

பெருங்குடல் புற்றுநோய்

இது ஆண்கள்
மற்றும் பெண்கள்
மத்தியில்
பொதுவான
புற்றுநோயாகும்

**இப் புற்றுநோயானது
இளவயதினரிடம் ஏற்படுவதற்கான
வாய்ப்பு அதிகமாகவுள்ளது !**

“மேலே குறிப்பிடப்பட்ட
அறிகுறிகள் ஏதேனும்
இருந்தால் அல்லது
குடும்பத்தில்
யாருக்காவது பெருங்குடல்
புற்றுநோய் இருந்திருந்தால்
உடனடியாக மருத்துவ
உதவியை நாடுங்கள்”

எங்கே செல்ல வேண்டும் ?

- புற்றுநோய் ஆரம்பகட்ட
கண்டறிதல் மையங்கள்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை
முறை மையங்கள்
- அறுவை சிகிச்சை மையங்கள்
- குடும்ப மருத்துவர்



தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
பொது சுகாதார வளாக கட்டிடம்
எண் 555/5, எல்விடிகல மாவத்தை, கொழும்பு 5
தொலைபேசி எண் - 0112368627

www.nccp.health.gov.lk



பெருங்குடல் புற்றுநோய்



- தடுக்கமுடியும்
- குணப்படுத்தமுடியும்
- வெல்லமுடியும்



தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு
நிகழ்ச்சித் திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



அறிகுறிகள்



மலப்போக்கில் ஏற்படும் மாற்றம்



அடிக்கடி
வயிற்றுப்போக்கு



மலச்சிக்கல்

மலத்தில் **குருதி** காணப்படுதல்



கறுப்பு நிறத்திலான
மலம்



தார் போன்ற
நிறத்திலான மலம்



சிவப்பு நிறத்திலான
மலம்



மலத்தில் இரத்தம்
கலந்த கோடுகள்
காணப்படுகின்றமை

மலம் கழித்த பின்பும் முழுமையாக
வெளியாகாத உணர்வு



பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்துக் காரணிகளைத் தடுக்கும் வழிகள்



தினமும் பழங்கள்
மற்றும் காய்கறிகளை
சாப்பிடுங்கள்



புகையிலை புகைத்தல்
மற்றும் மது அருந்துவதைத்
தவிர்க்கவும்

(இவைகள் மனித புற்றுநோய்
காரணிகளாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)



மாமிசம் உண்பதை
தவிர்க்கவும்

(மாமிசம் மனித
புற்றுநோய் காரணிகளாக
நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

ஆரோக்கியமான உடல்
எடையை பராமரிக்க
உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



பதப்படுத்தப்பட்ட
இறைச்சியைத் தவிர்க்கவும்.

(சொசேஜ், ஹாம், பன்றி இறைச்சி,
சலாமி போன்றவை மனித புற்றுநோய்
காரணிகளாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

அதிக வெப்பநிலையில்
இறைச்சியை சமைப்பதைத் தவிர்க்கவும்

(பார்பிக்யூ, நீண்ட நேரம் வாட்டிய
உணவு வகைகள் போன்றவை)
மனித புற்றுநோய் காரணிகளாக
நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

