



மார்பக  
புற்றுநோய்  
என்றால்  
என்ன ?

அது என்ன?

ஆபத்து காரணிகள் என்ன?  
நாம் கவலைப்பட வேண்டுமா?

புற்றுநோய் என்பது உடலில் உள்ள  
அசாதாரண செல்கள்  
கட்டுப்பாடில்லாமல் வளரும் ஒரு  
நோயாகும். இந்த புற்றுநோய்  
செல்கள் உடலின் மற்ற  
பகுதிகளுக்கும் பரவும்.

மார்பக புற்றுநோய் என்பது  
மார்பக திசுக்களுக்கு குறிப்பிட்ட  
புற்றுநோய் வகை.

2



எங்களுக்கு  
ஆதரவளித்து நிதியுதவி  
செய்யுங்கள்

IISER திருவனந்தபுரம்  
மாணவர்களின்  
மார்பகப் புற்றுநோயை  
சமாளிக்கும்  
முயற்சியின் ஒரு  
பகுதியாக இருங்கள்



6



iGEM  
IISERTVM

பற்றி

நாங்கள் IISER திருவனந்தபுரத்தைச் சேர்ந்த  
16 மாணவர்களைக் கொண்ட குழுவாக  
உள்ளோம், இது சர்வதேச மரபணு  
மாற்றப்பட்ட இயந்திரம் (iGEM) வருடாந்திர  
சர்வதேசப் போட்டியில் பங்கேற்கிறது.  
ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலகெங்கிலும் உள்ள  
கல்லூரிகள் பங்கேற்கின்றன மற்றும்  
உலகளாவிய மற்றும் உள்ளூர்  
முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சிக்கல்களைச்  
சமாளிக்க முயற்சிக்கின்றன. இந்த ஆண்டு  
மார்பக புற்றுநோய்க்கான புதிய மருந்து  
விநியோக முறையை உருவாக்கும்  
பணியில் முயற்சி செய்கிறோம்.

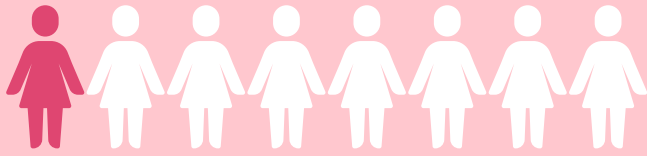


மார்பக  
புற்றுநோய்  
விழிப்புணர்வு

iGEM IISERTVM 2022  
இந்திய மருத்துவ சங்கமூடன்  
இணைந்து வெளியிடும்  
விழிப்புணர்வு புத்தகம்.

1

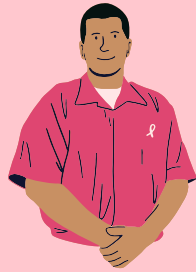
# பாதிக்கப்பட்டவர் யார்?



8 பெண்களில் 1 நபருக்கு

தங்கள் வாழ்நாளில் மார்பக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

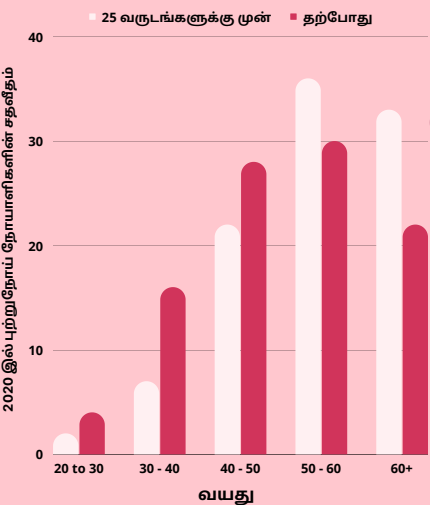
இது அரிதாக இருந்தாலும், ஆண்களுக்கு மார்பக புற்றுநோய் வரலாம். கண்டறியப்பட்ட ஒவ்வொரு 100 மார்பக புற்றுநோயிலும் 1 ஆண்களுக்கு கண்டறியப்படுகிறது.



## மார்பகப் புற்றுநோய்

வழக்குகள் அதிகரித்து வருகின்றன

அதனால்தான் உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்த நாங்கள் இங்கு இருக்கிறோம்.



இந்தியாவில் மார்பக புற்றுநோய்

# ஆபத்து காரணிகள்

ஆரம்பகால கண்டறிதல் உயிர்களைக் காப்பாற்றும்.

- 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- ஆரம்ப மாதவிடாய் அல்லது தாமதமாக மாதவிடாய்
- முழு கால கர்ப்பம் இல்லாத அல்லது தாமதமான வயதில் கர்ப்பமாக இருப்பது
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதில்லை
- மரபணு காரணி/குடும்ப வரலாறு
- அதிக கொழுப்புள்ள உணவு, மது அருந்துதல், கலப்பட உணவுகளை உட்கொள்வது
- சுற்றுச்சூழல் காரணிகள்
- சில மருந்துகள், அதிக ஈஸ்ட்ரோஜனுடன் கூடிய சிகிச்சை, குழந்தையின்மை சிகிச்சை
- ஹார்மோன் தாக்கம் மற்றும் மரபணு மாற்றம்
- மன அழுத்தம்

## நாம் ஏன் இந்த கொடுமையான நோயை அலட்சிய படுத்த வேண்டும்?

ஆரம்பத்திலே தெரிந்துகொள்வது நல்லது, எனவே மார்பக புற்றுநோயை எவ்வாறு கண்டுபிடித்து கொள்ளலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்வது மிக நல்லது.

3

\* தகவல் வழங்கியவர் டாக்டர் ஹேமா பிரான்சிஸ், மருத்துவ அதிகாரி, IISERTVM

# மார்பக சுய பரிசோதனை



தோள்பட்டை நேராகவும், கைகளை இடுப்பில் வைத்து மார்பகத்தைப் பார்க்கவும்



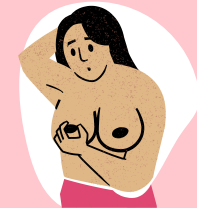
ஒவ்வொரு நபரும் தங்கள் இயல்பான மார்பகங்கள் எப்படி உணர வேண்டும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்



தட்டையான கையால் கட்டிகளுக்கான அனைத்து பகுதிகளையும் பரிசோதிக்கவும்



மேலே உள்ள வழிமுறைகளின்படி அழுத்தவும்



மெதுவாக உங்கள் முலைக்காம்பைப் பிழிந்து, வெளியேறும் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்



வெவ்வேறு நிலைகளில் மார்பக சுய பரிசோதனை செய்யுங்கள்

## இருப்பதை அறிந்தால் மட்டும் போதாது தகவல் பெறுங்கள், அனுப்புங்கள்

புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியாது ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால் குணப்படுத்தலாம்

உங்கள் மார்பகங்களில் ஏதேனும் அசாதாரணத்தை நீங்கள் கண்டால் ஒரு மார்பக நிபுணரை அணுக தயங்க வேண்டாம்

4

5