சுய மார்பகப் பரிசோதனை மற்றும் வைத்திய ரீதியான மார்பகப் பரிசோதனை தொடர்பான தேசிய வழிகாட்டி

ஆரம்பத்தில் நோயினைக் கண்டறிவதற்கான பொறிமுறைகள்

- 20 வயது தொடக்கம் உள்ள சகல பெண்களும் மாதத்திற்கு ஒரு முறை சுய மார்பக பரிசோதனை செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.
- 20 தொடக்கம் 40 வயது வரையான பெண்களிற்கு 3 வருடங்களிற்கு ஒரு முறை வைத்திய ரீதியான மார்பகப்பரிசோதனை செய்யப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. 40 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்களிற்கு வருடத்திற்கு ஒரு தடவை வைத்திய ரீதியான மார்கப்பரிசோதனை செய்யப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது சூலக புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட உறவினர்களை கொண்ட 40 வயதிற்கு கீழுள்ள பெண்களிற்கு வருடாந்த வைத்திய ரீதியான மார்பகப் பரிசோதனையானது நோய் கண்டுபிடிக்கபட்ட போதான உறவினரின் வயதில் இருந்து 5 வருடங்கள் முன்னதாக ஆரம்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு முறையும் வைத்திய ஆலோசனை பெற வருகின்ற வேளையில் சுய மார்பகப பரிசோதனை செய்வது பற்றிய விளக்கங்கள் கற்பிக்கப்படுதல் மற்றும் வலுவூட்டப்படுதல் வேண்டும்.
- 50-60 வயதுடைய பெண்களில் நோயினைக் கண்டறிவதற்கான மெமோகிராபி பரிசோதனையானது 2-3 வருடங்களிற்கு ஒருமுறை மேற்கொள்வதற்கு வாய்ப்பளிக்கப்படுதல் வேண்டும். (தேவையான அளவு மெமோகிராபி செய்யும் வசதிகள் நாடு முழுவதும் ஏற்படுத்தப்படும் பட்சத்திலே இதனைச் செயற்படுத்த முடியும்)

சுய மார்பகப் பரிசோதனை

சுய மார்பகப் பரிசோதனையானது ஒரு பெண்ணால் தனது மார்பகங்களினை சுயமாக ஆய்வு செய்தல் மற்றும் அழுத்திப் பரிசோதித்தல் ஆகும். ஆரம்ப சுகாதார பிரிவு வைத்தியர்கள் / ஊழியர்கள் பெண்களிற்கு தேவையான தகவல்களை வழங்குவதன் மூலம் பெண்களை சுயமார்பக பரிசோதனை செய்வதில் ஆற்றல் உடையவர்களாக மாற்றல் வேண்டும்.

பெண்களிற்கு வழங்கப்பட வேண்டிய தகவல்கள்:

சுயமார்பக பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்

மார்பக புற்றுநோயானது முன்னராக கண்டறிப்படுவது சிறப்பான விளைவுகளிற்கு வழிவகுக்கும். மாதாந்தம் சுய மார்பக பரிசோதனை செய்வதனை பழக்கப்படுத்திக்கொள்வது மார்பக புற்றுநோயினை முன்னராக கண்டறிவதற்கு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும் .

சுயமார்பக பரிசோதனை செய்வதற்கு பொருத்தமான நேரம்

மாதவிடாய் ஆரம்பித்து ஒரு வாரத்தின் பின்னர் சுயமார்பக பரிசோதனை செய்வது சிறப்பானதாகும். (சில பெண்கள் மாதவிடாயின் போது மார்பகங்கள் கட்டியாகவும் வலி உள்ளதாகவும் உணர்கின்றனர்). மாதவிடாய் ஏற்படாத பெண்களில் பொருத்தமான நிலையான ஒரு திகதி தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும்.

சுயமார்பக பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டிய தடவைகள்

20 வயதிற்கு மேற்பட்ட சகல பெண்களினாலும் மாதம் ஒரு முறை மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

சுயமார்பக பரிசோதனை செய்வதற்கு தேவையான அமைப்புகள்

இந்த செயன்முறைக்கு மிககுறைந்த அளவான நேரமே தேவைப்படும் அத்துடன் இதனை வழமையான நடவடிக்கைகளுடன் உள்ளடக்க முடியும். இது பெண்களிற்கு சௌகரியமான மற்றும் அந்தரங்கத்தை பேணக்கூடிய எந்தவொரு இடத்திலும் மேற்கொள்ளப்பட முடியும்.

சுயமார்பகப் பரிசோதனையின் படிமுறைகள்:

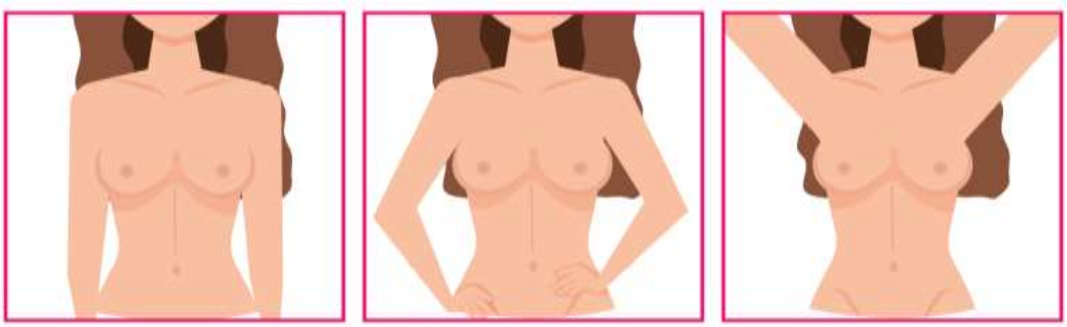
இரு பகுதிகள்:

1. ஆய்வு செய்தல் (நின்றவாறு ஆய்வு செய்ய முன்னுரிமை அளிக்கவும்)

2. அழுத்திப் பரிசோதனை செய்தல் (படுத்தவாறு/ அமர்ந்தவாறு/நின்றவாறு)

ஆய்வு செய்தல்

கண்ணாடியின் முன்னே மார்புப்பகுதியானது இடுப்பு பகுதி வரை வெளித்தெரியுமாறு நின்று கைகளை கீழ் உள்ள நிலைகளில் வைத்துக்கொண்டு மாரப்பகங்களை கண்ணாடியினூடாக அவதானிக்கவும்.



1. கைகளை இருபுறம் வைத்துக் கொண்டு

2. கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு

3. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தியவாறு

படம் I: மார்பகங்களை ஆய்வு செய்யும் நிலைகள்

பின்வரும் மாற்றங்கள் உள்ளதா என கவனிக்கவும்:

- மார்பக தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- மார்பகங்களின் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- மார்பகங்களின் வடிவத்தில் ஏறபடும் மாற்றங்கள்
- மார்பகம் தோடம்பழ தோல் போல தோற்றமளித்தல்
- மார்பகத்தில் புண்கள் காணப்படுதல்

- மார்பின் சமச்சீர் தன்மையில் ஏற்படும் பிந்திய மாற்றங்கள் (பெரும்பாலான பெண்களிற்கு சாதாரணமாகவே மார்பில் சமச்சீரற்ற தன்மை காணப்படலாம். இதனால் நீண்ட காலமாக உள்ள சமச்சீரற்ற தன்மையானது புற்றுநோய்கான முக்கியமான ஒரு அறிகுறியாக கருதமுடியாது)
- முலைக்காம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், முலைக்காம்பில் இருந்து தாய்ப்பால் தவிர்ந்த ஏனைய பதார்த்தங்கள் வெளியேறல் / உள்புறம் திரும்பிய முலைக்காம்புகள் (பிறப்பு முதலே உடதிரும்பிய முலைக்காம்புகள் இருப்பதனை புற்றுநோய்கான முக்கியமான ஒரு அறிகுறியாக கருதமுடியாது)
- மார்பக கட்டி, மார்பகங்களின் அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், மார்பக தோல் வன்மையடைதல்.
- அக்குள் பகுதியில் அல்லது கழுத்தைச் சுற்றி கட்டிகள் காணப்படுதல்.

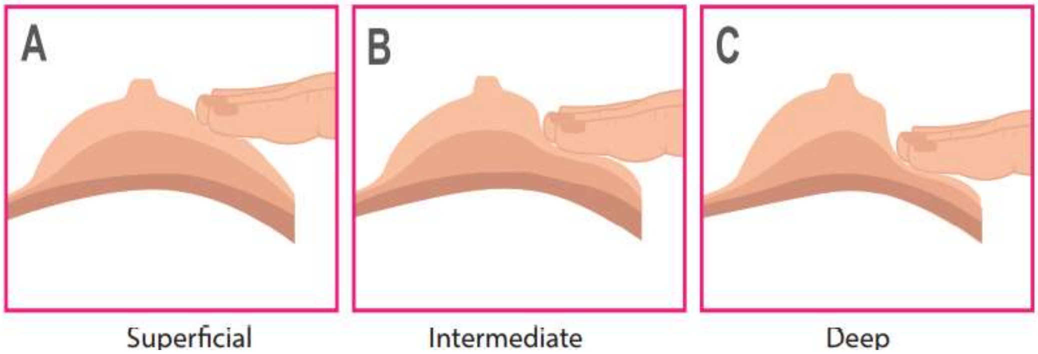
நின்ற நிலையில் மார்பகங்களை அழுத்திப் பரிசோதித்தல்

வன்மையான பகுதிகள் அத்துடன் கட்டிகளை அடையாளம் காண்பதற்காக மார்பகத்தினை நடு மூன்று விரல்களைப் பயன்படுத்தி அழுத்திப் பரிசோதிக்கவும். இதன்போது விரல்களின் உள்ளங்கைப் பகுதியினைப் (விரல்களின் தட்டையான பகுதி) பயன்படுத்தவும். மார்பகங்களை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்வது நின்றவாறு அல்லது படுத்தவாறு மேற்கொள்ளப்பட முடியும்

வலது மார்பகத்தினை பரிசோதனை செய்யும் போது, வலது கையினை தலைக்கு மேல் உயர்த்தியவாறு இடது கையினைப் பயன்படுத்தி வலது மார்பகத்தினை அழுத்தி பரிசோதிக்கவும். இடது மார்பகத்தினை பரிசோதனை செய்யும் போது, இடது கையினை தலைக்கு மேல் உயர்த்தியவாறு வலது கையினைப் பயன்படுத்தி இடது மார்பகத்தினை அழுத்தி பரிசோதிக்கவும்..

படம் II: மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்தல்

அழுத்துப் பரிசோதனையினை வலஞ்சுழியாக மார்பகத்தின் வெளிவட்டத்தில் இருந்து முலைக்காம்பினை நோக்கியவாறு மூன்று அழுத்த மட்டங்களைப் பயன்படுத்தி தொடரவும்.



மேலோட்டமான இடைப்பட்ட அழமான

படம் III: மேலோட்டமான, இடைப்பட்ட, ஆழமான அழுத்த மட்டங்களிலான மார்பக அழுத்தப் பரிசோதனை

குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறு மிக குறைவான அழுத்தத்தினை பிரயோகிப்பதன் மூலம் ஆரம்பிக்கவும்.(தோலின் கீழான பகுதியினை உணர்வதற்காக) அத்துடன் பின்னர் படிப்படியாக அழுத்தத்தினை அதிகரிக்கவும். (ஆழமான இழையங்களை தொட்டுணர்வதற்காக)

மார்பக அழுத்தப் பரிசோதனையின் முடிவில், முலைக்காம்பினைச் சுற்றியுள்ள பகுதியினை பெருவிரல் மற்றும் நடுவிரல் கொண்டு அழுத்துவதன் மூலம் முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதேனும் பதார்த்தங்கள் வெளியேறுகின்றனவா எனக் கண்டறியவும்.

படம் IV: முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதேனும் பதார்த்தங்கள் வெளியேறுகின்றனவா என அவதானித்தல்

பின்னர் அக்குள் பகுதியினை பரிசோதனை செய்யவும் அத்துடன் கட்டிகள் ஏதேனும் உள்ளனவா என அவதானிக்கவும். இதே வழிமுறையினைப் பயன்படுத்தி மற்றைய மார்பகத்தினையும் பரிசோதனை செய்யவும்.

கிடையாக படுத்தவாறு மார்பகங்களை அழுத்திப் பரிசோதித்தல்

வலது மார்பகத்தினை பரிசோதனை செய்யும் போது, வலது உள்ளங்கையினை தலையின் கீழ் வைத்தவாறு இடது கையினைப் பயன்படுத்தி மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதிக்கவும். இடது மார்பகத்தினை பரிசோதனை செய்யும் போது, இடது உள்ளங்கையினை தலையின் கீழ் வைத்தவாறு வலது கையினைப் பயன்படுத்தி மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதிக்கவும்.

சுய மார்பகப் பரிசோதனையின் போது வழமைக்கு மாறாக ஏதேனும் கண்டறியப்பட்டால் சகல மாற்றங்களிற்கும் மார்பக புற்றுநோய் காரணமில்லாத போதும் வைத்தியரினை நாட வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

வைத்திய ரீதியான மார்பகப் பரிசோதனை

வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப் பரிசோதனை இரண்டு தேவைகளிற்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இது மார்பகப் புற்றுநோயின் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் வெளிப்படாத பெண்களில் மார்பக புற்றுநோயினை முன்னரே கண்டறிய பயன்படுத்தப்படுவதுடன் நோய் அறிகுறிகளுடைய பெண்களில் நோயினை கண்டறிவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் மூன்று மதிப்பீடுகளில் ஒன்றாகவும் காணப்படுகின்றது. ஒரு விபரமான நோய் வரலாறு மற்றும் நிறைவான வைத்தியப் பரிசோதனைகளானது மேலதிகமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்காக முக்கிய தகவல்களை வழங்கும்.

நோயியல் வரலாறு

சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சமூகமளிக்கும் நோய் அறிகுறிகள் உடைய மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் அற்ற பெண்களிடம் இருந்து வைத்திய ரீதியான மார்பகப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட முன்னர் நோயியல் வரலாறு எடுக்கப்படுதல் வேண்டும். கீழ்வருவன ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் ஆகும். அத்துடன் அவை தொடர்பான விபரங்கள் சேகரிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

சாத்தியமான நோய் அறிகுறிகளும் அவை தொடர்பாக சேகரிக்கப்பட வேண்டிய தகவல்களும்:

மார்பகக் கட்டி	• இடம் - நிலையானது அல்லது மாறுகின்றது • கால அளவு - எப்போது மற்றும் எவ்வாறு அவதானிக்கபட்டது • முதலில் அவதானிக்கப்பட்டதில் இருந்து ஏதேனும் புதிய மாற்றங்கள் உள்ளதா? (உதாரணமாக பெரிதாகுதல்) • மாதவிடாய் அல்லது வெளிப்புற ஓமோன்களுடனான தொடர்பு • தொடர்புடைய அறிகுறிகள்
மார்பக வலி	• இடம் - நிலையானது அல்லது மாறுகின்றது / ஒருபக்கம் அல்லது இருபக்கம் • சுழற்சி முறையானது அல்லது அவ்வாறு இல்லை • கால அளவு - எவ்வளவு காலமாக உள்ளது மற்றும் வலியின் தன்மைகள் • வலியின் உக்கிரதன்மை, தடவைகள், மற்றும் வலிக்கும் இடத்தில் எற்பட்ட அண்மைய மாற்றங்கள் • மாதவிடாய் அல்லது வெளிப்புற ஓமோன்களுடனான தொடர்பு • தொடர்புடைய அறிகுறிகள்
முலைக்காம்பில் இருந்து பதார்தங்கள் வெளியேறல் அல்லது முலைக்காம்பில் ஏற்படும் வேறு மாற்றங்கள்	• கால அளவு - எப்போது மற்றும் எவ்வாறு முதலில் அவதானிக்கபட்டது (தன்னிச்சையான அல்லது அவ்வாறு இல்லை) • முதலில் அவதானிக்கப்பட்டதில் இருந்து ஏதேனும் மாற்றங்கள் உள்ளதா? • ஒருபக்கம் அல்லது இருபக்கம் • ஒரு குழாயில் இருந்து அல்லது பல குழாய்களில் இருந்து

அறிகுறிகளிற்கு மேலதிகமாக கீழ்வரும் தகவல்களும் திரட்டப்படுதல் வேண்டும்.

- ஏதேனும் மார்பகத்தின் முந்தைய நோயுற்ற நிலை வரலாறு
- முன்னைய மார்பக பரிசோதனைகள்:
    - மிக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கதிர்ப்படப் பரிசோதனைகள் இருக்கும் பட்சத்தில் மேற்கொண்ட திகதி மற்றும் முடிவுகள் (நோயினை முன்னரே அறிவதற்காக அல்லது நோயினை கண்டறிவதற்காக)
    - பயோப்ஸி முடிவுகள் - ஊசி மூலம் மாதிரிகளை சேகரித்து கலங்களை பரிசோதித்தல் /இழையவியல் /கட்டிகளை அகற்றும் சத்திரசிகிச்சை
- ஆபத்துக் காரணிகள் - ஆபத்துக் காரணிகளை அடையாளம் காண முயற்சி செய்தல்

வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப் பரிசோதனையின் படிமுறைகள்

வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப் பரிசோதனையானது மூடப்பட்ட நன்கு வெளிச்சமான அறையினுள் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும். பரிசோதனை செய்யும் நபர் ஒரு ஆண் எனின் வேறு ஒரு பெண் உடனிருத்தல் அவசியமாகும். பரிசோதனை செய்வதற்கு முன்னரே செய்முறைகளை பரிசோதனைக்கு உள்ளாகும் நபருக்கு விளக்குதல் அவசியமாகும்.

ஆய்வு செய்தல்

மார்பகங்கள் பின்வரும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆய்வு செய்யப்படுதல் வேண்டும்.:

1. கைகள் பக்கமாக தளர்ந்த நிலையில்
2. கைகள் இடுப்பில் வைத்தல் மற்றும் உட்புறமாக தள்ளுதல் (மார்புப் பெருந்தசைச் சுருக்கம்)
3. கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தல்

மார்பகங்கள் முன்பக்கமாகவும் அத்துடன் ஒவ்வொரு பக்கவாட்டு பகுதியில் இருந்தும் ஆய்வுசெய்யப்படுதல் வேண்டும். கீழ்வரும் விடையங்களில் குறிப்பிட்டளவு கவனம் செலுத்தவும் :

- மார்பகத்தின் அளவு, விளிம்புகள், வடிவம், சமச்சீர்த்தன்மை
- தோல் சிவத்தல், குழிவிழுதல், சுருக்கம் போன்ற மடிப்புகள் ஏற்படுதல், தோடம்பழத் தோல் போன்ற தோற்றம், தோல் அழற்சி போன்ற மாற்றங்கள், வெளித்தெரியும் கட்டிகள் போன்ற தோல் மாற்றங்கள்.
- முலைக்காம்பு - அமைவிடம், உயரம், உட்புறம் திரும்புதல், பின்னிழுத்தல், தோல்சிவத்தல், தோல் அழற்சி, முடிச்சுக்கள்

அழுத்தப் பரிசோதனை செய்தல்

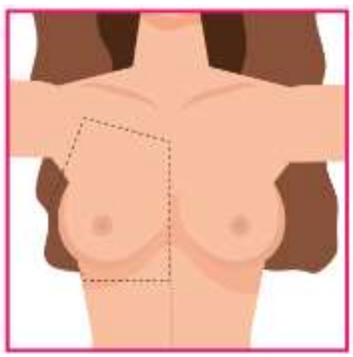
மார்பகத்தில் உள்ள கட்டிகளை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றலில் புற்றுநோய்கட்டியின் இயல்புகள், சுற்றியுள்ள மார்பக இழையங்கள், கட்டியானது மார்பகத்தில் அமைந்துள்ள இடம், பரிசோதனைக்கு உள்ளாகும் பெண்ணின் சரியான நிலை, பரிசோதனையின் நிறைவுத்தன்மை, பரிசோதனை செய்யப்பட்ட பரப்பு, பரிசோதனையின் சீர்த்தன்மை என்பன செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. அழுத்திப் பரிசோதிக்கும் போது பரிசோதனைக்கு உள்ளாகும் நபர் சௌகரியமாக உணருதல் அவசியமானதாகும் அத்துடன் அந்நபரிடம் அதனைப்பற்றி வினாவுதல் அவசியமானதாகும்.

• **அழுத்தப் பரிசோதனையின் போது பெண்களை நிலைப்படுத்தல்**

மார்பக அழுத்தப் பரிசோதனைக்கு பெண்கள் மல்லாந்து படுத்தவாறு இரு கைகளையும் தலையின் கீழ் வைத்தல்வேண்டும், இதன் காரணமாக பெரிய மார்பகத்தின் வெளிப்புற நான்கில் ஒரு பகுதியினை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்வது வசதியாக அமையும். இரு கைகளையும் பயன்படுத்தி மார்பகத்தினை சரியாக நிலையில் நிலைப்படுத்தவும்.

வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப் பரிசோதனையின் போது மார்பகத்தின் சுற்றளவு குறித்துக் கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

உடற்கூறியல் ரீதியாக மார்பக இழையங்கள் மேற்புறமாக இரண்டாவது விலா என்பு அல்லது கழுத்துப்பட்டை என்பில் இருந்தும், உட்புறமாக(பக்கவாட்டின்) மார்பென்பின் வெளிப்புற எல்லை வரையிலும் கீழ்ப்புறமாக 6வது விலா என்பு வரையிலும் பக்கவாட்டின் வெளிப்புறமாக முதுகுப் பரப்பு தசை வரையிலும் நீடிக்கின்றன.



படம் V: மார்பின் சுற்றளவு

அழுத்திப் பரிசோதிக்கும் முறை
பரிசோதகர் தனது நடு மூன்று விரல்களின் சேய்மையான விரலென்புகளைப் பயன்படுத்தி மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதித்தல் வேண்டும். மார்பகம் முழுவதும் மேற்பொருந்துகின்ற நாணய அளவிலான வட்டங்களை பயன்படுத்தி அழுத்திப் பரிசோதிக்கப்படுதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் மேலோட்டமான, இடைப்பட்ட, ஆழமான அளவுகளில் அழுத்ததினை பயன்படுத்தி மார்பகத்திக் வேறுபட்ட அடுக்குகளை பரிசோதிக்கவும்.

(படம் III இனைப் பார்க்கவும்)

மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்வதற்காக வழமையான முறைகள் மூன்று உள்ளன:

- வட்ட முறை
- ஆரைச் சுற்றளவு முறை (ஆப்பு)
- நேர்க்குத்தான துண்டு முறை (கோடுகள்)

எந்த முறையினைப் பயன்படுத்தி மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்கின்ற போதும் அது மார்பகத்தின் முழு சுற்றளவினையும் உள்ளடக்கியவாறு இருப்பதனை உறுதிசெய்து

கொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும்

தாகும்.

வட்ட முறை ஆரைச் சுற்றளவு முறை நேர்க்குத்தான துண்டு முறை

படம் VI: மார்பகத்தினை அழுத்திப் பரிசோதனை செய்வதற்கான மூன்று முறைகள்

பெண்ணிடம் அவரின் முலைக்காம்பில் இருந்து ஏதேனும் பதார்த்தங்கள் வெளியேறுகின்றதா என பார்ப்பதற்காக முலைக்காம்பினைச் சுற்றியுள்ள பகுதியினை அழுத்துமாறு கேட்டல் வேண்டும். (முலைக்காம்பு அல்லது மார்பகம் தூண்டப்படும் போது முலைக்காம்பில் இருந்து பதார்த்தங்கள் வெளியேறுதல் சாதாரணமான உடலியல் தொழிற்பாடு ஆகும்.)

(படம் VI இனைப் பார்க்கவும்)

பிராந்திய நிணநீர் கணுக்களை பரிசோதித்தல்

பிராந்திய நிணநீர் கணுக்களை (கழுத்துப்பட்டை என்பிற்கு மேலுள்ள நிணநீர்க்கணு, கழுத்துப்பட்டை என்பிற்கு கீழுள்ள நிணநீர்க்கணு, அக்குள் பகுதியில் உள்ள நிணநீர்க்கணு) பரிசோதித்தலானது பெண் அமர்நத நிலையில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.