வாய் புற்றுநோய் மற்றும் தடுப்பு முறைகள்

மரு.ச.ஜெயச்சந்திரன், எம்.டி.எஸ்.,

பேராசிரியர் மற்றும் துறைத் தலைவர், வாய்நோய் மருத்துவம் மற்றும் நோய் அறிதல் பிரிவு, தமிழ்நாடு அரசு பல் மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, சென்னை– 600 003.

புற்றுநோய்

உடலில் உள்ள உயிர் அணுக்களின் ஒழுங்கற்ற விபரீதமான வளர்ச்சியே புற்றுநோய் ஆகும். இவ்வளர்ச்சி மற்ற சாதாரண உயிரணுக்களின் வளர்ச்சியைவிட மிக அதிகமாக இருப்பதால், பக்கத்தில் உள்ள மற்ற உயிர் அணுக்களையும் பாதித்து உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவும் தன்மையுடையது.

புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோய் அல்ல. ஆரம்ப நிலையிலேயே புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

வாய் புற்றநோய்

உயிர்கொல்லியாகக் கருதப்படும் முக்கியமான பத்து நோய்களுள் வாய் புற்றுநோயும் இடம்பெறும். முதலில் வலியற்ற வெண்படையாகவோ, ஆறாத புண்ணாகவோ வாயினுள் தோன்றி, சிதைவை உண்டாக்கி பிறகு மரணத்தில் முடித்துவிடும். வாய்புற்றுநோயை அதன் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து தக்க சிகிச்சை மேற்கொண்டால் குணமாக்க முடியும்.

வாய்புற்றுநோயின் முன்நிலை அறிகுறிகள்

1) வாயின் உட்புறத்தில் அல்லது நாக்கில் வெள்ளை அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் ஏற்படும் படை.

நாக்கில் வெள்ளைப்படை ***வாயின் உட்புறத்தில் வெள்ளைப்படை***

2) வாயின் உட்புறத்தில் அல்லது நாக்கில் ஏற்படும் ஆறாத புண்.

நாக்கில் ஆறாத புண்

3) குரலில் திடீரென்று கரகரப்பு அல்லது மாற்றம்.

4) திடீரென்று விழுங்குவதில் சிரமம்

5) வாயின் உட்புறத்தில் அல்லது நாக்கில் வலியற்ற சதை வளர்ச்சி ஏற்பட்டு பெரிதாகிக்கொண்டே இருத்தல்.

6) ஓரல் சப்மியூக்கஸ் பைப்ரோசிஸ் எனப்படும் வாய் இருக்க நோய், பான்பராக், குட்கா, பாக்கு போன்றவற்றை உபயோகிப்பதாலும், கார வைகைகளை உணவில் அதிகமாக சேர்ப்பதாலும், இந்நோய் உண்டாகிறது. வாயின் உட்புறத்தில் உள்ள மென்மையான தசைகளை பாதித்து வாய் எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது. பிறகு தசைகள் வெளுத்தும், மென்மைத் தன்மையை இழந்து இறுக்கமாகவும் ஆகிறது, நாக்கின் அசைவுகள் குறைகிறது. பிறகு சிறிது சிறிதாக வாய் திறக்கும் அளவு குறைந்து உணவை மென்று விழுங்க முடியாத நிலை உண்டாகும். நாட்பட்ட வாய் இருக்க நோயிலிருந்து வாய் புற்றுநோய் தோன்றுகிறது.

வாய் இறுக்க நோய்

இவ்வறிகுறிகள் யாவும் புற்றுநோயாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு பின்னே இவை புற்றுநோயின் அறிகுறிகளா என்று சொல்ல முடியும். இம்மாற்றங்களை தொடக்க நிலையிலேயே மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உரிய தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொண்டால் வாய் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.

சுய பரிசோதனை முறை

வாய் சுய பரிசோதனைமுறை மூலம் நோய் அறிகுறிகளை நாம் அறிய முடியும். இதற்கு சுத்தமான தண்ணீரில் வாயை கொப்பளித்து, முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியின் முன் வாயை திறந்துகொண்டு, சிறிய வலியற்ற கட்டிகளோ, வெண் மற்றும் செந்நிற படையோ, புண்களோ, உள்ளதா என்றும், மற்றும் எளிதாக வாயை திறந்து மூட முடிகிறதா, நாக்கை நீட்டி மடக்க முடிகிறதா என்றும் பார்க்க வேண்டும். இந்த சுயபரிசோதனையில் ஏதாவது மாற்றங்கள் தெரியவந்தால் உடனே பல் மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். குறிப்பாக மது அருந்துதல், புகை பிடித்தல் மற்றும் பாக்கு மெல்லும் பழக்கமுள்ளவர்கள் இப்பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வாய் புற்றுநோய் வருவதற்கான காரணங்கள்

இந்நோய் பெரும்பாலும் தவறான பழக்கவழக்கங்களான அதிகமான புகைபழக்கத்தினாலும், புகையிலை மற்றும் பாக்கு ஆகியவைகளை மெல்லுவதாலும், இவைகளை வாயில் நீண்ட நோரம் அடக்கி வைப்பதாலும், உடைந்த கூரான பற்களினாலும் உண்டாகும். ஆறாத புண்களினாலும், மதுபானங்களை அதிகம் அருந்தும் பழக்கமுள்ளவர்களிடமும் வாய் புற்றுநோய் தோன்றுகிறது. இன்றைய இளைய சமுதாயத்திடம் மிக வேகமாக பரவிவரும் பான்பராக், குட்கா, மாவா, பாக்கு பொருட்களை மெல்லும் பழக்கத்தினால் மிக குறைந்த வயதிலேயே வாய்புற்றுநோய் தோன்றும் அபாயம் நிலவிவருகிறது. இரத்த சோகையாலும், முற்றிய நிலையில் உள்ள ஓரல் சப்மியூக்கஸ் பைப்ரோஸிஸ் என்ற வாய் இருக்க நோயினாலும் வாய் புற்றுநோய் தோன்றலாம்.

முற்றிய நிலை வாய் புற்றுநோய்

நோயை கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

வாய்புற்றுநோய் பெரும்பாலும் வயதுவந்த எந்த ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் வரலாம். இந்நோயை அதன் ஆரம்பநிலையில் கண்டுபிடிக்க, பல் மருத்துவரால் வாய் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இப்பரிசோதனை எளிதானது, வலியற்றது. ஆண்டுக்கு இருமுறை செய்யப்படுகிறது. சில நோயாளிகளுக்கு சதை பரிசோதனை செய்து நோயின் தன்மை அறியப்படுகிறது.

வாய் புற்றுநோய் வராமலிருக்க கையாள வேண்டிய சுகாதார முறைகள்

1) புகை பிடித்தல், புகையிலையை வாயில் நீண்ட நேரம் அடக்கி வைத்துக்கொள்ளுதல், பான்பராக், குட்கா போன்ற பொருட்களை மெல்லும் பழக்கங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

2) கூர்மையான பல்லோ, செயற்கை பல்லோ, வாயில் புண்ணை உண்டாக்கினால் உடனே பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

3) வாய், தொண்டை ஆகிய பாகங்கலில் கட்டி, அல்லது வெள்ளை படை, ஆறாத வலியற்ற புண் மூன்றுவாரங்களுக்கு மேல் நீடித்திருந்தால் உடனே மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

4) வாய் சுகாதாரத்தை காக்க வேண்டும்.

5) இரத்த சோகை இருந்தால் உடனே சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும்.

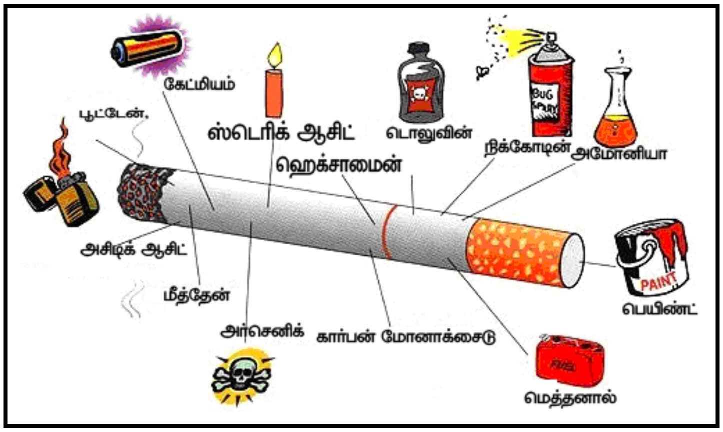
6) மது அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

7) உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் தேவையான அளவு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சத்தான காய்கறிகள்

உங்களுக்கு தெரியுமா?

புகையிலை எந்த வடிவில் பயன்படுத்தினாலும் உயிர்கொல்லியே... புகை பிடிப்பருக்கு மட்டுமல்ல அதன் அருகில் இருப்பவருக்கும் அதிக பாதிப்பு ஏற்படும். புகையிலை தலை முதல் கால் வரை ஒரு பகுதியை கூட நோயிலிருந்து விட்டுவைப்பதில்லை.



- புகையிலையில் 4000 நச்சு வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன.
- புகையிலையில் உள்ள 55 வேதிப்பொருள்கள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடியவை.
- வருடத்திற்கு 8 லட்சம் பேர் இந்தியாவில் புகையிலை பழக்கத்தினால் இறப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றது.

புகையிலையினால் புற்றுநோய், இருதய நோய், ஆஸ்துமா, நுரையீரல் நோய், மூளை நோய், கண் நோய், ஆண்மை குறைவு போன்ற 53 நோய்கள் ஏற்படும்.

வாய்நலம் காப்போம்! உடல்நலம் பெறுவோம்!
புகையிலையை தவிர்ப்போம்! வாய்புற்றுநோயை தடுப்போம்!