும் போது அதிக ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பதனால் இந்த புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.



புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள்

1 பிளாஸ்டிக் அதிகம் பயன்படுத்துவதால் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. பிளாஸ்டிக் பாட்டில்களை ஒருமுறைக்கு மேல் பயன்படுத்தக்கூடாது.

2 அலுமினிய தாள்கள் மற்றும் அலுமினிய பாத்திரங்களில் உணவு சூடுபடுத்துதல் மற்றும் பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

3 இரசாயனங்களை வெளிப்படுத்தும் எந்த பாத்திர வகைகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

4 கதிர்வீச்சின் காரணமாக தைராய்டு கேன்சர் அதிகம் ஏற்படுகிறது.

5 ஆஸ்பெஸ்டாஸ் சீட் கூரைகள் பயன்படுத்துவதால் நுரையீரல் புற்றுநோய் அதிகம் ஏற்படுகிறது.

புற்றுநோயால் ஏற்படும் அறிகுறிகள்

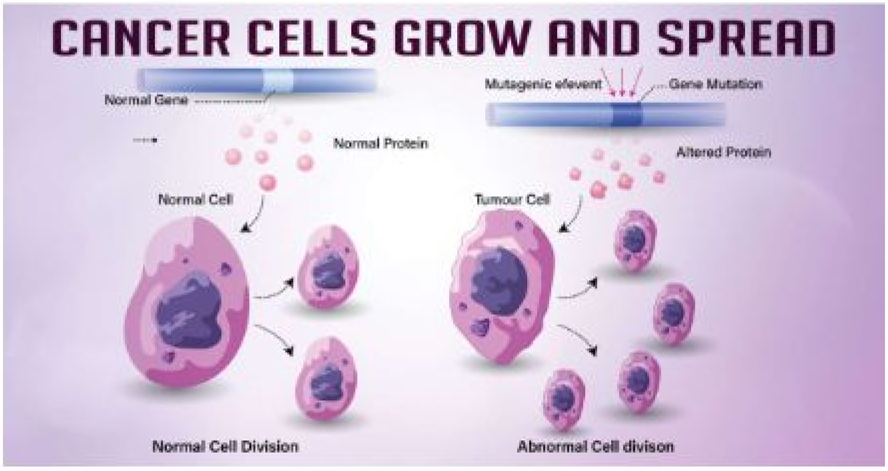
- புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் புற்றுநோய் பரவிய இடத்தை பொறுத்து மாறுபடும்
- சிகிட்சை அளித்தாலும் 3 வாரங்களுக்குள் குணமடையாத புண்கள் வாயில் இருத்தல்
- வாயில் அல்லது நாக்கில் வெள்ளை புள்ளிகள் தென்படுதல்
- வாய் அழற்சி, வீக்கம், தொண்டைவலி, தோள்பட்டைவலி, தளர்வான பற்கள், ஈறுகட்டுதல் குணமடையாமல் இருத்தல்
- 3 வாரங்களுக்கும் மேல் நீடிக்கும் விழுங்குவதில் சிரமம்
- மூச்சுக் குழாய் அழற்சி, அடிக்கடி நிமோனியா ஏற்படுதல் மற்றும் மூச்சுவிட சிரமப்படுதல்.
- இருமல் தொடர்ச்சியாக இருத்தல், தொடர்ச்சியாகவோ விட்டுவிட்டு காய்ச்சல் ஏற்படுதல்
- கவனமின்மை, இரத்தசோகை, விவரிக்க முடியாத திடீர் எடை இழப்பு, பசியின்மை

- உடலில் எங்கேனும் தடித்தல் அல்லது கட்டிகள் காணப்படுதல்
- வலிப்பு, குழப்பமான மனநிலை, தெளிவற்ற பார்வை, ஞாபகமறதி மற்றும் தொடர்ச்சியான தலைவலி
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது சிறுநீரில் இரத்தம், குறிப்பாக 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு
- மலத்தில் இரத்தம் வருதல், மற்றும் நிறம் மாறுதல், தொடர்ச்சியான வயிற்றுப்போக்கு
- மீண்டும், மீண்டும் வயிற்றுப் பிடிப்புகள் அல்லது அஜீரணம்
- அதிக இரத்தப்போக்கு மற்றும் மாதவிடாயில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல், தொடர்ச்சியான வெள்ளைப்படுதல்
- உடலின் ஏதேனும் பகுதியிலிருந்து வரக்கூடிய அசாதாரண இரத்தப்போக்கு
- மார்பகத்தில் ஏற்படும் கட்டிகள், மார்பக காம்புகளின் அளவு மற்றும் உருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல், மார்பக காம்புகள் உள்வாங்குதல் அல்லது சுருங்குதல், மார்பக சருமத்தில் வரிகள், கோடுகள், நிறமாற்றம் ஏற்படுதல், மார்பக காம்புகளில் இரத்தம் வடிதல்
- அக்குள் பகுதிகளில் ஏற்படும் வீக்கம்
- தோலில் உள்ள மருக்கள் அல்லது மச்சத்தில் ஏதேனும் சமீபத்திய மாற்றம்
- தோல் நிறம் மாறுதல், சருமத்தின் அடியில் கட்டிகள் அல்லது புண்கள் ஏற்படுதல்

குறிப்பு: இந்த அறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் அனைவருக்கும் புற்றுநோய் இருக்கும் என்று அச்சப்பட தேவையில்லை. இருந்தாலும், தொடர்ச்சியாக ஒரு அறிகுறி இருக்கும் போது தேவையற்ற மருந்துகளை தன் சொந்த விருப்பத்துக்கு வாங்கிப் பயன்படுத்தாமல் அதற்கு உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

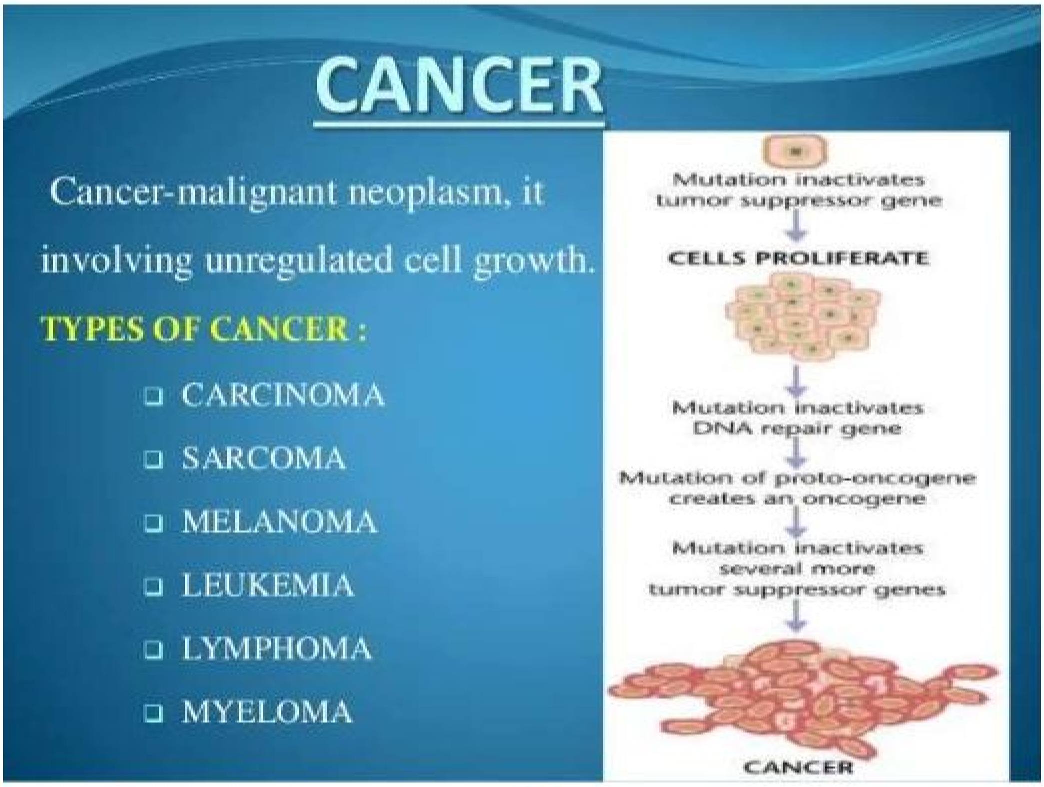
புற்றுநோயின் தன்மைகள்

புற்றுநோய் கட்டிகள் சிகிச்சையற்ற நிலையில் கட்டுப்பாடின்றி வளர்கின்றன. சிறியதாக தோன்றும் கட்டியானது நாட்கள் செல்ல செல்ல அதனுடைய வீரியம் அதிகரித்து, அவை சுற்றியுள்ள மற்ற திசுக்களை ஆக்கிரமித்து அழிக்கின்றன. இரத்தம் மற்றும் நிணநீர் வழியாக உடலின் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பரவுகின்றன. இதனால் புற்றுநோய் பரவிய உறுப்புகளின் இயக்கங்கள் பாதிக்கப்பட்டு வலி அதிகமாகி, இறப்பு ஏற்படுகிறது.



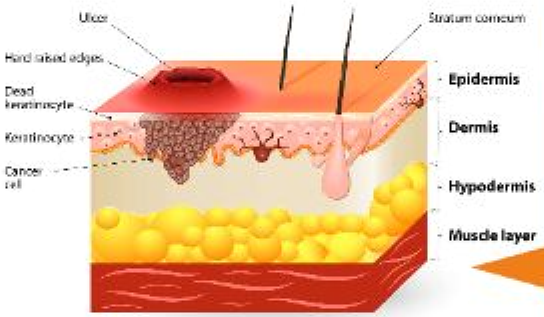
புற்றுநோயின் வகைகள்

புற்றுநோய்கள் ஏற்படுகின்ற திசுக்களின் இடத்தைப் பொறுத்து அவை வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.



வ,எண்	வகைகள்	திசுக்கள்
01.	கார்சினோமா	எபிதீலியல் திசு
02.	சர்கோமா	இணைப்புத் திசு
03.	லுகேமியா	இரத்தப் புற்றுநோய்
04.	லிம்போமா	லிம்பாய்டு திசு
05.	டெரடோமா	கருப்பை, டெஸ்டிஸ் (விந்தகம்)
06.	மெலனோமா	தோலின் நிறமி செல்கள் புற்றுநோய்
07.	அடினோமா	சுரப்பிகளின் புற்றுநோய்
08.	மயோமா	தசை திசுக்களின் புற்றுநோய்
09.	கிளையோமா	CNS (Central Nervous System) இன் கிளைல் செல்கள் புற்றுநோய் (மூளை கட்டிகள்)

Squamous-cell carcinoma

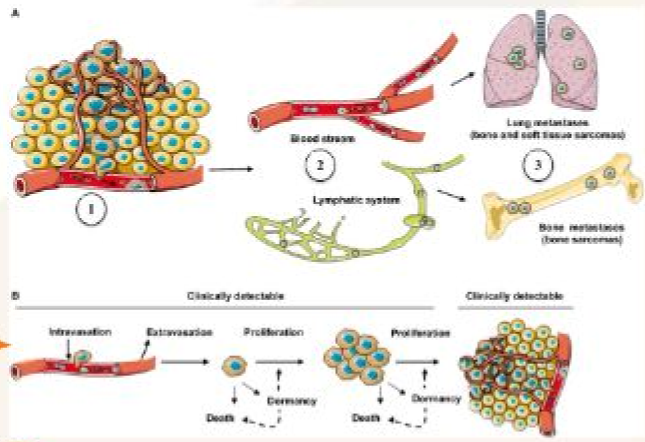


கார்சினோமா

90% புற்றுநோய்கள் எபிதீலியல் திசுக்களில், அதாவது உடல் உறுப்புகளின் தோல் அல்லது புறணி போன்ற பகுதிகளில் உருவாகின்றன. பொதுவான புற்றுநோய்களில் தோல், மார்பகம், புரோஸ்டேட், சிறுநீர்ப்பை, கருப்பைவாய், எண்டோமெட்ரியம் நுரையீரல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் ஆகியவற்றில் தோன்றும் புற்றுநோய்கள் கார்சினோமாக்கள் ஆகும்.

சர்கோமா

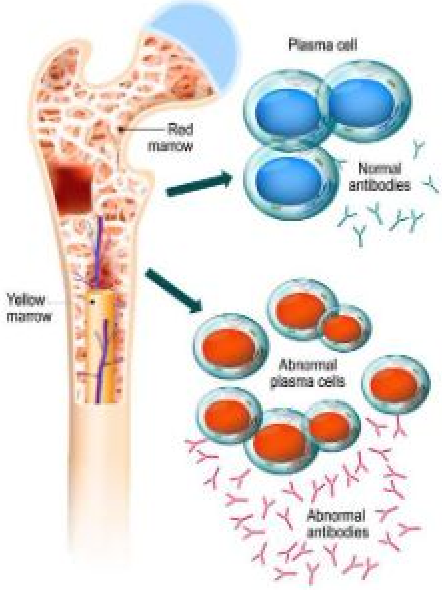
இந்த வகை புற்றுநோய்கள் எலும்புகள், குருத்தெலும்பு, தசை நாண்கள் மற்றும் கொழுப்பு போன்ற இணைப்புத் திசுக்களில் உருவாகிறது. இந்த புற்றுநோய் பொதுவாக இளவயதினரைத் தாக்குகிறது.



மைலோமாஸ்

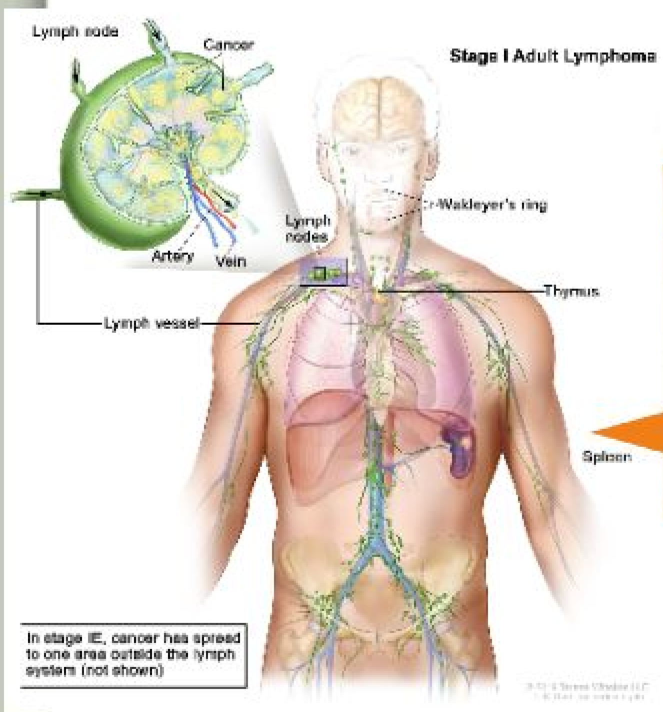
இது மல்டிபிள் மைலோமா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்தவகை புற்றுநோய் எலும்பு மஜ்ஜையின் பிளாஸ்மா செல்களில் உருவாகிறது.

MULTIPLE MYELOMA



லுகேமியா

இவை இரத்த புற்றுநோய்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இந்த நோய் பெரும்பாலும் முதிர்ச்சியடையாத இரத்த அணுக்களின் அதிகப்படியான உற்பத்தியுடன் தொடர்புடையது. இது இரத்தசோகை, சோர்வு மற்றும் இரத்த உறைதல் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. லுகேமியா என்பது குழந்தைகளில் காணப்படும் மிகவும் பொதுவான வகை புற்றுநோயாகும்.

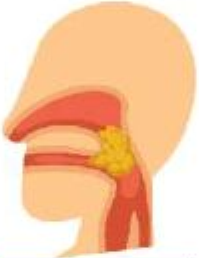


லிம்போமா

இந்தவகை புற்றுநோய் நிணநீர் மண்டலத்தின் சுரப்பிகள் அல்லது முனைகளில் உருவாகிறது. லிம்போமாக்கள் உடலின் எந்த பகுதியிலும் ஏற்படலாம். ஆனால் அவை பொதுவாக கழுத்து, அக்குள் அல்லது இடுப்பு பகுதிகளில் கட்டிகளாக உணரப்படுகின்றன.

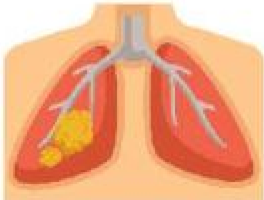
CANCER TYPES

மருத்துவ அறிவியலின் படி, ஏறக்குறைய 200 வகைகளுக்கும் மேலான புற்றுநோய்கள் இருப்பதாக அறியப்படுகிறது. இதில் சில புற்றுநோய்களின் வகைகளை காணலாம்.



LARINGE CANCER

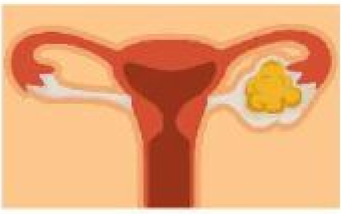
MELANOMA



LUNG CANCER

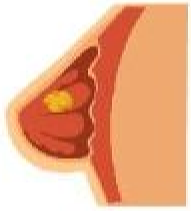
STOMACH CANCER

BONE CANCER



OVARIAN CANCER

BRAIN CANCER



BREAST CANCER

- நுரையீரல் புற்றுநோய்
- பெருங்குடல் புற்றுநோய்
- கல்லீரல் புற்றுநோய்
- மார்பக புற்றுநோய்
- கர்ப்பப்பைவாய் புற்றுநோய்
- வயிறு புற்றுநோய்
- சிறுநீரக புற்றுநோய்
- இரத்த புற்றுநோய்
- தோல் புற்றுநோய்
- கருப்பை புற்றுநோய்
- புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்
- சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய்
- கணையப் புற்றுநோய்
- குழந்தை பருவ புற்றுநோய்
- சுவாசக்குழாய் புற்றுநோய்
- வாய் புற்றுறோய்
- தொண்டை புற்றுநோய்

மனிதர்களை அதிகமாக தாக்கக்கூடிய புற்றுநோய்கள்

தற்போது அதிக அளவில் மனிதர்களை தாக்கும் புற்றுநோய்களில் மார்பக புற்றுநோய், கருப்பைவாய் புற்றுநோய், கருப்பை புற்றுநோய், வாய்ப் புற்றுநோய், தொண்டைப் புற்றுநோய், சுவாசக்குழல் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், தைராய்டு புற்றுநோய், இரத்தப் புற்றுநோய், சிறுநீரகப் புற்றுநோய், பெருங்குடல் புற்றுநோய், கணையப் புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் ஆகியவை அதிகமாக மனிதர்களை தாக்குகின்றன.

புற்றுநோயின் படிநிலைகள்

1

புற்றுநோயில் ஐந்து படிநிலைகள் (நிலை 0, நிலை I, நிலை II, நிலை III, நிலை IV) உள்ளன.

2

முதல் நிலையான 0 என்பது புற்றுநோயாக மாறக்கூடிய அசாதாரண செல்களை கொண்டிருக்கும் கட்டிகள் ஆகும். இந்த செல்கள் அண்டை திசுக்களை ஆக்கிரமிக்காமல் அல்லது உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவாமல் தோன்றிய இடத்திலேயே இருப்பதை குறிக்கிறது. இது கார்சினோமா இன் சிட்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது. மேலும் இந்த நிலையில் அறுவைசிகிட்சை மூலம் முழுமையாக குணப்படுத்த இயலும்.

3

நிலை I என்றால் புற்றுநோய் சிறியது மற்றும் ஒரு பகுதியில் மட்டுமே உள்ளது. இது ஆரம்பநிலை புற்றுநோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

4

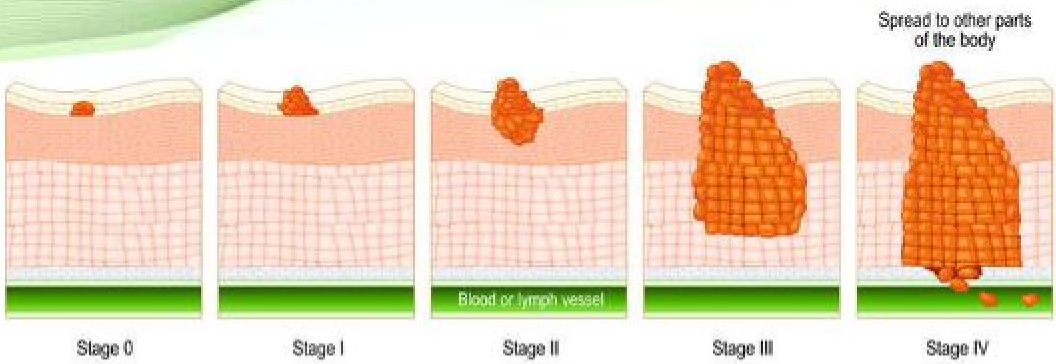
நிலை II என்றால் புற்றுநோய் முதல் கட்டத்தை விட பெரிதாக வளர்ந்துள்ளது என்பதை குறிக்கிறது. ஆனால் அது மற்ற பகுதிகளுக்கு பரவவில்லை.

5

நிலை III என்றால் பெரிய அளவில் புற்றுநோயின் தாக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை குறிக்கிறது. இந்த நிலையில் புற்றுநோய் கட்டிக்கு அருகிலுள்ள திசுக்கள் அல்லது நிணநீர் முனைகளில் பரவியுள்ளது என்பதை குறிக்கிறது.

6

நிலை IV என்றால் புற்றுநோய் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவியுள்ளது. இது மேம்பட்ட அல்லது மெட்டாஸ்டேடிக் புற்றுநோய் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது தான் இறுதிகட்டமாக உள்ளது.



முதல் இரண்டு நிலைகளில் புற்றுநோயை முழுமையாக குணப்படுத்தலாம். இரண்டு அல்லது மூன்றாம் நிலைகளில் புற்றுநோயின் தன்மை, அது பரவியிருக்கும் உறுப்புகள், மற்றும் நோயாளியின் மனநிலை இவற்றைப் பொறுத்து குணப்படும் விகிதம் மாறுபடும். நான்காம் நிலை மிகவும் முற்றிய நிலையாகும். நோயாளியின் தன்மையை பொறுத்து மருந்துகள் வழியாக அவர்களின் வாழ்நாட்களை அதிகரிக்கலாம்.

புற்றுநோய்க்கான பொதுவான சிகிச்சை முறைகள்

கீமோதெரபி

❖ கீமோதெரபி சிகிச்சை முறையில் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு புற்றுநோய் செல்களின் பெருக்கத்தை குறைக்கவும், அதன் வளர்ச்சியை தடுக்கவும், அறுவை சிகிட்சைக்குப் பின் உடலில் ஏதேனும் கேன்சர் செல்கள் மீதமிருந்தால் அதை முற்றிலும் நீக்கவும் கீமோதெரபி சிகிட்சைமுறை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. நோயை முழுமையாக குணப்படுத்த சாத்தியமில்லாத நிலையில் நோயின் தீவிரமான முன்னேற்றத்தை தடுக்கவும் இந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

❖ இந்த சிகிச்சை பலமுறைகளில் வழங்கப்படுகிறது. மருந்துகளாகவும், கேப்சூல்களாகவும், திரவங்களாகவும் வாய் வழியாக கொடுக்கப்படுகின்றன. ஊசிகள் மூலமாக நரம்புகள் வழியாகவும் செலுத்தப்படுகின்றன. சிலருக்கு தோலில் மேற்பூச்சாகவும் பூசப்படுகின்றன.

❖ கீமோதெரபி மருந்தால் பக்கவிளைவுகள் இருந்தாலும், புற்றுநோயிலிருந்து ஒருவரை காப்பாற்றவும், புற்றுநோய் ஏற்பட்டு அறுவை சிகிச்சை முடிந்து அவர்களை நீண்ட நாட்கள் வாழ வைக்கவும் கீமோதெரபி தவிர வேறு சிகிச்சை முறைகள் இல்லை என்பதே தற்போதைய நிலை.

❖ எனவே புற்றுநோய் மருத்துவர்கள் ஒரு மனநல மருத்துவர் உதவியுடன்தான் கீமோதெரபி கொடுப்பார்கள். அவர்

நோயாளியிடம் கீமோதெரபியின் நன்மைகளையும், பக்கவிளைவுகளையும், அவற்றால் நோயாளி எப்படி புற்றுநோயிலிருந்து மீளப்போகிறார் என்பதையும் தெளிவாக பேசுவார்.

- கீமோதெரபி மருந்துகள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. அதனால் தான் அதனை பல நாட்கள் இடைவெளி விட்டு கொடுப்பார்கள். ஏனெனில், இடையில் சாதாரண செல்கள் நன்றாக செயல்பட சில நாட்கள் தேவைப்படும்.
- இதில் உள்ள முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், இரு வேறு நபர்களுக்கு ஒரேவகையான புற்றுநோய் இருக்கலாம். ஆனால் இருவருக்கும் ஒரே வகையான கீமோதெரபி வழங்கப்படுவதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவரின் நோயின் தன்மையை பொறுத்து புற்றுநோய் சிகிச்சை வேறுபடும்.
- ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட புற்றுநோய்க்கும் வெவ்வேறு குணாதிசயங்கள் உள்ளன. ஒரே வகையான புற்றுநோயாக இருந்தாலும் கூட அவற்றின் தன்மைகள் பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ இருக்கலாம். அதற்கேற்ப அதன் சிகிச்சைகளில் மாற்றம் இருக்கும்.

கதிர்வீச்சு சிகிச்சையானது புற்றுநோய் செல்களை கொல்லுவதற்கு எக்ஸ் கதிர்கள் அல்லது புரோட்டான்கள் போன்ற உயர் ஆற்றல் கொண்ட ஆற்றல் கற்றைகளை பயன்படுத்தும் சிகிச்சையாகும். இந்த கதிர்வீச்சு சிகிச்சையானது நோயின் தன்மையை பொறுத்து உடலுக்கு வெளியே உள்ள ஒரு இயந்திரத்திலிருந்து கொடுக்கப்படலாம் அல்லது உடலுக்கு உள்ளேயே வைத்தும் கொடுக்கலாம். இதனை பிராக்கிதெரபி (Brachytheraphy) என்று அழைக்கின்றனர்.

பிற சிகிச்சைகள்

இவைத்தவிர கதிரியக்க அதிர்வெண் நீக்கம், எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று அறுவை சிகிச்சை, இம்யூனோதெரபி, ஹார்மோன் சிகிச்சை, இலக்கு மருந்து சிகிச்சை, ரோபோடிக் அறுவை சிகிச்சை, காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சை போன்ற பல சிகிச்சைகள் புற்றுநோயை குணப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

தடுப்பு மருந்துகள்

சிலவகை புற்றுநோய்களை அவை வராமல் தடுக்க தடுப்பு மருந்துகள் உள்ளன.

ஹெப்படைட்டிஸ் பி மற்றும் சி வைரஸ்களை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டுபிடித்து தடுப்பூசி எடுப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்.

தற்போது HPV (Human Papilloma Virus) வைரசுக்கு எதிரான தடுப்பூசி உள்ளது. 9-14 வயது வரை உள்ள பெண் மற்றும் ஆண் குழந்தைகளுக்கு இந்த தடுப்பூசி எடுப்பதன் மூலம் 99% பயன் பெறலாம். பெண் குழந்தைகளுக்கு ரூபாய் 2,000 முதல் ரூபாய் 4,000 வரையும், ஆண்களுக்கு ரூபாய் 10,000 முதல் ரூபாய் 11,000 வரையும் இந்த தடுப்பூசியின் விலை உள்ளது. அரசு குறைந்த விலையில் இந்த தடுப்பூசியை வழங்க முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வருகிறது.

புற்றுநோயை தடுக்கும் உணவுகள்

- ஆக்சிஜனேற்ற பண்புகள் அதிகம் கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழ வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது புற்றுநோயை தவிர்க்க வாய்ப்புள்ளது.
- உணவு வகைகளை அளவுக்கு அதிகமாக எடுக்காமல் சமச்சீர் உணவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- தயிர், சிறியவகை மீன்கள், நெய் மீன்கள் உட்கொள்வது நல்லது.
- சிவப்பு திராட்சையை விதையுடன் சேர்த்து உண்பது நல்லது. திராட்சையை நன்கு சுத்தப்படுத்தி உண்ண வேண்டும்.
- நமது ஊரில் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் விளையக்கூடிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்பது நல்லது.
- உணவில் கலக்கப்படும் ருசியூட்டும் பொருட்கள், மணமூட்டிகள், நிறமூட்டிகளை தவிர்க்கலாம். தற்போது அனைத்து பொருட்களும் இரசாயனங்கள் கலக்கப்பட்டு வருகின்றன. எனவே நமது வீடுகளில் வீட்டுத் தோட்டம் அமைக்கலாம்.

- முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- இரும்பு, மண், மற்றும் சில்வர் பாத்திரங்கள் எந்த இரசாயனங்களையும் வெளியிடாது. எனவே அவற்றை பயன்படுத்துவது நல்லது.
- முடிந்தவரை அனைத்து ஆஸ்பெஸ்டாஸ் சீட் கூரைகளையும் மாற்றுவது நல்லது.

தமிழ்நாடு மற்றும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் புற்றுநோயின் தாக்கம்

தமிழகத்தில் புற்றுநோயின் தாக்கம் தற்போது அதிகரித்து வருகிறது. அதிலும், கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகம் உள்ளனர். ஆரம்ப நிலையில் நோய் கண்டுபிடிக்கப்படாமல் இருப்பதும், மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கு செல்லத் தயங்குவதும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக அறியப்படுகின்றன.

சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய தகவல்கள்

ஆயர்வேத மருத்துவம்

- ஆயுர்வேதம் மற்றும் இயற்கை மருத்துவத்தில் புற்றுநோய்க்கு அதிக அளவில் சிகிட்சைகள் இல்லை.
- சாதாரண கட்டிகளுக்கான சிகிட்சைகள் செய்யப் படுகின்றன.
- சந்தேகத்திற்கிடமான கட்டிகள் அல்லது அறிகுறிகள் தென்பட்டால் நோயாளிகள் அதற்குரிய மருத்துவரை அணுக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.
- புற்றுநோய் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்க வாழ்வியல் வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் மருந்துகள் போன்றவை வழங்கப் படுகின்றன.

ஹோமியோபதி மருத்துவம்

- ஹோமியோபதி மருத்துவம் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நோயின் பரவலை குறைப்பதற்கு முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. நோய் வருவதற்கு முன்பே வருமுன் காப்போம் என்ற சிந்தனையின் அடிப்படையில் வாழ்வியல் நெறிமுறைகளை உள்ளடக்கியதுதான் ஹோமியோபதி மருத்துவம்.
- புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் பதட்டம், மனஅழுத்தம் போன்றவற்றை குறைக்க ஹோமியோபதி மருத்துவம் உதவுகிறது.
- இம்மருத்துவத்தின் வழியாக வலி மற்றும் சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளையும், பக்கவிளைவுகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- புற்றுநோயை அதன் ஆரம்பநிலையில் கண்டறிந்தால் மட்டுமே ஹோமியோபதி மருத்துவம் வழியாக குணப்படுத்த வாய்ப்புகள் உள்ளன. புற்றுநோயானது மிகவும் வீரியமிக்க உயிர்கொல்லி நோய். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் நோய் குணமாக அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்வதால், நோயாளிகளின் மனநிலை, நோயின் தன்மை, படிநிலைகள் போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு அதனடிப்படையில் தான் புற்றுநோய்க்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. எனவே நோயின் வீரியம் அதிகரிக்கும்போது அதற்கு உடனடி மருத்துவம் தேவைப்படுவதால் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தை விட அலோபதி மருத்துவமே புற்றுநோய்க்கு சிறந்தது.
- புற்றுநோய்க்கான மருத்துவம் மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளை கட்டுப்படுத்தவும் இந்த மருத்துவம் உதவுகிறது.

சித்த மருத்துவம்

பாரம்பரியத்தையும் நவீன ஆரோக்கியத்தையும் ஒன்றிணைத்து மீள்தன்மை மற்றும் நம்பிக்கையை தூண்டுவது தான் சித்த மருத்துவம்.

பாரம்பரிய உணவு வகைகள், வீட்டு வைத்திய முறைகள் இவற்றின் வழியாக உயிர்கொல்லி நோய்கள் மனிதர்களை தாக்காத விதம் கட்டுப்படுத்த வழிகாட்டுதல்கள் வழங்கப்படுகின்றன.

உணவே மருந்து என்ற கொள்கையின் அடிப்படையில் சித்த மருத்துவம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

கலப்படமற்ற உணவுப்பொருட்களை பயன்படுத்த சித்த வைத்தியம் அறிவுறுத்துகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் புற்றுநோய்க்கான தனிப்பட்ட சிகிச்சைகள் மருத்துவத் துறையால் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை.

மூலிகைகளை பயன்படுத்தி பல்வேறு விதமான நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

புற்றுநோயை தடுக்கும் மூலிகைகள்

தொட்டா சிணுங்கி	- மார்பக புற்றுநோய்
தாளிசபத்திரி	- சினைப்பை புற்றுநோய்
நொச்சி	- கல்லீரல் புற்றுநோய்
அதிமதுரம்	- மார்பக புற்றுநோய்
வில்வம்	- தைராய்டு சுரப்பி
ஏழிலைப்பாலை	- பெருவயிற்று புற்றுநோய்
ராம துளசி	- நுரையீரல் புற்றுநோய்
அமுக்கிரா	- எலும்பு புற்றுநோய்
தண்ணீர்விட்டான்	- இரத்த புற்றுநோய்
கொடிவேலி	- மார்பக, கல்லீரல் புற்றுநோய்

அலோபதி சிகிச்சை முறைகள்

❖ புற்றுநோயின் தன்மையை பொறுத்து அவற்றின் சிகிச்சைகளும் மாறுபடும். தற்போது பொதுவாக செய்யக்கூடிய சிகிட்சை முறைகள்

❒ மருத்துவ பரிசோதனைகள் (Ultrasound, Mammogram, CT (Computed Tomography) Scan, MRI (Magnetic Resonance Imaging) Scan, PET (Positron Emission Tomography) Scan, FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), Biopsy, Pap Smear, Endoscopy, etc...)

❒ அறுவை சிகிச்சைகள்

❒ ஹீமோதெரபி

❒ ரேடியேசன்

மாற்று சிகிச்சை முறைகளில் புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் வாய்ப்புகள்

நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்கள், ஆற்றுப்படுத்துதல், வலி நிவாரணிகள் மற்றும் வாழ்வியல் முறைகளுக்கு வழிகாட்டுகிறது

சிகிச்சைக்காக அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்வதால் மாற்று சிகிச்சைகள் நோயின் வீரியத்தை மேலும் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது.

மாற்று சிகிச்சை முறைகளில் புற்றுநோயை முழுமையாக குணப்படுத்த வாய்ப்புகள் குறைவு.

மருத்துவ செலவுகள்

அலோபதி மருத்துவ செலவுகளை பொறுத்தமட்டில் புற்றுநோயின் தன்மை, படிநிலைகள் மற்றும் மருத்துவமனை தேர்வு, பரிசோதனைச் செலவுகள், மருந்துகளின் விலை இவற்றை பொறுத்து மாறுபடும்.

மாற்று சிகிச்சை முறைகளில் மருத்துவச் செலவுகளும், குணப்படுத்தும் விகிதமும் குறைவு.

தனியார் காப்பீட்டு திட்டங்களாக இருந்தாலும் அரசு காப்பீட்டு திட்டங்களாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு காப்பீட்டு திட்டங்களின் நிர்ணயிக்கப்பட்ட வரையறைகளுக்கு உட்பட்டு சிகிச்சை செலவுகள் வேறுபடும். (எடுத்துக்காட்டாக ஹீமோதெரபி மருந்தின் விலை ஒன்றிற்கு ரூ.40,000/- ஆக இருக்கும் பட்சத்தில் அரசு காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் அந்த மருந்திற்கு ரூ.25,000/- மதிப்பே நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும். அவ்வாறு இருக்கும் போது நோயாளிகள் மீதி ரூ.15,000/- மருத்துவமனையில் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.) இவ்வாறாக பிற பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்கும் செலவுகள் மாறுபடும்.

புற்றுநோய் சிகிச்சை பெற இயலும் மருத்துவமனைகள்

அரசு மருத்துவமனைகள் (தமிழ்நாடு)

"கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட்
WIA (Women's Indian Association),
அடையார்,
சென்னை"

"அரசு மருத்துவகல்லூரி
மருத்துவமனை,
ஆசாரிபள்ளம்,
கன்னியாகுமரி மாவட்டம்"

"அரசு மருத்துவமனை,
தக்கலை,
கன்னியாகுமரி
மாவட்டம்"

"அரசு
மருத்துவகல்லூரி
மருத்துவமனை,
திருநெல்வேலி,
திருநெல்வேலி
மாவட்டம்"

(தமிழ்நாட்டின் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் உள்ள அனைத்து அரசு தலைமை மருத்துவமனைகளிலும் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை பிரிவுகள் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன)

Cancer Institute (WIA)

No. 38, சர்தார் படேல் ரோடு, அடையார், சென்னை - 20,
தமிழ்நாடு, தொலைபேசி எண்கள் : 044-22209150, 22350131

தமிழ்நாட்டின் சென்னை மாநகரத்தில் இந்த புற்றுநோய் சிகிச்சை மையம் அமைந்துள்ளது. இங்கு அனைத்து விதமான சிகிச்சைகளும் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 7 மணி முதல் 11 மணி வரை வெளி நோயாளிகள் பெயர் பதிவு நடைபெறும்.
- காலை 7 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை மருத்துவர்களை சந்திக்கலாம்.
- அவசர நோயாளிகள் மட்டும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் மருத்துவர்களை சந்திக்கலாம்.
- இங்கு அனைத்துவிதமான பரிசோதனைகள், அறுவை சிகிச்சைகள், கீமோதெரபி, ரேடியேசன் போன்ற புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனைகள் சிறந்த மருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.

- செவ்வாய்க்கிழமை மற்றும் வியாழக் கிழமைகளில் காலை 8.30 மணி மதியம் 1 மணி வரை புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனை முகாம் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

- முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் வழியாக இலவச சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- மேலும் மாநில அரசு தொழிலாளர்களின் TNNHIS (Tamil Nadu New Health Insurance Scheme), ICF (Integral Coach Factory), NLC (Neyveli Lignite Corporation), ISRO (Indian Space Research Organization), L & T (Larsen & Toubro), SAIL (Steel Authority of India Limited), SDSC-SHA (Satish Dhawan Space Centre Sriharikota) போன்ற தொழிலாளர் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் மற்றும், தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வழியாகவும் சிகிச்சை பெறும் வசதி உள்ளது.
- இந்த மருத்துவமனை குறித்து மேலும் அறிய அணுக வேண்டிய அலைபேசி எண்கள் : 044-22209150, 22350131

- கன்னியாகுமரி மாவட்ட அரசு மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை ஆசாரிபள்ளத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் சிகிச்சை பிரிவு உள்ளது.
- திங்கள் மற்றும் வியாழக்கிழமைகளில் புற்றுநோய்க்கான புறநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறும்.
- ஒரு மருத்துவ புற்றுநோயியல் நிபுணர் மற்றும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை புற்றுநோயியல் நிபுணர் என இரண்டு சிறந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- ஹீமோதெரபி, மேமோகிராம், ஸ்கேனிங் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் இங்கு செய்யப்படுகின்றன.
- ஹீமோதெரபி மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் செய்யப்படுகின்றன.
- பிற சிகிச்சைகள் மற்றும் பரிசோதனைகள் முழுவதும் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- ரேடியேசன், PET Scan (Positron Emission Tomography) போன்ற சிகிச்சைகள் மற்றும் பரிசோதனைகளுக்கு திருநெல்வேலி அரசு மருத்துவமனைக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப் படுகின்றனர்.

அரசு மருத்துவமனை
பத்மநாபபுரம், தக்கலை, கன்னியாகுமரி - 629 175

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் சிகிச்சை பிரிவு உள்ளது.
- ❖ இங்கு புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ புற்றுநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை, ஹீமோதெரபி போன்ற உயர் சிகிச்சைகளுக்கு ஆசாரிப்பள்ளம் அரசு மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றனர்.

திருநெல்வேலி மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை
பாளையங்கோட்டை ஹைகிரௌண்ட் ரோடு, திருநெல்வேலி - 627 001
தமிழ்நாடு, இந்தியா. Ph : 0462-2572733, 0462-2572944

- ❖ திருநெல்வேலி மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவ மனையில் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து மருத்துவ வசதிகளும் உள்ளன.
- ❖ முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டு திட்டத்தின் கீழ் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் மருத்துவம் இலவசமாக செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் நோய் கண்டுபிடித்தல், ஹீமோதெரபி, அறுவை சிகிச்சை, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiation Therapy) போன்றவை உள்ளன.
- ❖ வாரத்தின் மூன்று நாட்கள் (திங்கள், புதன், வெள்ளி) புற்றுநோய்க்கான வெளிநோயாளிகள் சந்திப்புப் பிரிவு செயல்படும்.
- ❖ ஞாயிற்றுக்கிழமை தவிர வாரத்தின் அனைத்து நாட்களும் கதிர்வீச்சு (Radiation) மற்றும் ஹீமோதெரபி சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.
- ❖ மேமோகிராம், PET Scan (Positron Emission Tomography), FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), Ultrasound போன்ற புற்றுநோய் சம்பந்தமான அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுகின்றன. இந்த பரிசோதனைகளுக்கு சிறந்த மருத்துவ உபகரணங்களுடன் தனித்தனி மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன.

வழிகாட்டுதல்கள்

- புற்றுநோய் என கண்டுபிடிக்கப்படாமல் சந்தேகத்தின் பேரில் செல்லும் நோயாளிகள் திங்கள், புதன், வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் வெளிநோயாளிகள் பிரிவில் சீட்டு எடுத்து மருத்துவ புற்றுநோயியல் மருத்துவரை சந்திக்க வேண்டும்.
- தனியார் மருத்துவமனை மருத்துவரை சந்தித்து புற்றுநோய் இருப்பதை கண்டுபிடித்த நோயாளி இங்கு சிகிச்சை பெற விரும்பினால் அதுவரை செய்த அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனை அறிக்கைகளுடன் அந்த மருத்துவரின் பரிந்துரைக் கடிதம் பெற்றுச்செல்ல வேண்டும். காப்பீட்டு அட்டை, ஆதார் அட்டை, ரேசன் அட்டை ஆகியவை வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் மதியம் 12 மணி வரை மட்டுமே வெளிநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறும். (திங்கள், புதன், வெள்ளி)
- ஆசாரிபள்ளம் மருத்துவமனையிலிருந்து மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் உயர் சிகிச்சைகளுக்காக பரிந்துரை செய்யப்படும் நோயாளிகள், தாங்கள் ஆசாரிபள்ளம் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை அறிக்கைகள், மருத்துவச்சீட்டு, காப்பீட்டு அட்டை, ஆதார் அட்டை, ரேசன் கார்டு மற்றும் அந்த மருத்துவமனையின் தலைமை மருத்துவரின் கையொப்பம் மற்றும் மருத்துவமனையின் முத்திரையிட்ட பரிந்துரைக் கடிதம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- PET Scan (Positron Emission Tomography) பரிசோதனை மட்டும் எடுக்க விரும்புபவர்கள் கட்டணம் செலுத்தி சிகிச்சை பெறலாம். இந்த பரிசோதனை இங்கு குறைந்த கட்டணத்தில் செய்யப்படுகிறது.
- PET Scan (Positron Emission Tomography) பரிசோதனை செய்ய விரும்புபவர்கள் ஒருநாளுக்கு முன்னால் தங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்ய வேண்டும். இந்த பரிசோதனை குறித்த தகவல்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்: 9363341115

அரசு மருத்துவமனைகள் (திருவனந்தபுரம்)

பிராந்திய புற்றுநோய் மையம்
RCC (Regional Cancer Centre),
திருவனந்தபுரம்)

மருத்துவக்கல்லூரி
மருத்துவமனை,
திருவனந்தபுரம்

பிராந்திய புற்றுநோய் மையம்
(Regional Cancer Centre (RCC)

மருத்துவக்கல்லூரி வளாகம், அஞ்சல் பெட்டி எண் : 2417
திருவனந்தபுரம், இந்தியா - 695 011,
தொலைபேசி எண்கள் : 0471 - 2522288, 2442541

கேரள மாநில அரசு மற்றும் இந்திய அரசு இணைந்து 1981 ஆம் ஆண்டு பிராந்திய புற்றுநோய் மையம் நிறுவப்பட்டது. பிராந்திய புற்றுநோய் மையத்தில் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து மருத்துவ வசதிகளும் உள்ளன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ பலவகை புற்றுநோய்கள் உள்ள காரணத்தால் இந்த மருத்துவமனையில் A முதல் G வரை ஏழு கிளினிக்குகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ❖ ஒவ்வொரு கிளினிக்கும் ஒரு குழு ஆகும். இது நோயாளிகளின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய அறுவைச்சிகிச்சை புற்றுநோயியல் நிபுணர், மருத்துவ புற்றுநோயியல் நிபுணர், கதிர்வீச்சு புற்றுநோயியல் நிபுணர், ஆகியோரின் சேவைகளை கொண்டுள்ளது.
- ❖ ஒவ்வொரு கிளினிக்கும் வெவ்வேறு புற்றுநோய்களை கையாள்கிறது.
- ❖ இங்கு புற்றுநோய் அறுவைச்சிகிச்சைகள், ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன் மற்றும் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து விதமான சிகிச்சைகளும் அனுபவம் மிக்க புற்றுநோய் நிபுணர்களால் வழங்கப்படுகின்றது.
- ❖ பொது வார்டு, பகல் நேர ஹீமோதெரபி வார்டு, அறுவைச்சிகிச்சை வார்டு, குழந்தைகள் வார்டு, மருத்துவ புற்றுநோயியல் வார்டு, கட்டணவார்டுகள், வலிநிவாரண கட்டண வார்டுகள், எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று வார்டு மற்றும் தீவிர சிகிச்சை பிரிவுகளில் சிறந்த மருத்துவ பராமரிப்புடன் உள்நோயாளிகள் பிரிவுகள் உள்ளன.
- ❖ நோயாளிகள் மாநில அரசு பணியாளர்களா, மத்திய அரசுபணியாளர்களா, நடுத்தர குடும்பத்தினரா அல்லது மிகவும் ஏழ்மைநிலையில் இருப்பவரா என்று அவர்களின் வருமான ஆவணத்தை வைத்து ஆராய்ந்து அதற்கேற்ப F, M, O, H என பலவிதமான அடையாள அட்டைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- ❖ தமிழ்நாட்டை சேர்ந்த நோயாளிகளுக்கு அவர்களின் BPL கார்டு மற்றும் அவர்களின் ஏழ்மைநிலை இவற்றை மதிப்பிட்டு OP Card வழங்கப்படும். F கார்டு பெற்ற நோயாளிகளுக்கு பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் சிறிதளவு சலுகைகள் வழங்கப்படும்.
- ❖ F கார்டு கிடைக்கப்பெறாத பிற மாநிலங்களில் உள்ள அனைத்து நோயாளிகளும் அனைத்து பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்கு முழு கட்டணமும் செலுத்தவேண்டும். எந்த விதமான சலுகைகளும் வழங்கப்படுவதில்லை.

❖ தனியார் மருத்துவமனைகளை விட மிகவும் குறைந்த செலவில் மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன.

❖ இங்கு சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கும் காரணத்தால் மருத்துவ பரிசோதனை களுக்கும் அறுவைச் சிகிச்சைகளுக்கும் கால தாமதம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளன.

❖ நோயாளிகளின் மனநிலை மற்றும் உடல்நிலையை கருத்தில் கொண்டு, காலதாமதம் ஏற்படும் போது மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைகளை வேறு மருத்துவமனைகளில் செய்துகொள்ள அனுமதிக்கப்படுகின்றனர்.

❖ தொலைதூரங்களில் இருந்து வரும் நோயாளிகளுக்கு அவர்கள் வாழும் பகுதிகளுக்கு அருகில் இருக்கும் அரசு மருத்துவமனைகளில் ஹீமோதெரபி சிகிட்சையை பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சிகிட்சை முடிந்த பின்னர் மருத்துவரை சந்தித்து தொடர் சிகிச்சைகளை பெறலாம்.

❖ ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் மாதத்தில், மார்பகப்புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தை முன்னிட்டு இந்த மருத்துவமனையில் இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.

❖ வலி மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. அதற்கான மருந்து களும், ஆலோசனைகளும் வழங்கப் படுகின்றன.

காப்பீட்டுத் திட்டங்கள்

கேரள மாநில மக்களுக்கு Ayushman Bharat PM-JAY, KASP மற்றும் Karunya Benevolant Fund அட்டை இருந்தால் ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு வருடத்துக்கு ரூபாய் ஐந்து இலட்சத்துக்குள் இலவசமாக அனைத்து பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் பெறமுடியும்.

மூன்று நாட்கள் வரையிலான மருத்துவ மனைக்கு முந்தைய செலவுகள், மருத்துவம் மற்றும் நோயறிதல் உட்பட பதினைந்து நாட்கள் வரையிலான மருத்துவமனை செலவுகள் இரண்டும் இந்த காப்பீட்டில் ஈடு செய்யப்படும்.

கேரள மாநில மக்களில் சிவப்பு நிற ரேசன் அட்டைதாரர்களுக்கு (BPL Care (Below Poverty Line) சிகிச்சைகள் முற்றிலும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

கேரளாவில் 18 வயதிற்கு கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பரிசோதனைகள், மருந்துகள் உட்பட அனைத்து சிகிச்சைகளும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

தனியார் காப்பீட்டு திட்டங்கள் (Star Health, ESI (Employees State Insurance), ECHS (Ex-service men Contributory Health Scheme), (Medical Insurance for State Employees and Pensioners), etc. அனைத்தின் வழியாகவும் சிகிச்சை பெற முடியும். பணமில்லா சிகிச்சை (Cashless treatment) பெறமுடியாது மாறாக திருப்பிச் செலுத்துதல் (Reimbursement) வழியாக மட்டுமே இந்த காப்பீட்டு திட்டங்கள் வழியாக பயன்பெற முடியும்.

PM-JAY கார்டு மட்டும் தனியாக வைத்திருக்கும் நபர்கள் இந்த மருத்துவமனையில் இலவசமாக சிகிச்சை பெறலாம். மாறாக மாநில அரசுகளுடன் இணைந்த PM-JAY கார்டு வைத்திருக்கும் நபர்களுக்கு இலவச சிகிச்சை பெற இயலாது.

புதிதாக RCC செல்லும் நோயாளிகளுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

- புற்றுநோய் என உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகள் மட்டுமே செல்ல வேண்டும்.
- நோயாளிகள் முதலில் சிகிட்சை பெற்ற மருத்துவரிடம் இருந்து பரிந்துரைக் கடிதம் பெற்றுச்செல்ல வேண்டும்.
- முதன் முதலாக இந்த மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகள் புற்றுநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டதற்கான ஆவணங்கள் இருப்பின் (Biopsy Report, FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), Mamogram, PET (Positron Emission Tomography) Scan, MRI (Magnetic Resonance Imaging) Scan, CT (Computed Tomograpy) Scan, Ultrasound reoport) தவறாமல் எடுத்து செல்ல வேண்டும்.
- ஆதார் அட்டை (2 Copies)
- வாக்காளர் அடையாள அட்டை
- குடும்ப அட்டை (Ration Card)
- வெளி நோயாளிகள் திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 7.30 மணி முதல் மதியம் 12 மணி வரை OP சீட்டு எடுக்க இயலும்.
- முதல் முறை நோயாளி வரும் போது, ஒரு நபரை உடன் அழைத்துச் செல்ல வேண்டியது கட்டாயமாகும்.
- நோயாளி மற்றும் உடன் வரும் ஒரு நபருக்கு இரயில் கட்டண பாஸ் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. ஒரு முறை வந்த நபர்கள் அடுத்து வர வேண்டிய நாளுக்கான இரயில் கட்டண பாஸ் அன்றைய தினமே எடுத்துச் செல்லலாம்.. இது அனைத்து மாநிலத்தவர்களுக்கும் இலவசமாக கிடைக்கும். காலை 9.30 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை இந்த இரயில் கட்டண பாஸை மருத்துவமனையிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- நோயாளியின் உடன் செல்லும் நபர் ஆதார் அட்டை மற்றும் ஏதேனும் ஒரு ID Card (Driving Licence, Passport, Pan Card, Voter ID, etc) வைத்திருக்க வேண்டும்.
- திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை மட்டுமே வெளிநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறும்.
- முதல் முறை சந்தித்த மருத்துவரை மட்டுமே அடுத்தமுறை வரும் போதும் சந்திக்க வேண்டும். வேறு மருத்துவரை சந்திக்க விரும்பினால் முதலில் சந்தித்த மருத்துவரின் பரிந்துரை கடிதம் பெற்ற பின்னரே சந்திக்க இயலும்.
- தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்கள் : மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி: 91 471 2522288, நோயாளிகள் நல சேவை மையம் : 91 471 2522272, பிற தகவல்களுக்கு : 91 471 2522210, 2522610

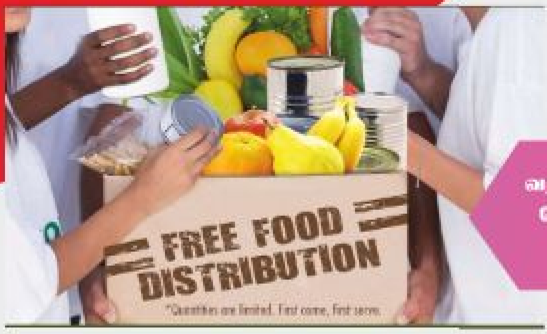
பார்வையாளர்கள் வருகை நேரம்

"கட்டண வார்டுகளை தவிர மற்ற வார்டு களுக்குள் பார்வையாளர்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை."

"ஒருவார காலத்திற்கு செல்லுபடியாகும் மற்றும் இரண்டு நபர்களை அனுமதிக்கும் பார்வையாளர்கள் நுழைவு அட்டை தகவல் கவுண்டரில் இருந்து வழங்கப்படுகிறது."

"கட்டண வார்டுகளில் ஸ்டே-கம் (Stay - Come) விசிட்டிங் கார்டு மூலம் ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு நபர்கள் மட்டுமே நோயாளிகளை பார்க்க முடியும்."

"மருந்துகளை வாங்க பாஸில் எழுதப்பட்ட நேர அட்டவணையை பார்வையாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்."



உணவு

- சைவ உணவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும், சிற்றுண்டியுடன் டீ / காபி இரண்டு முறையும் வழங்கப்படுகிறது.
- வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள அனைத்து கேரள மாநில நோயாளிகளுக்கு இலவச உணவு வழங்கப்படுகிறது.
- F கார்டு கிடைக்கப் பெற்ற மற்றும் எல்லைக்குட்பட்ட வருமான குழுவில் உள்ள நோயாளிகளுக்கும் வார்டு செவிலியர் பரிந்துரைத்தால் இலவச உணவு வழங்கப்படும்.
- பிற உள் நோயாளிகளுக்கு மருத்துவமனை உணவகத்திலிருந்து மானியவிலையில் உணவு வழங்கப்படுகிறது.
- இதைப்பெற சேர்க்கையின் போது தேவையான தகவல் சீட்டை வார்டு செவிலியரிடமிருந்து பெற்று தேவையான முன்பணத்தை உணவகத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

புற்றுநோய் கவனிப்பு மையங்கள்
(Cancer Care Centres in Trivandrum)

தொலைதூரங்களிலிருந்து வரும் நோயாளிகள் ஹீமோதெரபி மற்றும் அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பின், தங்கியிருந்து சிகிச்சைகளைத் தொடர கவனிப்பு மையங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன. அவற்றின் விபரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

வ. எண்	முகவரி	அலைபேசிஎண்	வசதிகள் / கட்டணம்
01.	தே பவுல் கேர் சென்டர், குமாரபுரம் (De Paul Care Centre)	914712552172	தனி அறை Rs. 15/- மதிய உணவு இலவசம்
02.	மார்த்தோமா வழிகாட்டுதல் மையம், பழைய ரோடு (Marthoma Guidance Centre)	91471-2443807	டோர்மிட்டரி Rs. 10/- மதிய உணவு மற்றும் இரவில் கஞ்சி இலவசம்
03.	காருண்யா வழிகாட்டுதல் மையம் (Karunya Guidance Charity Centre)	91471-2445543	தனி அறை, டோர்மிட்டரி, மதிய உணவு மற்றும் இரவில் கஞ்சி அனைத்தும் இலவசம்
04.	சாந்த்வனம், சாலக்குழி ரோடு (Sandwanam, Chalakuzhy Road)	9496724078	OP Card, AADHAR Card கொண்டு செல்ல வேண்டும். நோயாளிக்கு மட்டும் தங்குமிடம் இலவசம். மலையாளம் பேச தெரிந்திருக்க வேண்டும். இரவு உணவு இலவசம்
05.	முஸ்லிம் சேவை சங்கம், ராஜீவ்காந்தி லேன் (Muslim Service Society, Rajive Gandhi Land)	91471- 2558113	மதிய உணவு மற்றும் இரவில் கஞ்சி அனைத்தும் இலவசம். குறைந்த கட்டணத்துடன் கூடிய ஆம்புலன்ஸ் வசதி உண்டு.
06.	ஸ்ரதா (பெண்களுக்கு மட்டும்) CRA-37, சாலக்குழி ரோடு Sradha (For Ladies only), CRA-37, Chalakuzhy Road	91471- 2441794	தங்குமிடம் இலவசம்
07.	ஆஸ்ரய பவன், குமாரபுரம் (பெண்களுக்கு மட்டும்) (Asraya Bhavan, Kumarapuram)	91471- 2443323	டோர்மிட்டரி Rs. 10/- இரவில் கஞ்சி இலவசம்
08.	காருண்யா விஸ்ராந்தி பவன், கெற்றலா, ஸ்ரீகார்யம் (Karunya Visranthi Bhavan, Kettela, Sreekaryam)	91471-2596418 6235896418	தங்குமிடம் இலவசம்
09.	காருண்யா அறக்கட்டளை, பர்மா ரோடு, குமாரபுரம் (Karunya Charities, Burma Road, Kumarapuram)	91471 - 255991	

வ. எண்	முகவரி	அலைபேசிஎண்	வசதிகள் / கட்டணம்
10.	ஊர் சென்டர், சாலக்குழி ரோடு (CH Centre, Chalakuzhi Road)	91 9048763066, 9447348952	தனி அறை Rs. 150/- கேபின் Rs. 50/- டோர்மிட்டரி மற்றும் உணவு இலவசம்
11.	தேவகி வாரியர் சென்டர், சாலக்குழி ரோடு (Devaki Warrier Centre, Chalakuzhy Road)	0471 - 2441794	கேரள மாநில நோயாளிகளுக்கு மட்டும் இங்கு இலவசமாக சேவைகள் செய்யப்படுகின்றன.
12.	லூர்து மாதா கேர் சென்டர், P T சாக்கோ நகர், உள்ளூர் (Lourdu Matha Care Centre, P T Chacko Nager, Ulloor)	0471- 2442127, 8547507820	மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவு இலவசம். நோயாளி மற்றும் ஒரு நபருக்கு தங்குமிடம் இலவசம். ஆம்புலன்ஸ் வசதி உண்டு.
13.	E K நாயனார் அறக்கட்டளை, உள்ளூர் (E K Nayanar Charitable Society, Ulloor	உணவு இலவசம்	
14.	அபய கேந்திரம், கேதரம் நகர், பட்டம் அஞ்சல், திருவனந்தபுரம் - 695004 (Abayakendram, Kedaram Nagar, Pattom P.O., Trivandrum - 695 004	0471-7966618 9497576568	உணவு மற்றும் பொது தங்கும் அறை இலவசம். OP Card, AADHAR Card கொண்டு செல்ல வேண்டும். தனி அறை தேவைப்படுபவர்கள் ரூ.300 செலுத்த வேண்டும்.
15.	சேவாபாரதி அனந்த கிருபா, மேரா 106, காப்பில் லேன், மருத்துவக்கல்லூரி அஞ்சல், திருவனந்தபுரம் - 695004 (Sevabharathi Anantha Kriba, MERA 106, Kappil Land, Medical College P.O., Trivandrum - 695004)	திரு.ரெஞ்சித், 7034285108	உணவு மற்றும் தங்குமிடம் இலவசம். டோர்மிட்டரி ஒரு நபருக்கு ரூ.100 கட்டணத்துடன் வழங்கப்படும். குறைந்த கட்டணத்துடன் கூடிய ஆம்புலன்ஸ் வசதி உண்டு.
16.	SD Convent in Kumarapuram Sr. Celina, Mother Medical College Road, Kumarapuram	0471- 2442734	டோர்மிட்டரி ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளுக்கு ரூ.100 கட்டணத்துடன் வழங்கப்படும்.
17.	Snehasadanam in Kudappanakunnu Mr. Indhuchoodan, AO Kudappanakunnu, Trivandrum - 695 043	0471 2733960	

மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை

மருத்துவக்கல்லூரி அஞ்சல், திருவனந்தபுரம், தொலைபேசி எண் : 0471 - 2528386

கேரள மாநிலம் திருவனந்தபுரம் மாவட்டத்தில் மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை செயல்பட்டு வருகிறது. இங்கு புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சை பிரிவு உள்ளது.

மருத்துவ வசதிகள்

- திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை புறநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறுகிறது.
- காலை 7 மணி முதல் மதியம் 1 மணிவரை மட்டுமே புறநோயாளிகள் OP சீட்டு பெற முடியும்.
- புற்றுநோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகள் இந்த மருத்துவமனைக்கு செல்லும் போது, முதலில் சிகிச்சை பெற்ற மருத்துவரின் பரிந்துரைக் கடிதம் மற்றும் பரிசோதனை அறிக்கைகள் அனைத்தும் கொண்டு செல்ல வேண்டும்
- இங்கு நோய் கண்டறிதல், அறுவைச் சிகிச்சைகள், மேமோகிராம், FNAC, ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன் போன்ற சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- கேரள மாநிலம் தவிர பிற மாநிலங்களிலிருந்து சிகிச்சைக்கு செல்லக்கூடிய நோயாளிகள் கட்டணம் செலுத்தி மட்டுமே சிகிட்சை பெற முடியும்.
- தமிழ்நாடு அரசின் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் இங்கு சிகிச்சை பெற இயலாது.
- தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் கீழ் சிகிச்சை பெறலாம்.
- தனியார் மருத்துவமனைகளில் வசூலிக்கப்படும் சிகிச்சை கட்டணத்தை விட இந்த மருத்துவமனையில் குறைவான கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது.
- இந்த மருத்துவமனை குறித்த தகவல்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய தொலைபேசி எண் : 0471 - 2528386

வழிகாட்டல்கள்

- திருவனந்தபுரம் RCC மருத்துவமனைக்கு புதிதாக செல்லும் நபர்களுக்கு அதற்குரிய வழிகாட்டுதல்கள் வழங்கப்படும்.
- திருவனந்தபுரம் மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனையில் புற்றுநோய் அல்லது பிற நோய்களுக்கு சிகிட்சை பெற விரும்பும் நபர்களுக்கு அதற்குரிய ஆலோசனைகள், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் சிறந்த மருத்துவர்களை பரிந்துரைத்து வழிகாட்டப்படும்.
- மேற்கண்ட மருத்துவமனைகளுக்கு செல்ல விரும்பும் நபர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்கள் தேவைப்பட்டால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர் திரு. சத்தியராஜ், அடைக்காகுழி. அலைபேசி எண்: 7356593635

தனியார் மருத்துவமனைகள் (கன்னியாகுமரி மாவட்டம்)
01
ஸ்ரீ மூகாம்பிகா மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை
02
சர்வதேச புற்றுநோய் மையம், நெய்யூர்
03
ஜெயசேகரன் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
04
Dr. ஜெயகரன் மெமோறியல் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
05
ஹோலிகிறாஸ் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
06
கிம்ஸ் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
07
புனித சவேரியார் மருத்துவமனை, சுங்கான்கடை
08
Dr. ஜீனாஸ் கேன்சர் கிளினிக், அழகியமண்டபம்

ஸ்ரீ மூகாம்பிகா மருத்துவக்கல்லூரி மருத்துவமனை

படநிலம், குலசேகரம், கன்னியாகுமரி மாவட்டம், தமிழ்நாடு - 629 161
Ph.: 91 4651-280742, 280740

ஸ்ரீ மூகாம்பிகா மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை கன்னியாகுமரி மாவட்டம் குலசேகரம் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைப் பிரிவு செயல்பட்டு வருகிறது.

மருத்துவ வசதிகள்

- இங்கு புற்றுநோயாளிகளுக்கென 48 படுக்கைகள் உள்ளன.
- முதலமைச்சரின் மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளுக்கு 24 படுக்கைகளும் மற்ற நோயாளிகளுக்கு 24 படுக்கை வசதிகளும் உள்ளன.

- இங்கு மருத்துவ புற்றுநோயியல் மருத்துவர் இருவர், அறுவைச் சிகிச்சை புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் இருவர், ரேடியேசன் மருத்துவர்கள் இருவர், நியுக்ளியர் மருத்துவர்கள் இருவர் என மொத்தம் 6 மருத்துவர்களும், துணை மருத்துவர்கள் பலரும் உள்ளனர்.
- நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் Attender ஒருவருக்கும் மூன்று நேர உணவு இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.
- நோய் கண்டறிதல், PET Scan, ஹீமோதெரபி, அறுவைச் சிகிச்சை, ரேடியேசன் போன்ற சிகிச்சைகள் இங்கு செய்யப்படுகின்றன.
- இங்கு சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளுக்கு மருந்துகளுக்கான செலவுகள் தவிர்த்து, மருத்துவ பராமரிப்பு, படுக்கை வசதிகள், மருத்துவர்களின் செலவுகள் அனைத்தும் இலவசமாக செய்யப் படுகின்றன.
- முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் வரையறைக்குட்பட்ட அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் மருந்துகள் காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் செய்யப்படுகின்றன.
- கேரளா மாநிலத்தின் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் வழியாகவும் சிசிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- மேலும் பென்சன் திட்டங்கள், ESI, ECHIS போன்றவை வழியாகவும், தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வழியாகவும் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- PET Scan பிற மருத்துவமனைகளின் கட்டணங்களைவிட, குறைந்த செலவில் எடுக்கப்படுகின்றது.
- 2D, 3D தொழில்நுட்பத்துடன், மிகவும் நுட்பமான முறையில், பாதிக்கப்பட்ட செல்களை மட்டுமே அழிக்கும் வகையில் உள்ள ரேடியேசன் தெரபி வசதிகள் இங்குள்ளன.
- நோயாளிகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை வழங்கப்படுகிறது. அதற்காக பயிற்சி பெற்ற ஐந்து கவுன்சிலர்கள் உள்ளனர்.
- மேலும் படுக்கை நோயாளிகளுக்கு மருந்து செலவுகள் தவிர அனைத்து பராமரிப்பு சேவைகளும் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பினால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர்கள் திரு. நடராஜன் [PRO] Cell. No. : 7708702207, திருமதி. மார்சிலி [PRO] Cell. No. : 8903539944

சர்வதேச புற்றுநோய் மையம்

CSI மெடிக்கல் மிஷன், நெய்யூர், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்

Ph : 04651 - 222222

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், நெய்யூரில் அமைந்துள்ள சி.எஸ்.ஐ மிஷன் மருத்துவமனையில் சர்வதேச புற்றுநோய் சிகிச்சை பிரிவு செயல்பட்டு வருகிறது. இங்கு அனைத்து விதமான புற்றுநோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

மருத்துவ வசதிகள்

- இந்த மருத்துவமனையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற புற்றுநோயியல் மருத்துவர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- நோய் கண்டறிதல், FNAC, Ultrasound மேமோகிராம், ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன், மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை போன்ற புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனைகள் மற்றும் அனைத்து சிகிச்சைகளும் செய்யப்படும்.

- இந்த மருத்துவமனையில் மூன்று முறைகளில் மருத்துவம் அளிக்கப் படுகிறது. கட்டண மருத்துவம், முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டம் மற்றும் இலவசமாகவும் சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.
- கட்டண மருத்துவத்தில் பரிசோதனைகள், சிகிச்சைகள் அனைத்திற்கும் கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது.
- முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் வரை முறைகளுக்குட்பட்ட ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் செய்யப்படுகின்றது.
- தனியார் காப்பீட்டு திட்டங்களை பொறுத்தவரை ஒரு தனிநபர் காப்பீடு செய்யப்படும் திட்டத்தின் வரையறையைப் பொறுத்து இங்கு சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.
- தொழிலாளர்களுக்கான காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் (ESI) வழியாகவும் சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன.
- எந்தவிதமான காப்பீட்டுத் திட்டங்களும் இல்லாமல், மிகவும் ஏழ்மை நிலையில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ அறக்கட்டளை வழியாக இலவச சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- வருடத்தில் ஐந்து நாட்கள் இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம் இந்த மருத்துவமனையில் வைத்து நடைபெறுகிறது. இந்த முகாமில் கலந்து கொள்ளும் நபர்களுக்கு அனைத்து பரிசோதனைகளும் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- முகாம் எந்த நாட்களில் நடைபெறும் என்பது செய்தித்தாள்கள், தொலைக்காட்சிகள், வானொலிகள் வாயிலாக அறிவிக்கப்படுகிறது.
- படுக்கை நோயாளிகளுக்கு நாளொன்றுக்கு ரூபாய் 200/- கட்டணத்தில் வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. அதற்காக 14 படுக்கைகள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

Dr. ஜெயசேகரன் மருத்துவமனை

கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில், கன்னியாகுமரி - 629 003

Ph : 9488781573, 9443139663

கன்னியாகுமரி மாவட்டம் நாகர்கோவில் பகுதியில் ஜெயசேகரன் மருத்துவமனை அமைந்துள்ளது. இங்கு புற்றுநோய் சிகிச்சைப்பிரிவு உள்ளது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ஹீமோதெரபி, மேமோகிராம் மற்றும் புற்று நோய்க்கான அறுவை சிகிச்சைகள் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.
- ரேடியேசன் மற்றும் பிற பரிசோதனைகளுக்கு CMC வேலூர், RCC திருவனந்தபுரம் மற்றும் நெய்யூர் மருத்துவமனைகளுக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப் டுகின்றனர்.
- முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் வரைமுறைகளுக்குட்பட்ட ஹீமோதெரபி மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைகள் காப்பீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் செய்யப்படுகின்றது.
- தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களை பொறுத்தவரை ஒரு தனிநபர் காப்பீடு செய்யப்படும் திட்டத்தின் வரையறையை பொறுத்து இங்கு சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.
- தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்கள் : 04652 - 230019, 230020, 230021

ஹோலிகிறாஸ் மருத்துவமனை

வெட்டூர்ணிமடம், நாகர்கோவில், கன்னியாகுமரி - 629 003

Ph : 09384 967611

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், வெட்டூர்ணிமடத்தில் இந்த மருத்துவமனை அமைந்துள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன.

மருத்துவ சேவைகள்

- இந்த மருத்துவமனையில் மருத்துவப் புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் இருவர் மற்றும் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை மருத்துவர்கள் இருவர் என மொத்தம் நான்கு மருத்துவர்கள் உள்ளனர்.
- தினமும் மாலை 4 மணிக்கு புற்றுநோய்க்கான வெளிநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறுகிறது.
- இங்கு அறுவைச்சிகிச்சை மற்றும் ஹீமோதெரபி சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. புற்றுநோய்க்கான சில மருத்துவ பரிசோதனைகளை பிற பரிசோதனை மையங்களில் செய்வதற்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- முதலமைச்சரின் விரிவான காப்பீட்டுத் திட்டம் மற்றும் தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் கீழ் இங்கு சிகிச்சை பெறலாம்.
- இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண் : 04652 - 230897

Dr. ஜெயகரன் மெமோறியல் மருத்துவமனை

33, விக்டோரியா பிரஸ் ரோடு, நாகர்கோவில் - 629 001,

அலைபேசி எண் : 8220809789

இந்த மருத்துவமனை கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தின் நாகர்கோவில் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ வியாழக்கிழமை மதியம் 1.00 மணி முதல் 2.00 மணி வரையும், செவ்வாய்கிழமை காலை 8.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரையும் நோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறுகிறது.
- ❖ நோய் கண்டுபிடித்தல், FNAC, ஹீமொதெரபி, அறுவைச்சிகிச்சைகள் போன்ற சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ ரேடியேசன் மற்றும் பிற உயர் சிகிச்சைகளுக்கு நெய்யூர் மருத்துவமனைக்கு செல்ல நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் சிகிச்சை பெறலாம். அரசு காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் தற்போது சிகிச்சை பெற இயலாது.
- ❖ தாய் ஹோம் கேர் என்னும் பெயரில் படுக்கை நோயாளிகளுக்கு வலிநிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் வழங்கப்படுகிறது.
- ❖ கடந்த ஆண்டு 27 புற்றுநோயாளிகள் இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுள்ளனர். பல நோயாளிகள் மருத்துவர்களின் தொடர் கண்காணிப்பில் உள்ளனர்.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்புபவர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்: 8220809789

கிம்ஸ் மருத்துவமனை

திருவனந்தபுரம் மெயின் ரோடு, சுக்கான்கடை அஞ்சல்,

வெட்டூர்ணிமடம் - 629 003, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்

Ph : 04652-711000

திருவனந்தபுரத்தில் செயல்பட்டு வரும் கிம்ஸ் மருத்துவமனையின் கிளையானது தற்போது கன்னியாகுமரி மாவட்டம், சுங்கான்கடையில் துவங்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ தற்போது நோய் கண்டுபிடித்தல், அறுவைசிகிட்சை, ஹீமோதெரபி போன்ற சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ உயர் பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிட்சைகளுக்காக நோயாளிகள் திருவனந்தபுரம் கிம்ஸ் மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ புற்றுநோய்க்கான அனைத்து பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் 2025 மார்ச் மாதத்திற்குள் இந்த மருத்துவமனையிலிருந்தே பெறுவதற்கு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கு கட்டணத்துடன் கூடிய வலிநிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் அணுக வேண்டிய தொலைபேசி எண்: 04652-711000.
- ❖ மருத்துவமனையின் சிகிச்சைகள் குறித்த தகவல்கள் தேவைப்பட்டால் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நபர் திரு. எபின் நெல்சன், அலைபேசி எண் : 9489490943

புனித சவேரியார் பல்நோக்கு மருத்துவனை

சுங்கான்கடை, கன்னியாகுமரி, தமிழ்நாடு - 629 003.

தொலைபேசி எண்கள் : 0461 - 231181, 72001 60822

கன்னியாகுமரி மாவட்டம் சுங்கான்கடையில் கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளாக குழித்துறை மறைமாவட்டத்தின் கீழ் புனித சவேரியார் பல்நோக்கு மருத்துவமனை செயல்பட்டு வருகிறது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ கடந்த ஒரு வருடமாக இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ இரண்டு புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் உள்ளனர். ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் மதியம் 2.00 மணி முதல் 3.00 மணி வரை புற்றுநோய் அறுவை சிகிட்சை மருத்துவரால் வெளிநோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெறும். பிற நாட்களில் மாலை 4.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை மற்றொரு புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவரால் வெளி நோயாளிகள் சந்திப்பு நடைபெற்று வருகிறது.
- ❖ இங்கு அறுவைச் சிகிச்சைகள் மட்டும் தற்போது செய்யப்பட்டு வருகின்றன. பிற மருத்துவ பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்கு பிற மருத்துவமனைகளுக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.

- ❖ புற்றுநோய் விழிப்பணர்வு கருத்தரங்குகள் குழித்துறை மறைமாவட்டத்தில் உள்ள ஆலயங்களில் வைத்து நடத்தப்பட்டு வருகிறது.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கான வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சிகிச்சைகளும் நடைபெற்று வருகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனை குறித்த தகவல்களுக்கு தொடர்புகொள்ள வேண்டிய தொடர்பு எண்கள் : 0461 - 231181, 7200160822

கின்ஸ் மருத்துவமனை

கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல், கன்னியாகுமரி, தமிழ்நாடு - 629 163.

தொலைபேசி எண்கள் : 04651-263776, 212150, 91 7540063776

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், குழித்துறை, கழுவன்திட்டையில் அமைந்துள்ள கின்ஸ் மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ தற்போது புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற Dr. ஜீனா ஜோஸ்பின் அவர்களால் வெளிநோயாளிகள் சந்திக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ இங்கு நோய் கண்டறிதல், அறுவைச் சிகிச்சை, ஹீமோதெரபி போன்ற சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.
- ❖ PET Scan (Positron Emission Tomography), FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), மேமோகிராம் போன்ற உயர்கட்ட பரிசோதனைகளுக்கும், ரேடியேசன் போன்ற பிற சிகிச்சைகளுக்கும் நெய்யூர், மூகாம்பிகா போன்ற மருத்துவமனைகளுக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ தற்போது அரசு மற்றும் தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் பயன்பெற இயலாது.
- ❖ நோயாளிகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளும், சிறந்த வழிகாட்டுதல்களும் வழங்கப்படுகின்றன.

Dr. ஜீனாஸ் கேன்சர் கிளினிக்

திருவிதாங்கோடு ரோடு, அழகியமண்டபம் அஞ்சல், கன்னியாகுமரி, தமிழ்நாடு.

அலைபேசி எண்கள் : 79049 67835, 9489469640

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், அழகியமண்டபத்தில் அமைந்துள்ள Dr. ஜீனாஸ் மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிட்சைகள் அளிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- தற்போது புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சையில் நிபுணத்துவம் பெற்ற Dr. ஜீனா ஜோஸ்பின் அவர்களால் வெளிநோயாளிகள் சந்திக்கப்படுகின்றனர்.
- இங்கு நோய்கண்டறிதல், அறுவைச் சிகிச்சை, ஹீமோதெரபி போன்ற சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

- PET Scan (Positron Emission Tomography), FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), மேமோகிராம் போன்ற உயர்கட்ட பரிசோதனைகளுக்கும், ரேடியேசன் போன்ற பிற சிகிச்சைகளுக்கும் நெய்யூர், மூகாம்பிகா போன்ற மருத்துவமனைகளுக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- தற்போது அரசு மற்றும் தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் பயன்பெற இயலாது.
- புனித சவேரியார் மருத்துவமனையுடன் இணைந்து இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- நோயாளிகளுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகளும், சிறந்த வழிகாட்டுதல்களும் வழங்கப்படுகின்றன.
- இந்த மருத்துவமனை குறித்த தகவல்களை மேலும் அறிய தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்: 7904967835, 9489469640

தனியார் மருத்துவமனைகள் (திருவனந்தபுரம், கேரளா)

1. PRS மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
2. நிம்ஸ் மெடிசிட்டி, நெய்யாற்றின்கரை
3. கிம்ஸ் மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
4. அனந்தபுரி மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
5. SP மருத்துவமனை, பாறசாலை
6. ஸ்மார்ட் மெடிக்கல் சென்டர், களியக்காவிளை

PRS மருத்துவமனை

கிள்ளிபாலம், திருவனந்தபுரம் - 695 002, கேரளா, இந்தியா
அலைபேசி எண் : 9778423481

திருவனந்தபுரத்தில் அமைந்துள்ள PRS மருத்துவமனை கார்கினோஸ் புற்றுநோய் சிகிட்சை மையம் என்ற பெயரில் ஒரு தனிப்பிரிவாக செயல்பட்டு வருகிறது. தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் கீழ் புற்றுநோய்க்கான சிகிட்சைகள் செய்யப்படுகின்றன. கேரளா மற்றும் தமிழ்நாட்டின் அரசு காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் சிகிச்சை பெற இயலாது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் நோய் கண்டுபிடித்தல், ஹீமோதெரபி, அறுவைச்சிகிச்சை போன்றவை செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ மேமோகிராம், FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology), Ultra sound போன்ற புற்றுநோய் சம்பந்தமான மருத்துவ பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ PET Scan (Positron Emission Tomography), ரேடியேசன் போன்ற சிகிச்சைகளுக்கு நோயாளிகள் RCC அல்லது KIMS மருத்துவமனைகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ இங்கு தற்போது நான்கு புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் உள்ளனர். திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை ஆறு நாட்கள் காலை 9.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை நோயாளிகள் சந்திக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ புதிதாக செல்லும் நோயாளிகள் புற்றுநோய் மையத்தில் சென்று மருந்துச்சீட்டு பெற்றுக் கொண்டு மருத்துவரை சந்திக்கலாம். மருத்துவர் பரிசோதனை செய்து நோய் கண்டறிந்து அதற்குரிய வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் வழங்குவார்கள்.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கு வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் போன்றவை அளிக்கப்படுகின்றன. அதற்காக கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனை வழியாக இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்களும் நடத்தப்படுகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண் : 9778423481

NIMS மெடிசிட்டி

நெய்யாற்றின்கரை, திருவனந்தபுரம் - 695 123, கேரளா, இந்தியா
Ph : 0471 - 2223544, 2223542

NIMS மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான தனி சிகிச்சை பிரிவு செயல்பட்டு வருகிறது. தனியார் காப்பீட்டு திட்டங்களின் கீழ் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன. கேரளா மற்றும் தமிழ்நாட்டின் அரசு காப்பீட்டுத் திட்டங்களில் சிகிச்சை பெற இயலாது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் நோய் கண்டுபிடித்தல், ஹீமோதெரபி, அறுவைசிகிட்சை, போன்றவை செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ இங்கு தற்போது இரண்டு மருத்துவ புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் மற்றும் ஒரு அறுவை சிகிட்சை மருத்துவர் என் மூன்று மருத்துவர்கள் உள்ளனர். பெண் மருத்துவர் காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரையும், ஆண் மருத்துவர் மாலை 4.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரையும் வெளிநோயாளிகளை சந்திப்பார்கள். புற்றுநோய் அறுவை சிகிட்சை மருத்துவரை திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை காலை 9.00 மணி முதல் மதியம் 1.00 மணி வரை சந்திக்கலாம்.
- ❖ புதிதாக செல்லும் நோயாளிகள் புற்றுநோய் மையத்தில் சென்று மருந்துச்சீட்டு பெற்றுக் கொண்டு மருத்துவரை சந்திக்கலாம். மருத்துவர் பரிசோதனை செய்து, நோய் கண்டறிந்து, அதற்குரிய வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் சிகிட்சைகள் வழங்குவார்கள்.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கு வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் போன்றவை அளிக்கப்படுகின்றன. அதற்காக கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகின்றது.
- ❖ இந்த மருத்துவமனை வழியாக இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்களும் நடத்தப் படுகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறவிரும்பும் நபர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண்கள்: 9332701500, 9332701501

KIMS மருத்துவமனை

ஆனயரா P.O., திருவனந்தபுரம் - 695 026, கேரளா, இந்தியா

Ph : 0471 - 2941295, 2941000

அனைத்து விதமான மருத்துவ வசதிகளுடன், பல்நோக்கு துறைகள் மற்றும் நிபுணத்துவம் பெற்ற மருத்துவர்களை கொண்ட கிம்ஸ் மருத்துவமனையானது கேரள மாநிலம் திருவனந்தபுரம் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான சிறப்புப்பிரிவு மிகவும் சிறப்பான முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ நிபுணத்துவம் மற்றும் அனுபவம் மிக்க மருத்துவர்கள் திங்கள் முதல் சனி வரை வெளிநோயாளிகளை சந்திக்கின்றனர்.
- ❖ நோய் கண்டறிதல், அறுவை சிகிட்சை, ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன் மற்றும் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை வசதிகளும் இந்த மருத்துவமனையில் உள்ளன.
- ❖ கட்டணத்துடன் கூடிய வலிநிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் நடைபெறுகின்றன.
- ❖ கேரள மற்றும் தமிழ்நாடு அரசின் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வழியாக தற்போது இங்கு சிகிச்சை பெற இயலாது.
- ❖ அனைத்து விதமான தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் கீழும் இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறலாம்.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நபர் திரு. அனீஸ் மேத்யூ, அலைபேசி எண்: 7994837111

அனந்தபுரி மருத்துவமனை
NH பைபாஸ் ரோடு, Near Courtyard Garden, Chackai
திருவனந்தபுரம், கேரளா - 695 024.
அலைபேசி எண் : 9995949777

கேரள மாநிலத்தில் திருவனந்தபுரம் பைபாஸ் ரோடு பகுதியில் அமைந்துள்ள அனந்தபுரி மருத்துவ மனையில் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைபிரிவு உள்ளது. இங்கு புற்றுநோய்க்கான அனைத்து சிகிச்சைகளும் செய்யப்படுகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ மூன்று புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் திங்கள் முதல் சனி வரை வெளிநோயாளிகளை சந்திக்கின்றனர்.
- ❖ நோய் கண்டறிதல், அறுவைச் சிகிச்சை, ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன் மற்றும் புற்றுநோய்க்கான அனைத்து மருத்துவ பரிசோதனை வசதிகளும் உள்ளன.
- ❖ கட்டணத்துடன் கூடிய வலி நிவாரணம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவைகள் நடைபெறுகின்றன.
- ❖ கேரள மற்றும் தமிழ்நாடு அரசின் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வழியாக தற்போது இங்கு சிகிச்சைபெற இயலாது.
- ❖ அனைத்து விதமான தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் கீழும் இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறலாம்.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நபர் திரு. சஞ்சய், PRO அலைபேசி எண்: 9995949777

SP மருத்துவமனை
No. 12/1342, மெயின் ரோடு, பாறசாலை, திருவனந்தபுரம்
Ph : 0471 2205411, 8111905422

இந்த மருத்துவமனை கேரள மாநிலம், பாறசாலை பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இங்கு புற்றுநோய்க்கான ஆரம்பகட்ட சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் புற்றுநோய்க்கான வெளிநோயாளிகள் சந்திப்பு ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும் காலை 10.00 மணி முதல் மதியம் 1.002 மணி வரை நடைபெறுகிறது.
- ❖ சில குறிப்பிட்ட புற்றுநோய்களுக்கு மட்டும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.
- ❖ ஹீமோதெரபி சிகிச்சை மட்டுமே இங்கு வழங்கப்படுகின்றது.
- ❖ தனியார் காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வழியாக மட்டுமே சிகிச்சை பெறமுடியும். அரசு மருத்துவ காப்பீட்டுத் திட்டங்கள் தற்போது செயல்பாட்டில் இல்லை.
- ❖ நோயாளிகள் நேரடியாக வெளிநோயாளிகள் பிரிவில் பெயர் பதிவு செய்து மருத்துவரை சந்திக்கலாம்.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெறவிரும்பும் நபர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய அலைபேசி எண் : 9037072098

ஸ்மார்ட் மெடிக்கல் சென்டர்
PPM ஜங்சன், களியக்காவிளை, பாறசாலை, திருவனந்தபுரம் - 629 165, கேரளா

இந்த மருத்துவமனை கேரள மாநிலம், களியக்காவிளை பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இங்கு புற்றுநோய்க்கான ஆரம்பகட்ட சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன.

மருத்துவ வசதிகள்

- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் மூன்று புற்றுநோயியல் மருத்துவர்கள் உள்ளனர். அனைத்து நாட்களிலும் மருத்துவர்களை சந்திக்கலாம்.
- ❖ FNAC, Ultrasound, அறுவைச் சிகிச்சைகள், ஹீமோதெரபி சிகிச்சைகள் இங்கு செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ ரேடியேசன் சிகிச்சைகளுக்கும், மேமோகிராம் போன்ற பிற உயர் பரிசோதனைகளுக்கும் RCC அல்லது நெய்யூர் மருத்துவமனைகளுக்கு நோயாளிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றனர்.
- ❖ தற்போது காப்பீட்டுத் திட்டங்களின் வாயிலாக பயன்பெற இயலாது.
- ❖ இல்லங்களுக்கு சென்று கட்டணத்துடன் கூடிய படுக்கை நோயாளிகள் பராமரிப்பு சேவைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.
- ❖ இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்பும் நபர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய மருத்துவர்கள் Dr. P. Vimal, Mob. No. : 9443993347, Dr. Shamji, Mob. No.: 9809668970

அண்டை மாநிலங்களில் புற்றுநோய்க்கான மருத்துவ பிரிவுகள் உள்ள சில சிறந்த மருத்துவமனைகள்

S.No	Address of the Hospitals	Contact Numbers
01.	**Amrita Hospital,** Cancer Center, Ponekkara, (P.O.), Kochi, Kerala, India Pin: 682041	0484 -2852100, 0484-2851234, 0484 - 6682100, 0484 - 6681234
02.	**Jawaharlal Institute of Postgraduate Medical Education and Research, JIPMER** Campus Rd, Gorimedu, Dhanvantari Nagar, Puducherry, 605006.	Telephone OPD consultation : **0413 2298 200**
03.	**Christian Medical College**, Ida Scudder Road, Vellore – 632004, Tamil Nadu, India	**Patient Related:** Ph +91 8000338855 Whatsapp: 9385285957 Email: callcentre@cmcvellore.ac.in **Working hours:** Mon-Fri: 8 am to 4.30 pm Sat: 8 am to 12.30 pm

வலி நிவாரணி மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை மையங்கள்

01 மதர் அன்னாகேர் சென்டர், நாகக்கோடு

02 St. அகதா நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரணம், HOM நிறுவனம் கழித்துறை

03 மதர் தெரசா நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரணம், கல்லுவிளை

04 ஸ்ரீராம் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை மையம், அனந்தன் நகர், நாகர்கோவில்

மதர் அன்னா கேர் சென்டர்

நாகக்கோடு, அருமனை ரோடு,
குலசேகரம், தமிழ்நாடு - 629 161

- கன்னியாகுமரி மாவட்டம், குலசேகரம், நாகக்கோடு பகுதியில் செயல்பட்டுவரும் மதர் அன்னா வலிநிவாரணி மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல் சேவை மையம் “Helpers of Mary துறவற சபையை சேர்ந்த நான்கு அருட்சகோதரிகளால் நடத்தப்பட்டு வருகிறது.
- 25 படுக்கை வசதிகளுடன் 24 மணிநேரமும் இந்த மையத்தில் சேவைகள் நடைபெறுகின்றது.

சேவைகள்

- புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு, மருத்துவர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு தங்கள் இறுதி நாட்களை மகிழ்வுடன் கழிப்பதற்காக இந்த மையம் செயல்படுகிறது.
- இங்கு நோயாளிகளின் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றபடி மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- நோய் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் அவை சுத்தப்படுத்தப்பட்டு தினமும் மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன.

- ❖ வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் (செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி, சனி) மருத்துவர்கள் வந்து நோயாளிகளை பார்வையிடுகின்றனர். அதற்காக அவர்கள் கட்டணம் வசூலிப்பதில்லை.
- ❖ சிகிச்சைகள், தங்குமிடம், இரண்டு நேர உணவு என அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.
- ❖ நோயாளியுடன் உறவினர் ஒருவர் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்ற நிபந்தனையுடன் ஏழை, பணக்காரன் என்ற பாகுபாடின்றி அனைவருக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.
- ❖ இரத்த அழுத்தம், இரத்த சர்க்கரை பரிசோதனைகள் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்துதல், பிசியோதெரபி சிகிச்சைகள் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ அதற்கு மேலும் பரிசோதனைகள் தேவைப்பட்டால் அதற்குரிய ஆய்வகங்கள் அல்லது மருத்துவமனை களுக்கு செல்ல வழிகாட்டப்படும். அதற்குரிய கட்டணத்தை குடும்பத்தினரே செய்ய வேண்டும்.
- ❖ ஹீமோதெரபி சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட நோயாளிகளுக்கு வாந்தி, குமட்டல், மலச்சிக்கல், சோர்வு போன்ற பக்க விளைவுகள் உருவாகும். அவர்கள் உள்நோயாளியாக சேர்க்கப்பட்டு அவர்களுக்கான மருத்துவ சிகிச்சைகள், அதற்கேற்ற ஆரோக்கியமான உணவுகள் அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு அடுத்த சிகிச்சைக்கு தயார் நிலைக்கு கொண்டு வருகின்றனர்.

- ❖ புற்றுநோய் அல்லாமல் வேறு கடின நோய்களுக்கும் வெளிநோயாளியாக சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது.
- ❖ புற்றுநோயால் குடும்ப உறுப்பினர்களை இழந்து வாடும் குடும்பத்தினர்களுக்கு மறுவாழ்வு திட்டங்கள் இந்த மையம் வழியாக செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஆடு வளர்த்தல், மாடு வளர்த்தல், கோழி வளர்த்தல், பெட்டிக் கடை, தையல் போன்ற சிறு தொழில்கள் செய்ய உதவிகள் வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் மிகவும் வறுமையில் வாடும் குடும்பத்தினரின் குழந்தைகளுக்கு கல்வி உதவித் தொகையும் வழங்கப்படுகின்றன.
- ❖ புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியும் பரிசோதனை முகாம்கள் நடத்தப்படுகிறது.
- ❖ இந்த முகாம்களில் மார்பக புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோய் மற்றும் உடலின் மற்ற பகுதிகளில் காணப்படும் கட்டிகள் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.
- ❖ பரிசோதனையின் போது புற்றுநோய் கண்டறியப்பட்டால் அந்த நோயாளி மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கு சரியான வழிகாட்டுதல்கள் வழங்கப்பட்டு, சிறந்த புற்றுநோய் நிபுணர்களால் சரியான சிகிச்சை கிடைக்க வழிகாட்டப்படுகிறது.
- ❖ மரபணுக்கள் வழி புற்றுநோய் பரவக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளவர்களுக்கு சுய பரிசோதனை முறைகள் மற்றும் 30 வயதிற்கு மேல் ஆண்டிற்கு ஒருமுறையாவது பரிசோதனை செய்ய வழிகாட்டப்படுகிறது.
- ❖ ஹார்மோன் மாற்றங்களால் உடலில் கட்டிகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. கட்டிகள் இருந்தால் அது சாதாரண கட்டியாக இருந்தாலும் அதை கண்டிப்பாக அகற்றி விட வேண்டும். இல்லையெனில் அது நாளடைவில் புற்றுநோய் கட்டியாக மாற வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது. சாதாரண கட்டிகள் வளராது. புற்றுநோய் கட்டிகள் வளரும்.
- ❖ கல்லூரிகள், பள்ளிக்கூடங்கள் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள் நடத்தப்படுகின்றன.
- ❖ உதவி தேவைப்படுவோர் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய நபர் Sr. சிசிலியா
  அலைபேசி எண்: 9082054979

St. Agatha நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரணம்

HOM, குழித்துறை, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.

மார்த்தாண்டம் மறைமாவட்டத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் HOM நிறுவனம் வழியாக Sr. Agatha நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரண சேவைகள் மூன்று ஆண்டுகளாக நடத்தப்பட்டு வருகின்றது. HOM நிறுவனத்தின் இயக்குநர் அருட்தந்தை அஜீஸ் குமார் அவர்கள் இந்த சேவைகளை நிர்வகித்து வருகிறார்கள். இந்த பணியானது ஒரு அருட்சகோதரி மற்றும் இரண்டு பெண் செவிலியர்களால் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

சேவைகள்

- ❖ புற்றுநோய் மற்றும் இதர நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு இந்த சேவைகள் செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ நோயாளிகளின் இல்லங்களுக்கு சென்று தனிப்பட்ட மருத்துவ பராமரிப்பு, மருத்துவ உதவிகள், ஆற்றுப்படுத்துதல், மனரீதியான ஆதரவு, மற்றும் ஆன்மீக வழிகாட்டுதல்கள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மற்றும் தேவைப்படுகிறவர்களுக்கு தினமும் அவர்களது இல்லம் சென்று, தேவையான உதவிகளை செய்து வருகிறார்கள்.
- ❖ நோயாளிகளின் பராமரிப்பு பணிகளுக்கு அவர்களின் குடும்ப சூழலுக்கு ஏற்றவாறு சிறிய அளவிலான கட்டணம் வசூலிக்கப்படுகிறது.
- ❖ படுக்கை நோயாளிகளுக்கு படுக்கை தேவைப்படுமாயின் HOM நிறுவனம் வழியாக வழங்கப்படுகிறது. நோயாளியின் பயன்பாடு முடிந்த பின்னர் திருப்பி வழங்க வேண்டும் என்ற நிபந்தனையின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுகிறது.
- ❖ தன்னார்வ உதவிக்கரம் நீட்டும் நபர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட சக்கர நாற்காலி மற்றும் Walker போன்றவற்றை நடமாட இயலாத நோயாளிகளுக்கு நோயாளியின் பயன்பாடு முடிந்த பின்னர் திருப்பி வழங்க வேண்டும் என்ற நிபந்தனையின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுகிறது.
- ❖ முதியோர் இல்லங்கள் மற்றும் மனநல காப்பகங்களுக்கு சென்றும் பராமரிப்பு பணிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

மதர் தெரசா நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரணம்

கன்னியாகுமரி சமூகசேவை சங்கம், கல்லுவிளை, முளகுமூடு அஞ்சல் - 629 167, அலைபேசி : 91 - 9486825160

- ❖ தக்கலை மறைமாவட்டத்தின் கீழ் செயல்பட்டு வரும் சமூக சேவை நிறுவனமான கன்னியாகுமரி சமூகசேவை நிறுவனத்தில் மதர் தெரசா நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரண மையம் 2016-ம் ஆண்டு முதல் செயல்பட்டு வருகிறது.
- ❖ ஒரு அருட்சகோதர் மற்றும் ஒரு செவிலியர் இணைந்து இந்த பணியினை செய்து வருகின்றனர்.
- ❖ ஆம்புலன்ஸ் வசதியுடன் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் உள்ள 12 பகுதிகளில் வாரத்தில் நான்கு நாட்கள் இந்த பணியானது நடைபெற்று வருகிறது.

சேவைகள்

- ❖ திங்கள், செவ்வாய், வியாழன் மற்றும் வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் காலை 9.30 மணிமுதல் மாலை 4 மணி வரை நோயாளிகளின் வீடுகளுக்கு நேரடியாக சென்று இந்த சேவை நடைபெறுகிறது.
- ❖ பல்வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு மரணப் படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளிகளை சந்தித்து அவர்களுக்கு தேவையான தனிப்பட்ட மருத்துவ பராமரிப்பு, மருத்துவ உதவிகள், ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் மனரீதியான ஆதரவு, ஆன்மீக வழிகாட்டுதல் ஆகிய சேவைகள் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

- ❖ நோயாளிகளுக்கு சர்க்கரை அளவு மற்றும் இரத்த அழுத்த பரிசோதனைகள் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ மாதத்தில் ஒருமுறை நோயாளிகள் சந்திக்கப்படுகின்றனர். தேவைப்படுமாயின் மாதத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் கூட ஒரு நோயாளியை சந்திப்பார்கள்.
- ❖ தற்போது 220 நோயாளிகளுக்கு இந்த சேவை நடைபெற்று வருகிறது. இதில் சுமார் 50 நோயாளிகள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
- ❖ நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் அவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு விழிப்புணர்வு பயிற்சிகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் குளச்சல், மாலைக்கோடு, ஆனையடி, சுவாமியார்மடம், தடிக்காரன்கோணம், கழுவன்திட்டை, கிள்ளியூர், பாலபள்ளம், ஆறுகாணி, நெட்டா, தக்கலை, அழகியமண்டபம் ஆகிய 12 பகுதிகளில் உள்ள 220 படுக்கை நோயாளிகளுக்கு தற்போது இந்த மையம் வழியாக சேவைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.
- ❖ படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிகளின் வலி, தனிமை மற்றும் பயத்தினை குறைத்து அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் ஆதரவு அளித்திட மேற்குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் ஏதாவது படுக்கை நோயாளிகள் இருப்பின் அவர்களின் குடும்பத்தினரின் அனுமதியுடன் அணுக வேண்டிய முகவரி - மதர் தெரசா கேர் சென்டர், கல்லுவிளை சமூகப் பணிமையம், கல்லுவிளை, முளகுமூடு அஞ்சல், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
- ❖ தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நபர்கள் Sr. மிஸ்லி மரியா அலைபேசிஎண் : 7598416501, திருமதி. ஷைனி அலைபேசிஎண் : 9487144250

ஸ்ரீராம் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை மையம்

3-143, B/1, அனந்தன்நகர், அரசு மருத்துவ கல்லூரி சாலை,
ஆசாரிபள்ளம், நாகர்கோவில் - 629 201.

கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக் மற்றும் ஹோம் கேர் சேவைகள் கட்டணம் ஏதுமின்றி இலவசமாக வருகிறது.

சேவைகள்

- ❖ ஸ்ரீராம் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை மையத்தின் வழியாக படுக்கை சென்று இலவச மருத்துவ பராமரிப்புகள், வலி நிவாரண மருந்துச வழங்குதல், படுக்கைப்புண்கள் பராமரிப்பு போன்ற சேவைகள் செ
- ❖ புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் மற்றும் அவர் ஆற்றுப்படுத்துதல் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் இலவச புற்றுநோய் பரிசோதனை முகாம்கள் இந்த அறக்கட்டளை வழியாக நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ இந்த பரிசோதனைகளில் மார்பக புற்றுநோய், கர்ப்பப்பைவாய் புற்றுநோய் மற்றும் உடலில் சந்தேகத்திற்கிடமான அனைத்துக்கட்டிகளும் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.
- ❖ இந்த பரிசோதனையில் ஈடுபட்டிருக்கும் மருத்துவர் மற்றும் செவிலியர்கள் அடையார் புற்றுநோய் சிகிச்சை மையத்தில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஆவர்.
- ❖ பள்ளிகள், கல்லூரிகள், சமூகசேவை மையங்கள், அலுவலகங்கள் மற்றும் கிராமப்புறங்களில் இந்த அறக்கட்டளை வழியாக புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- ❖ புற்றுநோய் குறித்த சந்தேகங்கள், வழிகாட்டுதல்கள், ஆற்றுப்படுத்துதல் மற்றும் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு படுக்கை நோயாளிகளாக இருக்கும் மக்களுக்கு மருத்துவ பராமரிப்பு உதவிகள் தேவைப்பட்டால் அணுக வேண்டிய முகவரி ஸ்ரீராம் புற்றுநோய் அறக்கட்டளை, 3-143, B/1, அனந்தன் நகர், அரசு மருத்துவகல்லூரி சாலை, ஆசாரிபள்ளம், நாகர்கோவில் - 629201. Cancer Helpline Ph. : 918903535945 (திங்கள்கிழமை முதல் சனிக்கிழமை வரை

புற்றுநோய் காப்பீடு

மாநில அரசின் காப்பீட்டுத்திட்டங்கள்

முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவ காப்பீட்டுத்திட்டம் (CMCHIS)

- ❖ இந்த காப்பீட்டுத்திட்டத்தின் கீழ் தனியார் மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளில் புற்றுநோய்க்கான அறுவை சிகிச்சைகள், ஹீமோதெரபி, ரேடியேசன், PET Scan மற்றும் இதய அறுவை சிகிட்சைகள், உடல் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன.
- ❖ ஒரு குடும்பத்துக்கு ஆண்டு ஒன்றுக்கு ரூ. 5,00,000/- வரை இலவசமாக மருத்துவ சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளலாம்.
- ❖ புற்றுநோய்க்கான அறுவை சிகிச்சைகள், மெமோகிராம் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, ஹீமோதெரபி, PET Scan போன்ற மருத்துவ சிகிச்சைகளை தமிழ்நாட்டில் புற்றுநோய் சிகிச்சை பிரிவு உள்ள அரசு மருத்துவமனைகளில் இலவசமாக பெறலாம். தனியார் மருத்துவமனைகளில் இந்த பரிசோதனைகளுக்கு காப்பீட்டுத் திட்டத்தில் அரசால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட கட்டணம் மட்டுமே இலவசமாக பெறமுடியும்.
- ❖ இந்த காப்பீட்டு அட்டையின் கீழ் தமிழ்நாடு தவிர பிற மாநிலங்களில் சிகிச்சை பெற முடியாது.

புதிதாக பதிவு செய்யத் தேவையான ஆவணங்கள்

- ❖ குடும்ப அட்டை
- ❖ ஆதார் அட்டை
- ❖ கிராம நிர்வாக அலுவலரின் சான்று (ஆண்டு வருமானம் ரூ. 72,000/- க்கு கீழ்)
- ❖ முதலில் குடும்ப அட்டை (ரேசன் கார்டு), ஆதார் அட்டை ஆகியவற்றை, மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் உள்ள மருத்துவ காப்பீட்டுத் திட்ட அலுவலகத்தில் கொடுத்து விண்ணப்பபடிவம் பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- ❖ விண்ணப்பபடிவத்தில் ரூபாய் 72,000/- க்கு கீழ் ஆண்டு வருமானம் பெறுபவர் என்று கிராம நிர்வாக அலுவலரிடமிருந்து கையொப்பம் பெறவேண்டும்.
- ❖ பின்னர் ஆதார அட்டை, குடும்ப அட்டை (ரேசன் கார்டு), கிராம நிர்வாக அலுவலரிடம் கையொப்பம் பெற்ற விண்ணப்பப்படிவம் ஆகியவற்றுடன் ரேசன் அட்டையில் உள்ள 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட நபர் மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகத்தில் உள்ள மருத்துவ காப்பீட்டுத்திட்ட அலுவலகத்தில் சென்று பதிவு செய்து காப்பீட்டுத்திட்ட அடையாள அட்டையை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மத்திய அரசின் காப்பீட்டுத்திட்டங்கள் (PM-JAY)

- மத்திய அரசின் PM-JAY திட்டம் மட்டுமே தற்போது புற்றுநோயாளிகளுக்கு பிற மாநிலங்களில் சிகிச்சை பெற பயன்படுகிறது.
- PM-JAY திட்டமானது முதலமைச்சர் காப்பீட்டுத்திட்டத்துடன் இணைத்து வழங்கப்படுவதால் பிற மாநில மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகள் பயன்பெற முடியாது
- PM-JAY மாநில அரசின் காப்பீட்டுத்திட்டத்துடன் இணைக்கப்படாமல் தனியாக இருந்தால் மட்டுமே பிற மாநிலங்களில் சிகிட்சைபெற இயலும்.
- PM-JAY காப்பீடானது தற்போது தனியாக வழங்கப்படாமல் நிலுவையில் உள்ளது. பிற்காலத்தில் இந்த காப்பீட்டுத்திட்டம் செயல்பாட்டிற்கு வரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

பிற உதவித்திட்டங்கள்

புற்றுநோயாளிகளுக்கான ஓய்வூதிய திட்டம்

- இந்த திட்டத்தில் சேர நோயாளிகள் 65 வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருக்க வேண்டும்.
- மாநில அரசின் வேறு எந்த திட்டத்தின் கீழும் பயன் பெறுபவர்களுக்கு இந்த திட்டத்தில் பயன் பெற இயலாது.
- மிகவும் ஏழ்மை நிலையில், வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழ் உள்ள குடும்பத்தினர் மட்டுமே பயன்பெற இயலும்.
- இந்த திட்டத்தின் வழியாக நோயாளிகளுக்கு மாதந்தோறும் 1000 ரூபாய் வழங்கப்படும்.
- உழவர் அட்டை வைத்திருக்கும் நபர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.
- இந்த திட்டத்தில் பயன் பெற விரும்பும் நபர்கள் ஆதார் அட்டை, குடும்ப அட்டை, ஆசாரிபள்ளம் மருத்துவமனையிலிருந்து பெறப்பட்ட புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கான சான்றிதழ், வங்கி சேமிப்புப் புத்தக நகல் ஆகியவற்றை தாலுகா அலுவலகத்தில் கொடுத்து விண்ணப்பபடிவம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- அந்த விண்ணப்பத்தில் கிராம நிர்வாக அலுவலரின் கையொப்பம் மற்றும் முத்திரை பெற்று திரும்ப சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.
- அனைத்து ஆவணங்களும் சமர்ப்பித்த பின் மாதந்தோறும் ஓய்வூதிய தொகை வங்கி கணக்கில் வந்துசேரும்.

தையல் இயந்திரம் வழங்கும் திட்டம்

- குடும்பத்தில் கணவனுக்கு புற்று நோய் இருந்தால் மனைவிக்கு இந்த திட்டத்தில் பயன் பெறலாம்.
- இந்த திட்டத்தில் பயன்பெற குடும்பத்தின் ஆண்டு வருமானம் ரூபாய் 72,000/- க்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்
- இந்த திட்டத்தில் பெண்கள் மட்டுமே பயன்பெற முடியும்.
- இத்திட்டத்தில் பயன்பெற விரும்பும் பெண்கள் 40 வயதிற்கு மிகாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
- ஆறு மாதகால தையல் பயிற்சி பெற்ற சான்றிதழ் பெற்றவராக இருத்தல் வேண்டும்.
- 40 வயதிற்கு மிகாத புற்றுநோயிலிருந்து மீண்ட பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்.
- புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை பெற்றுவரும் அனைத்து ஆவணங்களுடன், ஆதார் அட்டை, ரேசன் கார்டு, பள்ளி மாற்று சான்றிதழ் (TC) இவற்றை கொண்டு இசேவை மையத்தில் சென்று விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.
- விண்ணப்பம் சரிபார்க்கப்பட்ட பின்னர் மாவட்ட சமூகநலத்துறை வழியாக தையல் இயந்திரம் வழங்கப்படும்.

தனியார் காப்பீட்டுத்திட்டங்கள்

ஆரோக்கியமாக நாம் இருக்கும் போதே நம் மகிழ்ச்சியை பாதுகாக்கவும், குடும்பத்தை பாதுகாக்கவும் உதவும் திட்டங்களில் ஒன்று Sampoorn Cancer Suraksha என்ற பாலிசி திட்டம். இந்த பாலிசி எல்லா SBI வங்கியின் கீழ் செயல்படுகிறது.

SBI Life Sampoorn Cancer Suraksha

ஒரு நபர் ரூபாய் **10,00,000/-** பாலிசியை தேர்வு செய்தால் :

1. 18 வயதிலிருந்து 45 வயது வரை வருடம் ரூபாய் 3000/- பாலிசி கட்ட வேண்டும்.

2. 45 வயதிற்கு மேற்ப்பட்டவர்கள் வருடத்திற்கு ரூபாய் 5000/- கட்டவேண்டும்.

3. இந்த பாலிசி எடுத்த மறு மாதமே புற்றுநோய் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் அந்த நபருக்கு ரூபாய் 3,00,000/- (30%) அவரது வங்கிக் கணக்கில் வரவு செய்யப்படும்.

4. அந்த நபருக்கு புற்றுநோயின் தன்மை அதிகரிக்கப்படுமாயின் அடுத்தகட்ட சிகிட்சைக்காக ரூபாய் 3,00,000/- (30%) அதே வங்கிக் கணக்கில் திரும்பவும் வரவு செய்யபப்படும்.

5. மீண்டும் அதே நபருக்கு புற்றுநோயின் தாக்கம் ஏற்பட்டு சிகிட்சை தேவைப்படும் பட்சத்தில ரூபாய் 4,00,000/- (40%) அவரது வங்கி கணக்கில் வரவு செய்யப்படும்.

6. இவ்வாறாக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவிக்காம் நீட்டும் நோக்குடன் வருடம் தோறும் மேற்குறிப்பிட்ட சிறுதொகையை செலுத்தி இந்த பாலிசியை துவங்கினால் நாமும், நம்மால் பிறரும் பயன்பெற இந்த திட்டம் கைகொடுக்கும்

7. வருடந்தோறும் நாம் பாலிசியாக செலுத்தப்படும் தொகை நோய் வராவிடில் திரும்ப கிடைக்காது.

இந்த பாலிசி திட்டத்தை குறித்த மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படின் தொடர்புக்கு:

திரு. கீதக்குமார், அலைபேசி எண்: **9487369725**

ஸ்டார் கெல்த் இன்சூரன்ஸ்:

நமது வாழ்நாளை மிகவும் எளிதாகவும், எந்த நோய் நம்மை நெருங்கினாலும் அதனை மகிழ்ச்சியாக கடந்து செல்வதற்கும் ஒரு தரமான கெல்த் இன்சூரன்ஸ் இருப்பது மிகவும் அவசியம். கெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசிகளில் நமது நாட்டில் மிகவும் சிறந்த பாலிசி திட்டங்களை உள்ளடக்கியது ஸ்டார் கெல்த் இன்சூரன்ஸ்.

1. ஒரு நபர் 60 வயது வரை இந்த பாலிசியை போடலாம்.

2. இந்த கெல்த் இன்சூரன்ஸ் பாலிசியை தனியாகவோ, ஒரு குடும்பமாகவோ அல்லது ஒரு குழுவாகவோ சேர்ந்து போடலாம்.

3. குழுவாக சேர்ந்து போடும் பட்சத்தில் ஒரு குழுவில் 20 நபர்களுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இருக்க வேண்டும்.

4. ஒரு நபரின் வயது, பாலிசி எடுக்கப்படும் தொகை இதனை பொறுத்து பாலிசி கட்ட வேண்டிய தொகை மாறுபடும்.

5. ஒவ்வொரு வருடமும் பாலிசி கட்டவேண்டிய தொகையானது மாறுபடும்.

6. ஒவ்வொரு வருடமும் குறித்த நேரத்தில் பாலிசியை கட்டவேண்டும்.

7. ஒரு வருடம் நமக்கு எவ்வளவு ரூபாய்க்கு மருத்துவம் பெறலாம் என்று பாலிசி தொகையாக நாம் போட்டிருக்கிறோமோ குறிப்பாக (ரூபாய் 2,00,000/-, 4,00,000/-, 1,00,000/-) அந்த தொகையை பொறுத்து நமது நாட்டில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து மருத்துவமனையிலிருந்தும் உள் நோயாளியாக அனுமதிக்கப்பட்டதிலிருந்து அனைத்து சிகிட்சைகளும் பெறலாம்.

8. எந்த நோயால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டாலும் இந்த கெல்த் இன்சூரன்ஸின் வழியாக மருத்துவம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டாலும் நமது ஒரு வருட பாலிசி தொகையை பொறுத்து எந்தவிதமான மருத்துவமும் செய்து கொள்ளலாம்.

9. ஒவ்வொரு வருடமும் பாலிசி கட்ட வேண்டிய தொகையை சரியாக கட்டி வரும்போது நமது பாலிசி தொகையில் கூடுதலாக போனஸ் தொகை சேரும். அப்போது போனஸ் மற்றும் பாலிசிதொகைக்கு நம்மால் மருத்துவம் செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த ஸ்டார் கெல்த் பாலிசிதிட்டத்தை குறித்த மேலும் விவரங்கள் தேவைப்படின் தொடர்புக்கு:

திரு. கீதக்குமார், அலைபேசி எண்: **9487369725**

பொதுவான தகவல்கள்

கீமோதெரபி சிகிச்சை பெறுவோரின் கவனத்திற்கு

1. சிகிச்சைக்கு முன் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்
2. கீமோதெரபி எடுக்கும் தினத்தன்றோ அல்லது அதற்கு முந்தைய நாளிலோ இரத்த பரிசோதனை முடிவுகளை மருத்துவரிடம் காண்பித்து அனுமதி பெற வேண்டும்.
3. இந்த சிகிச்சை தொய்வின்றி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்
4. ஒவ்வொரு முறையும் சிகிச்சைக்கு வரும் போது சிகிச்சை முறை பற்றிய பட்டியலை மறக்காது கொண்டு வர வேண்டும்
5. இப்பட்டியலை நன்கு கைத்தவறாமல் பாதுகாப்பது அவசியம்
6. கீமோதெரபி ஊசி செலுத்துவதற்கு முன்னதாக சிறிதளவில் உணவு உட்கொள்ளுவது நல்லது.
7. கீமோதெரபியின் போது ஆடைகளை தளர்வாக அணிய வேண்டும்
8. காரம், புளிப்பு, மசாலா சேர்ந்த உணவு வகைகளை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் கூடுதலாக திரவமான பானங்களை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
9. கீமோதெரபி எடுக்கும் காலத்தில் பெண்கள் கருவுறக்கூடாது.

கீமோதெரபி சிகிச்சையின் பக்க விளைவுகள்

இது நோயாளிக்கு நோயாளி வேறுபடும்

கீமோதெரபி சிகிச்சையின் காரணமாக குறைந்த அளவாக பக்க விளைவுகள் ஏற்படும்.

குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், தலைவலி, முடி உதிர்தல், உணவின் மீது வெறுப்பு, சுவையின்மை, வாய்க்குள் உலர்ந்த நிலை, வாயில் புண், தொண்டை வலி, நோய்கிருமிகளின் தாக்கம், உடலில் கருமை நிறம் ஏற்படுதல், அயர்வு, நகங்களில் நிற மாற்றம் ஆகிய பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

பயன்படுத்துகின்ற மருந்து உடல், மனரீதியான, உடல்நலம் என்பதற்கேற்ப பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும்.

கீமோதெரபி சிகிச்சைக்கு பின்னர் கவனிக்க வேண்டியவை

1. உடல் சுத்தம்

- நோயாளி தினமும் குளிப்பது நல்லது
- கைவிரல்களின் நகங்களை அதிகம் வளரவிடாமல் வெட்டுதல் வேண்டும்
- நகத்தினுள் அழுக்கு சேராமல் எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும் (சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், பின்னும், மலம், சிறுநீர் கழித்த பின்னர் கைகளை சோப்பு பயன்படுத்தி, கழுவி, சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்)

2. உணவை முறைப்படுத்துதல்

- கீமோதெரபிக்கு முன்னர் ஏராளமாக திரவ பானங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும் (ஏறத்தாழ 20 டம்ளர்கள்)
- இந்த சிகிச்சையின் காரணமாக கிட்னியில் தேங்கும் அழுக்குகளை அகற்றவே நீர் ஆகாரம் அதிகளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- திராட்சைச்சாறு தவிர்த்து ஏனைய பழச்சாறுகள் பயன்படுத்தலாம்.

- சிகிச்சையின் போது, காரம், புளிப்பு, மசாலா சேர்ந்த உணவு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. வாயு கோளாறு உருவாக்கும் உணவினையும் விட்டு விட வேண்டும்.
- பால் கஞ்சி, அரிசியிலான பண்டங்கள், ரவை கஞ்சி போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.
- காய்கறிகள், கீரை மற்றும் பயறுவகைகள், தானிய வகைகள் ஆகியவற்றை ஏராளமாக பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மீன், கோழி, மற்றும் ஆட்டு இறைச்சி பயன்படுத்தலாம். மாட்டிறைச்சி சாப்பிடக்கூடாது.
- நன்றாக வேக வைத்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்
- நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் உடைய நோயாளிகள் அதற்குரிய உணவு உண்ண வேண்டும்.
- உணவை இடைவெளி விட்டு, சிறிய சிறிய அளவுகளாக உட்கொள்ள வேண்டும். (எ.கா. மூன்று நேர உணவை ஆறு நேரமாக சாப்பிடலாம்)

3. பிற நோய் அனுக்களின் தாக்கத்தை தடுக்க

- கீமோதெரபி எடுப்பதன் மூலம் நோயாளியின் இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதால் நோய்த்தடுப்பு சக்தி குறையும். இதனால் பிற நோய் அணுக்களின் தாக்கம் ஏற்படலாம். இதைத் தடுப்பதற்கு சுத்தமானதும், ஏற்புடையதுமான உடை அணிய வேண்டும்.
- தங்கும் அறையும் அதன் சுற்றுப்புறமும் சுத்தமாக பராமரிக்க வேண்டும்
- பார்வையாளர்களை கட்டுப்படுத்த வேண்டும்
- உணவு வகைகளை சமைத்தே உட்கொள்ள வேண்டும்

4. வாயினை சுத்தமாக வைக்கவும்

- வாந்தியும், குமட்டலும் இருந்தால்
- நீர் ஆகார உணவை சிறிய அளவில் இடைவெளி விட்டு உண்ண வேண்டும்
- உணவருந்திய பின்னர் சாய்ந்திருந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்
- மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து பின்னர் வெளியே விட வேண்டும். இவ்விதம் இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்ய புத்துணர்ச்சி உண்டாகும்.
- மப்பிய வாடையுடைய உணவு வகைகள், எண்ணெயில் வறுத்த பொருட்கள் கொழுப்புமிக்க உணவு போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாகாது.
- ஒரு லிட்டர் நீரில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை பிழிந்து, உப்பு சேர்த்து வாயை அடிக்கடி கொப்பளிப்பதால் குமட்டல் குறையும்.

5. மலச்சிக்கல் இருந்தால்

- ஏராளமாக நீர் அருந்த வேண்டும்
- நார்ச்சத்துள்ள பொருட்களையும், கீரை வகைகளையும் ஏராளமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

6. உடற்பயிற்சி

- கீமோதெரபி எடுக்கும் போது ஓய்வெடுப்பதுடன், சிறிதளவு இலேசான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் உடலுக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்
- நல்ல சமதளமான பகுதியில் காலையிலும், மாலையிலும் அரை மணி நேரம் நடக்க வேண்டும்
- சோர்வு ஏற்படாத சிறிய பணிகள் செய்தல், மூச்சுப் பயிற்சி செய்தல் ஆகியவை நன்மை பயக்கும்.

7. மருத்துவரின் ஆலோசனையைத் தேட வேண்டிய நேரங்கள்

- ❖ 24 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக ஏற்படும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு குறையாத போது
- ❖ காய்ச்சல், இருமல், கபக்கெட்டு, மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும் போது
- ❖ உடலில் தடிப்பு ஏற்படுதல், சொறிவதால் தடிப்பு ஏற்படுதல், தாங்க முடியாத தலைவலி, இரத்தப்போக்கு
- ❖ சிறுநீரகத்தில் நோய்தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல் ஆகிய நேரங்களில் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனைகள் பெற வேண்டும்.

கதிரியக்க சிகிச்சை குறித்த தகவல்கள்

- ❖ புற்றுநோய் பாதித்தப் பகுதிகளை எக்ஸ்-ரே, காமா-ரே ஆகிய கதிர்களை பயன்படுத்தி அழிக்கும் சிகிச்சை முறையே கதிரியக்க சிகிச்சை ஆகும்.
- ❖ இந்த சிகிச்சை அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்போ, அல்லது முன்போ அல்லது தனியாகவோ செயல்படுத்தப்படுகிறது.

1. கதிரியக்க சிகிச்சையின் சிறப்புகள்

- ❖ இந்த சிகிட்சை முறை வேதனை உடையது அல்ல. எக்ஸ்-ரே எடுப்பது போன்ற உணர்வே ஏற்படும்.
- ❖ கதிரியக்கத்தை பார்க்கவோ, கேட்கவோ முடியாது.
- ❖ இச்சிகிட்சையின் போது நோயாளி சிகிட்சை அறையில் தனியாகவே இருப்பார்.
- ❖ இந்த சிகிட்சையின் மூலம் புற்றுநோய் வளர்ச்சிகள் விரைவாக தடுக்கப்படுவதுடன், அவற்றை சுற்றியுள்ள மெல்லிய உறுப்புக்களையும் ஓரளவிற்கு பாதிப்பிற் குள்ளாக்கும். எனினும் அவை விரைவாக பழைய நிலைக்கு வந்து விடும்.

2. கதிரியக்க சிகிச்சைக்கு முன் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

- புற்றுநோய் பாதித்தப் பகுதி, அதன் தன்மை, நோயாளியின் உடல் நலத்தன்மை ஆகியவற்றை ஆராய்ந்த பின்னர் மருத்துவர் சிகிச்சையின் காலம், கதிரியக்கத்திற்கான அளவு ஆகியவற்றை தீர்மானிப்பார். அதன் பின்னர் கதிரியக்கம் வழங்குவதற்கான தேதி வழங்கப்படும்.
- அத்துடன் சிகிச்சைக்கான பகுதி அடையாளப்படுத்தப்படும்.
- ஒவ்வொரு கதிரியக்கத்திற்கு முன்பும், வரையப்பட்ட அடையாளம் உள்ளதா, அல்லது அழிந்து விட்டதா என கவனிக்க வேண்டும்.
- ஒருவேளை அடையாளம் அழிந்திருந்தால் மீண்டும் மருத்துவரிடம் சென்று சிகிச்சைக்கான பகுதியை அடையாளப்படுத்த வேண்டும்.
- பொதுவாக திங்கள்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரையிலோ அல்லது வேறு குறிப்பிட்ட நாள்களிலோ சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.
- சிகிச்சைக்காக குறிப்பிட்டுள்ள காலத்தை வெகு கவனமாகவும், ஒழுங்காகவும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் உடல் நிலைக்கேற்ப வெளிநோயாளியாகவோ அல்லது உள்நோயாளியாகவோ மருத்துவமனையில் இந்த சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

3. கதிரியக்க சிகிச்சையின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- சிகிச்சை நடைபெறும் காலத்திலும் அதன் பிறகு ஒரு மாத காலத்திற்கும் உணவு முறையிலும், தோலின் தன்மை பேணுவதிலும் மிக்க கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- கதிரியக்கம் செலுத்தப்படும் உடல் பகுதியில் உள்ள தோல் விலகுவதற்கும், புண் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளதால் அப்பகுதியில் உள்ள தோலினை பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.
- சிகிச்சை பெறும் பகுதி நனையாமலும், மிக சுத்தமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- சூடோ, குளிரோ ஏற்படாதவாறும் சூரிய ஒளி படாமலும் அப்பகுதியை பேண வேண்டும்.
- சிகிச்சை பகுதியில் எண்ணெய், சோப்பு, களிம்பு, பவுடர் ஆகியவை பயன்படுத்தாமல் தவிர்க்க வேண்டும்.
- கதிரியக்கம் பெறும் நாட்களில் உடலில் வெயில் படுவது நல்லதல்ல. எனவே வெயிலில் செல்ல வேண்டியிருந்தால் கண்டிப்பாக குடை பிடித்து செல்லவும்.
- சிகிச்சையின் போது உடல் தோல் விலகுவதால் கட்டியான உடை அணியக்கூடாது. ஏனெனில் கட்டியான உடை உராய்தல் மூலம் தோலில் காயங்களை ஏற்படுத்தும். எனவே மெல்லிய பருத்தி ஆடைகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

4. உணவுமுறைக் கட்டுப்பாடு

- ❖ இந்த சிகிச்சையின் போது சமச்சீரான உணவு உட்கொள்வதே மிகவும் நல்லது.
- ❖ ஏராளமான திரவ (நீர்) உணவு (ஏறத்தாழ 20 கப்) உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பால், இளநீர், நீர் ஆகாரம் ஆகியவை பயன்படுத்தலாம்.
- ❖ சூடானதும், காரம் அதிகமானதும், புளிப்பான உணவுகள், மது வகைகள் ஆகியவற்றை முழுமையாக ஒதுக்கி விட வேண்டும்.
- ❖ உணவை இடைவெளி விட்டு சிறிய சிறிய அளவுகளாக உட்கொள்ள வேண்டும்
- ❖ புகைப்பிடித்தலை முழுமையாக விட்டு விட வேண்டும்

5.கதிரியக்க சிகிச்சை பின்விளைவுகள்

- ❖ இந்த சிகிச்சையால் தற்காலிகமாக பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- ❖ கதிரியக்கம் கொடுக்கும் பகுதிகளை பொறுத்து இவை வேறுபடும்.
- ❖ சிகிச்சை பகுதிகளில் முடி உதிரும், இருப்பினும் சிகிச்சைக்கு பின் சில வாரங்களில் முடி தளிர்க்கத் தொடங்கும்.
- ❖ தலை, கழுத்து, வாய், தொண்டை, நெஞ்சு, முகப்பகுதி ஆகிய இடங்களில் கதிரியக்கம் வழங்கும் போது 5 முதல் 7 நாட்களுக்குப் பிறகு தொண்டை வறட்சி, உணவு உட்கொள்ள வெறுப்பு, வாயினுள் வெடிப்பு ஆகியவை ஏற்படலாம். இவை எல்லோருக்கும் ஏற்பட வேண்டும் என்பதில்லை.

6. மறவாமல் கவனிக்க வேண்டியவை

- ❖ காரம், புளிப்பு, சூடு உள்ள உணவுகளை அறவே தவிர்த்து விட வேண்டும்.
- ❖ உப்பு அல்லது சோடாப்பொடி கலந்த மிதமான சூடு தண்ணீரால் 10 முதல் 12 முறை வாய் கொப்பளிக்கவும். இதனால் கட்டியான கபம் வெளியேறும்.
- ❖ திரவ, ஓரளவு திரவ உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும் (ரவை கஞ்சி, பொடி அரிசி கஞ்சி, கொதித்த பாலில் முட்டையை கலக்கி ஆற வைத்தது போன்றவை)
- ❖ வயிற்றில் சிகிச்சை பெறுவோருக்கு வாந்தியெடுத்தல், பேதி போன்றவை ஏற்படலாம்.
- ❖ உப்பு போட்ட கஞ்சி தண்ணீர், இளநீர் ஆகியவை அதிகம் உட்கொள்ளலாம்.
- ❖ வறுத்ததும், கொழுப்புடையதும், மசாலா உடையதுமான உணவுகளை விட்டு விட வேண்டும்.
- ❖ உணவு உட்கொண்ட பின்னர் அரைமணி நேரமாவது சாய்ந்திருந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.
- ❖ வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படாமல் கூவரகு மாவு (கேழ்வரகு) காய்ச்சி குடிப்பது நல்லது.
- ❖ சிகிச்சை காலத்தில் நோயாளிக்கு அதிக சோர்வு ஏற்படும். எனவே முழுமையான ஓய்வு தேவை.

தகவல்கள் பெறப்பட்ட துறை :
செவிலியர் பிரிவு,
பிராந்திய புற்றுநோய் மையம் (Regional Cancer Centre), திருவனந்தபுரம்

நலமான வாழ்விற்கு...

- இரசாயன உரங்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள் சேர்க்காத காய்கறிகளை பயன்படுத்துவோம்!
- இயன்றவரை நம் வீட்டுக்கு தேவையான காய்கறிகளை இயற்கை உரங்களை பயன்படுத்தி வீட்டிலேயே விளைவித்து பயன்படுத்துவோம்!
- நெகிழி பயன்பாட்டை தவிர்த்திடுவோம்!
- துரித உணவுகளை தவிர்த்து வீட்டிலேயே சமைத்து உண்போம்!
- நாட்டு பசும்பால் அருந்துவோம்!
- வாரம் ஒருமுறை நல்லெண்ணெய் குளியல் குளிப்போம்!
- இரசாயனம் இல்லாத பல்பொடி பயன்படுத்துவோம்!
- செயற்கை இரசாயனம் இல்லாத குளியல் பொடி, கடலை பொடி, மாவு, நலங்கு மாவு, பாசி பயறு போன்றவற்றை பயன்படுத்தி நீராடுவோம்!
- தினம் 20 நிமிடம் உடற்பயிற்சி, யோகா, சிறுநடை இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை செய்யும் பழக்கத்தை மேற்கொள்வோம்!
- தினம் 10 நிமிடம் மூச்சுப்பயிற்சி செய்வோம். தூய்மையான காற்றை சுவாசிப்போம்!
- தொலைக்காட்சி, மொபைல் போன் பயன்படுத்துவதை குறைத்து புத்தகங்கள் படிப்பதை அதிகரிப்போம்!
- டீ, காபி குறைத்து மூலிகை தண்ணீர் அருந்துவோம்!
- மூன்று நேர உணவை ஆறு நேரமாக பிரித்து சாப்பிடுவது நல்லது.
- உடல் எடைக்கு ஏற்றவாறு தண்ணீர் அருந்துவது நல்லது. உணவு உட்கொள்ளும் போது இடையிடையே தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதல்ல.
- காலை 9 மணிக்குள் குளிர்ந்த உணவுகள் எடுத்துக் கொண்டால் உடல் வெப்பமானது குறையும்.
- மதியம் உடலும், உலகமும் சூடாக இருப்பதால் சூடான உணவுகள் உட்கொள்வதில் தவறில்லை.
- இரவு 8 மணிக்குள் இரவு உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு 9 மணிக்கு மேல் பசி ஏற்பட்டால் அரை கப் நாட்டு பசும்பால் குடித்தால் ஆழ்ந்த தூக்கம் தானே வரும்.
- இரவு 10 மணிக்குள் கண்டிப்பாக தூங்க வேண்டும். ஏனென்றால் மனிதனின் உடல் பகலில் வேலை செய்வதற்கும், இரவில் தூங்குவதற்கும் ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது.
- குறிப்பாக நமது ஊர்களில் விளையும் உணவு வகைகளான நாட்டு நெல்லிக்காய், நாட்டு கொய்யா, நாட்டு பப்பாளி, சீத்தாப்பழம், முருங்கை இலைக்கீரை, பச்சை கீரை வகைகள், கற்றாழை, இஞ்சி, மஞ்சள், வேப்பிலை போன்றவற்றை உணவாக கொள்வோம்.

Dr. விக்னேஷ் வீரபத்ரன் சித்தவர்ம சிகிட்சாலயம்
படந்தாலுமூடு. Mob : 7598609406

ஜெயானந்தா மருத்துவமனை
களியக்காவிளை. Mob : 7708524503, 9442301360

அதிகமாக நார்ச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்வதை அதிகரிப்பது நமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒரு சிறந்த வழியாகும். நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் செரிமான அமைப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் அனைத்து உறுப்புகளும் சீராக இயங்குவதை உறுதி செய்கிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதால் ஆரோக்கியமான எடையை ஊக்குவிக்கிறது. நூர்ச்சத்து செரிமானத்தை துரிதப்படுத்தி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஏனெனில், பெக்டின் போன்ற சில நார்ச்சத்துகள் ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. மேலும் சீரான இரத்த சர்க்கரை அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகள்:

ப்ரோக்கோலி, கேரட், இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு, பேரிக்காய், ஆப்பிள், வாழைப்பழம், கொய்யா, பப்பாளி, பிளம், அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரி, அவகேடோ, மற்றும் உலர்பழங்களிலும் நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. ஓட்ஸ், முழு கோதுமை, மற்றும் கம்பு, சோளம், வரகு, பனிவரகு, சாமை, தினை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, பார்லி போன்ற சிறுதானிய வகைகளும் பீன்ஸ், கொண்டைக்கடலை, சோயாபீன்ஸ்,பயறு மற்றும் பட்டாணி போன்ற பருப்பு வகைகளும் சியா விதை, ஆளி விதை, எள் விதை, பூசணி விதைகள், சூரியகாந்தி விதைகள் போன்ற விதைகளிலும் நார்ச்சத்து உள்ளது.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, யோகாசனம் மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி அளித்தால் அவர்களுக்கு பயம், வலி மற்றும் மன உளைச்சல் பாதிப்புகள் மிகவும் குறைவதாக டாக்டர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள்.

யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி தசைகளை வலுவாக்குவதன் மூலமும், கலோரிகளை எரிப்பதன் மூலமும் உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்க உதவுவதுடன் மன அழுத்தம், நிம்மதியின்மை மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். மேலும் சோர்வு, தூக்கமின்மை, பசியின்மை, கீமோதெரபி - தூண்டப்பட்ட குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வலி போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பதில் யோகா மற்றும் மூச்சுப்பயிற்சி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

புற்றுநோயாளிகளுக்கான சுவாச பயிற்சிகள் (Breathing Exercises for Cancer Patients)

1. உதரவிதான சுவாசம் (Diaphragmatic Breathing/ Belly Breathing) :

இது மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் முக்கியமான பயிற்சி. இதன் மூலம் நுரையீரலின் முழுத் திறனையும் பயன்படுத்தி சுவாசிக்கலாம்.

செய்யும் முறை : நிம்மதியாக உட்காரவும். ஒரு கையை மார்பில் வைத்துக்கொண்டு, மற்றொன்றை அடிவயிற்றில் வைக்கவும். மூக்கில் மூச்சை இழுத்து, அடிவயறு மேலே எழும்படியாக மெதுவாக சுவாசத்தை வாய் வழியாக வெளியே விடவும். தினமும் 5 முதல்10 நிமிடங்கள் 2 முறை செய்யவும்.

2. குவிக்கப்பட்ட உதட்டுமூச்சுப் பயிற்சி (Pursed-Lip Breathing) :

இது சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படும்போது இப்பயிற்சி உதவியாக இருக்கும். இது சுவாசிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தவும், அமைதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

செய்யும் முறை : மூக்கு வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். உதடுகளை குவித்து மெதுவாக வாய் வழியாக மூச்சை வெளிவிடவும். மூச்சை உள்ளிழுத்ததை விட அதிக நேரம் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். சில நிமிடங்கள் செய்யும் போது சுவாசத்தின் மீது அதிக கட்டுப்பாட்டை உணரலாம்.

3. பாக்ஸ் மூச்சு (Box Breathing – 4-4-4-4) :

4 கணங்கள் மூச்சை உள்ளிழுத்து 4 கணங்கள் பிடிக்கவும். பின்னர் 4 கணங்கள் மூச்சை வெளியே விட்டுவிட்டு 4 கணங்கள் அமைதியாக இருக்கவும். இவ்வாறு 4 முறை செய்யலாம்.

4. மாற்று நாசி சுவாசம் (Alternate Nostril Breathing)

வலது நாசியை மூடி, இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். பின்னர் இடது நாசியை மூடி வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும். இவ்வாறு 1 முதல் 3 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

5. காட்சிப்பட சுவாசம் (Guided Breathing & Visualization)

மூச்சை இழுக்கும் போதெல்லாம் நிம்மதி ஒளி உங்கள் உடலுக்குள் வருவதாக கற்பனை செய்யவும். மூச்சை வெளியே விடும் போது பதட்டம், வலி, விலகுவதாக நினைக்கவும். இவ்வாறு செய்யும் போது மனம் மற்றும் உடல் ஒரே நேரத்தில் சாந்தமாகும்.

கவனிக்கவேண்டியவை

- மெதுவாகச் செய்யவும்.
- இடைஇடையே ஓய்வெடுக்கவும்.
- மயக்கம் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டால் உடனே நிறுத்தவும்.
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயிற்சிகளைத் தொடரவும்.

புற்றுநோய் குறித்த மூடநம்பிக்கைகள்

புற்றுநோய் வந்தாலே மரணம் தான் என்ற எண்ணம் உள்ளது. இது தவறானது. புற்றுநோயும் குணப்படுத்த முடியும் நோய் தான். ஆரம்ப நிலையை கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற வேண்டியது முக்கியம்.

புற்றுநோய் என்பது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவக்கூடிய தொற்றுநோய் அல்ல. புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்டவரை வீட்டிலிருந்து தள்ளிவைப்பதோ, புறக்கணிப்பதோ, குழந்தைகளை அருகில் விடாமல் நடந்து கொள்வதோ தவறானது.

மரபியல் ரீதியாக அடுத்த தலைமுறையும் புற்றுநோயால் கண்டிப்பாக பாதிக்கப்படும் என்ற எண்ணமும் தவறானது. மரபியல் காரணங்கள் புற்றுநோய்க்கான சாத்தியம் கொண்டது மட்டுமே. வரும் என்ற கட்டாயம் கிடையாது.

புற்றுநோய் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே வரும் என்பதும் கற்பனையே. புற்றுநோய் சிறு குழந்தைகள் முதல் வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரை எவரையும் தாக்கும் தன்மை கொண்டது.

புற்றுநோயை குணப்படுத்த நாட்டு வைத்தியங்களும், மாற்று சிகிச்சை முறைகளும் உதவுகின்றன என்பது தவறான நம்பிக்கையே. அதற்கு அறிவியல்பூர்வமான காரணங்களோ, ஆதாரங்களோ கிடையாது. எனவே, மாற்று சிகிச்சையை நம்பிக்கொண்டு, சரியான சிகிட்சை மேற்கொள்ள தவறும் பட்சத்தில், நோயின் தன்மை அதிகமாகி குணப்படுத்த இயலாத நிலைக்கு நோயாளிகள் தள்ளப்படுகின்றனர்.

நோய் கண்டுபிடித்தல், அறுவைசிகிச்சை, கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை ஆகிய சிகிச்சைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ஆரம்ப கட்டத்திலேயே மேற்கொண்டால் புற்றுநோயிலிருந்து மீளலாம்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்

இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒரு தனிப்பட்ட நபருக்கு சாதாரணமாக ஒரு காய்ச்சல் போன்ற நோய் ஏற்பட்டாலே அவர்களுடைய செயல்பாடுகள் முற்றிலுமாக முடங்கி விடும் நிலைமை காணப்பட்டு வருகிறது. காரணம் தற்போதைய மருத்துவமனைகள் மருத்துவத்தை சேவையாக பாராமல் வியாபார நோக்கத்துடன் நடத்தி வருவதால் பாமர மக்களுக்கு ஒரு நோய் ஏற்படும் போது வரக்கூடிய மருத்துவ செலவுகள் அவர்களை திக்குமுக்காட செய்கிறது. தற்போதுள்ள வாழ்க்கைத்தரம், சூழியல் மாற்றங்கள், உணவு பழக்கவழக்கங்கள், இயற்கை வளங்களை சுரண்டுதல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் புற்றுநோய் போன்ற கொடிய உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் மக்களிடையே தாண்டவமாடுகின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு நபர் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டாலே அந்த குடும்பம் முழுவதும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிறது. அதுவும் ஒரு குடும்பத்தில் வருமானம் ஈட்டும் நபர் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படும் போது குடும்பத்தின் பொருளாதார சூழல் முற்றிலும் நிலைகுலைகிறது.

உளவியல் பாதிப்புகள்

மருத்துவ செலவுகள், பொருளாதார சிக்கல்கள், அலைச்சல்கள், உயிர் பயம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபரும், அவருடைய குடும்பமும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். நோய்க்கு மருத்துவம் செய்யும் நேரங்களில் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை சரிசெய்ய சத்தான உணவுகள் வாங்கி உண்ண இயலாத போது மிகுந்த மனவேதனைக்கு உள்ளாகின்றனர். நோயிலிருந்து மீண்டால் கூட குடும்பத்தினர் இழந்த வருமானத்தை திரும்ப கொண்டு வர அதிக உழைப்பு தேவைப்படுகிறது. ஆனால் அதற்கு தேவையான மனபலம் இருந்தாலும் உடல்பலம் இருப்பதில்லை. இதுவும் அவர்களை மனரீதியாக பாதிக்கிறது.

குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் எதிர்காலம்

மேற்குறிப்பிட்ட பொருளாதார சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது அதுவரை கிடைத்த தரமான கல்வியை தொடர்ந்து கொடுக்க இயலாமலும், அவர்களை கண்காணிப்பது, அவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்ற இயலாமை, படிப்பில் சரியான வழிகாட்டுதல்கள் கொடுக்க முடியாத சூழல்கள் ஏற்படுகிறது. நோயால் பாதிக்கப்பட்ட உறவுகள் குடும்பத்தில் இருக்கும் போது அந்த குடும்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைகளும் மனதளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். குழந்தைகளை படிக்க வைத்து உயர்ந்த நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும் என்ற கனவுகளுடன் இருக்கும் பெற்றோருக்கு இந்த நிலை ஏற்படும் போது அவர்கள் மிகவும் துவண்டு விடுகின்றனர். அது மட்டுமல்லாமல், திருமண வயது வந்த இளைஞர்கள் உள்ள குடும்பத்தில் இந்த நோயின் தாக்கம் ஏற்படும் போது செலவுகள் அதிகம் ஏற்பட்டு, அவர்களின் திருமணம் போன்ற நற்காரியங்களுக்கு சேர்த்து வைத்திருக்கும் சேமிப்புகள் கரைந்து அவர்களின் எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகின்றது. குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டால், அவர்களின் படிப்பு தடைபடுவதுடன், அவர்கள் இந்த நோயிலிருந்து விடுபட்டாலும், புற்றுநோய் பாதித்தவர் என்ற பெயரில் அவர்களின் எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகவே இருக்கின்றது.

பொருளாதார பாதிப்புகள்

புற்றுநோய்க்கான மருந்துகளின் விலை அதிகமாக காணப்படுவதால், பாதிக்கப்பட்டவரை காப்பாற்றும் எண்ணமே குடும்பத்தினரிடம் இருப்பதால் மொத்த சேமிப்புகளையும், தங்களின் நில புலன்களையே விற்கக் கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அதிலும் வருமானம் ஈட்டும் குடும்ப தலைவன் / தலைவி வேலைக்கு செல்லாமல் இருக்கும் போது குடும்பத்தின் தினசரி வருமானத்தை முற்றிலும் இழந்து குடும்பத்தை வழிநடத்துவதற்கே சிரமப்படும் நிலை ஏற்படுகிறது. புற்றுநோய்க்கான சிகிட்சைகளை முறையாக கடைபிடிக்கும் போது அதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகள், அலைச்சல்கள் இவற்றின் காரணமாக தொழில் பாதிக்கப்படுகிறது.

சமூக பாதிப்புகள்

புற்றுநோய் ஏற்பட்டவர்களில் பலரும் அவர்களது உறவினர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டாரால் புறக்கணிக்கப்படுகின்றனர். புற்றுநோயாளிகளை பார்த்தவுடன் அவர்களை ஊக்கப்படுத்தும் வார்த்தைகளை கூறாமல், அவர்கள் பயப்படுத்துவதும், பரிதாபத்துடன் பார்ப்பதும் பலருக்கும் வாடிக்கையாகி விட்டது. மேலும், ஏதோ பரவக்கூடிய நோய் ஏற்பட்டது போன்ற உணர்வில் மூடநம்பிக்கையின் காரணமாக, தங்களுக்கும் இந்த நோய் பரவி விடும் என்று புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவரையும் அவரது குடும்பத்தையும் ஒதுக்கி வைக்கும் நிலை நமது சமூகத்தில் பரவலாக காணப்படுகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் அவர்களுக்கு பணத்தேவைகள் ஏற்படும் போது திரும்ப கிடைக்குமா என்ற பதற்றத்துடனும், தன்னால் இயன்றும் எந்த உதவிகளும் செய்யாத மனநிலையுடனும், இன்றைய சமூகத்தில் பலரும் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவ மறுப்பது அவர்களை மேலும் வேதனைப்படுத்துகிறது.

புற்றுநோயை ஒழிப்பதில் என் பங்கு

புற்றுநோயை முற்றிலும் ஒழிக்க என்னால் என்ன செய்ய இயலும்?

- தன்னார்வலராதல்
- உதவிக்கரம் நீட்டுதல்

நான் தன்னார்வலராக மாற இயலுமா?

- புற்றுநோய் வராமல் பாதுகாக்க நானும், என் குடும்பத்திலும் மாற்றம் கொண்டு வருவேனா?
- புற்றுநோயை ஒழிக்க என்னென்ன புதிய முயற்சிகள் நான் மேற்கொள்வேன்?
- புற்றுநோய் மக்களை தாக்காமல் இருக்க அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு வழங்குவதற்கு முன்வர என்னால் இயலுமா?
- பரிசோதனைகளுக்கு பயந்து ஆரம்பநிலையிலேயே நோய்களை மறைத்து வைத்திருக்கும் நபர்களை கண்டறிந்து, அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஆலோசனைகள் வழங்கி பரிசோதனைக்கு முன்வர வழிகாட்டுவேனா?
- வருமுன் காக்கும் திட்டங்களான அரசு மற்றும் தனியார் காப்பீட்டு திட்டங்களில் நானும் இணைந்து அருகில் இருப்பவர்களையும் சேர ஊக்குவிப்பேனா?
- புற்றுநோய் பாதித்த மக்களுக்கு முன்வந்து வழிகாட்டுதல்கள் வழங்குவேனா?
- நோய் முற்றிய நிலையில், மரண பயத்தில் இருக்கும் நோயாளிகளை மனமகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்க என்னாலான முயற்சிகளை மேற்கொள்வேனா?
- புற்றுநோயாளிகளின் குடும்ப முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டும் செயல்திட்டங்களுக்கு என்னால் ஒத்துழைப்பு கொடுக்க இயலுமா?
- புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் மருத்துவ செலவிற்காக உதவிக்கரம் நீட்டவோ அல்லது உதவும் நபர்களை கண்டுபிடித்து துணைபுரிய என்னால் இயலுமா?
- புற்றுநோயாளிகளின் குழந்தைகளுக்கு, அவர்களின் கல்வியை மேம்படுத்த என்னென்ன முயற்சிகள் மேற்கொள்வேன்?
- மனிதர்களின் பேராசையால் கனிம வளங்களை சுரண்டும் போது ஏற்படும் கதிர்வீச்சுகள் புற்றுநோயை அதிகரிக்கின்றன என்ற விழிப்புணர்வை மக்களிடையே ஏற்படுத்தி அவற்றை தடைச்செய்ய முன்வருவேனா?
- சத்தான, சமச்சீரான உணவுகளை நானும் எடுத்துக் கொண்டு, பிறரையும் எடுத்துக் கொள்ள வழிகாட்டுவேனா?
- புகையிலை, போதை பழக்கங்கள், தவறான உறவுகள், சுகாதாரமின்மை இவற்றில் நான் ஈடுபடாமலும், எனக்கு அருகில் இந்த பழக்கங்களுக்கு அடிமைபட்டிருக்கும் மக்களை அதிலிருந்து விடுபட விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவேனா?
- புற்றுநோயை அதிகரிக்க செய்யும் பொருட்கள் (ஆஸ்பெஸ்டாஸ் கூரை, அலுமினிய பாத்திரங்கள், நெகிழிகள்) பயன்படுத்துவதை நானும் தவிர்த்து, பிறருக்கும் விழிப்புணர்வு கொடுப்பேனா?
- நமது மாவட்டத்தில் எதனால் புற்றுநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது, அதற்கான காரணம் என்ன, அதனை கட்டுப்படுத்த என்னென்ன முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது குறித்த ஆராய்ச்சிகள் செய்ய அரசு சார்பில் ஒரு ஆராய்ச்சி மையம் துவங்க முயற்சிகள் எடுப்பேனா?
- அருகில் வாழும் புற்றுநோயாளர் நலனுக்கு என்னால் தனிப்பட்ட முறையில் என்ன செய்ய முடியும்?

துணைபுரிந்தவர்கள்

- Dr. ஜீனா ஜோஸ்பின், அறுவை சிகிட்சை புற்றுநோயியல் மருத்துவர், ஜீனாஸ் கேன்சர் கிளினிக்
- Dr. ராஜேஷ் சத்யா, மருத்துவ கண்காணிப்பாளர், நெய்யூர் மருத்துவமனை
- Dr. விமல், இயக்குநர், ஸ்மார்ட் மெடிக்கல் சென்டர், களியக்காவிளை
- Dr. அரவிந்த், ATSVS சித்தா மருத்துவ கல்லூரி மருத்துவமனை, முஞ்சிறை
- Dr. விக்னேஷ் வீரபத்ரன், Dr. வீரபத்ரன் சித்த வைத்திய சாலை, படந்தாலுமூடு
- ஜெயானந்த மருத்துவமனை, களியக்காவிளை
- அருட்சகோதரி ஷெரின் தாமஸ், நிர்வாக அலுவலர், ஹோலிகிறாஸ் மருத்துவமனை, வெட்டூர்ணிமடம்
- அருட்தந்தை சார்லஸ் பிஜு, இயக்குநர், புனித சவேரியார் பல்நோக்கு மருத்துவமனை, சுங்கான்கடை
- திரு. R. நடராஜன், மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, ஸ்ரீ மூகாம்பிகா மருத்துவமனை, குலசேகரம்
- மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, ஜெயகரன் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
- திரு. எபி நெல்சன், மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, கிம்ஸ் மருத்துவமனை, நாகர்கோவில்
- மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, பிராந்திய புற்றுநோய் மையம் RCC, திருவனந்தபுரம்
- மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, மருத்துவகல்லூரி, திருவனந்தபுரம்
- மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, PRS மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
- திரு. ராஜேஷ்குமார் S.V. மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, நிம்ஸ் மருத்துவமனை, நெய்யாற்றின்கரை
- திரு. அனீஷ் மேத்யு, மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, கிம்ஸ் மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
- திரு. சஞ்சய், மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி, அனந்தபுரி மருத்துவமனை, திருவனந்தபுரம்
- Dr. R. ரிச்சர்ட் பிராங்கிளின், முதல்வர், ஒயிட் மெம்மோரியல் ஹோமியோ மருத்துவக் கல்லூரி & மருத்துவமனை
- அருட்சகோதரி சிசிலியா, இயக்குநர், மதர் அன்னா கேர் சென்டர், நாகக்கோடு
- அருட்சகோதரி ஐஸ்வர்யா, St. Agatha நோய் தணிப்பு பாதுகாப்பு நிவாரணம், குழித்துறை
- அருட்சகோதரி மிஸ்ஸி மரியா, மதர் தெரசா கேர் சென்டர், KKSSS கல்லுவிளை
- திரு. செந்தில் குமார், ஸ்ரீராம் கேன்சர் டிரஸ்ட், ஆசாரிபள்ளம்
- திரு. சத்தியராஜ், சமூக ஆர்வலர், அடைக்காகுழி

தொகுத்தவர்கள்

திருமதி. **S. வினிதா** M.S.W.

திருமதி. **P. ஜெசிந்தா** M.S.W.

We deeply appreciate your generous support in bringing these pages to life

Mr. Joachim Knoll
Germany

DEUTSCH-INDISCHE STIFTUNG
Susanne Limbach & Jean Jose Joseph Rose Mary

உதவிக்கரம் நீட்டுதல்

- ❖ தற்போது புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான ஏழை மக்கள் அல்லலுற்று வருகின்றனர். மனதளவிலும், உடலளவிலும், பொருளாதார அளவிலும் குழந்தைகளின் கல்வி மற்றும் அவர்களின் எதிர்காலம் குறித்தும் கவலைப்பட்டு கொண்டிருக்கும் மக்களின் துயர் துடைக்க என்னால் இயன்ற அளவிற்கு உதவிக்கரம் நீட்டுவது என் கடமையாகும். பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் துயரத்தையும், கண்ணீரையும் துடைக்க என்னாலும் இயலும். எனவே இந்த புற்றுநோய்க்கு எதிரான இயக்கத்துடன் நானும் ஒன்றிணைவேன்! செயல்படுவேன்!! புற்றுநோய் இல்லாத உலகம் படைக்க பாடுபடுவேன்!!!

- ❖ உதவிக்கரம் நீட்ட விரும்பும் நபர்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

மிட்ஸ் அலுவலகம்
இடைவிளாகம், கழுவன்திட்டை, குழித்துறை அஞ்சல், கன்னியாகுமரி மாவட்டம்
தமிழ்நாடு - 629 163, Ph. 04651-295690

Gpay வழியாக உதவிக்கரம் நீட்ட விரும்புவோர்
கீழ்கண்ட QR code - ஐ ஸ்கேன் செய்து அனுப்பலாம்.

நாஞ்சில் ஆப்செட், நாகர்கோவில். © (04652) 233853, 402373