දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපෑල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல) NCCP/GOSL/CPED/01/2025
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி) .08.2025
Date)

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

பொது சுற்றறிக்கை கடித இலக்கம் :

அனைத்து பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்

அனைத்து பணிப்பாளர்கள்

அனைத்து மாகாண/ பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்

தேசிய/ போதனா மற்றும் மாவட்ட பொது மருத்துவமனைகளின் பணிப்பாளர்கள்

தனியார் சுகாதார திணைக்களங்களின் பணிப்பாளர்கள்

திணைக்களங்களின் தலைவர்கள்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்

உலக மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் - ஒக்டோபர் 2025

உலகளாவிய ரீதியிலும் உள்நாட்டிலும் பெண்களிடையே கண்டறியப்படும் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயாக மார்பகப் புற்றுநோய் காணப்படுகிறது. வாழ்க்கைத் தரத்தில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் மற்றும் புற்றுநோய் இறப்பு காரணமாக, சுகாதார துறையில் பெரியதொரு சவாலை ஏற்படுத்துகிறது. இலங்கை தேசிய புற்றுநோய் பதிவகத்தின் 2022 ஆம் ஆண்டுக்கான தரவுகளின்படி, பெண்களிடம் 5,447 மார்பக புற்றுநோயாளர்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். இது அந்த ஆண்டில் பெண்களுக்கான மொத்த புற்றுநோயாளர்களில் சுமார் 28% ஆகும், இதனால் இது இலங்கையில் பெண்களைப் பாதிக்கும் மிக முக்கியமான புற்றுநோயாகக் காணப்படுகிறது. மேலும் அதே ஆண்டில், 188 ஆண்கள் மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இது 2021 ஐ விட சுமார் 50% அதிகரிப்பாகும். இலங்கை பதிவாளர் நாயகத்தின் தரவுகளின்படி 2020ஆம் ஆண்டு பதிவுசெய்யப்பட்ட மரணங்களில் 792 மரணங்கள் மார்பகப் புற்றுநோயாளர்களாகக் காணப்படுவதுடன் அதில் 773பேர் பெண்களாகவும் 19பேர் ஆண்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒக்டோபர் மாதத்தில் உலகளாவிய ரீதியில் கொண்டாடப்படுகிறது. இது மார்பக புற்றுநோய் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிந்து உடனடி சிகிச்சைக்கான பரிந்துரையை செய்யவும், மார்பக புற்றுநோயுடன் வாழும் நபர்களுக்கு கிடைக்கும் சேவைகள் குறித்த அறிவை பரப்பும் நோக்கத்துடனும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மார்பக புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது முழுமையாக குணமடைய வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது. ஏனெனில் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறியப்படும் மார்பகப் புற்றுநோயினை முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும்.

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பின்வரும் முறைகளால் எளிதாக்கப்படுகிறது:

- மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் அசாதாரண குணங்குறிகள் குறித்து பொதுமக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் ('உங்களால், உங்களுக்காக')(இணைப்பு I)
- சுய மார்பகப் பரிசோதனை (Self Breast Examination)
- மருத்துவ மார்பகப் பரிசோதனை (Clinical Breast Examination)

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான சேவைகள் நாடளாவிய ரீதியில் உள்ள பெண் நல கிளினிக்குகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மையங்கள் மற்றும் சில இரண்டாம் நிலை/ மூன்றாம் நிலை மருத்துவமனைகளில் நடத்தப்படும் **"மார்பக கிளினிக்குகள்"**(இணைப்பு II) மூலம் இச்சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மேலும் இந்த சேவைகள் நாரஹேன்பிட்ட, மட்டக்களப்பு மாத்தறை, யாழ்ப்பாணம் மற்றும் இரத்தினபுரி ஆகிய இடங்களில் நிறுவப்பட்ட புற்றுநோய் ஆரம்பகட்ட

கண்டறிதல் மையங்கள் மூலமாகவும் கிடைக்கின்றன. நாரஹேன்பிட்டயில் உள்ள புற்றுநோய் பரிசோதனை மையமானது பெண்களுக்கு மெமோகிராபி (Screening Mammography) பரிசோதனையையும் நடத்துகிறது. நாடு முழுவதும் இச்செயன்முறையை விரைவுபடுத்துவற்காக மெமோகிராபி பரிசோதனை (இணைப்பு III) மற்றும் நோயியல் பரிசோதனைகளுக்கு (Pathalogical Examination) தேவையான வசதிகள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதை ஊக்குவிப்பதற்காக தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்சித்திட்டம் எப்போதும் பல பங்கேற்பாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றி வருகின்றது. இந்த ஆண்டு இந் நிகழ்வானது ஒக்டோபர் 11 ஆந் திகதி சனிக்கிழமை ஹெவ்லொக் சிட்டி வளாகத்தில் நடைபெறவுள்ளது. பிரதானமாக மார்பகப் புற்றுநோயை மையமாகக் கொண்டு ஏனைய எல்லா வகையான புற்றுநோய்கள் பற்றிய விடயங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு நாள் கண்காட்சியாக இது இடம்பெறவுள்ளது. மேலும் இக் கண்காட்சியில் அறுவை சிகிச்சை துறைசார் சிறப்பு மருத்துவர்கள், புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் மற்றும் புற்றுநோய் நிபுணர்களால் இணைந்து ஒரு விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியும் நடத்தப்படவுள்ளது. இதனுடன் சேர்ந்து இளஞ்சிவப்பு நிறத்தினை மையமாகக் கொண்ட ப்பெசன் சோ (Fashion show) நிகழ்ச்சி ஆகியவை இடம்பெறும். இந்த ப்பெசன் சோ (Fashion show)ஆனது ஜடா மற்றும் விக் பயன்பாடு போன்ற மாற்று வழிகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் என்றும், மார்பகப் புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய அச்சத்தை நீக்கி, இது மற்ற நோய்களை போன்றே ஒரு சாதாரண நோய் என்ற எண்ணத்தை சமூகத்தில் ஏற்படுத்துவதனையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பணிமனை(RDHS), சமூகநல மருத்துவ நிபுணர்கள்(CCP), தாய்சேய்நல மருத்துவ அதிகாரிகள்(MO/MCH), தொற்றா நோய்களுக்கான மருத்துவ அதிகாரிகள் (MO/NCD) மற்றும் பிராந்திய மேற்பார்வை பொது சுகாதார தாதிய அதிகாரிகள்(RSPHNO) ஆகியோர்களின் ஆதரவுடன் அனைத்து மருத்துவமனைகள், சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்(MOH), ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள் பணிமனைகளில் பணியாற்றும் மருத்துவ அதிகாரிகள் தங்களது பிரதேசங்களில் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

1. அனைத்து கிளினிக்குகள், பெண் நலக் கிளினிக்குகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை மையங்கள் மற்றும் புற்றுநோய் ஆரம்ப கண்டறிதல் மையங்கள் ஆகியவை 50 முதல் 60 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களை இலக்காகக் கொண்டு மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கமைக்க வேண்டும் என இதுவழியாக அறிவிக்கப்படுகிறது. இந்த நிகழ்ச்சி அக்டோபர் மாதம் முழுவதும் நடாத்தப்படலாம். இந்த வயது பிரிவைச் சேர்ந்த குறைந்தபட்சம் 100 பெண்கள் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் பங்கேற்க வேண்டும் என தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம் (NCCP) பரிந்துரை செய்கிறது. இவ் வயதிலுள்ள வயோதிப பெண்கள் இந்த சுகாதார சேவைகளைப்பெற வரும் போது இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்குமாறு அழைக்கப்பட்டு பரிசோதனைகளுக்குப் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம். வயது அதிகரிப்பிற்கேற்ப புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புக்களும் அதிகரிக்கும் என்பதனால் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட்டு பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் பணிகளில் சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். இலங்கையில் மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிவதற்காக இந்த முக்கியமான பொது சுகாதார நடவடிக்கையை திட்டமிடவும், நடைமுறைப்படுத்தவும் உங்களது முழுமையான ஒத்துழைப்பை நாங்கள் நாடிநிற்கின்றோம்.

2. மார்பக கிளினிக்குகள் நடைபெறும் மருத்துவமனைகளின் பணிப்பாளர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட சேவையை பகுப்பாய்வு செய்து அதன் நடைமுறைகளின் வினைத்திறனை மேம்படுத்த தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். மேலும் நோயியல் மற்றும் கதிரியக்கவியல் பரிசோதனைகளுக்காக காத்திருக்கும் காலத்தை குறைக்க நிறுவன மட்டத்தில் திட்டமிடல் செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம், 2040 ஆம் ஆண்டுக்குள் உலகளாவிய மார்பகப் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான மூன்று முக்கிய இலக்குகளை அடைவதற்கான அடித்தளத்தை அமைப்பதே இதன் நோக்கமாகும். அதாவது 60% ஆனோரை ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிதல், 60 நாட்களுக்குள் நோய் பற்றிய நிலையினை கண்டறிதல், கண்டறிந்த நோயாளிகளில் 80% ஆனோருக்கு முழு சிகிச்சை வழங்குதல் போன்றவைகளை அடைய தேவையான அடித்தளத்தை உருவாக்குவோம்.

3. அனைத்து சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகளும், சுகாதார அலுவலகங்களில் தங்களால் பராமரிக்கப்பட்டுவரும் "தொடர்தல் பதிவேடுகள்" (follow up register) துல்லியமாக பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்து அனைத்து சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகளின் அலுவலகங்களின் ஊழியர்களுக்கும் மறு மதிப்பீடு செய்து மீண்டும் தெரிவிக்க வேண்டும், மேலும் இந்த செயல்முறையைப் புதுப்பிக்க தேவையான நடவடிக்கைகளையும் எடுக்க வேண்டும்.

4. மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து குணமடைந்தவர்கள் மற்றும் இறந்தவர்களை நினைவுகூரும் விதமாகவும் நோயை முறியடிக்க மேற்கொள்ளப்பட்ட முயற்சிகளைப் பாராட்டுவதற்காகவும் இளஞ்சிவப்பு(Pink) நிறம் சர்வதேச அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. மார்பகப் புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக ஒக்டோபர் மாதம் முழுவதும் மருத்துவமனைகளிலும் மற்றும் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி அலுவலகங்களிலும் இளஞ்சிவப்பு அலங்காரங்களால் அலங்கரிப்பது பொருத்தமானதாகும். இந்த நடவடிக்கைகளை சிவில் சமூக அமைப்புகளின் பங்கேற்பு மூலம் அரசு சாரா மற்றும் தனியார் துறைகளுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாம்.

5. மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது குறித்த பயிற்சித் திட்டங்கள், சொற்பொழிவுகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்கள் மருத்துவமனை மட்டத்திலும் ஒவ்வொரு சுகாதார அதிகாரி அலுவலங்களிலும் நடத்தப்பட வேண்டும். மேலும் பெண்கள்நலக் கிளினிக்குகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மையங்கள், அறுவை சிகிச்சைநிலையங்கள், மார்பக கிளினிக்குகள் மற்றும் நடமாடும் கிளினிக்குகள், புற்றுநோய் ஆரம்பகட்ட கண்டறிதல் மையங்களில் மேற்குறிப்பிட்ட சேவைகள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு வலுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

6. அனைத்து சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகளும், மாவட்டச் செயலக ஒருங்கிணைப்புக் குழு மூலம், அந்தந்த மாவட்டங்களில் உள்ள அனைத்து மாவட்டச் செயலக அலுவலகங்களிற்கிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்.

7. மருத்துவமனைகள் மற்றும் சுகாதார அலுவலகங்களில் "**மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு நிலையங்கள்**" அமைக்கப்பட்டு பொதுமக்களுக்கு தேவையான தகவல்களை வழங்க தாதியர்கள், பொது சுகாதார தாதியர்கள் (PHNO) மற்றும் மருத்துவமாதுக்கள் நியமிக்க வேண்டும். இந்த நிலையங்களில் விழிப்புணர்வு துண்டுப்பிரசுரங்களைப் பயன்படுத்தி மேலதிக தகவல்களை வழங்கலாம்.

8. உங்கள் திணைக்களத்தின் Facebook, Instagram, வலைப்பக்கங்கள் மற்றும் WhatsApp அல்லது Viber குழுக்களைப் பயன்படுத்தி சமூக மார்பகப் புற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பற்றிய செய்திகளை நீங்கள் சமூக வலைத்தளங்கள் மூலம் பரப்பலாம். சுற்றறிக்கையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள தரவு மற்றும் தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் பதாகைகள் (இணைப்பு IV), சுய மார்பக பரிசோதனை மாதிரிப் பொருட்கள், சுய மார்பக பரிசோதனை மாதிரிப் படங்கள் (இணைப்பு V), மற்றும் துண்டுப்பிரசுரங்கள் (இணைப்பு VI) ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்யலாம்.

ஒக்டோபர் 2025 - உலக மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தைக் கொண்டாட உங்கள் நிறுவனம் அல்லது மாவட்டம் மேற்கொண்ட சிறப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்த செயல்முறை அறிக்கையினை தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு நவம்பர் 15. 2025 அன்று அல்லது அதற்கு முன்னர் சமர்ப்பிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கின்றோம். இந்த அறிக்கையினை மின்னஞ்சல் மூலமாகவும் அனுப்பி வைக்கலாம்: nccpmohsl@gmail.com.

இந்த தேசிய முயற்சியில் உங்கள் தலைமைத்துவம், வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது...

....

கலாநிதி அசேல குணவர்தன
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

பிரதிகள்:
i.கௌரவ சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சர்
ii.கௌரவ சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக துணை அமைச்சர்
iii.அனைத்து மாகாண சுகாதார அமைச்சர்கள்
iv.செயலாளர் - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சகம்
v.மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவைகள்) - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சகம்
vi.மேலதிக செயலாளர் (மருத்துவ சேவைகள்) - சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சகம்
vii.பணிப்பாளர் - தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
viii.பணிப்பாளர் - குடும்ப சுகாதார பணியகம்
ix.பணிப்பாளர் - தொற்றா நோய்கள் பிரிவு
x.பணிப்பாளர் - சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்
xi.பணிப்பாளர் - ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள்
xii.பணிப்பாளர் - தனியார் சுகாதார சேவைகள் துறை மேம்பாடு
xiii.பணிப்பாளர் - சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதாரம்
xiv.பணிப்பாளர் - பல் மருத்துவ சேவைகள்
xv.பணிப்பாளர் - தேசிய சுகாதார அறிவியல் நிறுவனம்
xvi.பணிப்பாளர் - தோட்ட மற்றும் நகர்ப்புற சுகாதாரம்
xvii.அனைத்து துணை பணிப்பாளர்/டி.ஜி. (தொற்றாநோய்கள் , மருத்துவ சேவைகள் I மற்றும் II, பொது சுகாதார சேவைகள் I மற்றும் II, திட்டமிடல், கல்வி, பல் பயிற்சி மற்றும் ஆராய்ச்சி சேவைகள், தொழில் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம், ஆய்வக சேவைகள் - சுகாதாரம் மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சகம்
xviii.அலுவலக பிரதிகள்