

எவ்வாறு புற்றுநோயைத் தடுப்பது?

புற்றுநோய் தடுப்பு

- புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்க எடுக்கப்படவேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
- புற்றுநோய் ஒரு ஒற்றை நோயல்ல, ஆனால் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்ட நோய்களின் ஒரு குழு.
- நமது மரபணுவில், நமது வாழ்க்கை முறையில் மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள சுற்றுச்சூழலில் உள்ள பல விசயங்கள் புற்றுநோய் பெறும் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

உலகச் சுகாதார அமைப்பு சொல்கிறது

“குறைந்தபட்சம் மூன்றில் ஒரு பங்கு அனைத்துப் புற்றுநோய் கேஸ்களும் தடுக்கக்கூடியவையே தடுப்பு நடவடிக்கை புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டுக்காக மிகவும் செலவில்லாத நீண்ட காலத் திட்டத்தை வழங்குகிறது.”

புற்றுநோயைத் தடுக்கும் வழிகள்

- விஞ்ஞானிகள் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கு உதவிபுரியப் பல வழிகளில் ஆய்வு செய்கின்றனர், பின்வருவனவற்றையும் சேர்த்து:
- புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடியவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான அல்லது கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிகள்
- உணவு பழக்கம் மற்றும் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள்
- புற்றுநோயாகும் நிலைகளை முன்கூட்டியே கண்டுபிடித்தல். புற்றுமுன்னோடிகள் புற்றுநோயாகும் நிலைகளாகலாம்.
- கீமோதடுப்பு (ஒரு புற்றுமுன்னோடி நிலைக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் அல்லது புற்றுநோய் ஆரம்பிக்காமல் வைப்பதற்கான மருந்துகள்).

புகையிலையைத் தவிர்க்கவும்

- புற்றுநோயினால் உலகளவில் ஏற்படும் மரணத்திற்காகப் புகையிலைப் பயன்பாடுதான் மிகப்பெரிய தவிர்க்கக்கூடிய ஓர் ஆபத்துக் காரணி, ஒரு வருடத்தில் 22% புற்றுநோய் மரணங்களை ஏற்படுத்துவதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- புகையிலை புகைப்பது பலவகையான புற்றுநோய்களுக்குக் காரணமாகிறது, நுரையீரல், உணவுக்குழாய், குரல்வளை (குரல் வளை), வாய், தொண்டை, சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, கணையம், வயிறு மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்றுநோய்கள் உட்பட.
- கிட்டத்தட்ட 70% நுரையீரல் புற்றுநோய் சுமையானது புகைபிடிப்பதினால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது.



உணவுத்திட்ட மாற்றம்

- பலவகையான புற்றுநோய்க்கு அதிக எடையும் உடல் பருமனுக்குமிடையிலான ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது. அதாவது உணவுக்குழாய், கொலொரெக்டம், மார்பு, எண்டோமெட்ரியம் மற்றும் சிறுநீரகம் போன்றவை.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிகம் உள்ள உணவுகளில் ஒரு பாதுகாப்பு விளைவு பல புற்றுநோய்களுக்கு எதிராகக் கொண்டிருக்கலாம்.
- மாறாக, அளவிற்றக்கதிமான சிவப்பு மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட இறைச்சி நுகர்வு கொலொரெக்டல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அதிகமான ஆபத்தோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கலாம்.



முறையான உடல் செயல்பாடு

- முறையான உடல் செயல்பாடும் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தோடு ஒரு ஆரோக்கியமான உடல் எடை பராமரிப்பும், கணிசமாகப் புற்றுநோய் ஆபத்தைக் குறைக்கும்.



மது தவிர்க்கவும்

- பல புற்றுநோய் வகைகளில் மது பயன்பாடு ஒரு ஆபத்துக் காரணியாக உள்ளது, வாய் துவராம், தொண்டை, குரல்வளை, உணவுக்குழாய், கல்லீரல், கொலொரெக்டம் மற்றும் மார்பு புற்றுநோய் உட்பட.
- உட்கொள்ளும் மதுவின் அளவோடு புற்றுநோய் ஆபத்தும் அதிகரிக்கிறது.
- பல புற்றுநோய் வகைகள் (எ.கா.வாய் துவராம், தொண்டை, குரல்வளை மற்றும் உணவுக்குழாய்) அதிகமாக மது அருந்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்தானது, ஒரு நபர் கடுமையானவொரு புகைப்பழக்கம் உள்ளவராகவும் இருந்தால் கணிசமாக அதிகரிக்கும்.



தடுப்பூசியும் தொற்றுத் தடுப்பும்

- புற்றுநோய் மரணங்கள் கிட்டத்தட்ட 22% வளரும் நாடுகளிலும் 6% தொழில்மயமான நாடுகளிலும் தொற்று காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.
- வைரல் ஹெபாடிடிஸ் பி மற்றும் சி கல்லீரல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது; மனிதப் பாபிலோமா வைரஸ் தொற்று கர்ப்பப்பை வாய் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது; பாக்டீரியம் ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரி வயிற்றுப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.
- தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் தடுப்பூசியும் தொற்றுத் தடுப்பும் அடங்கும்

கிமோதடுப்பு

- புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்க அல்லது மீண்டும் ஏற்படாமல் வைக்கவும் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்கள்
- பொருள்கள் இயற்கையானதாகவோ அல்லது ஆய்வுக்கூடத்தில் தயாரிக்கப்பட்டதாகவோ இருக்கலாம்
- ஒருசில கிமோதடுப்பு காரணிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான புற்றுநோய்க்கான அதிகமான வாய்ப்பு உள்ளவர்களில் சோதனை செய்யப்படுகிறது. ஒரு புற்றுமுன்னோடி நிலையினால், குடும்ப வரலாறு அல்லது வாழ்க்கைமுறைக் காரணிகளாலும் ஆபத்து இருக்கலாம்.
- ஒருசில கிமோதடுப்பு ஆய்வுகள் நல்ல முடிவுகளைக் காண்பித்துள்ளது. உதாரணத்திற்கு, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஈஸ்ட்ரோஜன் ரிசெப்டார் மாடுலேட்டர்கள் (எஸ்ஈஆர்எம்எஸ்) ஆபத்தான நிலையிலுள்ள பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோயின் ஆபத்தைக் குறைத்துள்ளது.

புற்றுநோய் தடுப்பு

- உடல் செயல்பாட்டுடன் இருக்கவும் - முறையான உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- ஆரோக்கியமான ஒரு நல்ல-சமன்செய்யப்பட்ட உணவைச் சாப்பிடவும் - அதிகமான நார் சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது சத்துள்ளவை, அதிகளவில் புத்தம்புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் குறைவான அல்லது அறவே சிகப்பு இறைச்சி இல்லாத உணவுகள்.
- கர்ப்பப்பை, கொலொரெக்டல் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்களுக்காக முறையான சோதனை செய்துகொள்ளவும்
- புற்றுநோய்க்கான உங்கள் குடும்ப வரலாற்றைத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளவும்
- உங்கள் மது நுகர்வைக் குறைத்துக்கொண்டு புகையிலைப் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும்
- வெயிலிலிருந்து உங்கள் தோலைப் பாதுகாக்கவும் சன்ஸ்கிரீன் லோஷன் பயன்படுத்தவும்
- உங்கள் எடையைச் சோதித்துக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும்
- உங்கள் தனிப்பட்ட ஆபத்துக் காரணிகள், புற்றுமுன்னோடி நிலையைத் தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.