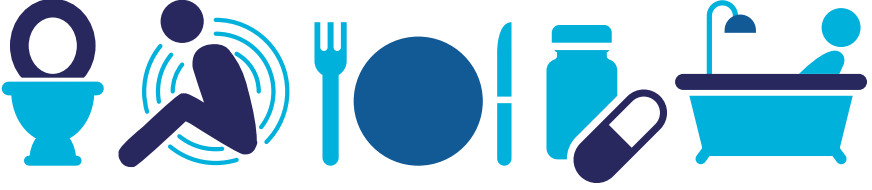


உங்கள்

# வயிற்றோட்டத்தை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பான வயிற்றோட்டம் என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
புற்றுநோய் தொடர்பான வயிற்றோட்டம் எவ்வாறான காரணங்களால் ஏற்படுகிறது?	பக்கம் 3
வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?	பக்கம் 11
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 13

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு வயிற்றோட்டத்தை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

# புற்றுநோய் தொடர்பான வயிற்றோட்டம் என்றால் என்ன?

**புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்குப்  
பொதுவாக வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.**

இது தண்ணியாக, நன்கு உருவாகாத,  
சிறுசிறு துகள்களாக அல்லது  
கட்டிகளாக இருக்கும் மலமாகும்

இது நாளொன்றுக்கு 3 அல்லது 4  
தடவை கழியும்

இது அவசரமாக கழிவறைக்குப் போக  
வைக்கும். மலங்கழிவதை உங்களால்  
நிறுத்த முடியாமல் இருக்கும்

இது சில மணித்தியாலங்களுக்கு  
நிலைக்கும் அல்லது கூடிய நேரம்  
நிலைத்துப் பிரச்சனையை உண்டாக்கும்

**வயிற்றோட்டம் பின்வருவனவற்றை  
ஏற்படுத்தலாம்:**

வயிற்றுச்சுழுக்குகள்

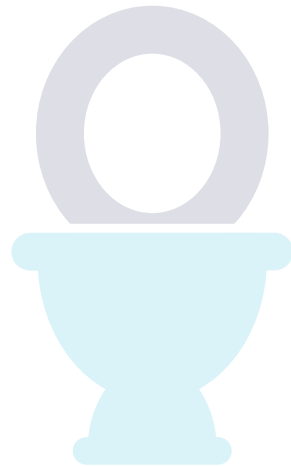
வயிறு வீக்கம்

அமைதியின்மை அல்லது கிளர்ச்சி

அடிக்கடி கழிவறைக்குச்  
செல்வதனால் குதத்தின் பக்கங்களில்  
தோல்ப்புண் ஏற்படும்

வறள்வு (உடலில் போதியளவு  
திரவங்கள் இல்லாமை) இதனால்

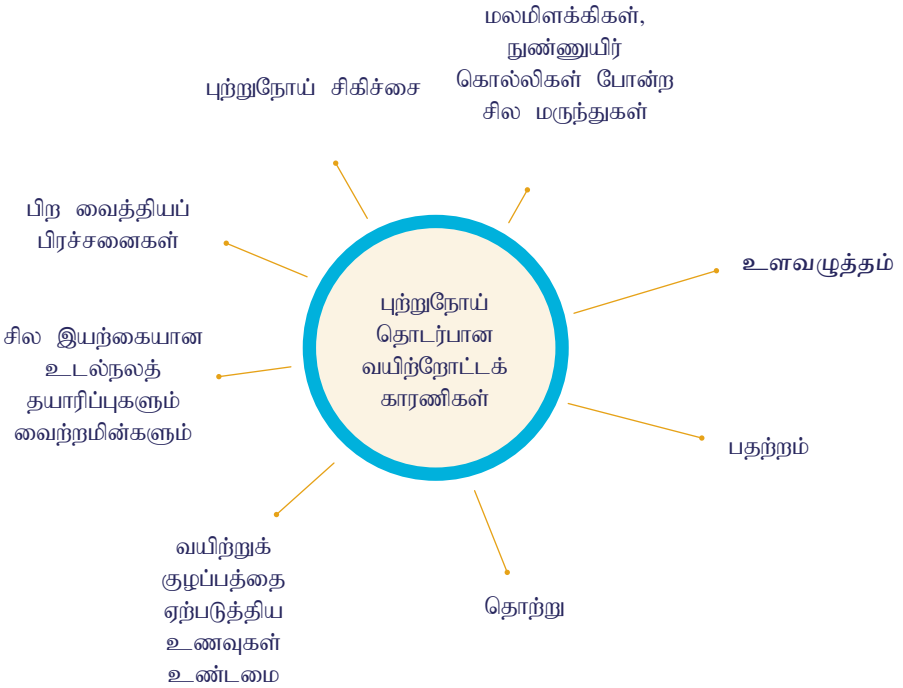
- தாகம்
- உலர் வாயும், நாவுமும்
- கருமஞ்சள் சிறுநீர்,  
வழக்கத்துக்குமாறாக சிறுநீர்  
கழித்தல் குறைந்து விடும்



# புற்றுநோய் தொடர்பான வயிற்றோட்டம் எவ்வாறான காரணங்களால் ஏற்படுகிறது?

உங்கள் வயிற்றோட்டத்தின் காரணிகளை உடன்கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்வது முக்கியம்.

வயிற்றோட்டத்தின் காரணிகளை இப்படம் காட்டுகிறது:



# வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்த நான் என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் உடல் நலம் பேணும் குழு நிர்ணயித்த  
வயிற்றோட்டத் தடுப்பு மருந்தை எடுக்கவும்.

## பாதுகாப்பாய் இருங்கள்!

- ✓ பிஸ்மத் சப்ஸலிசைலேற் (பெப்ரோபிஸ்மல் போன்ற) அல்லது லொப்பெறோமைட் (இமோடியம் போன்ற) நேரடியாக வாங்கும் மருந்துகளை வாங்குமுன், அவை உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானவையா என்பதை மருந்தாளரிடம் கேட்டு நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் நலம்பேண் குழுவின் அறிவுறுத்தல்கள், மருந்துப் பெட்டியின் மேலுள்ளவற்றிலும் மாறுபட்டதாய் இருக்கும். **எப்போதும் நலம் பேண் குழுவின் அறிவுறுத்தலையே பின்பற்றுங்கள்.**

உங்களுக்கு வயிற்றோட்டமிருக்கும் வேளையில் மலமிளக்கிகள் அல்லது மலம் மென்மையாக்கிகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவற்றை நிறுத்தும்படி கூறப்படலாம்.

மெற்றோகுளோபிறமைட், டொம்பெறிடோன் மற்றும் மக்னிசியம் உள்ள அமிலமெதிரிகள் போன்ற சில மருந்துகள் உங்கள் வயிற்றோட்டத்தை மோசமாக்கும். எனவே வயிற்றோட்டமுள்ள போது அவற்றை நிறுத்துங்கள். வைத்தியர் இதற்கு மாறாகச் சொன்னால் தொடரலாம்.

பல்மெற்றோ (Palmetto) ஜின்செங் (Ginseng) மில்க் திசில் (Milk Thistle) பிளான்ராகோ (Plantago) விதை, கற்றாழை போன்ற மூலிகை மருந்துகளும் இயற்கை உடல்நல தயாரிப்புகளும் உங்கள் வயிற்றோட்டத்தை மோசமாக்கும்.



## அதிகளவு திரவங்களைக் குடியுங்கள்

வயிற்றோட்டம் வறள்வை ஏற்படுத்தும். அதிகம் குடிப்பதால் உங்கள் வயிற்றோட்டம் நிற்காது. ஆனால் நீங்கள் இழக்கும் திரவங்களை நிரப்ப உதவும்.



6 முதல் 8 கோப்பை திரவங்களை ஒவ்வொரு நாளும் குடியுங்கள்.

### பாதுகாப்பாய் இருங்கள்!

- ✓ வயிற்றோட்டமுள்ளபோது 6 – 8 கோப்பை திரவங்கள் குடிக்க முடியாது போனால், உங்கள் நலம் பேண் குழுவோடு பேசுங்கள். உங்கள் வாய் மூல மீள் நீரேற்றச் சிகிச்சை (Oral Rehydration Therapy) எனப்படும் சீனியும் உட்பும் கலந்த விசேட திரவங்கள் தேவைப்படும்.
- ✓ உங்கள் வயிற்றோட்டம் மோசமானால் (நாளொன்றுக்கு 7 தடவைக்கு மேலிருந்தால்) வறள்வு ஏற்படாமலிருக்க நாளத்துக் கூடாகத் திரவங்கள் (குழாய்கள் ஊடாக) செலுத்தப்பட நேரிலாம்.

நீராக மலங்கழிவு ஏற்படும் ஒவ்வொரு வேளையும் மேலதிகமாக 1 கப் திரவம் குடியுங்கள். விளையாட்டுத் திரவங்கள் இதற்கு சிறந்தவை.

நாளாந்தம் சிறு அளவுகளில் பலதடவை குடியுங்கள்.

திரவங்களை ஆறுதலாகக் குடியுங்கள்.

வெப்பமான அல்லது அறை வெப்பநிலையில் உள்ள திரவங்கள் குடிப்பதற்கு இலகுவானவை.

சாறு குடிக்க வேண்டுமாயின் நீருடன் கலந்து குடியுங்கள். அரைவாசி சாற்றுடன் அரைவாசி நீரைக் கலக்கவும்.

வயிற்றோட்டமுள்ள போது மெல்லும் கம் (Chewing Gum) இனிப்பு, இருமல் துளிகள், மெலிவுத் திரவங்கள் போன்ற செயற்கை இனிப்புள்ள எந்த திரவத்தையோ, உணவையோ உட்கொள்ள வேண்டாம். இவைஉங்கள் வாயு வெளியேற்றத்தையும் வயிற்றோட்டத்தையும் மோசமாக்கும். உங்கள் மருந்துகளில் இவை இருந்தால் மருந்தை நிறுத்த வேண்டாம். இதற்கு மாற்று மருந்து பற்றி உங்கள் வைத்தியரோடு அல்லது மருந்தாளரோடு பேசுங்கள்.

## உணவை மாற்றுங்கள்



2 அல்லது 3 பெரிய அளவு உணவுக்குப் பதிலாக பல சிறிதளவு உணவு அல்லது சிற்றுணவை உண்ணுங்கள்.

மெதுவாக உண்ணவும். சிறிதளவு கடித்து உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள்.

பழங்கள் காய்கறிகளிலுள்ள தோல், நார்கள், சவ்வுகள், விதைகள் யாவற்றையும் அகற்றுங்கள்.

### பாதுகாப்பாக இருங்கள்!



நுண்ணுயிர் தூண்டிகளை அல்லது நுண்ணுயிர் தூண்டி உணவுகளை எடுப்பதற்கு முன் நலம்பேண் குழுவுடன் பேசுங்கள்.

12 மணித்தியாலமாக வயிற்றோட்டம் இல்லையாயின் நீங்கள் வழக்கமான உணவு உண்ணலாம். வயிற்றோட்டத்தை நிறுத்த மருந்துகள் எடுக்க வேண்டாம். உங்கள் நலம் பேண் குழுவின் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்.

உங்கள் வயிற்றைக் குழப்பாமல், ஆறுதலாக வழமையான உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### உங்களுக்கு வயிற்றோட்டமுள்ள போது, எவ்வாறு குடிப்பது,

உண்பது பற்றிய முறைகளை ஓர் உணவாலோசகர் கூறுவார். இலவசமாக ஒரு பதியப்பட்ட உணவாலோசகரோடு தொடர்பு கொள்ள **1-877-510-5102**

ஐ அழையுங்கள். அல்லது **EatRightOntario.ca** வலைத்தளம் செல்லுங்கள்.

வயிற்றோட்டத்துக்கு உதவும் திரவங்கள்	வயிற்றோட்டத்திற்கு உதவும் உணவுகள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ நீர், தெளிந்த சாறு, ஐஸ் சிராய்கள் அல்லது பொப்சிக்கிள் (Popsicles)</li> <li>✓ நுரையற்ற, காபனற்ற திரவங்கள்</li> <li>✓ நீராகாரம், வடிகட்டிய, தெளிந்த சூப்</li> <li>✓ உங்கள் உடல் ஏற்குமாயின் பால்</li> <li>✓ உங்களுக்கு லக்ரோஸ் சகிப்புத்தன்மையில்லா விடின்குறைவான லக்கோசுள்ள பால்</li> <li>✓ வாய்வழி மீள் நீரேற்றக் கரைசல் (நீர், உப்பு, சீனி (வெல்லம்) கரைசல். இது உங்களுக்கு வறள்வு ஏற்படாது வைத்திருக்கும்) இது பற்றி உங்கள் நலம் பேண் குழுவைக் கேளுங்கள்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ தோல் நீக்கிய பேரிக்காய், அப்பிள், ஆப்ரிக்கோட், வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களும், தகரத்திலடைத்த ஆப்பிள் சோஸ், பீச்சஸ் பழங்களும்</li> <li>✓ தோலுரித்து அவித்த கரட், ஸ்குவாஷ், உருளைக்கிழங்கு, வத்தாளை மற்றும் ரேணில் முதலிய காய்கறிகள்</li> <li>✓ பாண்களும், ஓட்ஸ், குளிரான அரிசி அவல் (Cereal) பாஸ்ரா, வெண்சோறு, மரவள்ளி ஆகிய</li> <li>✓ முட்டை, இறைச்சி, கோழிக்குஞ்சு, தயிர், வழுவழுப்பான கச்சான் பட்டர்.</li> </ul>
அளவோடு எடுக்க வேண்டிய திரவங்கள்	அளவோடு உண்ண வேண்டிய உணவுகள்
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ கபேன்</li> <li>✗ புறான் சாறு, சதையோடு கூடிய பழச்சாறு</li> <li>✗ தகரத்திரவங்களும் நுரைக்கும் திரவங்களும்</li> <li>✗ மதுபானம்</li> <li>✗ உங்கள் வயிற்றோட்டத்தை மோசமாக்கும் பால், பால் பொருட்களைக் குறைக்கவும்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ விதையுள்ள, உலர்ந்த – புறான், திராட்சை, பெறி போன்ற பழங்கள்</li> <li>✗ கார உணவுகள்</li> <li>✗ சோளம், புறக்லி, பட்டாணிக் கடலை, பருப்பு, அவரை, கோவா, உள்ளி</li> <li>✗ கொழுப்பான பொரித்த முட்டை, இறைச்சி, பன்றியின் இறைச்சி, சலாமி</li> <li>✗ கோதுமை பாண்கள், நார்ச்சத்துக் கூடிய தானியங்கள்</li> <li>✗ குத்தரிசி, நாட்டரிசி, குயினோ</li> <li>✗ பச்சைக் காய்கறிகளும் பப்பா போன்ற உடல் பழங்களும்</li> <li>✗ குழம்பும் சத்துக்கூடிய சோஸ்</li> <li>✗ இனிப்புகளும் வயிற்றை நிரப்பும் ஈற்றுணவுகளும்.</li> </ul>

மேலதிக சத்துணவுத் தகவல்களுக்கு கனடா புற்றுநோய் சங்கம் தயாரித்த “புற்று நோயிலிருக்கும் போது நீங்கள் சிறப்பாக உண்ணல்” என்றும் நோயாளர் வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு இவ் வலைத்தளம் செல்லுங்கள் - [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

## வெளியே செல்வதைத் திட்டமிடுங்கள்:

சிலவேளைகளில், வயிற்றோட்டமுள்ளபோது அவசரமாக கழிவறை போக வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். எனவே வீட்டை விட்டு வெளியேறினாலும் சௌகரியமாய் இருக்குமா என்பது பற்றித் திட்டமிடுங்கள்.



வெளியே போகும் போது அண்மையிலுள்ள கழிவறை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

---

ஏதாவது அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால், மாற்று உட்புகள் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

---

அசம்பாவிதமேதும் நிகழலாமென நீங்கள் நினைத்தால் உறிஞ்சும், எறியக் கூடிய உள்ளாடையை அணியுங்கள்.

---



## உங்கள் தோலைப் பேணுங்கள்

உங்களுக்கு வயிற்றோட்டமுள்ள போது உங்கள் குதத்தின் அயல் பகுதித் தோல் சிதைவுற்று நோகும். இதனால் ஏற்படும் தொற்றையும் அசௌகரியத்தையும் தவிர்க்கப் பின்வரும் குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்:



### சிறிஸ் (Sitz) குளியல் எடுக்கவும்

**இது உங்கள் குதப்பகுதியை இளங்கூடான சுகமான நீரில் அமிழ்த்தலாகும்.**

உங்கள் குழியல் தொட்டியை அல்லது ஒரு பெரிய பேசினை அல்லது உங்கள் கழிவறை இருக்கை மேல் பொருந்தக் கூடிய சிறிஸ் குளியலைப் பாவிக்கலாம். சிறிஸ் குளியல் மருந்தகங்களில் வாங்கலாம்.

#### ஒரு சிறிஸ் குளியல்:

- தோலைச் சுத்தமாக்கும்
- தொற்று ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்
- தோலைக் குளிரவைத்துச் சுகமான உணர்வைத் தரும்
- குணப்படுத்தலை விரைவாக்க இப்பகுதிக்கு இரத்தம் ஓடுவதற்கு உதவும்

### குறிப்புகள்

1 – 2 தேநீர்க் கரண்டி அப்பச்சோடா அல்லது உப்பை, இந்நீரில் கலக்கவும்.

குளியலெண்ணெய் போன்ற எதனையும் இந்நீரில் சேர்க்க வேண்டாம்.

ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் கீழ்ப்பகுதியை 10 – 15 நிமிடங்களுக்கு இந்நீரில் வைத்திருக்கவும்.

சௌகரியமாக இருக்க விருப்பமான தடவை சிறிஸ் குளியலை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

## உங்கள் தோல் தொடர்ந்தும் புண்ணாக இருந்தால் இவற்றைச் செய்யவும்.

கூடிய அளவு உங்கள் பிட்டப்பகுதி காற்றுப்படும்படி திறந்து விடுங்கள்.

கால் துவாரத்தில் இலாஸ்டிக் இல்லாத பருத்தி உள்ளாடைகளை அணியவும், ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பொக்சர் அரைக்கால் சட்டைகள் சிறந்தவை.

உங்கள் திறந்த தோலைப் பாதுகாக்கவும் தொற்றுக்களைத் தடுக்கவும். உங்கள் நலம் பேணும் குழு உங்களுக்கு ஒரு பூசும் மருந்தை அல்லது கிறீமைத் (களிம்பு) தரலாம்.

துத்தநாகம் (zinc oxide) கலந்த பூசுமருந்துகளும் களிம்புகளும் தோலைப் பாதுகாக்கவும் குணமாக்கவும் உதவும். இவற்றை மருந்தகத்தில் நேரிடியாகப் பெறலாம்.

## தொற்று அறிகுறிகளைக் கவனிக்கவும்

மென்மையான தோல் குணமாகும் போது திரவங்களை வெளியிடுவது இயல்பு. தெளிவான வெண்திரவமும் குருதிக் கோடுகள் அல்லது புள்ளிகளும் காணப்படுவது பொது இயல்பு.

தெளிவான வெண் திரவத்தைத் தவிர, உங்கள் தோல் நொந்தால், வீங்கினால், குருதி கூடுதலாக ஒழுகினால் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுக்குக் கூறுங்கள்.

## மேலதிக குறிப்புகள்

- நீங்கள் சலம்விடும்போது தோற்புண்ணில் தெறித்தால், கழிவகற்று இருக்கையில் வித்தியாசமான முறையில் அமருங்கள். அதன்பின் மலவாய்ப்பகுதியை இளங்கூட்டு நீரால் கழுவிப் பின் துடைத்து விடுங்கள்.
- சிதைந்த தோல்ப்பகுதி மேல் வாசனைத் திரவியம் அல்லது பூச்சுமா (Talcum Powder) அல்லது மருந்து நாடாவை போட வேண்டாம்.
- நடப்பதால் உங்கள் தோல் மேலும் புண்ணாகலாம். போதியளவு ஓய்வு எடுங்கள். புண் பகுதியில் காற்றுப்படட்டும்.

# எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்குமாயின்  
உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம்  
உடனடியாகவே சொல்லுங்கள்:

வயிற்றோட்டத் தடுப்பு மருந்து எடுத்த  
பின்னரும் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு  
மேலாக வயிற்றோட்டம் தொடர்ந்தால்

காய்ச்சல் (உடல் வெப்பநிலை 100.9)  
ப அல்லது 38. செ. மேல்)

மலத்தில் குருதி (இரத்தம்)  
காணப்பட்டால்

நீங்கள் களைப்பாய் பலவீனமாய்  
அல்லது தலைசுற்றுவதாய் இருந்தால்

நெஞ்சு வலி

வாந்தி (சத்தி)

சிறுநீர் குறைவாக அல்லது  
கரிபோலிருந்தால்

சாப்பிடமுடியாமல் அல்லது சாப்பிடப்  
பயப்பட்டால்

## அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்றாயிரியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொடுத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton

Symptom Assessment System / ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசீலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

பின்வரும் பெட்டிகளிலுள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் அறிகுறிகளை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.

### 0 வயிற்றோட்டம் இல்லை மற்றும் 10 வரக்கூடிய தீவிரமான வயிற்றோட்டம்

0-3	4-6	7-10
<p>பின்வருவது உங்களுக்கு குறைவான வயிற்றோட்டம் எனக் காட்டுகிறது:</p> <p>ஒவ்வொரு நாளும் 4 தடவைகளுக்குக் குறைவான வயிற்றோட்டம்</p>	<p>பின்வருவது உங்களுக்கு மிதமான வயிற்றோட்டம் எனக் காட்டுகின்றது:</p> <p>ஒவ்வொரு நாளும் 4-6 தடவை வயிற்றோட்டம்</p>	<p>பின்வருவது உங்களுக்குத் தீவிர வயிற்றோட்டம் எனக் காட்டுகிறது:</p> <p>ஒவ்வொரு நாளும் 7 தடவைக்கு மேல் வயிற்றோட்டம்</p> <p>உங்கள் மலம் இளகி நீராய் உள்ளது</p> <p>இரவில் அல்லது பகலில் அடிக்கடி கழிவறைக்குச் செல்ல வேண்டியுள்ளது</p>

உங்கள் வயிற்றோட்டம் பற்றி பேணல் குழு அறிய விரும்புகிறது. உங்கள் கேள்விகளும் கவலைகளும் முக்கியமானவை. அவை பற்றிக் கூறப் பயப்படாதீர்கள்.

# எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

இவற்றுக்கும் வேறு பயனுள்ள தகவல் மூலவளங்களுக்கும் உரிய இணைப்புகளுக்கு இங்கு செல்லுங்கள்: [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## வலையத் தளங்கள்

ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல  
[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

கனடா புற்று நோய்ச்சங்கம்:  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)  
1-888-939-3333

கனடா உணவாலோசகர்கள்:  
[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## நூல்கள்:

புற்றுநோய் உள்ளபோது சிறப்பாக உண்ணல்  
[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

இலகுவாகக் கழித்தல்: புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின்போது உண்ணும் சவால்களைச் சமாளிக்க உதவும் சமையல் முறைகள் —  
Elise Mecklinger, 2006

## ஆதார சேவைகள்

உள்ளூர் ஆதார சேவைகளுக்கு:  
சமூக சேவைகளைக் கண்டறியும்  
தொடர்பு  
[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

சகபாடிகள் ஆதார சேவை - அங்கு  
சென்றவர்கள் யாருடனாவது  
பேசுங்கள்  
[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

புற்றுநோய்  
தொடர்பாடல் கனடா  
[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

---

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

**உங்கள் வயிற்றோட்டத்தைச் சமாளிக்கும் மேலதிகத் தகவல்களுக்கு உங்கள் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்:**

சுய சமாளிப்பு வகுப்புகள்:

---

---

---

---

உள்ளூர் ஆதாரக் குழு:

---

---

---

---

ஒளிநாடாக்கள்:

---

---

---

---

நூல்கள்:

---

---

---

---

கையேடுகள்:

---

---

---

---

---

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

உங்கள் அறிகுறிகளின்படி உடன் வைத்திய உதவி தேவையென நீங்கள் உணர்ந்தால் யாரைத் தொடர்பு கொள்வது என உங்கள் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

குறிப்புகள்:

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளிகளுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- வழிகாட்டி: உங்கள் வயிற்றோட்டத்தைச் சமாளிக்க குறிப்புகள் (ஒட்டவா வைத்தியசாலை)
- வயிற்றோட்டம் உள்ளவர்களுக்கான உண்ணல் குறிப்புகள்; (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)
- வயிற்றோட்டத்தைச் சமாளிப்பதற்காக உதவும் எண்ணங்கள் (வடயோக் பொது மருத்துவ நிலையம்)
- புற்றுநோச் சிகிச்சையின் பின் மலப்பிரச்சனைகளைச் சமாளிப்பது; (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)
- வயிற்றோட்டத்தின் பொழுது உணவு சமாளிப்பது (இலண்டன் சுகவாழ்வுஅறிவியல் மையம்)
- வீட்டில் சிறிஸ் குழியல் வைத்திருத்தல் (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)
- உங்கள் கவடு குதப்பகுதித் தோலைப் பேணல் (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளிகளுக்கு வயிற்றோட்டம் பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றரையோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. வயிற்றோட்டத்தை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றரையோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

**இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது.**

**இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?**  
1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

**வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:**  
[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

இவ்வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவியதா? எமக்கு அறியத் தாருங்கள்:

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

பதிப்பு 1 - 2016

இவ்வழிகாட்டிக்குரிய பதிப்புரிமை மற்றும் இதிலடங்கும் தகவல்கள், வரைபடங்கள், வர்த்தகச் சின்னங்கள் மற்றும் பிற உரிமைகள் யாவற்றுக்கும் ஒன்றரையோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பு உரித்துடையது. ஒன்றரையோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பின் எழுத்து வடிவிலான முன் அனுமதியின்றி இதன் எப்பகுதியும் பிரதியாக்கக் செய்யப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ எவ்வழியாலும் அனுப்பப்படவோ கூடாது. ஆனால் சொந்தப் பாவிப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.



**Ontario**  
Cancer Care Ontario