



## வாய் புற்றுநோய் (Oral Cancer)

இந்த உண்மைத் தாள் வாய்வழி புற்றுநோய்க்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் வாய் புற்றுநோய் ஏற்படும் அதிகரித்த அபாயத்திற்கு வித்திடும் வாழ்க்கை முறை காரணிகளையும் விளக்குகிறது.

### வாய் புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

வாய் புற்றுநோய் என்பது வாயினுள் அல்லது அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் வளர்ச்சியடையும் புற்றுநோய் திசுக்களால் ஏற்படுவது. வாய் புற்றுநோய் மரணத்தை விளைவிக்கும்.

### அது எங்கே உருவாகிறது?

வாய் புற்றுநோய் வாயில் மற்றும் பின்வரும் வாயை சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம்:

- உதடுகள்
- தொண்டை
- ஈறுகள்
- உள்வாயின் மேல்பகுதி
- கன்னங்களுக்குள்
- ஞானப் பற்களுக்குப் பின்னால் சிறிய பகுதி
- முன்நாக்கின் மூன்றில் இரண்டு பங்கு
- நாக்கின் கீழ்

### வாய்வழி புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து காரணிகள் யாவை?

- புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை பொருட்களின் பயன்பாடு (ஒவ்வொரு ஆண்டும் 15 000 க்கும் மேற்பட்ட ஆஸ்திரேலியர்கள் புகைபிடித்தல் தொடர்பான நோய்களால் இறப்பதுடன் அனைத்து புற்றுநோய் மரணங்களிலும் புகைபிடித்தல் கிட்டத்தட்ட 20% மரணங்களுக்கு காரணமாகிறது)
- பாக்கு, வெற்றிலை பாக்கு, பான் அல்லது குட்காவை மெல்லுதல் அல்லது புகைத்தல்
- மிதமிஞ்சிய மதுவருந்துதல் (மது அருந்தினால் வாய் மற்றும் தொண்டை புற்றுநோய்களுக்கான ஆபத்து அதிகரிக்கும் என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன)
- சூரியனுக்கு வெளிப்படுதல்
- மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) உள்ளிட்ட வைரஸ் தொற்றுகள்.
- வயது அதிகரிப்பு
- குடும்பத்தில் பலருக்கு புற்றுநோய் இருப்பது



- வாய்வழி புற்றுநோய் பெண்களை விட அதிகமாக ஆண்களையே தாக்குகிறது
- மற்ற ஆஸ்திரேலியர்களை விட பழங்குடி ஆஸ்திரேலியர்களிடையே வாய்வழி புற்றுநோய் பெருமளவு கண்டறியப்படுகிறது

### வாய் புற்றுநோயின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் யாவை?

- வாயின் உள்ளே, முகத்தில் அல்லது கழுத்தில் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் வீக்கம் அல்லது கட்டிகள் காணப்படுவது
- வாய், உதடுகள், முகம் அல்லது கழுத்தில் சில வாரங்கள் ஆகியும் குணமடையாத புண்கள்
- வாயில் சிவப்பு, வெள்ளை அல்லது அடர் திட்டுகள்.
- வாய், முகம் அல்லது கழுத்தின் எந்தப் பகுதியிலும் உணர்வற்ற அல்லது வலியற்ற தன்மை
- வாயில் காரணம் புரியாத நிற்காத இரத்தக்கசிவு
- விழுங்கும்போது, பேசும்போது அல்லது சாப்பிடும்போது சிரமம் அல்லது வலி.
- தீராத காது வலி
- நாக்கு அல்லது தாடையை அசைப்பதில் சிரமம்.
- ஆடுகிற பற்கள்
- முற்றிலும் புதியதொரு சுவை உணர்வு.
- காரணம் புரியாத எடை இழப்பு

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு பொருந்தினால், உடனடியாக ஒரு மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரை அணுகவும்.

### வாய் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல்

உங்கள் பல் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழக்கமான பல் பரிசோதனைகளை செய்வதன் மூலம் வாய்வழி புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.

முன்கூட்டியே கண்டறிதல் உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது. உங்கள் வாய், உதடுகள், முகம் அல்லது கழுத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால் எச்சரிக்கையாக இருங்கள் தவிர அவற்றை பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.

வாய் புற்றுநோய் எத்தனை விரைவில் கண்டறியப்படுகிறதோ சிகிச்சை மிகவும் வெற்றிகரமாக அமைவதில் அத்தனை வெற்றி கிடைக்கும்.



வாய் புற்றுநோய் என்னை தாக்கும் அபாயத்தை நான் எவ்வாறு குறைப்பது?

- உரித்த இடைவெளிகளுக்குள் பல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்
- அதிகப்படியான மதுவை தவிர்க்கவும்
- புகைபிடித்தல் மற்றும் புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி விடுங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு கிண்ணங்கள் பழங்களும் ஐந்து கிண்ணங்கள் காய்கறிகளையும் உட்கொள்ளுங்கள்???
- முன்கூட்டியே கண்டறிதல் உயிர்களைக் காப்பாற்றுகிறது. உங்கள் வாய், உதடுகள், முகம் அல்லது கழுத்தில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள் மற்றும்

இவற்றில் மாற்றங்கள் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும்

- அதிகப்படியான சூரிய ஒளியைத் தவிர்க்கவும்
- HPV வைரஸ் பிறப்புறுப்பிலிருந்து வாய்க்கு பரவுவதைத் தவிர்க்க வாய்வழி உடலுறவின் போது ஆணுறை அல்லது பல் அணையைப் (டெண்டல் டேம்) பயன்படுத்தவும்

**மதுவை கட்டுப்படுத்த புற்றுநோய் கவுன்சில் குயின்ஸ்லாந்தின் திட்டம்:**

1. குறைந்த மது அளவை கொண்ட பானங்களைத் தேர்வுசெய்க.
2. உங்கள் வாடிக்கையான பானங்களை கணக்கில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் - நீங்கள் எவ்வளவு மது உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணியுங்கள்
- 3 நீர்த்த மது பானங்கள், எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு ஓயின் ஸ்பிரைட்ஸர் (ஓயின் மற்றும் சோடா நீர்) அல்லது ஒரு ஷாண்டி (பீர் மற்றும் எலுமிச்சை சாறு) ஆகியவற்றை முயற்சி செய்யுங்கள்.
4. உங்கள் தாகத்தைத் தணிக்க தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் மதுபானங்களை மெதுவாகப் பருகுங்கள்.
5. ஒரே முறையில் அதிகப்படியாக குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும் (பிஞ்சு டிரிங்கிங்க்).
6. மது அருந்தும் போது சிறிது உணவை உண்ணுங்கள்.

புகைபிடித்தல் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது நீண்ட காலமாக தெரிந்த உண்மை. புற்றுநோய்க்கான அபாயத்தை புகைபிடித்தல் மற்றும் மது ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த விளைவுகள் இந்த இரு காரணிகளில் ஏதேனும் ஒன்றினால் ஏற்படும் அபாயத்தை விட வெகுவாக அதிகரிக்கிறது. மேல் சுவாசப்பாதை மற்றும் செரிமான மண்டல புற்றுநோய்களில் 75 சதவீதம் வரை



மது மற்றும் புகைபிடித்தலின் ஒருங்கிணைந்த பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம்.

\* தேசிய சுகாதார மற்றும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில். (2009). மது அருந்துவதால் ஏற்படும் உடல்நல அபாயங்களைக் குறைப்பதற்கான ஆஸ்திரேலிய வழிகாட்டுதல்கள். கான்பெர்ரா, ACT: NHMRC.

## புகைபிடிப்பதை நிறுத்த புற்றுநோய் கவுன்சில் குயின்ஸ்லாந்தின் செயல் திட்டம்:

1. 13 QUIT (13 7848) இல் Quitline ஐ அழைக்கவும்.
2. ஒரு பொது மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளருடன் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது பற்றி உரையாடி அப்பழக்கத்தை நீங்கள் விட்டொழிக்க உதவும் ஒரு யுக்தியை ஒன்றாகத் திட்டமிடுங்கள்.
3. புகைப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்க உதவும் பயனுறு நிகோடின் மாற்று சிகிச்சை அல்லது நிகோடின் அல்லாத மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை பற்றி பரிசீலனை செய்யுங்கள். உங்களுக்கான சிறந்த விருப்பத்தேர்வை பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் கலந்து பேசுங்கள்.
4. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கு பயிற்சி தேவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் மற்றும் வெற்றி பெறுபவர்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்பவர்களே.

### மேலும் தகவலுக்கு

- உங்கள் பல் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
- ரகசிய சுகாதார ஆலோசனைக்கு 13 HEALTH (13 43 25 84) ஐ அழைக்கவும் 24 மணிநேரமும், வாரத்தின் ஏழு நாட்களும்
- மின்னஞ்சல் [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- புற்றுநோய் கவுன்சில் ஹெல்ப்லைனை 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- வருகை [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)  
[www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)  
[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)  
[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)  
[www.health.qld.gov.au/quitsmoking](http://www.health.qld.gov.au/quitsmoking)