மார்பு மற்றும் கற்பப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய்

அனைத்து பெண்களுக்கும்
முக்கியமாக
பெண்களை விரும்பும் பெண்களுக்கு

© 2007 EQUAL GROUND

மார்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோயானது ஈகுவல் கிறவுன்ட் கொழும்பு அமைப்பின் ஓர் வெளியீடாகும். மேலும் இவ்வெளியீடானது கல்வி அல்லது விழிப்புணர்வு நோக்கங்களுக்காக மட்டும் மீள் பிரசுரிக்கப்படலாம். இம்மீள்வடிவமைப்புகள் இலாப நோக்கில் விற்பனை செய்தல் ஏற்கப்பட மாட்டாது. இவ்வெளியீட்டின் பகுதி ஒன்றினை தேவைக்கேற்ப மீள்வடிவமைக்கும் பட்சத்தில் அப்பகுதி காணப்படும் இவ்வெளியீட்டின் விபரங்கள் மூலத்தின் ஆதாரங்கள் குறிப்பிடப்படல் அவசியம். இதனை வேறு தேவையின் பொருட்டு மீள்வடிவமைக்கப்படல் வேண்டுமெனின் ஈகுவல் கிறவுன்ட் கொழுப்பு அமைப்பின் முன் அனுமதியை பெறல் அவசியம்.

ஆக்கம் : எமிலி போல் மற்றும் அயின்றி ஜயசிங்க
வடிவமைப்பு : திலினி பெரேரா மற்றும் அலி
மொழி பெயர்ப்பு : ஜெகாங்கி அ. ஆனந்த
சித்திரம் : நிகால் செனெவிரத்ன

ஈகுவல் கிறவுன்ட் அமைப்பானது இவ்வெளியீட்டுக்கு உதவிய பின்வரும் நபர்களுக்கு தமது மனமுவந்த நன்றியை தெருவித்துக் கொள்கின்றது.

- எமது நிதியீட்டாளர்கள் - அஸ்டிரியா, உலக பெண்கள் நிதி மற்றும் அமெரிக்க யூத உலக அமைப்பு.
- ஆக்கம் றொசானா பிளேமர் கல்டேரா
- மொழி பெயர்ப்பு மீளாய்வு பொன்னி மற்றும் பிரியா
- சர்வதேச கூட்டமைப்பு மற்றும் சர்வதேச பெண் இனச் சேர்க்கை, ஆண் இனச் சேர்க்கை கூட்டமைப்பு (ILGA - இன்டர்நஷனல் லெஸ்பியன் கே அசோசியேஷன்) அதன் RFSL லின் பெண்கள் செயலகம், பெண் இனச் சேர்க்கையாளர், ஆண் இனச் சேர்க்கையாளர், இருபாலின சேர்க்கையாளர் மற்றும் பாலின மாற்றம் அடைந்தோரின் உரிமையைப் பாதுகாக்கும் அமைப்பு என்பவற்றுக்கு தாம் அறிந்த மற்றும் சேகரித்து வைத்திருந்த விபரங்களையும் எமக்கு அளித்துதவி இலங்கையில் இப்புற்றுநோய் பற்றி முக்கியமாக பெண் இனச் சேர்க்கை மற்றும் இருபாலின சேர்க்கைப் பெண்கள் ஆகியோர் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த உதவியதற்கு.
- இப்புற்று நோய் தொடர்பான உள்நாட்டு தரவுகள் மற்றும் விபரங்களை வழங்கி உதவிய இலங்கை புற்றுநோய் கழகம், புற்றுநோய் தடுப்பு அமைப்பு மற்றும் மஹரகம வைத்தியசாலையிலும் தேசிய வைத்தியசாலையிலும் பணியாற்றும் மருத்துவர்கள் மற்றும் தாதிமார்கள்.
- இவ்வெளியீட்டுக்கு தமது பங்களிப்பை தந்துதவிய விரிவுரையாளர் ஏ.எச்.ஷெரிப்டீன்.

முன்னுரை

மார்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்து புற்று நோயானது இலங்கைப் பெண்களைத் தாக்கும் அநேக புற்று நோய்களில் ஒன்றாகும். மஹரகம புற்று நோய் ஆராய்ச்சி நிலையம் வெளியிட்ட தரவுகளின் படி இவ்விரு வகைப் புற்று நோய்களும் முக்கியமாக மார்ப்புப் புற்று நோயானது கடந்த 20 வருடங்களில் அதிகளவு பரவியுள்ளதாகக் கூறப்படுகின்றது.

புற்றுநோய் தடுப்புக்காக சுகாதார அமைப்புக்கள் இரு வகை முறைகளைக் கையாள்கின்றனா். முதலாவதாக *முதற்படித் தடுப்பு* புற்றுநோய் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக் கூற்றினைக் கண்டறிந்து அதனை முற்றாக அழித்தல். இச்செயற்பாடானது தொற்று நோய்களின் கட்டுப்பாட்டுக்கு மிகவும் ஏற்புடைய ஓா் முறையாகும். *இரண்டாவது தடுப்பு முறையானது* புற்றுநோயை முதல் கட்டத்தில் கண்டறிந்து அதனை அழிப்பதற்கான நோய்த் தடுப்பு முறையை கையாளுதல் ஆகும். இங்கு ஆரம்ப காலக் கண்டுபிடிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்தப்படுவதுடன் அதனூடாக பூரண சுகத்தினைப் பெறவும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

இவ்வெளியீட்டின் ஊடாக முதற்படி தடுப்பு முறை பலனை ஈா்க்கும் என்பதை வாசகா்கள் உணா்ந்தாலும் இரண்டாவது தடுப்பு முறை ஊடாகவே பூரண சுகத்தினை பெற முடியும் என்பதை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

எனினும் ஆரம்ப கட்டத்தில் இப்புற்நோய்களை கண்டறிந்து உரிய காலத்தில் நோய்த்தடுப்பினை மேற்கொள்ளல் தகுந்தது. இப்புற்றுநோய்களானது காணப்படும் சில நபா்களிடமே ஆரம்ப காலத்தில் உக்கிரமான தாக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றதே தவிர அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட நபா்களுக்கு பூரண சுகம் பெறும் வாய்ப்பும் காணப்படுகின்றது. எனவே இங்கு நாம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய பதம் *ஆரம்ப காலம்* என்பதாகும்.

ஆராய்ச்சிகளின் படி சுகாதார அமைப்புகளில் காணப்படும் நோய் தடுப்பு முறைகள் முற்றாக செயற்பட சரியான இலக்கினைக் கொண்டு செயற்படும் சுகாதார திட்டங்கள் அவசியம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே இவ்வெளியீடானது அதிகளவு பெண்களையும் பாதிக்கப்பட்ட மற்றும் ஒதுக்கப்பட்ட சமூகத்தினரையும் சென்றடையும் என எண்ணுகின்றேன். மேலும் இவ்வெளியீட்டினை உள்நாட்டு மொழிகளில் மொழிப் பெயா்ப்பு செய்வதால் அநேகா் இதில் காணப்படும் விபரங்களை அறியும் வாய்ப்பினையும் பெறுவா்.

மார்பு மற்றும் கற்பப்பைக் கழுத்து புற்று நோய்கள் தொடா்பாக விளக்கங்கள், தகவல்கள் மற்றும் தரவுகளை திரட்டி நூலாக வெளியீடு செய்துள்ள ஈக்குவல் கிறவுன்ட் அமைப்புக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

ஏ.எச். ஷெரிப்டீன்
FRCS, DSc(Hon), Emeritus Professor of Surgery, University of Colombo.

உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்	1
மார்புப் புற்று நோய்	4
மார்பு சுய பரிசோதனைக்காக ஐந்து படிகள்	10
கற்பப்பைக் கழுத்து புற்று நோய்	18
மார்பு மற்றும் கற்பப்பைக் கழுத்துப் புற்று நோயை குறைக்கும் முறைகள்	22
வெளிப்படையாக உரையாடுதல்	26
மேலதிக உதவி பெறுதல்	30

அறிமுகம்

இலங்கையில் புற்றுநோய் பற்றிய கலந்துரையாடல்கள் வாய் மற்றும் நுரையீரல் புற்று நோய் தொடர்பாக அதிகளவு பரிமாற்றம் ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் இலங்கையில் பெண்களிடையே அதிகளவு காணப்படும் மார்பு மற்றும் கற்பப்பை புற்றுநோய் தொடர்பான விழிப்புணர்வு மிகவும் குறைவாகக் காணப்படுவதுடன் எவ்வித உதவியுமின்றி இப்பெண்கள் காணப்படுகின்றனர்.

எனினும் இப்புற்றுநோய்களினின்று தம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள பெண்கள் தமது வாழ்க்கை முறையை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளக் கூடிய நடைமுறைகள் காணப்படுகின்றன. மேலும் முதற்படி அறிகுறிகளை கண்டறிய உதவும் பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு தடுப்பு முயற்சிகளில் ஈடுபடும் வாய்ப்பு காணப்படுகிறது. எனவே இக்கருத்துகளை மனதில் கொண்டு இவ்வெளியீடானது தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ்வெளியீட்டின் போது மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் மற்றும் மருத்துவத் துறையில் தேர்ச்சி பெற்றோருடன் நாம் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிகள் ஒரு கருத்தினை தெள்ளத்தெளிவாக எடுத்தியம்புகின்றன. அதாவது இலங்கையில் பெண்கள் மதுபானம் மற்றும் புகைத்தலில் ஈடுபடவில்லை. எனும் ஆணித்தனமான நம்பிக்கை. இக்கலாச்சார நம்பிக்கையின் நிமித்தம் நோய் நிவாரண செயற்பாடுகள் இக்கூற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. மேலும் எமது அமைப்பின் ஆரம்ப காலத்தில் இலங்கையில் பெண் இனச் சேர்க்கையாளர்கள் இல்லை எனவும் ஓர் கூற்று காணப்பட்டது.

நாம் இலங்கைப் பெண்களின் வாழ்க்கையில் அதிகளவு தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும் கலாச்சாரம் மற்றும் மதத்தினை மதிக்கின்றோம். எனினும் வெளிப்படையாக இப்பெண்கள் மத்தியில் கலந்துரையாடல்களை நடாத்தல் அவசியம். நடைமுறையில் காணப்படும் உண்மைகளை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளல் அவசியம். இலங்கையில் மதுவருந்தும், புகைபிடிக்கும் மற்றும் பெண்களை விரும்பும் பெண்களும் காணப்படுகின்றனர் என்பதை நாம் சற்று விரிவான கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்தல் அவசியம்.

இவ்வெளியீடானது அனைத்து பெண்களுக்கும் மட்டுமல்லாது முக்கியமாக பெண் இனச் சேர்க்கையாளர்களுக்குமென நாம் மேற்கொள்ளும் வெளியீடாகும். ஏனெனில் இவர்கள் தமது கருத்துக்களை மற்றும் கேள்விகளை நேரடியே மருத்துவரை அணுகி எவ்வித பாகுபாடுமின்றி ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளலில் காணப்படும் பிரச்சனைகளின் நிமித்தம் நாம் இவர்களை கருத்திற்கொண்டு செயற்பட்டுள்ளோம்.

எனினும் பெண் இனச்சேர்க்கையாளர் அனைவரும் இப்புற்று நோய்களினால் பாதிக்கப்படுவர் இல்லை எனினும், அவை ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் காணப்படும் நிமித்தம் தற்பாதுகாப்பின் பொருட்டு தொடர்பான தகவல்கள் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனைகளை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

நீங்கள் உங்கள் சொந்தத் தேக நலத்தினை விரும்பும் பெண்ணாக இருப்பின் இன்றே செயற்படுங்கள்!

பெண் இனச் சேர்க்கையாளர் மற்றும் இருபாலின பெண் சேர்க்கையாளர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்

பெண்களை விரும்பும் பெண்கள் கருத் தடையில் குறைவாகவே ஈடுபடுகின்றனா். மேலும் இவா்கள் அதற்கான மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுவதும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. இது அப்பெண்கள் மாா்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய்கான பரிசீலனைகளை மேற்கொள்வதையும் குறைக்கின்றது.

இதன் அடிப்படைக் காரணம் மருத்துவா்கள் இவ்வாறான பெண்களை நடத்தும், நோக்கும் முறை மற்றும் தமது சுதந்திரம் பற்றிய அச்சம் என்பவையே ஆகும்.

குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தின் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் கருத்துகளுக்கு அஞ்சி பெண் இனச் சேர்க்கையாளா் மற்றும் இருபால் சேர்க்கையாளா்கள் தமது உடல் நலம் தொடா்பான ஆலோசனைகளைப் பெறுவதில் பின்வாங்குகின்றனா்.

சா்வதேச பெண் இனச் சேர்க்கையாளா் மற்றும் ஆண் இனச் சேர்க்கையாளா் கூட்டமைப்பின் தரவுகளுக்கு ஏற்ப:

- ஆய்வுகளின் படி பெண் இனச் சேர்க்கையாளா்கள் மற்றும் இருபாலின சேர்க்கையாளா்கள் சில சமயங்களில் மதுபானம் அருந்தல் மற்றும் புகைபிடித்தல் என்பனவற்றில் அதிகளவு ஈடுபடுவதுடன் உடல் நிறை அதிகரித்தும் காணப்படுகின்றனா்.
- மேலும் பல ஆய்வுகள் இவா்கள் தொடா்ச்சியான மாா்பு பரிசோதனைகளில் பின்தங்கி காணப்படுகின்றனா் எனவும் காட்டுகின்றது.
- மேலும் பெண் இனச் சேர்க்கையாளா் மற்றும் இருபாலின சேர்க்கையாளா்கள் 30 வயதை கடந்த பின்னரே பிள்ளை பெறுவதில் நாட்டம் காட்டுகின்றனா்.

மேற்கூறப்பட்ட அனைத்து ஆய்வுகளும் மாா்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான உந்துதலாக அமைகின்றன.

பெண் இனச் சேர்க்கையாளா் மற்றும் இருபாலின சேர்க்கையாளா்கள் எதிா்பாலின சேர்க்கைளாயா்களை ஒத்தவாறு இப்புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக் கூறு காணப்படுகின்றது.

மார்புப்
புற்றுநோய்

மார்புப் புற்றுநோயானது மார்பில் வளரும் பாதகம் விளைவிக்கும் கருக்களினால் ஏற்படுகின்றது.
எப்பெண்ணும் மார்புப் புற்றுநோய்க்கு விதிவிலக்கல்ல.

மார்புப் புற்றுநோய் ஏற்படும் சாத்தியக்கூறு அதிகளவில் காணப்படுவோர்

- 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்.
- குடும்ப உறவினர் ஒருவருக்கு இப்புற்று நோய் காணப்படல்
- புற்றுநோயை ஏற்டுத்தக் கூடிய கருக்கள் மார்பில் காணப்படல்
- பிள்ளைகள் அற்ற அல்லது 30 வயதுக்குப் பின் பிள்ளைகள் பெற்ற பெண்கள்
- 12 வயதுக்கு முன்பாக மாதவிடாய் ஏற்பட்டோர்
- குறித்த வயதின் பின் மாவிடாய் ஏற்படுவோர்
- மாதவிடய் முடிவடைந்ததன் பின் ஸூரப்பு(ஹொார்மோன்)
- மாத்திரைகளை உட்கொள்வோர்
- மாதவிடாயின் பின் உடல் நிறை அதிகரிப்பு ஏற்படுவோர்
- மதுபானங்கள் அதிகளவு அருந்துவோர்*
- அதிகளவு உடற்பயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபடாதோர்

உங்கள் கவனத்துக்கு:

மார்புப் புற்றுநோயானது வெளியில் எவ்வித சாத்தியமும் காணப்படாத பெண்களுக்கு அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. எனினும் சாத்தியக் கூறு காணப்படினும் அனைத்து பெண்களும் புற்றுநோய்களினால் பாதிக்கப்படுவர் எனக் கூறமுடியாது.

---

* இலங்கையில் பெண்கள் மதுபானம் அருந்தல் அதன் கலாச்சாரத்துக்கு ஏற்புடையதன்று என்னும் நம்பிக்கையினால், இங்கு காணப்படும் அநேக நூல்கள், பெண்கள் மதுபானம் அருந்தல் அவர்களின் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்னும் கருத்தினை உள்ளடக்குவதில்லை.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

ஒவ்வொரு பெண்ணும் மூன்று வகையான முன்தடுப்பு முறைகளை மேற்கொள்ள முடியும்:

- வாழ்க்கை நிலையில் மாற்றம்: அவசிய-மாயின் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல், புகைபிடித்தல் மற்றும் உடற்பருமனைக் குறைத்தல். மதுபானம் அருந்தலை குறைந்தது ஒரு தடைவைக்கு கட்டுப்படுத்தல்.
- 20 வயது முதல் உங்கள் மார்பை நீங்கள் பரீசீலித்துக் கொள்ளல்.
- 30 வயது முதல் தொடர்ச்சியான மருத்துவ பரிசீலனைகளை மேற் கொள்ளல்.

மார்பு சுய பரிசோதனை

- 20 வயதினை அடைந்ததிலிருந்து மாதத்திற்கு ஒரு முறை மாதவிடாய் முடிந்து ஒரு வாரத்தில் அல்லது மாதவிடாய் காலம் முடிவடைந்தது எனின் நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்கக் கூடிய நாளில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். உதாரணமாக மாதத்தில் முதல் நாள் அப்பரிசோதனையை மேற் கொள்ளலாம்.
- உங்கள் இரு மார்புகளினதும் தோற்றம் மற்றும் உணர்சி பற்றி கவனம் காணப்பட வேண்டும்.
- முதல் மாதத்துடன் உங்கள் மார்பின் தோற்றத்தினை ஒப்பிடுங்கள்.

அநேகப் பெண்கள் இம்மார்பு சுய பரிசோதனையில் ஈடுபடுவதில் விரக்தியை வெளிப்படுத்துகின்றனர். ஏனெனில் மார்பில் காணப்படும் மாற்றத்தின் காரணத்தை அவர்கள் அறியாமலிருக்கிறனர். எனினும் நீங்கள் உங்கள் மார்புகளை தொடர்ச்சியாக பரிசோதிப்பீர்கள் எனின் அவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றிய உங்கள் அறிவு மற்றும் முன்னேரிச்சையாக நடத்தல் போன்ற விடயங்களை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

இப்பரிசோதனைகளின் போது எதர்ச்சையாக குறித்த மாற்றத்தினை நீங்கள் அவதானிப்பீர்கள் எனின் கவலை கொள்ள வேண்டாம். காரணம் சில பெண்களின் மார்பில் சில பகுதிகள் சற்று கட்டியாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் இது புற்றுநோயின் முதற்படி என்பதை நிர்ணகிக்கும் காரணி அல்ல எனினும் உங்கள் மருத்துவரை நாடி மீள் பரிசோதனையை நடத்தல் அவசியம்.

சிகிச்சை மூலம் நீக்கப்படும் பத்தில் எட்டு கட்டிகள் புற்றுநோய் கருக்கள் அல்ல என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

வருடத்துக்கு ஒரு முறை உங்கள் மருத்துவரை உங்கள் மார்புகளை (திரையிடுதல் மூலமும் நேரடியாகவும்) பரிசோதிக்க நாடுங்கள்.

ஆய்வுகளின் படி தொடர்ச்சியான மார்பு சுய பரிசோதனை மற்றும் வருடாந்த மருத்துவ பரிசோதனை மார்பு புற்றுநோயினை முதற்கட்டத்தில் இலகுவில் கண்டறிய உதவுகின்றது என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் மார்பின் தோற்றத்தினை நன்கு அறிந்திருங்கள்

மார்புகள் அவற்றின் வெவ்வேறு பிரதேசங்களில் வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றன. மார்பின் மேல் வெளிப்பகுதி (உட்கைக்கு அருகில்) கட்டிகளை இலகுவில் இனங்காணும் பிரதேசமாகக் காணப்படுகின்றது. கீழ் பகுதி சற்று சொரசொரப்பாக காணப்படுவதுடன் நடுப்பகுதி சொரசொரப்பு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. வேறு பகுதி பருப்பு போன்று காணப்படலாம்.

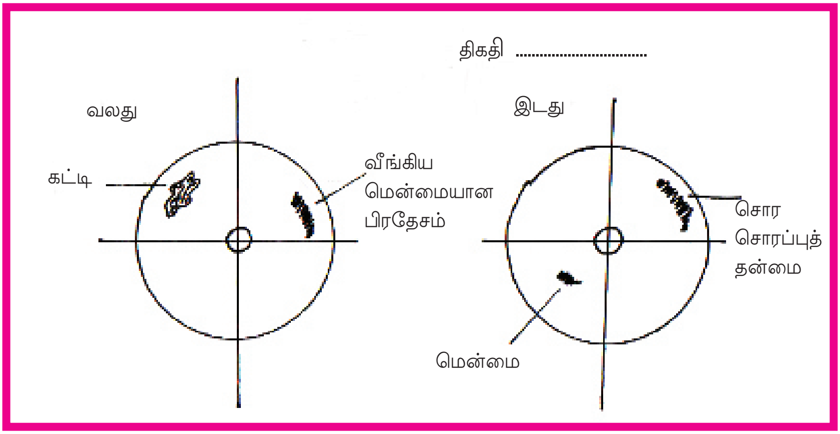
நீங்கள் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில் *உங்கள்* மார்பின் தோற்றத்தைப் பற்றிய கூரிய கவனம் ஆகும் திடீரென படிவான சொரசொரப்பில் கட்டித்தன்மை காணப்படுமெனின் அல்லது அதன் தோற்றத்தில் உங்களுக்கு பின்வரும் கால வரையறை வரை தொடர்சியான வேறுபாடு காணப்படுமாயின் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

- ஒரு மாதம் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படல் அல்லது
- நாளடைவில் பெருதாகிக் காணப்படல்

நீங்கள் உங்கள் மார்புகளில் செலுத்தும் கவனம் கடுமையான பயொப்ஸி மருத்துவப் பரிசோதனைகளிலிருந்து உங்களைக் காக்கும். இப்பரிசோதனையில் மருத்துவர் உங்கள் மார்பின் ஓர் துணிக்கையைப் பெற்று அதனை நுண்காட்டியினூடு ஆராய்வார்.

தொடர்சியான குறிப்பு உதவும்

சில பெண்கள் தாம் மேற்கொள்ளும் சுய பரிசோதனையின் அறிக்கையை பேணுவதில் ஈடுபடுவர். இச்செயற்பாடு ஆரம்ப கட்டத்தில் உங்கள் மர்ாபின் தோற்றத்தினை நீங்கள் அறிந்து செயற்படவும் ஏற்படும் மாற்றங்களை இலகுவில் கண்டறியவும் உதவுகின்றது. உங்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் மார்பில் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அதன் முடிவில் மார்பு முன்னைய நிலையினை அடைதல் நிகழும். இது ஓர் பாதகமற்ற செயற்பாடாகும். இக்காலத்தினை தவிர ஒரு மாத காலம் வரை காணப்படும் கட்டிகள் மற்றும் மாற்றங்களை கூர்ந்து அவதானித்து மருத்துவ ஆலோசனையை நீங்கள் நாடல் அவசியம்.



உங்கள் அறிக்கைக்கான உதாரணம் வருமாறு:

மார்பு சுய பரிசோதனைக்கான ஐந்து படிகள்

உங்கள் வீட்டில் தனி குளியலறை மற்றும் ஓர் முகக் கண்ணாடி காணப்படுமாயின் முதற் படியினை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். இவ்வசதிகள் காணப்படவில்லை எனின் முதல் இரு படிகளையும் தவிர்த்து உங்கள் சுய பரிசோதனையை ஆரம்பிக்கலாம்.

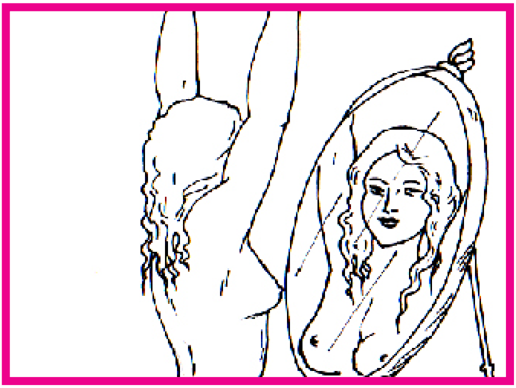
படி - I

இரு தோட்களையும் சமமாக வைத்து கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும். அதன்பின் :

- மார்புகளின் தோற்றம் அளவு மற்றும் நிறம்.
- மார்புகள் சம அளவிலும் எவ்வித வெளிகட்டிகள் இன்றியும் காணப்படுகின்றனவா என அவதானித்தல்.

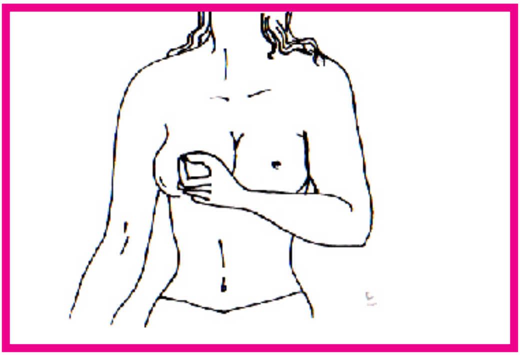
பின்வரும் மாற்றங்களை அவதானித்தீர்கள் எனின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுங்கள்:

- சிறு கட்டி, குமிழி அல்லது தோல் வீக்கம்.
- முலைக்காம்பு உட்புறமாகக் காணப்படல்.
- மார்பு சிவந்து, சிறு புள்ளி, அரிப்பு அல்லது வீக்கம் காணப்படல்.



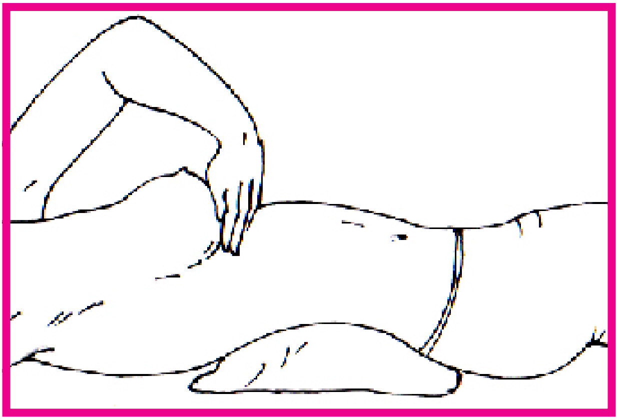
படி – 2

பின்னர் கைகளை உயர்த்தி இம்மாற்றங்கள் காணப்படுகின்றனவா என அவதானியுங்கள்.



படி – 3

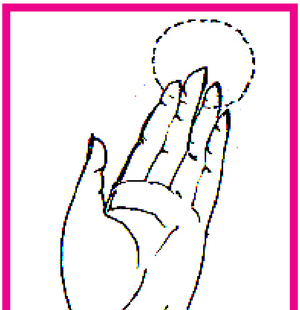
மார்பு முலைக்காம்பை கையின் முதல் இரு விரல்களுக்கும் நடுவில் பிடித்து அழுத்துகையில் திரவக் கழிவு வெளியேறுகின்றதா என அவதானியுங்கள். இது பால் நிறமாகவோ மஞ்சள் நிறமாகவோ அல்லது குருதி வெளியேற்றமா என அவதானித்து குருதி எனின் உடனடி கருமருத்துவ ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

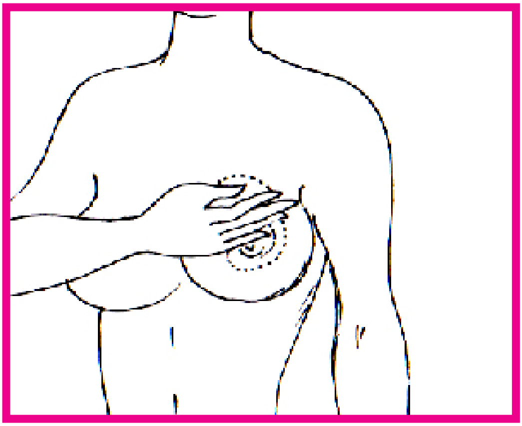


படி - 4

பின் உங்கள் முதுகுப்புறத்தில் படுக்கவும் (நிங்கள் பரிசீலிக்கும் மார்பின் தோளின் கீழ் தலையணையை வைக்கமுடியும்).

இந்நிலையில் வலது கையினால் இடது மார்பையும் இடது கையினால் வலது மார்பையும் பரிசீலியுங்கள். உங்கள் விரல்களை சமமாக வைத்திருப்பதுடன் சற்று அழுத்தத்தையும் வழங்குங்கள்.

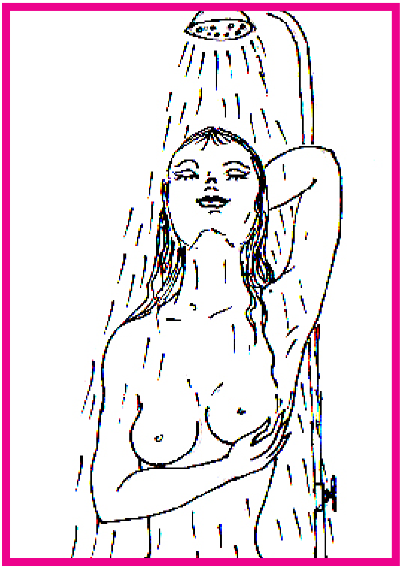




பரிசீலனையின் போது மேலிருந்து கீழாக, இடமிருந்து வலமாக கை உட்புறத்திலிருந்து மார்பு நடுப்பகுதி வரை நன்கு பரிசோதியுங்கள்.

தொடர்சியான முறையில் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். முலைக்காம்பு பரிசோதனையை மையத்திலிருந்து ஆரம்பித்து சற்று விரிவாக வட்டவடிவில் விரல்களை அசைத்து அல்லது வெளிப்புறத்திலிருந்து அதே முறையில் உட்புறமாக அசையுங்கள்.

இச்செயற்பாடுகளின் போது மார்பின் அனைத்துப் பகுதியினையும் பரிசோதனை செய்தல் அவசியம். மார்பின் மெல்லிய தோலைப் பரிசீலனை மேற்கொள்கையில் மென்மையான அழுத்தத்தின் ஊடாக மேற்புற மெல்லிய தோல் அழுத்தத்தினை அதிகரிக்கும் போது உட்புற மெல்லிய தோலை உணர முடியும்.



படி - 5

இறுதியாக நிற்கும் அல்லது அமரும் செயற்பாட்டில் உங்கள் மார்பினை பரிசீலியுங்கள். சில பெண்கள் இம்மார்புப் பருசீலனையை குளிக்கும் போது நடத்தல் மார்பின் முற்றான பரிசோதனையை மேற்கொள்ள முடியும் எனக் கருதினால் படி 4 இல் கூறிய முறைப்படி முழு மார்பையும் பரிசீலியுங்கள்.

நீங்கள் பின்வருவனவற்றை அவதானித்து பரிசீலிக்க வேண்டும் :

- தோலில் ஏற்படும் வீக்கம்.
- தோலின் கீழ் ஏற்படும் கட்டிகள்.

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயம் யாதெனில் உங்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் மார்பில் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அதன் முடிவில் மார்பு முன்னைய நிலையினை அடைதல் நிகழும் ஓர் பாதகமற்ற செயற்பாடாகும். இக்காலத்தினை தவிர ஒரு மாத காலம் வரை காணப்படும் கட்டிகள் மற்றும் மாற்றங்ளை கூர்ந்து அவதானித்து மருத்துவ ஆலோசனையை நீங்கள் நாடல் அவசியம்.

மார்புப் புற்றுநோய் திரையீடு

இத்திரையீடானது மமோகிரம் என பெயர் பெறுகின்றது.

இவ்விசேட திரையீடானது மார்பில் புற்றுநோயினைத் தூண்டக் கூடிய கருக்களை அவற்றின் வெளித்தோற்றத்துக்கு முன்னே இனங்காணுவதால் இங்கு மார்புப் புற்றுநோய்கான முன்தடுப்பு நடவடிக்கையை மருத்துவ ஆலோசனையும் பெண்கள் மேற்கொள்ள உதவுகின்றது. புற்றுநோயின் ஆரம்ப கட்டத்தினை கண்டறிதல் மார்புச் சிகிச்சை போன்றவற்றை தடை செய்கின்றது.

40 வயதுக்கு கீழ்பட்ட பெண்கள் இலகுவான விலை குறைவான அதி நுணுக்கத் திரையீடு மூலம் தமது நிலைமையை அறிய முடியும். எனினும் மமோகிரம் திரையீட்டின் கண்டுபிடிப்பினை மேலும் உறுதிப்படுத்த இது நடத்தப்படுகின்றது.

எனினும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு இணங்க எவ்வகையான பரிசீலனை முறை உங்களுக்கு உகந்தது என்பதைப் பற்றியும் எவ்வாறான கால இடைவேளையில் அது நடத்தப்பட வேண்டும் எனவும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.*

* இலங்கை பொது சுகாதார பிரிவின் நடைமுறையானது புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதன் பின்னரே அல்லது குடும்பத்தில் இந்நோய் காணப்படின் பெண்கள் மமோகிராம் பருசீலனையை மேற்கொள்ள வேண்டும் எனவும் அதற்கான காரணம் காடளாவிய ரீதியில் காணப்படும் இப்பரிசீலனை கருவிகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவற்றின் செலவு என்பதனை கருத்திற்கொண்டு நடைமுறைபடுத்தப்பட்டுள்ளது எனவும் தெரிவிக்கின்றது. மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள்.

கற்பப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்

கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய் என்பது கற்பப்பை கழுத்தில் காணப்படும் மாறுபட்ட செயற்பாடுகளைக் கொண்ட அணுக்களினால் தோன்றுகின்றது. எப்பெண்ணும் மார்புப் புற்றுநோய்க்கு விதிவிலக்கல்ல.

கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோயின் தூண்டிகள்

- பாலியல் செயற்பாடு ஊடாக பரவும் மனித பப்பிலோமா வைரஸ்.
- புகையிலையை மையமாகக் கொண்ட பொருட்களை உட்கொள்ளல்.*

90% ஆன கற்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய்களில் இவ்வைரஸ் காணப்படுகின்றது.

பாலியல் ஈடுபாடு காணப்படுகின்ற பெண்களுள் (பெண் இன சேர்க்கையாளர் மற்றும் எதிர்பாலின சேர்க்கையாளர்கள்) 50% பெண்கள் இவ்வைரஸினை தமது பாலியல் ஈடுபாட்டுக் கால வேளையில் எதிர்கொண்டுள்ளனர் என ஆய்வுகள் தெருவிக்கின்றன.

எனினும் இவ்வைரஸின் பெரும்பாலானவை புற்றுநோய் கருக்களாக மாறுபடும் சாத்தியம் அற்றதாகக் காணப்படுகின்றது. அது பரவும் முறை பாலியல் செயற்பாடு மூலம் மற்றும் புண்கள் காணப்படும் ஓர் நபரின் வாய்த் தொடர்பு மூலம் ஆகும். இவ்வைரஸின் முதற்படி காட்டிகள் வாய் மற்றும் பாலின உறுப்புக்களில் தோன்றும் சிறு கட்டிகள். இவற்றில் பெரும்பாலானவை இரண்டு வருட காலத்தினுள் மறைகின்றன. எனினும் ஒருவர் இவ்வைரஸினால் தாக்கப்பட்டுள்ளார் எனவும் அல்லது அவரின் உடலில் அது காணப்படுகின்றது எனவும் திட்டவட்டமாகக் கூற முடியாது.

இவ்வைரஸ் புற்றுநோயினை பெரும்பாலான அளவில் தூண்டாது எனினும் கற்பப்பை கழுத்து அண்மையில் இவை நீண்ட காலம் காணப்படுமாயின் காலடைவில் புற்றுநோயினை தோற்றுவிக்கும் நிலையை அதிகரிக்கும்.

---

* இலங்கையில் காணப்படும் அநேக ஆய்வுகள் புகைபிடித்தல் பெண்களுக்கு பாதிப்பினை மற்றும் புற்றுநோய்களைத் தூண்டும் எனும் கருத்தினை தெரிவிப்பதில்லை காரணம் இச்செயற்பாடு பெண்களின் பண்பாட்டுக்கு ஒப்புடையற்றதாக காணப்படுகின்றது எனக் கணிக்கப்படுவதால் ஆகும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- புகை பிடித்தலை நிறுத்தல் அல்லது குறைத்தல். இச்செயற்பாடு நோய் தொற்று தன்மையை பேணுவதுடன் கற்பப் பை கழுத்து புற்றுநோய் தோன்றுவதற்கான சாத்தியத்தினையும் குறைக்கின்றது.

- திரையீடு பரிசோதனைகளை செய்தல்

- பாலியல் உறுப்பில் குருதி வெளியீடு காணப்படுமாயின் அதாவது பாலியல் உறவின் பின்னா் சுரப்புடன் குருதி காணப்படல் அல்லது மாதவிடாயின் இடைக்காலத்தில் அல்லது மாதவிடாயின் பின்னா் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய்கான திரையீடு

இப்பருசோதனையானது பாலியல் உறுப்பின் கருப்பை நுழைவாயிலில் ஓா் சிறுகீறலை ஏற்படுத்தி அங்கு காணப்படும் சில கருக்களினை எடுத்து பரிசீலிக்கப்படுகின்றது. இப்பரிசீலனை மாதவிடய் காலத்தின் இடையே நடைபெறுகின்றது.

இப்பரிசோதனையின் போது ஓா் ஊகிக் காட்டி பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

முதல் பாலியல் அனுபவத்தின் பின் பரிசீலிக்கப்படல் வேண்டும் என்பது விரும்பத்தக்கது எனினும் இலங்கை மருத்துவ கோட்பாடுகளுக்கு இணங்க 35 வயதின் பின்னரே பரிசீலனை உகந்தது எனக் கூறுகின்றது.*

முதற் பரிசோதனையின் பின்னா் அடுத்த பரிசோதனை ஐந்து வருடத்திற்கு ஒரு முறை செய்யப்படல் உகந்தது.

முதற் பரிசோதனையின் முடிவில் நோய்கான சாத்தியக் கூறு காணப்படுமாயின் இரண்டாவது அல்லது மேலதிக பரிசோதனைகள் ஆறு மாத காலத்துக்கு ஒரு முறை நடத்தப்படல் வேண்டும்.

மேலும் இப்பரிசோதனையில் புற்றுநோய்கான கருக்கள் காணப்படின் அதற்கான முதற்படி மருத்துவத்தினை உங்கள் மருத்துவரின் உதவியுடன் ஆரம்பிக்க முடியும்.

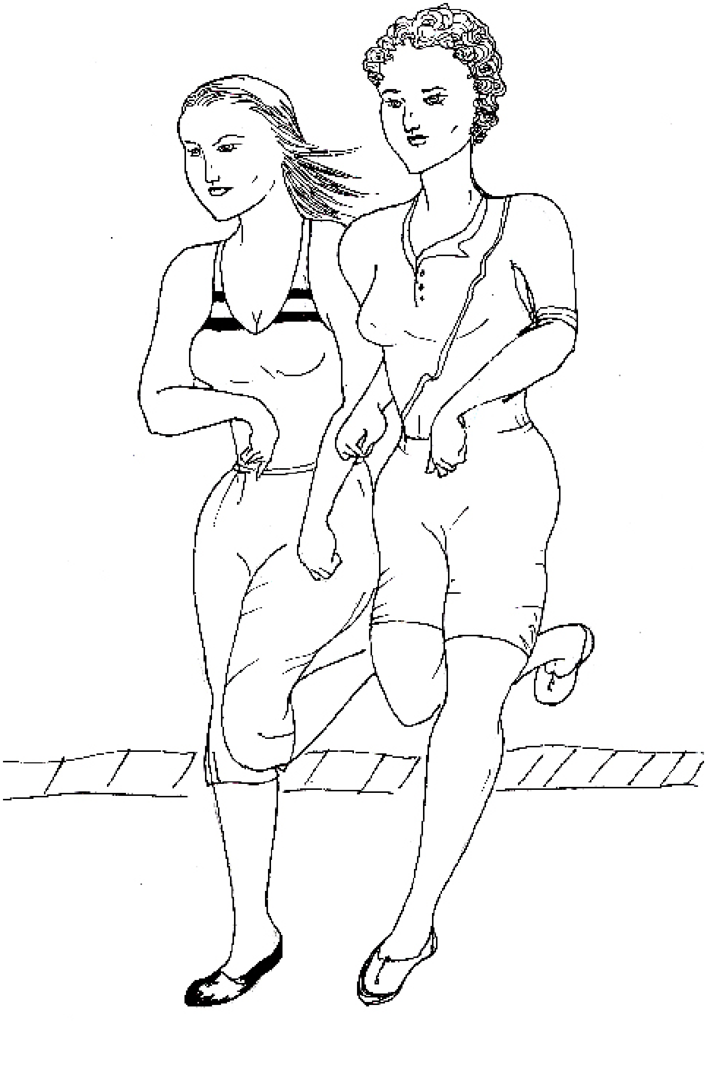
மேலும் புற்றுநோயினை ஆரம்ப காலத்தில் கண்டுபிடித்தல் ஆரம்ப கால தடுப்பினை மேற்கொண்டு புற்றுநோய் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த வழிகோலுகின்றது.

---

* 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு பெண்கள் கிளினிக் புற்றுநோய் பரிசோதனைகளை வழங்குகின்றன.

மார்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்து புற்றுநோயைக்

குறைக்கும் முறைகள்



புகைத்தலை நிறுத்துங்கள். புகைத்தல் பழக்கமில்லை எனின் ஆரம்பிக்க வேண்டாம்.:

ஆய்வுகளின் படி புகைபிடிக்கும் நேரடியாக கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோயுடன் தொடர்புபட்டுள்ளது எனவும் மார்புப் புற்றுநோயுடன் தொடர்புபட்டிருக்கலாம் எனவும் தெரிவிக்கின்றன. மேலும் புகைத்தலினால் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் எனவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தினை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

கொழுப்பு உணவுகளை தவிர்க்கவும். அதிகளவு பழ மற்றும் மரக்கறி வகைகளை உண்ணுங்கள். மதுபானம் அருந்தலைக் குறையுங்கள்.

உடற்பயிற்சி:

உங்களுக்கு விருப்பமான வாரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு தடவையாவது 20 நிமிடமாவது செய்யக் கூடியதாக தேர்ந்தெடுக்கவும். சுறுசுறுப்பான நடத்தல் பயிற்சி மிகவும் ஏற்றது எனக் கருதப்படுகின்றது.

தனிநபர் மற்றும் குடும்ப வரலாற்றினை ஆராயுங்கள்:

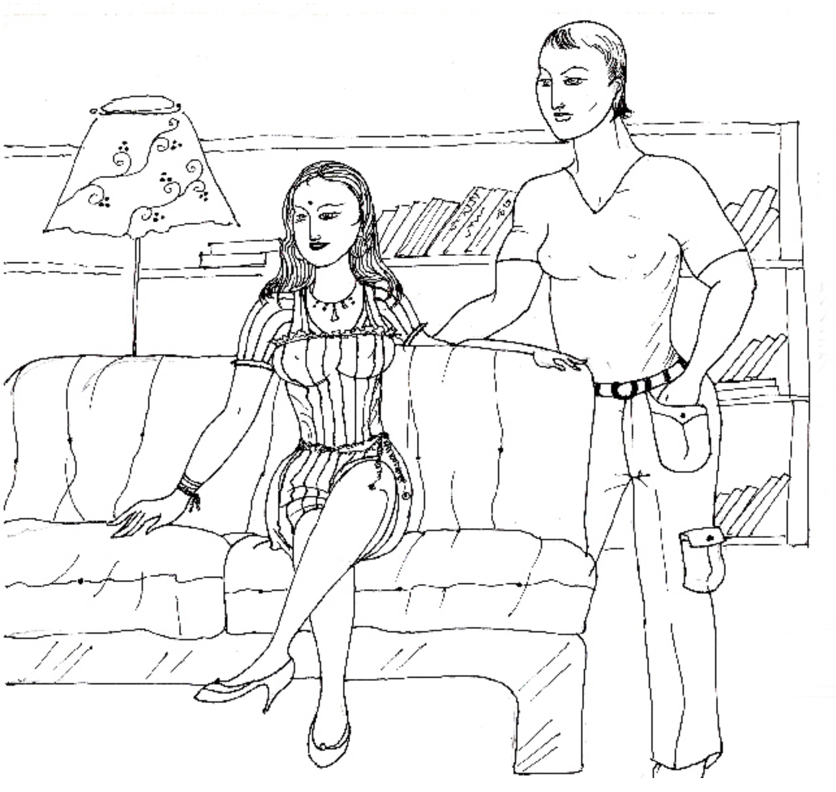
சில ஆய்வுகளின் படி தனிநபர் மற்றும் குடும்ப வரலாற்றில் புற்றுநோய் காணப்படுமாயின் அப்பெண்கள் மார்புப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சான்றுகளை கொண்டுள்ளனர் எனத் தெரிவிக்கின்றன. (மார்பு புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்)

மார்பு சுய பரிசீலனை பற்றி அறிந்திருங்கள்:

சுய மா்ாபு பருசீலனையை எவ்வாறு செய்வது என்னும் முறையை அறிந்திருங்கள். மாதாந்தம் இப்பரிசீலனையை மேற்கொள்ளும் நாளினை குறித்து உங்கள் குறிப்புக்களையும் பேணுங்கள்.

உங்கள் மருத்துவரை நாடி ஆலோசனை பெறுங்கள்:

மார்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்து புற்றுநோய் பரிசீலனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



வெளிப்படையாக மற்றும் நேர்மையாக உரையாடுதல்

உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது
சுகாதார ஆலோசனை அலுவலகருடன்

உங்கள் பாலின உறவு மற்றும் ஈடுபாடு பற்றி வெளிப்படையாக உரையாடுதல் அவசியமா?

பெண்கள் தமது மருத்துவரிடம் வெளிப்படையாக உரையாடுதல் அவசியமாகும். இச்செயற்பாடானது பெண் இனச் சேர்க்கையாளர்களுக்கும் மிகவும் அவசியமாகும்.

சுகாதார அலுவலகர்கள் இவ்விடயத்தில் அதிகளவு நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் அல்ல. மேலும் அனைத்து மருத்துவர்களும் ஓர்பாலின சேர்க்கை பற்றி வெளிப்படையாக உரையாடுவதை தவிர்க்கின்றனர் ஏனெனில் அவர்கள் நாளடைவில் ஓர்பாலின இரு பாலின மற்றும் பாலியல் மாற்றமடைந்தோரை சந்தித்தல் மிகக் குறைவாக இருப்பதினால் என்பதையும் நீங்கள் அனுபவத்தில் அறிந்திருப்பீர்கள்.

எனினும் உங்கள் மற்றும் உங்கள் துணைவியின் நலனை கருத்திற் கொண்டு சரியான மருத்துவரை தேர்ந்தெடுத்தல் அவசியம்.

உங்கள் பாலியல் ஈர்ப்பினை பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்துரையாடல் அவசியமா?

மருத்துவரிடம் உங்கள் பாலியல் ஈடுபாட்டை பற்றி உரையாடுதல் உங்களது வெளிப்பாட்டில் தங்கியுள்ளது. எனினும் மருத்துவர் உங்கள் பாலின ஈர்ப்பினை இனங்கண்டு கொள்வாராயின் உங்களுக்கு உகந்த நோய்த் தடுப்பு முறய்சிகளில் ஈடுபடுவார் அத்துடன் உங்களுக்குகந்த மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் வழங்குவார்.

உங்கள் பால்நிலையினை மருத்துவருக்கு அறியப்படுத்தல் அவசியமா?

உங்கள் பாலினம் பௌதீக பாலினத்துக்கு மாறுபடுமாயின் அதனை மருத்துவருக்கு அறியப்படுத்தல் தனிநபர் விருப்பமாகும். எனினும் இவ்வாறான வெளிப்படையான பேச்சு ஓர் புரிந்துணர்வை வளர்ப்பதுடன் மேலும் உங்களுக்கு ஏற்ற மருத்துவ ஆலோசனையை அவர்கள் வழங்க உதவும். இது உங்கள் முடிவு. எனினும் அனைத்து மருத்துவர்களும் ஓர் இனச் சேர்க்கையாளர்களை புரிந்து செயற்படுபவர்களல்ல. இதனால் ஆரம்பத்தில் உங்களைப் புரிந்து செயற்படும் மருத்துவர்களை கண்டுகொள்ளல் கடினம்.

உங்கள் பாலின ஈர்ப்பு தொடர்பாக உங்கள் சுகாதார அலுவலகரிடம் உடனடியாகக் வெளிப்படுத்தல் சற்று கவனிக்க வேண்டிய விடயமாகும். பின்வரும் கேள்விகளை எழுப்பி உங்கள் முடிவினைப் பெறுங்கள்.

- உங்கள் மருத்துவரை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரத்தினைப் பெற்றுள்ளீர்களா?
- மருத்துவர்களை மாற்றும் தேவை ஏற்படின் இது உங்களால் முடியுமா?
- உங்கள் மருத்துவர் உண்மையை அறிந்த பின் வேறு நோக்கில் நோக்குவார் என எண்ணுகின்றீர்களா?
- நீங்கள் பொறுபற்ற அல்லது சலிப்புத் தன்மையான மற்றும் குறிப்பான கேள்விகளை எவ்வாறு அணுகுவீர்கள்? உங்கள் தன்மையை மதித்து ஓர் மருத்துவரை தேர்ந்தெடுக்க உதவும்
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் உண்டா? இவர்கள் உங்கள் முதுல் நாள் ஆலோசனைக்கு உங்களுடன் சமூகம் அளிப்பார்களா?
- உங்கள் மருத்துவரின் விபர சேர்க்கை மற்றும் நம்பகத்தன்மை தொடர்பான உங்கள் அறிவு என்ன?
- உங்கள் தொடர்பு அட்டையில் உங்கள் பாலின ஈர்ப்பு குறிக்கப்பட்டு பின் அதனை உங்கள் உறவினர், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் எவ்வித நோக்கினைக் கொண்டிருப்பர்?

உங்கள் பாலின ஈர்ப்பினை அல்லது பால்நிலையினை உங்கள்து மருத்துவரிடம் கூறுவது பாதுகாப்பெனின் அவ்வாறு செயற்படல் உங்களுக்கும், உங்களது மருத்துவ ஆலோசகருக்கும் மற்றும் உங்களது துணைவிக்கும் / குடும்பத்திற்கும் நன்மை பயக்கும்

- இது உங்களது மருத்துவ ஆலோசகர் உங்களது மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை நிலையை மேலும் பகுத்தறிய உதவுவ துடன் இதனூடு தகுந்த மருத்துவ ஆலோ சனையைப் பெறவும் வழிகோலும்.
- பெண் இனச் சேர்க்கையாளர் மற்றும் இருபாலின சேர்க்கை பெண்களை கண்டு சமூகமானது பயத்தல் மற்றும் அவர்களை புறக்கணித்தல் ஓர் இழுத்தும் செயலாகக் காணப்பட்டாலும், வெளிப்படையாக உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் உரை யாடுதல் அவர் உங்களுக்கு தகுந்த மருத்துவ ஆலொசனையைத் தருவதற்கும் உதவியளிக்கும்.
- உங்கள் துணையவியை நீங்கள் ஓர் நண்பரிலும் மேலாகக் கருதலாம். அத்துடன் உங்களது மருத்துவ ஆலோசனையில் அவர்களும் மற்றும் உங்களது குடும்பமும் பங்கேற்க முடியும்
- பாலின ஈர்ப்பினை மற்றும் பால் நிலையினை மறைத்தல் மிகவும் கடினமான விடயமாகும். எனவே வெளிப்படையாக வாழ்தல் உங்களது உடல் நலனில் நீங்கள் மேலும் கவனத்தினை செலுத்த வழிகோலும்.

மேலதிக உதவி பெறுதல்

எங்கு இலவச மார்ப்புப் மற்றும் கற்பப்பைக் கழுத்து பரிசோதனைகளைப் பெற முடியும்

மாதத்தில் இரண்டாவது ஞாயிறு இலங்கை புற்றுநோய் கழகத்தில்* நடத்தப்படும் கிளிநிக்கில் இருந்து இலவச மார்ப்புப் மற்றும் கற்பப்பைக் கழுத்து பரிசோதனைகளைப் பெற முடியும். இப்பரிசோதனைகளுக்கு வருகையில் முன்னைய பரிசீலனைகளை கொண்டுவருதல் அவசியம்.

பெண்கள் சுகாதார கிளிநிக்குகள்** நாடளாவிய ரீதியில் இரு வாரத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது மாதாந்தம் நடத்தப்படுகின்றது. இங்கு 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு தமது மார்பு மற்றும் கற்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய் பரிசீலனைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

பரிசீலனைகளை எங்கே செய்ய முடியும்?

மமோகிராம் உபகரணத்தின் விலை பாவனைச் செலவு மற்றும் மேம்பாடு காரணமாக பெண்கள் சுகாதார அமைப்புகள் காணப்படும் கொழும்பு, காலி, மற்றும் கண்டி பிரதேசங்களில் மாத்திரமும் மார்பு சுகாதார நல அமைப்பு, சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவு மற்றும் தேசிய வைத்தியசாலையில் மட்டுமே காணப்படுகின்றது.

நாட்டின் ஏனைய பகுதிகளில் காணப்படும் சுகாதார அமைப்பில் புற்றுநோய்கான அறி-குறி காணப்படுமாயின் அப்பெண்ணை மருத்துவர் இப்பிரதேசங்களுள் ஒன்றுக்கு அனுமதி கோரி வழி அனுப்புவர்.

* இலங்கை புற்றுநோய் கழகத்தின் முகவரி 37/25, புளஸ் தெரு, கொழும்பு-07

** புற்றுநோய் கட்டுப்படுத்தல் திட்டத்தின் கீழ் 397 பெண்கள் சுகாதார கிளினிக்குகள் 2005 ஆண்டில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் பால் நிலை மற்றும் பாலியல் ஈர்ப்பு தொடர்பான மேலதிக உதவிகளை எங்கு பெற்றுக்கொள்ள முடியும்

ஈக்குவல் கிறவுன்ட் அமைப்பானது பெண் இனச் சேர்க்கை, ஆண் இனச் சேர்க்கை இரு பாலினச் சேர்க்கை மற்றும் பாலியல் மாற்றம் அடைந்தோரின் உரிமைக்காக பாடுபடும் ஓர் அரசு சார்பற்ற இலாப நோக்கமற்ற அமைப்பாகும். இவ்வமைப்பு தனது சேவையினூடு இலங்கையில் ஓர்பாலின சேர்க்கை ஈர்ப்பு மற்றும் பாலியல் மாற்றத்துக்கு எதிராகக் காணப்படும் சட்டங்கள் மற்றும் துன்புறுத்தல்களைக் கண்டித்து இவ்வாறான மக்களுக்கு தமது சுதந்திரத்தினை மற்றும் உரிமையைப் பெற்றுக் கொடுக்க செயற்படுகின்றது.

ஈக்குவல் கிறவுன்ட் பெண்களை விரும்பும் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

நீங்கள் அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்தொருவர் பெண் இனச் சேர்க்கையாளர் ஓர்பாலின சேர்க்கையாளர் அல்லது பாலின மாற்றம் அடைந்தோராகக் காணப்படின் மற்றும் இது தொடர்பான பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்கின் ஈக்குவல் கிறவுன்டை தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க எம்முடன் இணைந்து செயற்படும் தொண்டர்கள் காணப்படுகின்றனர்.

உங்களுக்கு பெண் இனச் சேர்க்கையாளர் ஓர்பாலின சேர்க்கையாளர் அல்லது பாலின மாற்றம் அடைந்தோருடைய தேவைகளை அறிந்து செயற்படும் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை-களை வழங்குவோர் பற்றி விபரங்களையும் எமக்கு அறியத் தரலாம். ஈக்குவல் கிறவுன்டை அமைப்பானது தனது தரவுகளை தகுந்த முறையில் பேணவும் அதனது வலையமைப்பினை விரிவுபடுத்த இது உதவும்.

உங்களுக்கு பெண் இனச் சேர்க்கையாளர் ஓர்பாலின சேர்க்கையாளர் அல்லது பாலின மாற்றம் அடைந்தோருடன் பணிபுரிய ஆவல் எனின் ஈக்குவல் கிறவுன்டை தொடர்பு கொள்ளவும்.

මාතර රතු

EQUAL GROUND

Tel: +94-11-5679766/+94-11-2503977
Fax: +94-11-2507746
Web: http://www.equal-ground.org
Web Blog: http://equalground.wordpress.com

"Equality for all Sexual Orientations and Gender Identities:
Human Rights for Everyone"