

உங்கள்

# மலச்சிக்கலை

நிர்வகிப்பது எப்படி



இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பிலான மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?	பக்கம் 2
புற்றுநோய் தொடர்பான மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை?	பக்கம் 3
எனது மலச்சிக்கலை சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?	பக்கம் 4
எனது பேணல் குழுவோடு எப்பொழுது நான் பேச வேண்டும்?	பக்கம் 12
எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்?	பக்கம் 14

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு மலச்சிக்கலை 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.

# புற்று நோய் தொடர்பிலான மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலச்சிக்கல் என்றால் நீங்கள் வழக்கத்துக்குக் குறைவான தடவைகள் மலங்கழித்தலைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். மலம் உலர்வாய், கழிப்பதற்கு கடினமாக இருக்கும். மலச்சிக்கல் புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்குப் பொதுவாகக் காணப்படும்.

## பின்வரும் நிலமைகளில் உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கலாம்:

நீங்கள் மிகவும் கடினப்பட்டு முக்கியே எதனையும் வெளியே தள்ள வேண்டியிருக்கும்.

மலங்கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு உங்களுக்கு இருக்கும். ஆனால் ஒன்றும் வெளி வராது.

மலமானது சிறியதாய், உலர்ந்ததாய், கட்டியாய் புழுக்கைகள் போன்றிருக்கும்.

## இவற்றுடன் பின்வரும் நிலமைகளும் இருக்கலாம்:

வயிற்றுவலி அல்லது சுழுக்கு

வயிறு வீக்கம், வயிறு நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு அல்லது அசௌகரியம்.

அதிகமான வாயு அல்லது ஏப்பம் விடுதல்

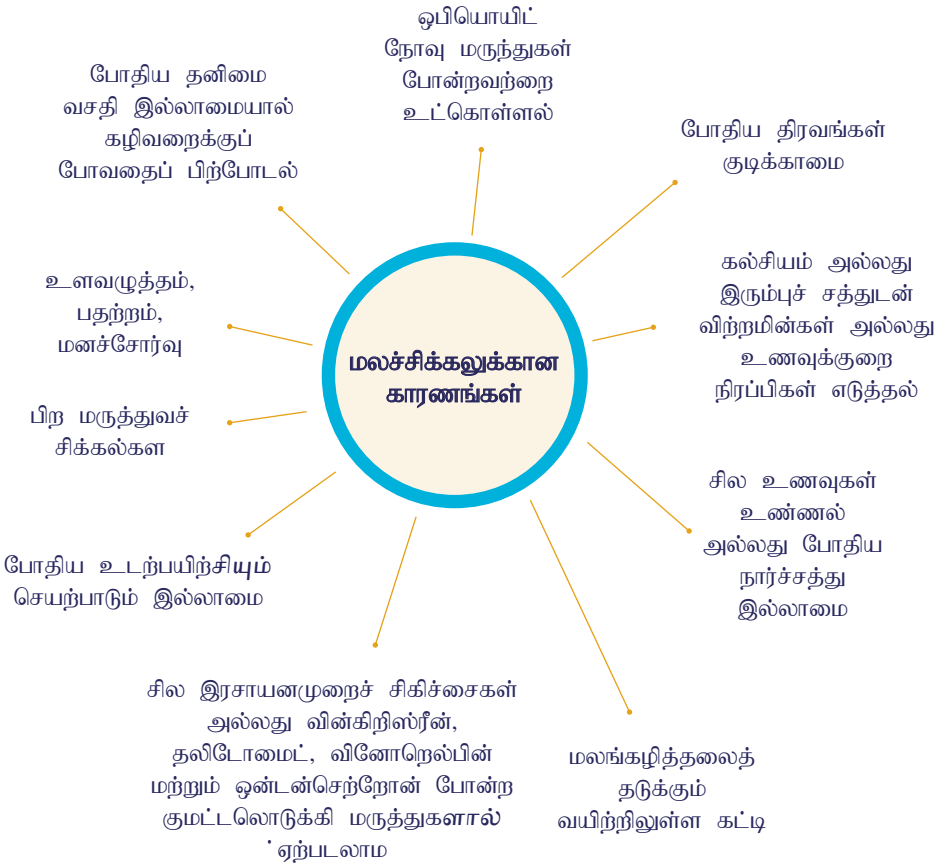
குமட்டல் அல்லது வாந்தி (சத்தி)

மலம் ஒழுகல் - இது வயிற்றோட்டமல்ல.

நாடோறும் ஒவ்வொருவரும் மலங் கழிப்பதில்லை . நீங்கள் குறைவாகச் சாப்பிட்டால் குறைவாகவே மலங்கழியும். உங்கள் மலம் இளகியதாயும் இலகுவாகக் கழிவதாயும் இருந்தால் ஒவ்வொரு 2-3 நாட்களுக்குள் போவது பொருத்தமானது.

# புற்றுநோய் தொடர்பான மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை?

மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்துவனவற்றைக் காட்டும் படமிது:



# எனது மலச்சிக்கலைச் சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

## மலச்சிக்கலைச் சமாளிக்க

### மலமிளக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.

மலம் கழிப்பதற்கு உதவும் மருந்துகளே மலமிளக்கிகள். இவற்றில் பல வகைகள் உள்ளன. சிலவற்றை நீங்கள் மருந்தகங்களில் கேட்டு வாங்கலாம். சிலவற்றுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் நிர்ணயத்துண்டு தேவை.



### மோர்பின், கோடின் போன்ற ஓபியொயிட் நோவு மருந்துகள் மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

இவற்றை நீங்கள் உட்கொண்டால் மலங்கழிப்பதை இலகுவாக்குவதற்கு மலமிளக்கிகள் தேவைப்படும். ஓபியொயிட் மருந்துகள் எடுக்கும் போது மலமிளக்கிகள் எடுப்பதை நிறுத்தினால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

### மலமிளக்கி வகைகள்

**சவ்வுடு பரவும் மலமிளக்கிகள்** இவை மலத்துக்கு நீரைக் கொண்டு மென்மையாக்கி இலகுவாகக் கழிக்க உதவும். இவை வழமையாக 1-4 நாட்களில் வேலை செய்யும். உதாரணங்கள் - லக்ருலோஸ் (நெஸ்ரோறலாக்ஸ் போன்றவை) மேலும் பெக் 3350 (லக்ஸ் எடே போன்றவை).

**தூண்டி மலமிளக்கிகள்** இவை உங்கள் உடலில் மலங்கழிக்கத் தூண்டி மலத்தை வெளியேற்றும். இவை பெரும்பாலும் 6-12 மணித்தியாலங்களில் வேலை செய்யும். உதாரணங்கள் - சென்னா (எக்ஸ்லாக்ஸ், செனோகோட், மற்றும் சென்னாசொல் போன்றவை) மற்றும் பிசாகொடைல் (கொறெக்ரோல், டல்கோலக்ஸ் போன்றவை).

### உட்செலுத்திகளும் பேதியாக்கிகளும்

இவை குதத்தினுட்ப் செலுத்தப்பட்டு மலத்தை வெளியேற்ற உதவும். சில புற்றுநோயாளருக்கு இவற்றின் பாவனை பாதுகாப்பற்றது. புற்று நோயினால் அல்லது சிகிச்சைகளால் உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (நிர்ப்பீடனத் தொகுதி) குறைவாயிருப்பின், தொற்றுக்கள் இலகுவாக ஏற்படலாம். இவற்றைப் பாவிக்க முன் உங்கள் ஆரோக்கிய பேணல் குழுவுடன் பேசுங்கள்.

மலமிளக்கிகளை மலச்சிக்கலைத் தடுப்பதற்கு அல்லது பரிசாரம் செய்வதற்குப் பாவிக்கலாம்.

மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும் மருந்துகளை நீங்கள் உட்கொண்டால் அல்லது சிகிச்சைகளை பெற்றால், வழமையான மலங்கழிப்புக்காக உங்கள் வைத்தியர் மலமிளக்கிகளைப் பாவிக்கும்படி கூறுவார்.

2-3 நாட்களாக மலங்கழியாமல், மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுள்ளது என நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் மலமிளக்கிகளை எடுக்க வேண்டிய தேவையிருக்கும். சிலவேளை கூடுதலான மலமிளக்கி பாவிக்க வேண்டி வரலாம். என்ன செய்வது என்பது பற்றி உங்கள் பேணல் குழுவிடம் கேளுங்கள்.

### பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ பெற்றோருசில் போன்ற மேலதிக நார்ச்சத்துக் குறை நிரப்பிகளை எடுக்க வேண்டாம். ஆனால் பேணல் குழு சொன்னால் எடுக்கலாம். குறிப்பாக ஓபியொயிட் நோவு மருந்து எடுக்கும் போது எடுக்கக் கூடாது. பொதுவாகவே இவை பாதுகாப்பற்றவை.
- ✓ மலமிளக்கிகள் எடுக்கும் போது வழக்குகள் ஏற்படலாம். சுழுக்குகள் மிகவும் வலியைத் தருகிறது என்றால் அல்லது வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் உங்கள் வைத்தியரோடு அல்லது மருந்தாளரோடு பேசுங்கள்.

### நோயாளர் கதை:

“மலச்சிக்கலோடுள்ள பிரச்சனை என்னவெனில் இது உங்களுக்கு ஏற்படும் என்பதை நம்பாமல், அறிவுரைகளைப் பின்பற்றாமல் விட, மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது தான். வழமையாக வேலை செய்யும் புறான்கள் போன்றவை போதாது. உண்மையாக மலமிளக்கிகள் தேவைப்படும்.”

## நார்ச்சத்துணவுகளைக் கூடுதலாக உண்ணவும்

உங்களுக்கு குறைவான மலச்சிக்கலிருப்பின் கூடியளவு நார்ச்சத்து உதவும். நார்ச்சத்துக் கூடிய உணவுகள் மலத்தை மென்மையாக்கி வெளிப்பேற்ற உதவும்.



### பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- ✓ தானியங்களிலிருந்து கூடியளவு நார்ச்சத்து உண்டால் கூடியளவு திரவங்களையும் குடியுங்கள். அவ்வாறு குடிக்காது விட்டால் மலச்சிக்கல் கூடும்.
- ✓ ஓபியொயிட் நோவு மருந்து உட்கொள்ளும் போது அதிக நார்ச்சத்து எடுப்பது சரியான என உங்கள் பேணல் குழுவிடம் கேளுங்கள்.
- ✓ உங்கள் குடல் தடைப்படலாமென யாராவது கூறினால் நார்ச்சத்து உணவு உண்பதற்கு முன் பேணல் குழுவோடு பேசுங்கள்.

மேலதிக போசாக்குணவு தகவல்களுக்கு, கனடா புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் 'உங்களுக்கு புற்றுநோயிருக்கையில் நன்றாக உண்ணல்' என்ற நோயாளர் தகவல் கைநூலில் பார்க்கவும். [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications) செல்லவும்.

மல மென்மையாக்கிகள் (சொவ்லாக்ஸ், டொக்குசேற் சோடியம்) போன்றவை வேலை செய்யாவென அண்மை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அவற்றை நீங்கள் எடுத்தால் அது பற்றி உங்கள் வைத்தியருடன் அல்லது மருந்தாளருடன் கதையுங்கள்.

## நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள்

<p><b>பழங்கள்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ இயற்கையான மலமிளக்கிகள், புறாண்கள், புறான் சாறு, பப்பாசிப் பழம், றுபாப்</li> <li>✓ அவகாடோ, பெறிகள், அப்பிள், பேரீக்காய், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பிளம்ஸ், தோடம்பழம், திராட்சை, அத்தி, ஆப்பிற்றிக்கொட் ஆகியன உடன் பழங்களானவை</li> </ul> <p><b>குறிப்பு:</b> அப்பிள், பேரீக்காய் பழங்களைத் தோலோடு சாப்பிடவும். தோலில் அதிக நார்ச்சத்துண்டு.</p>
<p><b>மரக்கறிகள்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ புறோக்லி, கோவாமுளை, பீற்றூட், கோவா, சோளம், பட்டாணி கரட், ஆட்டிச்சொக்</li> <li>✓ தோலுடன் வெள்ளை அல்லது சீனி உருளைக்கிழங்கு (வத்தாளைக்கிழங்கு)</li> <li>✓ பசனி, கேல், கோவாஇலை, சுவிஸ்சாட் போன்ற பசுமிலைகள்</li> </ul> <p><b>குறிப்பு:</b> நார்ச்சத்தை அதிகமாக்கும் பசுமிலையை பழங்களோடு அரைத்துக் குடிக்கவும்.</p>
<p><b>தானியங்கள்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ பார்லி, ஓட்ஸ், தவிடு, குத்தரிசி, குயினோ, புல்குர் கோதுமை, சோள உணவு</li> <li>✓ முழுத்தானிய கிராக்கர், பாஸ்ரா, பான்கேக், பேகல், வாபிள்</li> <li>✓ தவிட்டு சீரியல், மபின், தானியப்பாளம் (Bar)</li> <li>✓ முழுத்தானிய அல்லது பஸ்தானிய றை(Rye) மற்றும் பம்பர்னிக்கல் பாண்கள்</li> </ul> <p><b>குறிப்பு:</b> கஸ்ரோல், சூப், மசித்த உருளைக்கிழங்கு, வெதுப்புணவுகளுக்கு கோதுமைத் தவிடு சேர்க்கவும்.</p>
<p><b>புரதம்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ கிட்னி அவரை, நேவி அவரை, கடலை, பருப்பு, கறுப்பு அவரை</li> <li>✓ வாதுமை, பிஸ்ராசியோ, சூரியகாந்தி விதை, பூசணி விதை</li> </ul> <p>போன்ற விதைகள்</p> <p><b>குறிப்பு:</b> அவரையை சூப்பிலும், சலட்டிலும் சேர்க்கவும் இறைச்சி, கோழி, மீன் போன்றவை சிறிதளவு நார்ச் சத்து உடையவை எனினும் நீங்கள் இவற்றை உண்ணலாம்.</p>
<p><b>சிற்றுணவுகள்</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ பொரித்த சோளம், விதைகள், கொட்டைகள்</li> <li>✓ உலர்பழங்கள் (பேரீச்சை, அத்தி, உலர்திராட்சை, புறாண்கள்)</li> </ul> <p><b>குறிப்பு:</b> உடன் பழங்களைச் சிற்றுணவாகவும், காலையுணவாகவும், தயிரோடும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். உணவோடும் சிற்றுணவோடும் மரக்கறிகள் சாப்பிடுங்கள். சீரியல் ஓட்ஸ், அப்பிள், தயிர் ஆகியவற்றின் மேல் கோதுமைத் தவிடு தூவிச் சாப்பிடவும்.</p>

## வேறு குறிப்புகள்:

- வயிறு வீங்காமலும், அதிக வாயு ஏற்படாமலும் இருக்க நார்ச்சத்துணவை படிப்படியாக கூட்டி உட்கொள்ளவும்.
- நாடோறும், ஒரே நேரத்துக்கே உணவையும், சிற்றுண்டிகளையும் உண்ணவும். இவ்வாறு செய்வதனால் ஒழுங்கான முறையில் மலங்கழியும்.

## கூடிய அளவில் திரவங்கள் குடியுங்கள்

திரவங்கள் உங்கள் மலத்தை இளக்கி இலகுவாக வெளியேற்ற உதவும்.



நாளொன்றுக்கு 6 - 8 கோப்பை திரவங்கள் குடிக்கவும். நீர் மிகச்சிறந்தது எனினும் எந்தத் திரவமும் உதவும்.

சூடான திரவங்கள் மலங்கழித்தலுக்கு உதவும்.

திரவங்கள் குடிப்பது கடினமாக இருந்தால் அடிக்கடி சிறிதளவு நீரை உறிஞ்சலாம் அல்லது நீருள்ள பழத்தைச் சாப்பிடவும்.

### தெரிவு செய்யும் திரவங்கள்

- நீர்
- லெமனோடு சேர்ந்த வெந்நீர்
- பூறான், அப்பிள் அல்லது பேரிக்காய் சாறு
- பழச்சாறு சதையுடன்
- மூலிகைத் தேநீர் மற்றும் கஞ்சி போன்ற சுடுதிரவங்கள் அல்லது சிறிதளவுகளில் கபேனுள்ள கோப்பியும் தேநீரும்

**ஓர் உணவு ஆலோசகருடன் உங்களை தொடர்புபடுத்துமாறு உங்கள் பேணல் குழுவை நீங்கள் கேளுங்கள்.** உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருக்கும் போது நீங்கள் சிறப்பாக உண்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் உணவாலோசகர் ஆலோசனை வழங்குவார். ஓர் உணவாலோசகருடன் இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ள **EatRightOntario.ca** வுக்குச் செல்லுங்கள். அல்லது **1-877-510-5102** எண்ணை அழையுங்கள்.



## சுறுசுறுப்பாயிருங்கள்

உங்கள் மலக்கழிவு ஒழுங்காயிருப்பதற்கு உடற்பயிற்சி உதவும். சிறிதளவு கூடுதலான செயற்பாடு கூட உதவலாம்.



நீங்கள் சுறுசுறுப்பாய் இல்லாவிட்டால், நடத்தல், மென்மையான யோகா அல்லது நீட்டல் முதலியவற்றுடன் ஆரம்பிக்கவும்.

உங்கள் வாகனப் பாதையின் இறுதிவரை நடவுங்கள், மண்டபத்தில் மேலும் கீழுமாக நடவுங்கள் அல்லது நிலையான பைசிக்கிளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களால் முடிந்தவரைக்கு முதலில் செய்து பின் படிப்படியாக உடற்பயிற்சியின் அளவையும் கடினத்தையும் உயர்த்துங்கள்.

### உடற்பயிற்சி இத்துடன்:

- கூடிய பசியை உண்டாக்கும்
- கூடிய சக்தியைத் தரும்
- சிறப்பாகத் தூங்க உதவும்
- வலுவான தசைகளை உருவாக்கும்
- நலமான உணர்வைத் தரும்
- மனச்சோர்வு, பதற்றம் ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவும்

### உங்கள் பேணல் குழுவிடம் உங்களைப் பின்வருவோரோடு தொடர்புபடுத்தக் கேளுங்கள்:

- உடற் சிகிச்சையாளர்
- உடல் தொழிற்பாட்டுச் சிகிச்சையாளர்
- உடல் மருத்துவ வல்லுனர்
- உடற் பயிற்சி வல்லுனர்
- மறுவாழ்வு வல்லுனர்

## குறை நிரப்பு சிகிச்சைகளைப் பாவிக்கவும்

உங்களுக்கு குறைநிரப்பு சிகிச்சைகள் ஏற்றனவா என உங்கள் பேணல் குழுவிடம் கேளுங்கள்.



### உங்கள் மலச்சிக்கலுக்குப் பின்வருவன உதவலாம்:

#### அக்யுபங்சர்

உயிரியல் மீள்தரவு – உங்கள் உடல் என்ன செய்கிறது என்பதை அறிந்து கட்டுப்படுத்தும் வழி. உயிரியல் சிகிச்சையாளர் இதனைப் பயன்படுத்தி மலங்கழிப்பதற்கு உங்கள் உடலைப் பழக்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவலாம்

#### வயிற்றை உருவிவிடல்

**இச்செயற்பாடுகள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு,** கனடா புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் குறைநிரப்பு சிகிச்சைகள் பற்றிய வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்: **[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)** க்குச் செல்லவும்.

## கழிவறைக்கு ஒழுங்காகச் செல்வதை பழக்கப்படுத்தவும்

கழிவறையைப் பாவிக்கும் போது  
நீங்கள் தனியாகவும்  
சௌகரியமாகவும் இருப்பதை  
நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.  
தேவைப்படும் போது உங்களுக்குத்  
தனிமை தேவை என்பதைப்  
பிறருக்குச் சொல்லுங்கள்.

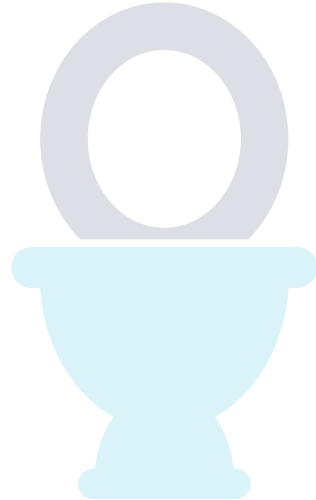
ஒவ்வொரு நாடும் ஒரே  
நேரத்திலேயே கழிவறைக்குச் செல்ல  
முயற்சியுங்கள்.

காலை எழுந்தவுடன் மலங்கழிப்பதை  
முதல் வேலையாகச் செய்யுங்கள்.  
அல்லது உணவின் பின் செய்யுங்கள்.

முடியுமானால் படுக்கையிலிருந்து  
எழுந்து படுக்கைப் பாத்திரத்துக்குப்  
பதிலாக கழிவறையை அல்லது  
கழிக்குமாசனத்தைப் பாவியுங்கள்.

கழிக்குமாசனத்தில் இருக்கும் போது  
ஒரு தாழ்வான ஸ்ரூலை காலுக்குக்  
கீழ் வைக்கவும். இது உங்களுக்குச்  
சௌகரியமாக இருக்கும்.

மலங்கழிக்கும் போது அதிகம்  
முக்கிக் கஷ்டப்படுவதைத்  
தவிர்க்கவும். ஆறுதலாக இருந்து  
நேரமெடுத்துக் கழிக்கவும்.



# எனது பேணல் குழுவோடு எப்பொழுது நான் பேச வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகள் இருக்கும் போது உங்கள் பேணல் குழுவோடு உடனே பேசுங்கள்:

3 நாட்களுக்கு மேலாக  
மலங்கழிக்காமல் இருந்தால்

மலத்தில் கடுஞ்சிவப்பு இரத்தம்  
காணப்பட்டால்

மலம் மிகவும் கறுப்பாய் இருந்தால்

வாயு வெளியே போகாதிருந்தால்

வயிற்றில் வீக்கம் அல்லது  
வலி இருந்தால்

குமட்டலும் வாந்தியும் இருந்தால்

**அறிகுறி பரிசீலனை என்றால் என்ன?**

ஒன்ராறியோவில் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் அறிகுறிப் பரிசீலனை ஆய்வினை நிரப்புவர். இவ்வாய்வு பேணல் குழுவுக்கு, உங்கள் அறிகுறிகள் பற்றியும் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவிக்கும். இவ்வாய்வு எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டு தொகுதி (Edmonton Symptom Assessment System ESAS) எனப்படுகிறது.

அறிகுறிப் பரிசீலனை உங்களது அறிகுறிகளைச் சமாளிப்பதற்கு உங்களுக்கும் உங்கள் பேணல் குழுவுக்கும் உதவுகிறது.

கீழே கொடுக்கப்பட்டு உள்ள விபரங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மலச்சிக்கலை ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழு விளங்கிக் கொள்ள உதவுங்கள்.



## 0 மலச்சிக்கல் இல்லை மற்றும் 10 நிகழக்கூடிய தீவிர மலச்சிக்கல்

0-3

பின்வருவது உங்களது மலச்சிக்கல் குறைவானது எனக் காட்டுகின்றது:

உணவை மாற்றியதனால் அல்லது மலமென்மையாக்கிகளைப் பாவித்த பின் மலங்கழித்தல் சிறப்பாயுள்ளது.

4-6

பின்வருவது உங்களது மலச்சிக்கல் மிதமானது எனக் காட்டுகின்றது:

மலங்கழிப்பதற்கு உங்களுக்கு மலமிளக்கிகள் அல்லது தூண்டிகள் தேவைப்படுகிறது.

7-10

பின்வருவது உங்களுக்குத் தீவிர மலச்சிக்கல் எனக் காட்டுகிறது:

மலங்கழிக்க உங்களுக்கு அதிக மலமிளக்கிகள் அல்லது தூண்டிகள் தேவை.

மலங்கழிக்க உங்களுக்கு உட்செலுத்தி அல்லது பேதியாக்கி தேவை.

உங்களுக்கு வாந்தி உள்ளது.

உங்களுக்கு வயிற்று வலி உள்ளது.

உங்களுடைய மலச்சிக்கல் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் விரும்புகின்றனர். உங்களுடைய கரிசனங்களும் கேள்விகளும் முக்கியமானவை ஆகும். இவற்றை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்குப் பயம் கொள்ள வேண்டாம்.

# எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

இவற்றிற்கான தொடர்புகளுக்கும் உதவக் கூடிய வேறு மூலவளங்களுக்கும் [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms) வலையத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

## வலைத்தளங்கள்:

### பின்வரும்

வலையத்தளங்களுக்குசெல்லுங்கள்-  
ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல்  
[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

### கனடா புற்று நோய்ச்சங்கம்

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

தொலைபேசி

1 888 939 3333

### உங்கள் வாழ்க்கைக்குச் சமையுங்கள்

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

## பின்வரும் ஆதார

சேவைகளோடு தொடர்பு

கொள்ளுங்கள்:

### உள்ளூர் ஆதார சேவைகளுக்கு

CCS சமூக சேவைகளைக்

கண்டறியும் தொடர்பு

[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

### கனடா புற்றுநோய்ச் சங்க சகபாடி

சேவைகள்

[www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

அல்லது

1 888 939 3333

### கான்சர் சாற் கனடா

[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## நூல்கள்:

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

இலகுவாகஇறங்குகிறது: புற்றுநோய்ச்

சிகிச்சையின்போது உண்ணும்

சவால்களைச் சமாளிக்க உதவும்

சமையல் முறைகள் —

Elise Mecklinger, 2006

---

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

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

சுய சமாளிப்பு வகுப்புகள்:

---

---

உள்ளூர் ஆதாரக் குழுக்கள்:

---

---

காணொளிகள்:

---

---

நூல்கள்:

---

---

துண்டுப்பிரசுரங்கள்:

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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 மலச்சிக்கலைச் சமாளிக்க குறிப்புகள் (ஒட்டவா புற்றுநோய் மையம்)
- மலச்சிக்கலைச் சமாளிப்பதற்கு உதவும் எண்ணங்கள் (வடபோக் பொது மருத்துவ நிலையம்)
- புற்றுநோய்ச் சிகிச்சைக்குப் பின் குடற்பிர்ச்சனைகளைச் சமாளித்தல் (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளிகளுக்கு மலச்சிக்கல் பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்றாறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. மலச்சிக்கலை 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 ஒன்றாறியோ 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 ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பு உரித்துடையது. ஒன்றாறியோ புற்றுநோய் பேணல் அமைப்பின் எழுத்து வடிவில்லான முன் அனுமதியின்றி இதன் எப்பகுதியும் பிரதியாக்கல் செய்யப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ எவ்வழியாலும் அனுப்பப்படவோ கூடாது. ஆனால் சொந்தப் பாவிப்புக்கு மட்டும் பயன்படுத்தலாம்.



**Ontario**  
Cancer Care Ontario