

புற்று நோய் CANCER



● டாக்டர்.ஆர்.கண்ணன்

இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், லேசர், லேப்ராஸ்கோப்பி மற்றும் குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்

புற்றுநோய் ஆபத்தானதா?

உடம்பில் உள்ள அணுக்கள் கட்டுக்கடங்காத அளவுக்கு பல்கிப் பெருகி உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பரவி அவற்றின் செயல்பாட்டினை அழிக்கிற நிலையைத் தான் புற்றுநோய் என்கிறோம்.

புற்றுநோய் ஓர் அபாயகரமான நோய் என்று பலரும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை அதுவல்ல புற்றுநோயை தொடக்கத்திலேயே கண்டுபிடித்து தகுந்த மருத்துவமோ அல்லது அறுவை சிகிச்சையோ மேற்கொண்டால் இந்த நோய் நீங்கிவிடும். ஆனால், ஆரம்பத்திலேயே இதைச் சரியாகக் கவனிக்காது விட்டால், பின் இதை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாது.

புற்றுநோய்க் கட்டிகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. உடலில் ஓரிரு கட்டிகள் இருக்கும். அவை உடலின் வேறு இடத்துக்கு பரவாது. இதனை “பரவாத புற்றுநோய்க் கட்டி” (Benign Tumour) என்றும் மற்றொன்று உடலின் வேறு இடத்துக்கு பரவக் கூடிய புற்றுநோய் கட்டி (Anerous Tumour) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

நமது நாட்டில் சுமார் 40 லட்சம் பேர் புற்றுநோயால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 6 இலட்சம் பேருக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்தியாவில் சுமார் 3 இலட்சம் பேர் புற்றுநோயால் இறக்கின்றனர்.

புற்றுநோய் என்பதைக் கண்டுபிடிக்காமலே மரணம் அடைபவர்கள் எண்ணிக்கை இதைவிட அதிகம். இந்தியாவில் கண்டறியப்படும் புற்றுநோயில் சுமார் 40 சதவீதம் வயிற்றுப் புற்றுநோய் ஆகும். வயிற்றுப் புற்றுநோய் என்பது உணவுக் குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் மற்றும் ஜீரண உறுப்புகளான கல்லீரல், பித்தப்பை மற்றும் கணையம் போன்ற உறுப்புகளைக் குறிப்பதாகும்.

பெயர்க் காரணம்

நம் வீட்டில் பீரோ, ஜன்னல் மற்றும் கதவு ஓரத்தில் சின்னதாக கரையான புற்று உருவாகும். அதனை உடனடியாக அழித்து அந்த இடத்தில் கிருமிநாசினி தெளித்துவிட்டால் மீண்டும் அந்த கரையான அங்கு வராது. ஆனால், கவனிக்காமல்விட்டால் கொஞ்ச நாட்களிலேயே மிகப் பெரியதாக பல்வேறு இடங்களில் பரவும். அதனை அழித்தாலும் மீண்டும் வர வாய்ப்புண்டு. அதே போல கேன்சர் (Cancer) எனப்படும் புற்றுநோய்க்கும் இதே குணம் உண்டு. எனவே, தான் இதற்கு புற்றுநோய் என்று பெயர் தட்டினார்கள்.

ஏன்.. ஏற்படுகிறது?

நம் உடம்பு கோடிக்கணக்கான (3 இலட்சம் கோடி) செல்களால் ஆனது. இதில் மூளையைத் தவிர மற்ற உறுப்புகளில் செல்கள்

அனைத்தும் அழிந்து, புதிது புதிதாக உருவாகிக் கொண்டே இருக்கும். இப்படி 120 நாட்களுக்கு ஒரு முறை சிவப்பணுக்களும், மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை நுரையீரலும், 14 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தோலும், ஒன்றரை வருடங்களுக்கு ஒருமுறை எலும்புகளும் புதிது புதியதாக உருமாற்றம் ஆகின்றன. ஆனால், ஒருசில செல்கள் பல காரணங்களால் கட்டுப்பாட்டை மீறி தன்னுடைய இஷ்டத்துக்கு செயல்படத் தொடங்கி எண்ணிக்கையில் பெருக்கமடைய ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு மனித உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் நோக்கத்தில் வளரும் செல்களின் கூட்டத்தை தான் புற்றுநோய் என்கிறோம்.

தோல் மற்றும் திசுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பினை “கார்சினோமா” (CARCINOMA) என்றும் எலும்பு, தசை, கொழுப்பு மற்றும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய் பாதிப்பை “சார்கோமா” (SARCOMA) என்றும் சொல்லப்படும்.

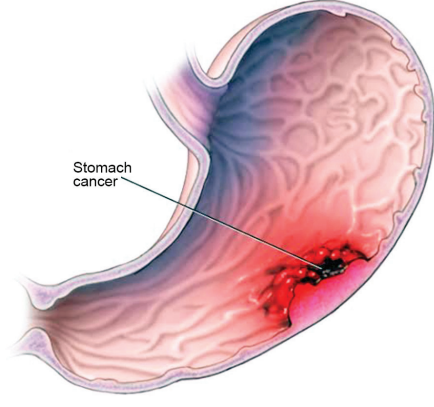
நாம் இந்த கட்டுரையில் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள், காரணங்கள், பரிசோதனை முறை, சிகிச்சைமுறை, தடுப்பு முறை மற்றும் உணவுமுறைப் பற்றி தெளிவாகக் காணலாம்.

புற்றுநோய்க்கான பொதுவான

அறிகுறிகள்: (SYMPTOMS):

- 1) நெடுங்காலமாக ஆறாத புண்
- 2) உடலில் எந்த பகுதியிலும் தோன்றும் கட்டி

- 3) நாள்பட்ட விடாத இருமல், தொண்டையில் ஏற்படும் வறட்சி
- 4) மலத்தோடு கழியும் இரத்தம்
- 5) திடீரென பசி குறைதல் மற்றும் எடைக்குறைவு
- 6) உணவை விழுங்கும் போது ஏற்படும் சிரமம்
- 7) உடலில் எங்கேனும் தோன்றும் வலியுற்ற வீக்கம்
- 8) செவி மற்றும் மூக்கில் இரத்தம்
- 9) நாள்பட்ட கடுமையான மலச்சிக்கல்
- 10) உடம்பில் உள்ள மச்சங்களின் அளவில் மாறுதல்



புற்றுநோய் காரணங்கள்

புற்றுநோய் வர பல காரணங்கள் உள்ளன. இந்தியாவில் நுரையீரல் புற்றுநோய் அதிகமாக உள்ளது. அதற்கு அடுத்தாற்போல் வயிற்றுப்புற்று, வாய்ப்புற்று மற்றும் தொண்டைப்புற்று போன்றவை அதிகமாக உள்ளன. பெண்களில் “மார்பு புற்றுநோய்” (Breast Cancer) முன்னிலையில் உள்ளது. அதற்கடுத்து “கருப்பை வாய்ப்புற்று” (Cervical Cancer) வாய்ப்புற்று மற்றும் வயிற்றுப்புற்று தொடர்ந்து வருகிறது.

புற்றுநோய் ஆண், பெண் எல்லோரையும் தாக்கும். எந்த வயதிலும் புற்றுநோய் தோன்றும். இளம் வயதினருக்கு ரத்தப்புற்று, சிறுநீரகப்புற்று மற்றும் கண்புற்றுநோய் வரும். 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களைத் தான் புற்றுநோய் அதிகம் தாக்குகிறது.

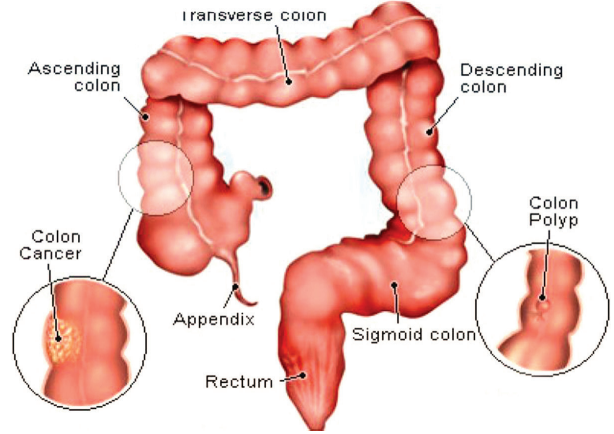
புதுப்புது கண்டுபிடிப்புகள் காரணமாக, புற்று நோய்க்கான காரணங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகின்றது. அவற்றில் முக்கியமானவற்றை கீழே காணலாம்.

1) போதை வஸ்துகளான சிகரெட், பீடி, மூக்குப் பொடி மற்றும் மது போன்றவை. புகையிலையை எந்த ஒரு ரூபத்தில் பயன்படுத்தினாலும், உடனே நிறுத்துவது நல்லது. இல்லையெனில் புற்றுநோய் வாய்ப்புகள் அதிகம். தினமும் மது குடிப்பவர்கள், அளவுக்கு மீறி குடிப்பவர்கள், கஞ்சா போன்ற போதை வஸ்துகளுக்கு ஆளானவைகளுக்கு வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், கல்லீரல் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

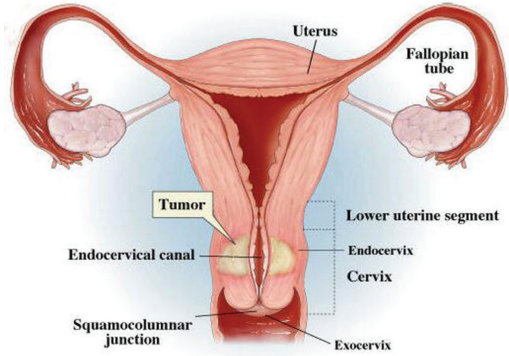
2) நாம் சாப்பிடும் காலாவதியான உணவுகள், பூஞ்சைகள் தாக்கிய உணவு, அதிகம் தீய்ந்த உணவுகள் மற்றும் பழைய உணவுகள் கூட ஒரு காரணம்.

3) பரம்பரையாக மரபணு மூலம் பொருளான DNA-வில் தோன்றும் மாற்றங்களே பெரும்பாலான புற்றுநோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம். எனவே, குடும்பத்தில் யாராவது ஒருவருக்கு புற்றுநோய் தாக்குதல் இருந்தால், மற்றவர்கள் அது குறித்து பரிசோதனை செய்துக் கொள்வது நலம். ஆனால் எல்லோருக்கும் வரும் எனப்பயப்பட தேவையில்லை.

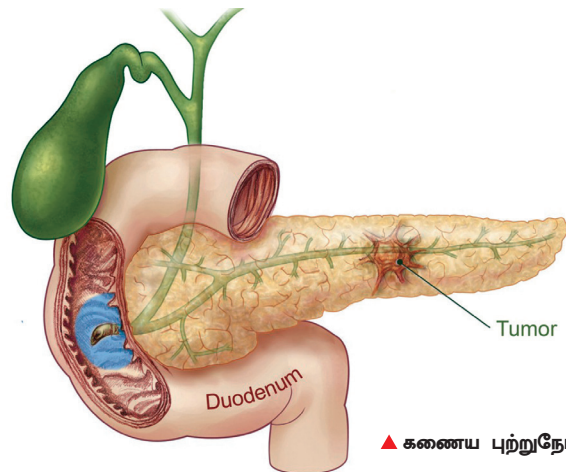
4) வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா மற்றும் ஹார்மோன்கள் மற்றொரு காரணம். மஞ்சள் காமாலையை உருவாக்கும் (Hepatitis B) மற்றும் ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் கல்லீரலை தாக்கும் போது, அதை சரியாக கவனிக்காவிட்டால் கல்லீரல் புற்றுநோய் வர வாய்ப்புள்ளது.



▲ பெருங்குடல் புற்றுநோய்



▲ கர்ப்பை புற்றுநோய்



▲ கணைய புற்றுநோய்

HIV வைரஸ் பல புற்றுநோய்களை உடம்பில் உருவாக்குகிறது. ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரி (H.Pylori) பாக்டீரியாக்கள் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றுப்புண்கள், சரியாக கவனிக்காவிட்டால் இரைப்பை புற்றுநோய் உருவாகும்.

HPV வைரஸ் கர்ப்பை புற்றுநோயை உருவாக்கும். உடல்பருமன் உள்ளவர்கள் எடையை குறைக்காவிட்டால் புற்றுநோய் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

5) ஆஸ்பெஸ்டாஸ் (Asbestos), ஆர்செனி (Arsenic), தார் (Tar), அல்ட்ராவயலெட் ஒளி (Ultra Violet Rays) ஆகியவை நச்சாகி உடலில் சேருதல்.

6)வீடுகளில் பூச்சிகொல்லிகள், பெயிண்ட், பினாயில் மற்றும் மண்ணெண்ணெயின் பயன்பாட்டை கவனமாக கையாள வேண்டும்.

7)அழகு கலை நிபுணர்கள் மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்களுக்கு புற்றுநோய் தாக்கும் அபாயம் இருக்கின்றது.

நமது நாட்டில் பல புற்றுநோயாளிகளைப் பரிசோதித்து அது எதனால் ஏற்பட்டதென்று ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. அதில் கீழ்க்கண்டவாறு முடிவுகள் தெரியவந்தது.

73% பேர்: அதிகமாக புகைப்பிடிப்பவர்கள்

37% பேர்: புகையிலையை வாயில் ஒதுக்கி மெல்லுபவர்கள்

33% பேர்: தினமும் அதிகளவு மது குடிப்பவர்கள்

77% பேர்: ஒரே உணவு எண்ணெயை மூன்று முறைக்குமேல் சுடவைத்துப் பயன்படுத்திய பின்பும் அதையே மறுபடியும் பயன்படுத்துபவர்கள்

74% பேர்: தினமும் 20 கிராம் காரம் மற்றும் மிளகாய்ப் பொடியை பயன்படுத்துபவர்கள்

70% பேர்: அதிகமாக கருவாடு, ஊறுகாய் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்பவர்கள்.

பரிசோதனை முறைகள்:

புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்க பல பரிசோதனை முறைகள் உள்ளன. நோய்க்கான சிறிய அறிகுறி தென்பட்டாலும் பரிசோதனை செய்து உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

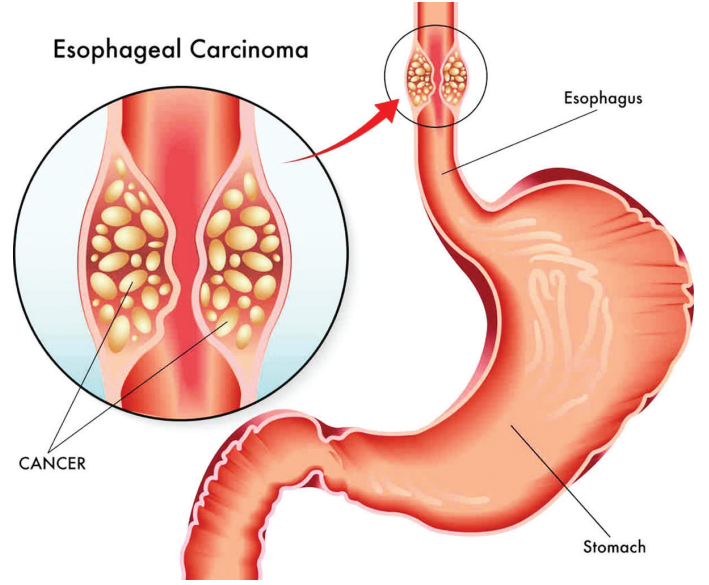
எண்டாஸ்கோபி (Endoscopy). அல்ட்ரா சோனோகிராம் (Ultra Sonogram), சிட் ஸ்கேன் (CT Scan), Colonoscopy, திசுப்பரிசோதனை (Needle Biopsy) மற்றும் இரத்த பரிசோதனை மூலம் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது.

புற்றுநோய் உடலில் எந்தெந்த பகுதியில் பரவியுள்ளது என்பதை கண்டறிய Whole Body PET CT-Scan எனப்படும் Scan கொண்டு அறியலாம். பெண்களுக்கு மேமோகிராம் (Mammogram) பரிசோதனை மூலம் மார்க்கத்தில் கட்டி உள்ளதா என்பதை கண்டறியலாம்.

40 வயதை கடந்த பெண்கள் தங்களின் கருப்பை வாய்ப் பகுதியில் (Cervix) புற்றுநோய் வந்து உள்ளதா என்பதை கண்டறிய (Swab Test) செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை முறைகள்:

இதற்கு பலதரப்பட்ட சிகிச்சைகள் உள்ளன ஒரு இடத்தில் கட்டியாக இருந்தால் அதனை அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடுத்துவிடலாம்.



ரசாயன மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி கீமோதெரபி (Chemo Therapy) மருந்து, புற்றுநோய் கட்டிகளுக்கு ஆபரேசனுக்கு முன்போ அல்லது பின்போ கொடுக்கலாம். ரேடியம் (Radium) கதிர்வீச்சைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்யலாம். எதிர்ப்பு சக்தி மருந்துகளைக் கொண்டு (Immuno Therapy) சிகிச்சை செய்யலாம்.

ஒருமுறை முழுமையாகக் குணப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோய் மறுபடியும் தோன்ற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தவறாது இந்த நோய் மறுபடியும் வந்தள்ளதாக என்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும் முறைகள்:

தொடக்கத்திலேயே புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். 40 வயதை கடந்தபிறகு முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

- 1) சத்தள்ள மற்றும் தேவையான அளவில் உணவு உண்ணுதல்.
- 2) பட்டினியும் இருக்கக்கூடாது மேலும் அளவுக்கதிகமாகவும் சாப்பிடக்கூடாது.
- 3) வயிற்றில் புண் இருந்தால் உடனடியாக தகுந்த சிகிச்சை எடுத்து குணப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- 4) இயற்கைப் பொருள்களுக்கு புற்றுநோயை தடுக்கும் குணம் இருக்கின்றது. குறிப்பாக வைட்டமின் சி, ணி ரெடினாய்டுகள், கரோடினாய்டுகள் புற்றுநோயை எதிர்க்கவல்லவை. காரட், பீட்ரூட், ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்ற காய்கனி கிழங்குகளில் இவை அதிகமாக உள்ளன. மது மற்றும் புகையிலையை தொடக்கூடாது.
- 5) நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை (காய்கறி, பழங்கள்) அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக கட்சுட எதையும் சாப்பிடக்கூடாது, மிதமான குடு தான் உடம்புக்கு நல்லது.
- 6) தீயந்த மற்றும் கெட்டுப்போன உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். சமையல் எண்ணெயை அடிக்கடி குடு

செய்து மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்த கூடாது.

- 7) பூஞ்சைகள் தாக்கிய உணவு மற்றும் காலாவதியான (Expiry) உணவை சாப்பிடக்கூடாது.
- 8) பூச்சி மருந்து தெளித்து வளர்த்த காய்கறிகள் பழங்களை தவிர்ப்பது நல்லது.
- 9) எந்த ஒரு மருந்தையும் நீண்ட நாட்களுக்கு தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.
- 10) தினமும் அரைமணி நேரமாவது நடைப்பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- 11) வசிக்கும் இடத்தையும், பணிபுரியும் இடத்தையும் சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 12) வேதியியல் பொருள்கள், அணுஉலைகள், சாயப் பட்டறைகளில் பணிபுரிபவர்கள் தகுந்த பாது காப்புடன் பணிபுரிய வேண்டும்.

உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் முறை:

புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைக் காலத்தில் உணவு எடுத்துக்கொள்வதற்கு பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும். பசியின்மை, வாயில் ஈரப்பதம் குறைந்து உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைதல் மற்றும் வாயிலும் தொண்டையிலும் புண் ஏற்படுதல் அவற்றின் முக்கியமானவை.

பசியின்மையின்போது உணவைச் சாப்பிட்டால் வாந்தி வருவது போல் தோன்றும். எனவே, உணவை சிறிய அளவில் பலதடவை கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் மற்றும் பி திரவங்களை சாப்பிட்டப்பின் அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகுதான் கொடுக்க வேண்டும். வாயில் உமிழ்நீர் சுரக்க 2 லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும். சுயிங்கம் மென்றால் உமிழ்நீர் அதிகமாகச் சுரக்கும். வாயிலும் தொண்டையிலும் புண் இருக்கும் போது உணவை நன்கு மசித்துக் கொடுக்கவேண்டும். திரவங்களை ஸ்ட்ரா மூலம் உறிஞ்சிக் குடிக்கலாம்.

அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய

உணவுகள்:

வாழைப்பழம், வேகவைத்த ஆப்பிள், பேரிக்காய், தர்பூசணி, உருளைக்கிழங்கு, முட்டை, ஓட்ஸ், கஞ்சி, பால்கட்டி, இளநீர், திராட்சை, கேரட், முட்டைக்கோஸ், வேர்க்கடலை, மற்றும் சாலட், மீன், மற்றும் கோழி இறைச்சி நல்லது. ஆட்டுக்கறி தவிர்க்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்:

புளிப்புசுவை உள்ள ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, அன்னாசி போன்ற பழங்கள்.

மசாலா, உப்பு, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்க்காமல் சமைக்க வேண்டும்.

அதிகம் கொழுப்பு உள்ள உணவுகளான சாக்லெட், கேக், கிரீம், காபி, டீ மற்றும் சோடா குறைவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

லேக்டோஸ் ஒவ்வாமையினால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கைத் தவிர்க்க பாலை உணவில் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிக நார்ச்சத்து உள்ள சோளம், கத்தரிக்காய், காளிபிளவர், பீன்ஸ், வெண்டைக்காய் ஆகியவற்றையும் குறைவாகவே உண்ணவேண்டும்.

கீமோதெரபி (Chemotherapy) சிகிச்சைக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாந்தி வரும்போது தூடாக எதையும் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

எந்த வைட்டமின் மாத்திரைகளையும் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

புற்றுநோய் சிகிச்சையின்போது சத்தான உணவை எடுத்துக் கொண்டால்தான் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளை சமாளிக்க முடியும்.

புற்றுநோயால் சேதமடைந்த உறுப்புகள் மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி சிறப்பாக செயலாற்ற சத்தான உணவே உதவி செய்யும்.

புற்றுநோய் மருந்துகளால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க 8-9 கப் தண்ணீரை அருந்தவேண்டும். மலம் வெளியேற்றும் நேரத்திற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக தூடான பால், தண்ணீர் அல்லது சூப் குடித்தால் மலச்சிக்கலில் இருந்து விடுபடலாம்.

பொதுவாகவே உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதர்கள் உடலிலும் புற்றுநோய்க் கிருமிகள் இருக்கவே செய்யும் நம் உடம்பில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமிருந்தால் புற்றுச் செல்கள் பெருவதை தடுக்க முடியும். நம் உடம்பில் உள்ள சத்துக்குறைபாடு மற்றும் கோபம், விரக்தி, ஏமாற்றம், மன அழுத்தம் இருந்தால் புற்றுநோய் வேகமாக வளரும்.

“ஆரோக்கியமான வாழ்வே ஆனந்தமான வாழ்க்கை”- என்கிற தத்துவத்தை நன்கு உணர்ந்து அதற்கேற்றாற்போல் நம் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கட்டுரையால் நாம் புற்றுநோய் குறித்த பொதுவான தகவல்களைக் கண்டோம் இனி அடுத்த கட்டுரையில் இரைப்பைப் புற்றுநோய் பற்றி விரிவாகக் காணலாம்.



1051, Poonamallee High Road,
Arumbakkam, Chennai-600 106
Ph : 91-44-2363 9999, 91 98844 93140
Email: primeindianhospital@gmail.com



177/3, M.T.H. Road, Villivakkam, Chennai - 49.
Ph : 044-26180099, 044-43577755,
8754590905
email: chennaigastro@gmail.com
Web: www.chennaigastro.com
www.chennaigastroenterlogist.com