What You Need To Know About Health Screening

健康检查须知事项

Apa yang anda perlu tahu tentang pemeriksaan kesihatan

உடல்நலப் பரிசோதனை குறித்து உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டியவை

in partnership with

Healthier SG

Health Promotion Board

healthiersg-screening.gov.sg
1800 223 1313

மேலோட்டம்

சுகாதாரப் பரிசோதனை பற்றி நீங்கள் அறிய வேண்டியவை

பெண்கள் — பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவை	18 முதல் 39 வயது வரை	40 முதல் 49 வயது வரை	50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்
நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை HbA1c[5] விரதமிருந்து எடுக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மதிப்பீடு[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு www.letsbeatdiabetes.sg/DRA என்ற இணையத்தளத்தில் சுருக்கமான கேள்வித்தாள்	✓		
	இடைவெளி: அபாயக் குறியீடுகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள்[2]		
உடல்பருமன் பரிசோதனை உடல் எடைக் குறியீடு (BMI)	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை இரத்த அழுத்த அளவீடு	✓	✓	✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்தக் கொழுப்பு பரிசோதனை இரத்தக் கொழுமிய இயல்புநிலை[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை 2-நாள் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை (FIT)			✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை மெமொகிராம் பரிசோதனை			✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்[3] பரிசோதனை பேப் சோதனை (25 முதல் 29 வயதினர்)[4]	✓	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
HPV சோதனை (30 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர்)[4]	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை		

ஆண்கள் பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவை	 18 முதல் 39 வயது வரை	 40 முதல் 49 வயது வரை	 50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்
நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை HbA1c[5] விரதமிருந்து எடுக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மதிப்பீடு[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு www.letsbeatdiabetes.sg/DRA என்ற இணையத்தளத்தில் சுருக்கமான கேள்வித்தாள்	✓		
	இடைவெளி: அபாயக் குறியீடுகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள்[2]		
உடல்பருமன் பரிசோதனை உடல் எடைக் குறியீடு (BMI)	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை இரத்த அழுத்த அளவீடு	✓	✓	✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்தக் கொழுப்பு பரிசோதனை இரத்தக் கொழுமிய இயல்புநிலை[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை 2-நாள் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை (FIT)			✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		

தடுப்பூசிகள் குறித்த மேல்விவரங்களை **go.gov.sg/hpv-immunisation** இணையத்தளத்தில் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு: பரிசோதனையைக் குறைந்த வயதிலிருந்தே தொடங்கலாம் அல்லது ஒருவருக்கு நோய்க்கான அபாயக் குறியீடுகள் இருந்தால் குறைந்த இடைவெளியில் பரிசோதனையைச் செய்யலாம். இது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் மேலும் கலந்தாலோசியுங்கள்.

1 "அதிக அபாயத்தில் இருப்பதாக" நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு வாயிலாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே.

2 ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை, அல்லது உங்கள் உடல்நிலையில் (எடுத்துக்காட்டாக, வயது, உடல் எடை அல்லது உயர் இரத்த அழுத்த வரலாறு) மாற்றங்கள் இருக்கும் போதெல்லாம் நீரிழிவுநோய் அபாயக் கணிப்பீட்டை மீண்டும் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

3 முழுக் கருக்குழாய் நீக்க அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பெண்கள், கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டியதில்லை. மேலும் விவரங்கள் அறிய, உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

4 ஏதேனும் பாலியல் நடவடிக்கையில் எப்பொழுதாவது ஈடுபட்டுள்ள பெண்களுக்கானது.

5 மேலும் விவரங்கள் அறிய, உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

நான் ஏன் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்?

பல நாள்பட்ட நோய்களும் மருத்துவப் பிரச்சனைகளும் தொடக்கக் கட்டங்களில் "அமைதியாக" இருக்கும் - உங்களுக்கு நோய் இருந்தாலும் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது; மேலும், நீங்கள் முழுவதும் நலமாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். மருத்துவப் பிரச்சனைகள் மோசமடையத் தொடங்குவதற்கு முன்னரே அவற்றைக் கண்டறிவதற்கு வழக்கமான பரிசோதனை உங்களுக்கு உதவலாம். இதன்மூலம் சிக்கல்களும் நிதிச் சுமைகளும் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கலாம். இது முன்கூட்டியே அதிகப் பயன்மிக்க சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கும், நோயைச் சிறப்பாக நிர்வகிப்பதற்கும் அனுமதிக்கிறது. உங்களுக்கு எந்த நோயும் இல்லை என்று பரிசோதனையின் முடிவுகளில் தெரியவந்தால் நீங்கள் மன நிம்மதியுடனும் இருக்கலாம்.

குறிக்கப்பட்ட தேதியில்:

நீங்கள் உடல்நலமின்றி இருந்தால் அல்லது மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், நீங்கள் பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியுமா என்று உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்.

எனது பரிசோதனைக்குப் பிறகு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களின் பரிசோதனைக்குப் பிறகு உங்களுக்கு ஏதேனும் நோய் அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள் - உங்களின் அடுத்த பரிசோதனைக்குக் குறிக்கப்பட்ட தேதி வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

உங்களின் சமூக சுகாதார உதவித் திட்டத் தனியார் மருத்துவர் (CHAS GP) உங்கள் முடிவுகள் குறித்து உங்களுடன் தொலைபேசி வாயிலாகத் தொடர்புகொள்வார், அல்லது உங்கள் முடிவுகளை நேரில் வந்து பெறுவதற்குத் தேதி குறிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்வார். உங்களின் பரிசோதனை முடிந்து இரண்டு வாரங்களுக்குள் உங்கள் தனியார் மருத்துவரிடமிருந்து நீங்கள் எந்தச் செய்தியையும் பெறவில்லை எனில், உங்களின் தனியார் மருந்தகத்துடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

'இயல்பான' பரிசோதனை முடிவுகள்

உங்களின் பரிசோதனை முடிவுகள் இயல்பாக இருந்தாலும் கூட, **பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால இடைவெளிகளில் வழக்கமாகப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். வழக்கமாகப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம் மருத்துவப் பிரச்சனைகளை முன்கூட்டியே கண்டறியலாம்.**

'விளிம்புநிலை' அல்லது 'இயல்புமீறிய' பரிசோதனை முடிவுகள்

பரிசோதனை முடிவுகள் விளிம்புநிலையில் அல்லது இயல்புமீறி இருந்தால் உங்களுக்கு மருத்துவப் பிரச்சனை உள்ளது என்று எப்பொழுதும் அர்த்தமாகாது. இந்த முடிவுகளில் எது வந்தாலும், உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசிக்கவும். அவர் உங்கள் முடிவுகளை **உங்களுக்கு விளக்கிக் கூறுவார். தேவைப்பட்டால், கூடுதல் பரிசோதனைகளுக்குப் பரிந்துரைப்பார். சிகிச்சைத் தெரிவுகளோடு, உங்களுக்கு ஏற்ற ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறைத் தெரிவுகளையும் மருத்துவர் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்க இயலும்.** முன்னதாகவே சிகிச்சை பெறுவதும், நோயை நன்கு கட்டுப்படுத்துவதும் சிறந்த விளைவுகளை வழங்குவதோடு, கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம் அல்லது தாமதப்படுத்தலாம்.

பரிசோதனை செய்யப்பட்ட மருத்துவப் பிரச்சனை எனக்கு ஏற்படும் அபாயத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

விழிப்புடன் இருங்கள்

உங்களுக்குள்ள அபாயத்தை அறிந்துகொண்டு, வழக்கமான கால இடைவெளியில் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

சரியான உணவை உண்ணுங்கள்

அளவோடு உண்ணுங்கள், முழுத்தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள், சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு சேர்த்த உணவுகள் உண்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்

வாரந்தோறும் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உடலுறுதியுடன் நீடித்திருங்கள்.

பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்வதன் மூலம் உங்கள் மருத்துவப் பிரச்சனையைக் கையாளுங்கள்.

மது அருந்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்

சமூக நிகழ்ச்சிகளில் மது அருந்த வேண்டியிருந்தால், ஆண்கள் இரண்டு வழக்கமான மதுக்கோப்பைகளுக்கு மேலும், பெண்கள் ஒரு வழக்கமான மதுக்கோப்பைக்கு மேலும் மது அருந்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழியுங்கள்

புகைப்பிடிக்காதவராக மாறுங்கள். நீங்கள் அதிகமாகப் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் அல்லது எப்பொழுதாவது புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால், இப்போதே புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் பலனளிக்கும்.

நீரிழிவு நோய்

பரிசோதனை

கட்டுப்படுத்தப்படாத நீரிழிவு நோயினால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம், பார்வை இழப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறு, உடலுறுப்பு வெட்டப்படுதல் போன்ற சிக்கல்கள் வரும்.

நீரிழிவு நோய் என்பது என்ன?

நாம் உண்ணும் உணவை நம் உடல் சர்க்கரையாகப் (குளுகோஸ்) பிரித்து, அதை இரத்தத்தில் சேர்க்கிறது. சர்க்கரை நமது உயிரணுக்களில் நுழைந்து நமக்குச் சக்தியை வழங்க உதவுவதற்காக, இன்சுலின் என்றழைக்கப்படும் ஒரு ஹார்மோனைக் கணையம் உற்பத்தி செய்கிறது.

நீரிழிவு நோய் என்பது, உடல் மிகக்குறைவான அளவில் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யும், அல்லது இன்சுலினுக்கு முறையான பதில்வினை புரியாமல் இருக்கும் ஒரு நிலைமையாகும். இதனால் இரத்தத்தில் அதிகளவு சர்க்கரை சேர்கிறது.

நீரிழிவு நோயின் வகைகள்:

வகை 2 நீரிழிவு நோய்

இது மிகவும் பொதுவான ஒரு நீரிழிவு நோய் வகையாகும். **இது ஏற்படாமல் தடுக்கப்படக் கூடும்.** உடல் இன்சுலினை முறையாகப் பயன்படுத்தாதபோது அல்லது போதுமான அளவுக்கு இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாதபோது இது ஏற்படுகிறது. இது வழக்கமாக வயதுவந்தோர்களிடம் காணப்படுகிறது.

வகை 1 நீரிழிவு நோய்

இது வழக்கமாகச் சிறு பிள்ளைகளிடையிலும் இளையர்களிடையிலும் காணப்பட்டாலும், இது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். உடல் இன்சுலினை மிகவும் குறைவாக உற்பத்தி செய்யும்போது அல்லது அறவே இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யாதபோது இது ஏற்படுகிறது.

கர்ப்பக்கால நீரிழிவு நோய்

கர்ப்பக் காலத்தின்போது ஏற்படும் ஹார்மோன் சார்ந்த மாற்றங்களால் சில பெண்களுக்கு இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரிக்கின்றன.

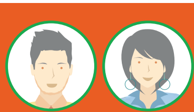
நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்றால் என்ன?

இயல்பான நிலை → **நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை** → **வகை 2 நீரிழிவு நோய்**

நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை என்பது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாக இருந்தாலும், அந்த அளவு “வகை 2 நீரிழிவு நோய்” என்று தீர்மானிக்கும் அளவுக்குப் போதுமானதாக இல்லாத நிலையைக் குறிக்கிறது. **நோய் அடையாளங்கள், அறிகுறிகள் எதுவும் இருக்காது**. இது வயதுவந்தோர்களுக்கும் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்படலாம்.

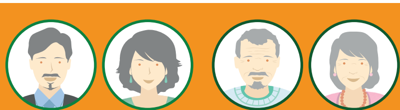
ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைக் கடைப்பிடித்தல், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பேணுதல் போன்ற வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலையை மாற்றிவிடலாம் என்றும், வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம் என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

நீரிழிவு நோய்க்கு எவ்வாறு பரிசோதனை செய்துகொள்வது?



18-39 வயது

நீங்கள் நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீட்டைச் (DRA) செய்துகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதில் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகளவில் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால், நீங்கள் பரிசோதனை செய்துகொள்வதற்கு அழைக்கப்படுவீர்கள்.



40 வயது மற்றும் அதற்குமேல்

நீங்கள் HbA1c பரிசோதனையைப்* பயன்படுத்தி நீரிழிவு நோய்க்கான பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளலாம். உங்களின் சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (சாஸ்) மருத்துவர் இப்பரிசோதனையை உங்களுக்குச் செய்ய இயலும். மறக்காமல் உங்கள் மருந்தகத்தை முன்கூட்டியே அழைத்து பரிசோதனைக்குத் தேதி குறித்திடுங்கள். **நீங்கள் பரிசோதனைக்கு முன்பாக விரதம் இருக்க வேண்டியதில்லை.**

* மேலும் விவரங்கள் அறிய, உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

LET'S BEAT DIABETES

நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு (DRA)

நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு என்பது உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறதா என்று கணிப்பீடு செய்வதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய ஓர் எளிய கேள்விப்பட்டியலாகும். தொடக்கத்திலேயே கண்டறிந்து பொருத்தமான நடவடிக்கைகள் எடுப்பதன்வழி, நீங்கள் நீரிழிவு நோய் மற்றும் அதனோடு தொடர்புடைய சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம் அல்லது தாமதப்படுத்தலாம்.

www.letsbeatdiabetes.sg/DRA இணையத்தளத்தில் நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீட்டைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

குறிப்பு: நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு, உங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை முன்கூட்டியே கணிக்காது. கணிப்பீடு செய்யப்படும் நேரத்தில் மட்டுமே உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை கணிப்பீட்டின் முடிவுகள் காட்டும்.

உங்கள் நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீட்டின் முடிவு கீழ்க்கண்டவாறு இருந்தால்:

குறைவான அபாயம்	அதிக அபாயம்
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை, அல்லது மாறுநிலைகளில் (எ.கா. வயது, உடல் எடை அல்லது இரத்த அழுத்த வரலாறு) மாற்றங்கள் இருக்கும் போதெல்லாம் நீரிழிவு அபாயக் கணிப்பீட்டை மீண்டும் செய்துகொள்ள வேண்டும்.	நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒரு CHAS தனியார் மருந்தகத்தில் நிதி உதவிக்குத் தகுதிபெறும் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வதற்கு அழைக்கப்படுவீர்கள். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என்று கண்டறிவதற்கான அடிப்படை பரிசோதனைகளை உங்கள் தனியார் மருத்துவர் பரிந்துரைப்பார். உங்கள் தனியார் மருத்துவருடன் பரிசோதனைக்கான தேதியை முன்பதிவு செய்துகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கிறோம். இது உங்கள் பரிசோதனைக்கான வருகைக்கு ஏற்பாடு செய்ய உதவியாக இருக்கும்.**

* 18-39 வயதுடைய தனிநபர்கள் ஹெல்த்ஹப்பில் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீட்டை (DRA) பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாக மதிப்பீடு செய்யப்படும் நபர்கள், மின்னணுப் பரிசோதனை அழைப்பைப் பெறுவதற்கு சிங்பாஸ் வழியாக ஹெல்த்ஹப்பில் மைஹெல்த்தில் நுழைய வேண்டும்.மேலும் இவர்கள் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனையின் கீழ் இதய நோய் ஆபத்துப் பரிசோதனை மானியங்களுக்குத் தகுதி பெறுவார்கள்.

** மறக்காமல் உங்கள் மருந்தகத்தை முன்கூட்டியே அழைத்து பரிசோதனைக்குத் தேதி குறித்து, பரிசோதனைக்கு முந்திய அறிவுறுத்தல்கள் ஏதேனும் இருக்கின்றனவா எனக் கேட்டறிந்திடுங்கள்.

நான் HbA1c பரிசோதனைக்குத் தயாராவது எப்படி?

சில மருத்துவப் பிரச்சனைகள் அளவீட்டைப் பாதிக்கலாம் என்பதால், பரிசோதனைக்குமுன் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகளின் அர்த்தம் என்ன?

HbA1c பரிசோதனை

6.0% மற்றும் அதற்குக் குறைவு	6.1% முதல் 6.9% வரை	7.0% மற்றும் அதற்கு மேல்
நீரிழிவு நோய் இல்லை	விரத நிலை பிளாஸ்மா குளுகோஸ் சோதனை (FPG)/ வாய்வழி குளுகோஸ் சகிப்புச் சோதனை (OGTT) செய்துகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது	நீரிழிவு நோய்
மருத்துவ ரீதியான சந்தேகம் அதிகமாக இருந்தாலொழிய, மேற்கொண்டு பரிசோதனை எதுவும் தேவையில்லை* 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்		மருத்துவ சிகிச்சையைத் தொடருங்கள் மேற்கொண்டு எந்தப் பரிசோதனைகளும் தேவையில்லை

விரத நிலை பிளாஸ்மா குளுகோஸ் சோதனை (FPG)/ வாய்வழி குளுகோஸ் சகிப்புச் சோதனை (OGTT)

FPG ≤ 6.0mmol/L	FPG 6.1 – 6.9 mmol/L மற்றும் OGTT 7.8 – 11.0 mmol/L	FPG ≥ 7.0 mmol/L மற்றும் OGTT ≥ 11.1 mmol/L
நீரிழிவு நோய் இல்லை	நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை	நீரிழிவு நோய்
3 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்	மருந்துவர் அறிவுறுத்தியவாறு பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்	மருத்துவ சிகிச்சையைத் தொடருங்கள் மேற்கொண்டு எந்தப் பரிசோதனைகளும் தேவையில்லை

***நீரிழிவு நோய் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்**

• அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் • தாகம் அதிகமாக இருத்தல் • வெளிப்படையான காரணம் எதுவுமின்றி உடல் எடை இழப்பு • அடிக்கடி சருமத் தொற்றுகள் ஏற்படுதல் • எளிதில் குணமடையாத புண்கள் • மங்கலான பார்வை

LET'S BEAT DIABETES

உயர் இரத்த அழுத்தம் (ஹைப்பர்டென்ஷன்)

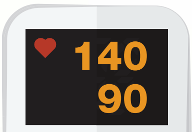
பரிசோதனை

உங்களுக்கு வயது அதிகரிக்கையில், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுத்துவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

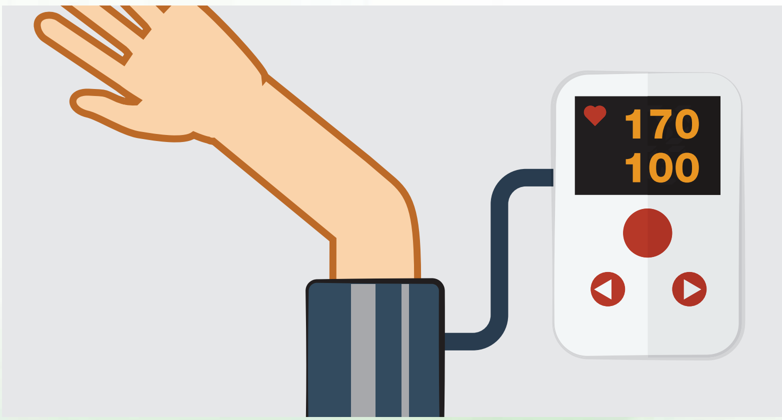
18 முதல் 39 வயது வரை | 40 முதல் 49 வயது வரை | 50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்

உயர் இரத்த அழுத்தம் (ஹைப்பர்டென்ஷன்) என்பது என்ன?

உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது ஹைப்பர்டென்ஷன் என்பது உடலின் இரத்த ஓட்டம் வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிக அழுத்தத்தில் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இரத்த அழுத்தம் இரண்டு எண்களைக் கொண்டு விவரிக்கப்படுகிறது, உதாரணமாக:



உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் தொடர்ந்து அதிகமாக இருந்தால் உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கலாம். அதாவது, உங்கள் இதயச் சுருக்க இரத்த அழுத்தம் 140mmHg அல்லது அதற்கு மேல் உள்ளது, அல்லது உங்கள் இதய விரிதல் இரத்த அழுத்தம் 90mmHg அல்லது அதற்கு மேல் உள்ளது என்று அர்த்தமாகும் (mmHG என்பது பாதரசத்தின் மில்லிமீட்டர்களாகும், இது அழுத்தத்தின் அளவீடாகும்).



நான் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு எவ்வாறு பரிசோதனை செய்துகொள்வது?

நீங்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான பரிசோதனை செய்துகொள்ளுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் ஏதேனும் மருத்துவப் பிரச்சனைக்காக உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கும் போது, அவர் குறைந்தது ஒருமுறை உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடுகளைப் பதிவுசெய்ய இயலும்.

உயர் இரத்தக் கொழுப்பு

பரிசோதனை

அதிகளவு 'கெட்ட' கொழுப்பு உங்களின் இரத்தக் குழாய்களை அடைத்து, இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து, இதய நோயும் பக்கவாதமும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை உயர்த்தக்கூடும்.

18 முதல் 39 வயது வரை

40 முதல் 49 வயது வரை

50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்

உயர் இரத்தக் கொழுப்பு என்பது என்ன?

இது இரத்தத்தில் வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிக அளவு இரத்தக் கொழுப்பு இருப்பதைக் குறிக்கிறது. டிரைகிளிசரைடுகள் போன்ற பிற கொழுப்புப் பொருட்களுடன் சேர்த்து இவை கூட்டாக இரத்தக் கொழுமியங்கள் (லிப்பிட்ஸ்) என்று அறியப்படுகின்றன. இரண்டு வகையான இரத்தக் கொழுப்புகள் உள்ளன:

உயர் அடர்த்திக் கொழுப்புப்புரத (HDL) இரத்தக் கொழுப்பு

இது பொதுவாக 'நல்ல' இரத்தக்கொழுப்பு என்று அறியப்படுகிறது. இது இரத்தத்தில் இருந்து அதிகப்படியான இரத்தக்கொழுப்பை அகற்றி, உங்களுக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப்புரத (LDL) இரத்தக் கொழுப்பு

இது பெரும்பாலும் 'கெட்ட' இரத்தக்கொழுப்பு என்றழைக்கப்படுகிறது. இது உங்கள் இரத்தக் குழாய்களை அடைக்கக்கூடிய இரத்தக்கொழுப்பு உறைக்கட்டிகளை உருவாக்குவதற்கு மெதுவாகத் திரளலாம்.

நான் உயர் இரத்தக் கொழுப்பு அளவைக் கண்டறிய எவ்வாறு பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம்?

நீங்கள் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை (சிரைவழியே) இரத்தக் கொழுப்புச் சோதனை மூலம் உயர் இரத்தக் கொழுப்புக்கான பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்களின் சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட மருத்துவர் இச்சோதனையை உங்களுக்குச் செய்ய இயலும். மறக்காமல் உங்கள் மருந்தகத்தை முன்கூட்டியே அழைத்து பரிசோதனைக்குத் தேதி குறித்து, பரிசோதனைக்கு முந்திய அறிவுறுத்தல்கள் ஏதேனும் இருக்கின்றனவா எனக் கேட்டறிந்திடுங்கள்.

நான் இரத்தக் கொழுப்புப் பரிசோதனைக்கு எவ்வாறு தயாராவது?

பரிசோதனை செய்துகொள்வதற்கு முன்பாக உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்

பரிசோதனை

சிங்கப்பூரர்களிடையே ஆக அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோய், பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்.

50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்

பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் என்பது என்ன?

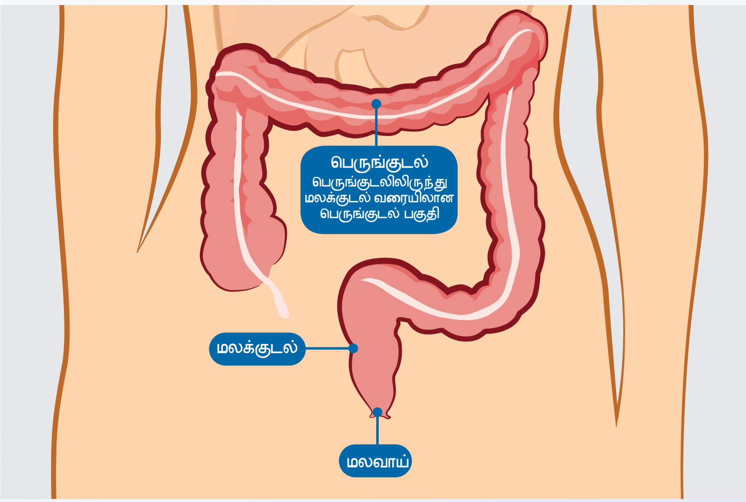
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் என்பது செரிமான மண்டலத்தின் கடைசிப் பகுதியான பெருங்குடல் (மலக்குடல் உள்ளிட்ட குடல்) புற்றுநோயாகும். இது குடல் புற்றுநோய் எனவும் அறியப்படுகிறது. பெரும்பாலான பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்கள் சிறியதாகவும், பெருங்குடல் சுவற்றில் இணைக்கப்பட்ட புற்று-அல்லாத வளர்ச்சிகளாகவும் தொடங்குகின்றன.

“பாலிப்ஸ்” என்றழைக்கப்படும் இத்தகைய வளர்ச்சிகள் காலப்போக்கில் புற்றாக மாறலாம். அவற்றை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து அகற்றிவிட்டால், பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோயைத் தடுத்திடலாம்.

பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோயின் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் யாவை?

- வலி அல்லது உப்புசம் போன்ற நீங்காத வயிற்று உபாதை
- மலத்தில் இரத்தம்
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் (மலம் கழிக்க இயலாமை) உள்பட, மலம் கழிக்கும் முறைகளில் நீடித்த மாற்றங்கள்

இந்த அறிகுறிகளில் எதையேனும் நீங்கள் அனுபவித்தால், பரிசோதனைக்குச் செல்வதற்குப் பதிலாக உங்கள் தனியார் மருத்துவரிடம் உதவி பெறுங்கள்.



நான் பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது எப்படி?

ஆண்டுக்கு ஒருமுறை வீட்டில் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயன பரிசோதனையைச் (FIT) செய்துகொள்ளுங்கள்.

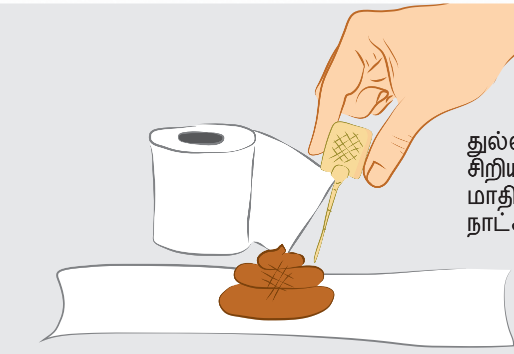
மாறாக, நீங்கள் 5 - 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கோலனோஸ்கோப்பி (பெருங்குடல் அகநோக்கல்) பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளலாம். குடிமக்கள் அனைவருக்கும் மறுசீரமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகளில் நிதி உதவிகள் கிடைக்கின்றன.

குறிப்பு: உங்களுக்குப் பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயக் காரணிகள் ஏதேனும் இருந்தால் (எ.கா. குடும்பத்தினருக்கு அந்த நோய் இருக்கும் வரலாறு) அல்லது உங்கள் மலத்தில் இரத்தம் இருந்தால், FIT பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டாம். இந்நிலையில் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை என்றால் என்ன?

இது ஓர் எளிய பரிசோதனை

- மலத்தில் மிகச்சிறிய அளவில் (கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவில்) இருக்கும் இரத்தத்தின் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்கும்.
- வீட்டில் இருந்தபடியே வேகமாகவும், சுலபமாகவும் செய்ய முடியும். பரிசோதனைக்கு முன் உங்களின் உணவை மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.



நான் பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்க்கு எவ்வாறு பரிசோதனை செய்துகொள்வது?

உங்கள் FIT பரிசோதனை தொகுப்பை ஒரு CHAS பொது மருத்தகத்தில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். பரிசோதனையை எவ்வாறு செய்வது என்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்கள் அதில் இருக்கும்.

எனக்கு பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பது எப்படி?

மது அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பேணுதல், வழக்கமாக FIT பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ளுதல் ஆகியவை உங்களுக்குப் பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவலாம்.

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்

பரிசோதனை

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் என்பது பெரும்பாலும் தடுக்கப்படக்கூடிய புற்றுநோய்களில் ஒன்றாகும். இது தொடக்கக் கட்டத்தில் கண்டறியப்பட்டால் சுமார் 90% குணப்படுத்தக்கூடியதாகும்.

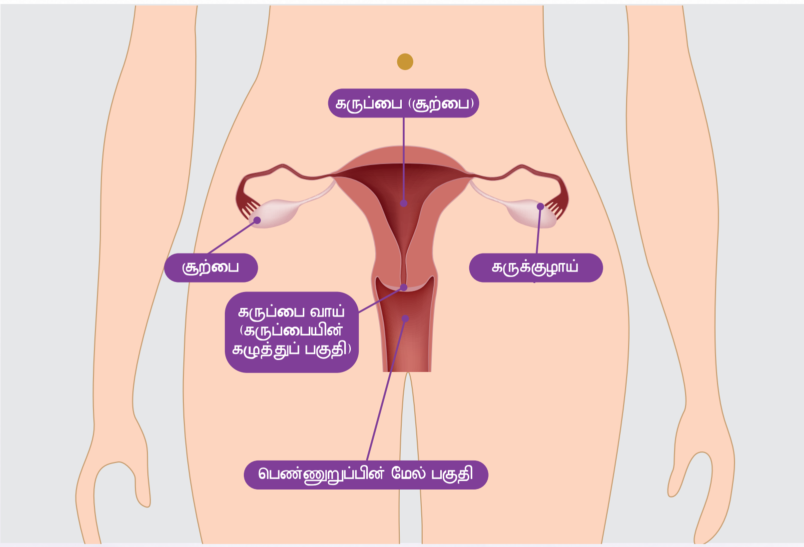
25 முதல் 39 வயது வரை எப்போதாவது பாலுறவில் ஈடுபட்ட 25 வயது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்கள்

40 முதல் 49 வயது வரை

50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் என்பது என்ன?

இது கருக்குழாயின் அடிப்பகுதியில், அதாவது கருக்குழாய் வாய்ப்பகுதியில் ஏற்படும் புற்றுநோயாகும். இது பெரும்பாலும் பாலியல் உறவு போன்ற சருமத்துடன் சருமத் தொடர்பின் வாயிலாகப் பரவக்கூடிய, நீடித்து நிலைக்கும் மனித பாப்பிலோமா வைரஸ் (HPV) தொற்றால் ஏற்படுகிறது.



ஹூமன் பாபிலோமாவைரஸ் (HPV) குறித்த எல்லா தகவல்கள்

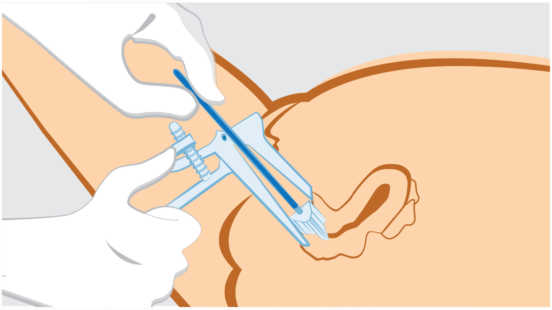
HPV என்பது ஒரு பொதுவான நோய்க்கிருமி. அனைவருமே வாழ்நாளில் எப்போதாவது இதனால் பாதிக்கப்படலாம். இது பெரும்பாலும் தீங்கற்றது என்றாலும், உங்கள் கருக்குழாய் வாய்ப்பகுதியில் இது தொற்றை ஏற்படுத்தலாம். பெரும்பாலான சமயங்களில் உங்கள் உடல் தானாகவே இதனை அகற்றிவிடும். ஆனால், இந்தக் கிருமியின் 100-க்கும் மேலான வகைகளில் 14 வகைகள் நீண்டகாலத் தொற்றுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது முக்கியம். இந்தத் தொற்றுகள் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கலாம்.

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் மெதுவாக வளரும். இது உருவாவதற்கு 15 ஆண்டுகள் வரை ஆகலாம் - ஆனால் இது பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரிலும் வேறுபட்டிருக்கும். அதன் காரணமாகவே, ஏதேனும் பாலியல் உறவில் ஈடுபடத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகக் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோயைத் தடுக்க HPV தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

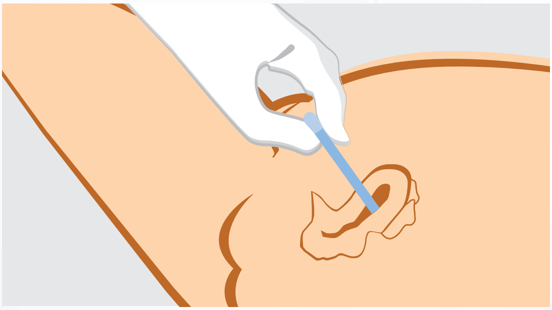
கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோயின் அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் யாவை?

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோயின் **தொடக்கக் கட்டங்களில் எந்த அடையாளங்களும் இருக்காது**.

கருக்குழாய்வாய் பரிசோதனையின் போது என்ன நடக்கும்?



மருத்துவர் அல்லது தாதி பெண்ணுறுப்பில் மென்மையாக ஒரு கருவியை உள் செலுத்துவார்.



கர்ப்பப்பை வாயிலிருந்து ஒரு சிறிய மென்மையான தூரிகையின் மூலம் உயிரணுக்கள் எடுக்கப்படும். அவை பரிசோதனைக்காக ஆராய்ச்சிக்கூடத்திற்கு அனுப்பிவைக்கப்படும்.

நீங்கள் **25 முதல் 29** வயதிற்குட்பட்டவர் எனில், உங்கள் உயிரணுக்களில் இயல்புமீறிய மாற்றங்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய பேப் பரிசோதனை செய்யப்படும். இந்த வயதில், உங்களால் HPV தொற்றுகளை மிகவும் வேகமாக அழிக்க இயலும். அதனால் HPV பரிசோதனை தேவைப்படாது.

நீங்கள் **30 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர் எனில்,** அதிக ஆபத்தான வகை கிருமிகளைக் கண்டறிவதற்கு உங்கள் உயிரணுக்கள் HPV பரிசோதனைக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். உங்களுக்கு கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் உருவாகும் அபாயத்தைக் கண்டறிவதற்கு HPV பரிசோதனை அதிக ஆற்றல் வாய்ந்ததாகும்.

உங்கள் பரிசோதனைக்குப் பிறகு நான்கு வாரங்களுக்குள் உங்கள் முடிவுகள் தயாராகிவிடும். மேற்கொண்டு கவனிப்பு அவசியமா என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை அளிப்பார்.

எனது முடிவுகளின் அர்த்தம் என்ன?

25 முதல்
29 வயதினர்

இயல்பான பேப் பரிசோதனை முடிவு

உங்களின் கருக்குழாய்வாய் உயிரணுக்கள் இயல்பு நிலையில் உள்ளன. மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனையைத் தொடர்ந்து செய்துகொள்ளுங்கள்.

இயல்புமீறிய பேப் பரிசோதனை முடிவு

உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று மற்றும்/அல்லது இயல்புமீறிய கருக்குழாய்வாய் உயிரணுக்கள் இருக்கலாம். இது உங்களுக்குக் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் உள்ளது என்று அர்த்தமாகாது. உங்கள் மருத்துவர் முடிவுகளைப் பரிசீலித்து, அதற்கேற்ப உங்கள் சிகிச்சை குறித்து உங்களுக்கு அலோசனை கூறுவார்.

30 வயதுக்கு
மேல்

அதிக அபாயமுள்ள HPV கிருமி வகைகள் இல்லை

உங்களுக்குக் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் குறைவு. ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனையைத் தொடர்ந்து செய்துகொள்ளுங்கள்.

அதிக அபாயமுள்ள HPV கிருமி வகைகள் உண்டு

நீங்கள் மருத்துவமனையில் உள்ள பெண் நோய் மருத்துவரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். இது உங்களுக்குக் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் உள்ளது என்று அர்த்தமாகாது - ஆனால் உங்கள் அபாயம் அதிகளவில் உள்ளது. அதன் பிறகு, பெண் நோய் மருத்துவர் ஏதேனும் சிகிச்சை தேவையா என்பது பற்றி ஆலோசனை அளிப்பார்.

அதிக அபாயமுள்ள பிற HPV கிருமி வகைகள் உண்டு

உங்கள் உடல் நோய்க்கிருமியை அழித்துவிட்டதா என்பதைக் கண்டறிய, ஓர் ஆண்டுக்குப் பிறகு மற்றொரு HPV பரிசோதனைக்காகத் திரும்ப வருமாறு உங்கள் மருத்துவர் உங்களிடம் கேட்டுக்கொள்வார்.

எனது கருக்குழாய்வாய்ப் பரிசோதனைக்காக நான் எங்கு செல்லலாம்?

கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை எல்லா பலதுறை மருந்தகங்களிலும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட CHAS தனியார் மருந்தகங்களிலும், பீஷானில் இருக்கும் சிங்கப்பூர் புற்றுநோய்க் கழக மருந்தகத்திலும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

நான் கருக்குழாய்வாய்ப் பரிசோதனைக்கு எவ்வாறு தயாராவது?

- உங்கள் மாதவிடாய் தொடங்கிய தேதியிலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு பரிசோதனைக்கான தேதிக்கு முன்பதிவு செய்யுங்கள்
- பரிசோதனைக்கு 48 மணிநேரத்திற்கு முன்பாகப் பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள், விந்தணு அழிப்பசைகள், பெண்ணுறுப்புக் களிம்புகள், மசகெண்ணெய்கள், பெண்ணுறுப்பு மருந்துகள் அல்லது அடைப்பான்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

நான் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோயில் இருந்து என்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

- HPV தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுங்கள் (9 முதல் 26 வயதுடைய பெண்களுக்கு). இந்தத் தடுப்பூசி, அதிக அபாயமுள்ள HPV கிருமி வகைகளிலிருந்து 70% முதல் 90% வரை உங்களைப் பாதுகாக்கும். மேலும் விவரங்களை **go.gov.sg/hpv-immunisation** இணையத்தளத்தில் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- HPV தடுப்பூசி போட்டாலும்கூட, நீங்கள் 25 முதல் 29 வயதிற்குட்பட்டவராக இருந்தால், மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பேப் பரிசோதனை செய்துகொள்வதும், நீங்கள் 30 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை HPV பரிசோதனை செய்துகொள்வதும் முக்கியமாகும்.

HPV தடுப்பூசிகள், வழக்கமான கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனை ஆகியவற்றுடன், நீங்கள் கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோயில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் விவரங்களை **healthiersg-screening.gov.sg** இணையத்தளத்தில் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

மார்பகப் புற்றுநோய்

பரிசோதனை

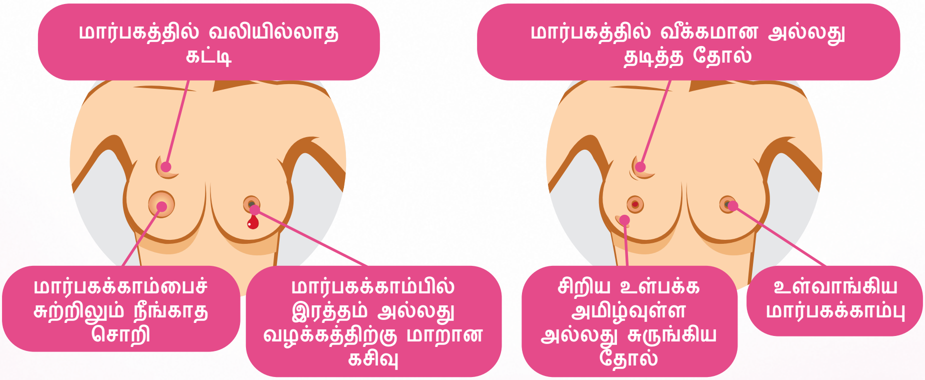
சிங்கப்பூரில் பெண்களிடையே ஆக அதிகமாகக் காணப்படும் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோயாகும்.

50 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்

மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது என்ன?

மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது மார்பக உயிரணுக்கள் மற்றும் திசுக்களின் புற்றுநோயாகும். வயது அதிகரிக்கையில், அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் மார்பகப் புற்றுநோயாளிகள் இருந்தால் இது ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகரிக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோயின் பொதுவான அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும் யாவை?



உங்களுக்கு மேற்கண்ட நோய் அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால், பரிசோதனை செய்துகொள்ளும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரைக் காண தேதி குறித்து ஆலோசனை நாடுங்கள்.

மெமொகிராம் பரிசோதனை என்பது என்ன?

- மார்பகத் திசுக்களில் வழக்கத்திற்கு மாறான மாற்றங்கள் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கண்டறிவதற்கு மார்பக எக்ஸ்ரே செய்யப்படுகிறது
- இந்தப் பரிசோதனையின்போது, ஒரு பெண் கதிர்ப்படப் பதிவாளர் இரண்டு தட்டையான தட்டுகளுக்கு இடையே உங்கள் மார்பகத்தை வைத்து ஒரு சில நொடிகளுக்கு அழுத்துவார். அப்போது எக்ஸ்ரே எடுக்கப்படும்.
- ஒரு நேரத்தில் ஒரு மார்பகத்தில் பரிசோதனை செய்யப்படும்.
- இந்தப் பரிசோதனையின்போது உங்களுக்குச் சிறிது அசௌகரியம் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு வலி இருந்தால், கதிர்ப்படப் பதிவாளரிடம் தெரிவிக்க மறவாதீர்கள் - பரிசோதனையின்போது பதற்றமடையாமல் நிதானமாகச் சுவாசிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

வழக்கமான கால இடைவெளியில் மெமொகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்வது, ஏதேனும் கட்டிகளை உணரத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறிவதற்கான மிகவும் நம்பகமான வழியாகும்.

நான் மெமொகிராம் பரிசோதனைக்குத் தயாராவது எப்படி?

பரிசோதனைக்கு முன்னர்

- உங்களின் மாதவிடாய் மார்பகத் தொடுவலியையும் திசு உணர்திறனையும் அதிகரிக்கலாம்
- மெமொகிராம் பரிசோதனையின்போது அசௌகரியம் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்திட, உங்கள் மாதவிடாயின் முதல் நாளுக்குக் குறைந்தபட்சம் ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு பரிசோதனை செய்துகொள்ள ஏற்பாடு செய்யுங்கள்

பரிசோதனை செய்யப்படும் நாள்

- உங்கள் இடுப்புக்கு மேலே உள்ள உடைகளை நீங்கள் கழற்ற வேண்டியிருப்பதால் மேலாடையும் கீழாடையும் கொண்ட உடையை அணியவும்
- வாசனைத் திரவியம், நாற்றங்கொல்லி, பவுடர் அல்லது களிம்பு எதனையும் உங்களுடைய அக்குள்களில் அல்லது மார்பகங்களில் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஏனென்றால், இவை படத்தின் தெளிவினைப் பாதிக்கலாம்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பரிசோதனையின் கீழ் யார் மெமோகிராம் திட்டத்தில் பங்கேற்கலாம்?

50 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெண்கள்[1]

- கடந்த 6 மாதங்களுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்காதவர்கள்
- சிலிகான் மார்பகப் பதிப்புகள் அல்லது உட்செலுத்தப்பட்டவற்றை[2] வைத்திருக்காதவர்கள்
- முந்திய பக்கத்திலுள்ள படத்தில் காண்பிக்கப்பட்ட நோய் அறிகுறிகளில் எதுவும் இல்லாதவர்கள்

[1] நீங்கள் 40 முதல் 49 வயதினர் எனில், மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ளலாம். ஆயினும், இதன் நன்மைகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் நன்கு விவரமறிந்த பிறகே பரிசோதனைக்குச் செல்வது பற்றி தீர்மானிப்பது முக்கியம். பரிசோதனை செய்துகொள்ளுமாறு உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால், நீங்கள் அதை ஆண்டுதோறும் செய்ய வேண்டும்.

[2] உங்களின் பதிப்புகள் பற்றி உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில், நீங்கள் பரிசோதனை நிலையங்களிடம் விவரம் கேட்டறிவது நல்லது.

எனக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பது எப்படி?

மது அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழித்தல், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பேணுதல், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல், தொடர்ந்து மார்பகத்தைச் சுயபரிசோதனை செய்தல் மற்றும் தொடர்ந்து மெமொகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுதல் ஆகியவை உங்கள் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

பயனுள்ள தொடர்பு விவரங்கள்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி சுகாதாரப் பரிசோதனை
மின்னஞ்சல்: healthiersg-screening@hpb.gov.sg

HPB ஹெல்த் லைன்
தொலைபேசி: 1800 223 1313
இணையத்தளம்: www.hpb.gov.sg

நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதை சரி பார்க்கவும். பின்னர் முன்பதிவு செய்யவும்.

சமூக சுகாதார உதவித்திட்டத்தில் (CHAS) இடம் பெறும் மருந்தகத்தில் நீங்கள் பரிசோதனை செய்துகொள்ளத் தகுதியானவரா என்பதை அறிந்துகொள்ள,சுகாதார முன்பதிவு அமைப்பு இணையதளத்திற்குச் செல்லவும். (Health Appointment System) கீழ்க்காணும் சுட்டியை சொடுக்கி நீங்கள் முன்பதிவு செய்யலாம் **https://book.health.gov.sg/healthiersg-screening**

பீஷானில் உள்ள சிங்கப்பூர் புற்றுநோய்ச் சங்கம் (SCS) மருந்தகம்

செல்லுபடியாகக்கூடிய நீலம் அல்லது ஆரஞ்சு CHAS அட்டை வைத்திருக்கக்கூடிய அனைவரும் சிங்கப்பூர் புற்றுநோய்ச் சங்கத்தில் இலவசமாக மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம். **தொலைபேசி:** 1800 727 3333

பலதுறை மருந்த கங்கள்

பின்வரும் பலதுறை மருந்தகங்களில் முன்பதிவு, மாற்றம் அல்லது ரத்து செய்ய **6355 3000** என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

வடக்கு

அங் மோ கியோ பலதுறை மருந்தகம்
ஹவ்காங் பலதுறை மருந்தகம்
கதீப் பல்துறை மருந்தகம்
செம்பவாங் பலதுறை மருந்தகம்
உட்லண்ட்ஸ் பலதுறை மருந்தகம்
யீஷுன் பலதுறை மருந்தகம்

கிழக்கு

கேலாங் பலதுறை மருந்தகம்
காலாங் பலதுறை மருந்தகம்

மத்திய வட்டாரம்

தோ பா யோ பலதுறை மருந்தகம்

பின்வரும் பலதுறை மருந்தகங்களில் முன்பதிவு, மாற்றம் அல்லது ரத்து செய்ய **6536 0000 / 6643 6969** என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

வடக்கு

பொங்கோல் பலதுறை மருந்தகம்

மத்திய வட்டாரம்

புக்கிட் மேரா பலதுறை மருந்தகம்
ஊட்ரம் பலதுறை மருந்தகம்

கிழக்கு

பிடோக் பலதுறை மருந்தகம்
யூனோஸ் பலதுறை மருந்தகம்
மரீன் பரேட் பலதுறை மருந்தகம்
பாசிர் ரிஸ் பலதுறை மருந்தகம்
செங்காங் பலதுறை மருந்தகம்
தெம்பனிஸ் வடக்கு பலதுறை மருந்தகம்
தெம்பனிஸ் பலதுறை மருந்தகம்

பின்வரும் பலதுறை மருந்தகங்களில் முன்பதிவு, மாற்றம் அல்லது ரத்து செய்ய **6694 7033 / 6908 2222** என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

மேற்கு

புக்கிட் பாத்தோக் பலதுறை மருந்தகம்
புக்கிட் பாஞ்சாங் பலதுறை மருந்தகம்
சுவா சூ காங் பலதுறை மருந்தகம்
கிளமெண்டி பலதுறை மருந்தகம்
ஜூரோங் பலதுறை மருந்தகம்
பயனியர் பலதுறை மருந்தகம்

தெற்கு

குவீன்ஸ்டவுன் பலதுறை மருந்தகம்

படவிளக்கம்
மார்பக மெமொகிராம் சேவைகள் கிடைக்கும்
கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனை சேவைகள் கிடைக்கும்

சேவைகள் மற்றும் தொடர்பு எண்கள் குறித்த புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கு, **healthiersg-screening.gov.sg** என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

HPB B 860 – 23 (Dec 2023)