

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

நுரையீரல் புற்றுநோய் (Lung Cancer)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

நுரையீரல் புற்றுநோய்

- நுரையீரல் புற்றுநோய் (Cancer) என்பது நுரையீரலில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறி வளரும் ஒரு நோயாகும்.
- நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கான முதன்மையான ஆபத்து காரணி சிகரெட் புகைத்தல் ஆகும்.
- நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)கள் பொதுவாக சிறிய செல் மற்றும் சிறிய அல்லாத செல் எனப்படும் இரண்டு முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன.
- நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானவர்களுக்கு புற்றுநோய்(Cancer) தீவிரமடையும் வரை அறிகுறிகள் இருக்காது.

நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) எதனால் ஏற்படுகிறது?

நுரையீரல் புற்றுநோயின் நோய் பொறிமுறையானது நுரையீரல் எபிதீலியல் செல்களில் மரபணு மற்றும் எபிஜெனெடிக் மாற்றங்களைக் குவிப்பதை உள்ளடக்கியது, இது கட்டுப்பாடற்ற செல் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது. இது முதன்மையாக புற்றுநோயை உண்டாக்கும் முகவர்கள் (புற்றுநோய் காரணிகள்), குறிப்பாக புகையிலை புகையின் வெளிப்பாட்டால் இயக்கப்படுகிறது, மேலும் வரையறுக்கப்பட்ட மூலக்கூறு மற்றும் செல்லுலார் நிலைகள் வழியாக முன்னேறுகிறது.

1. தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளுக்கு வெளிப்பாடு (தொடக்க நிலை).

- புகையிலை புகை நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கு முக்கிய காரணமாகும்; இதில் பாலிசைக்ளிக் அரோமாடிக் ஹைட்ரோகார்பன்கள் (PAHகள்) மற்றும் நைட்ரோசமைன்கள் போன்ற புற்றுநோய்(Cancer) ஊக்கிகள் உள்ளன, அவை முக்கியமான புற்றுநோய்(Cancer) ஊக்கிகளாகும்.
- பிற ஆபத்து காரணிகள் பின்வருமாறு:
 - ரேடான் வாயு
 - கல்நார்
 - காற்று மாசுபாடு
 - மரபணு முன்கணிப்பு

இந்த காரணிகள் சுவாசப் புறணியில், குறிப்பாக சிறிய காற்றுப்பாதைகளின் புறணியில் DNA சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

2. மரபணு மற்றும் எபிஜெனடிக் மாற்றங்கள் (ஊக்குவிப்பு கட்டம்)

மீண்டும் மீண்டும் வெளிப்படுவது இதற்கு வழிவகுக்கிறது:

- புற்றுநோயை உண்டாக்கும் செயல்படுத்தும் மரபணுக்கள் - ஆன்கோஜீன்கள் (E.g., KRAS, EGFR, ALK, MET)
- கட்டி அடக்கி மரபணுவை செயலிழக்கச் செய்தல் (E.g., TP53, RB1, PTEN)
- DNA மெத்திலேஷன் மற்றும் ஹிஸ்டோன் மாற்றம் போன்ற எபிஜெனடிக் மாற்றங்கள் மேற்கூறியவற்றை எளிதாக்கக்கூடும்.

இந்த பிறழ்வுகள் இதற்கு வழிவகுக்கும்:

- கட்டுப்பாடற்ற செல் பெருக்கம்.
- அசாதாரண செல்களை அழிக்க உடலுக்கு எதிர்ப்பு (அப்போப்டொசிஸ்).
- புதிய இரத்த நாள் உருவாக்கம் (ஆஞ்சியோஜெனெசிஸ்).
- அசாதாரண செல்களுக்கு எதிராக நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு செயல்படுத்தப்படுவதைத் தவிர்த்தல்.

3. அசாதாரண செல்கள் மற்றும் புற்றுநோய்(Cancer)க்கு முந்தைய (புற்றுநோய்க்கு முந்தைய கட்டம்).

- சிறிய காற்றுப்பாதைகளின் புறணியில் அசாதாரண செல்கள் குவிந்து, காற்றுப் பரிமாற்றம் நிகழும் இடங்களில் (அல்வியோலி) குமிழ்கள் உருவாகி, புற்றுநோய்(Cancer)க்கு முந்தைய நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

4. புற்றுநோய்(Cancer) (படையெடுப்பு கட்டம்).

- அசாதாரண செல்கள் சிறிய காற்றுப்பாதைகளின் புறணியின் அடித்தள சவ்வு வழியாக சுற்றியுள்ள நுரையீரல் திசுக்களுக்குள் படையெடுக்கின்றன.
- இந்தக் கட்டி இரத்த நாள்ங்கள், நிணநீர் நாள்ங்கள் மற்றும் நுரையீரலின் உறை (ப்ளூரா) வழியாக ஊடுருவி, உள்ளூர் படையெடுப்பு மற்றும் தொலைதூர பரவலை (மெட்டாஸ்டாஸிஸ்) எளிதாக்குகிறது.

5. பரவுதல் (மெட்டாஸ்டாஸிஸ்).

- நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) பொதுவாகப் பரவுகிறது:
 - நிணநீர் முனைகள்
 - மூளை
 - எலும்புகள்
 - கல்லீரல்
 - அட்ரீனல் சுரப்பிகள்

பல நோயாளிகளுக்கு நோயறிதலின் போது மெட்டாஸ்டாஸிஸ் பெரும்பாலும் இருக்கும், இதை குணப்படுத்துவது கடினம்.

6. நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) வகைகள்.

1. சிறிய செல் அல்லாத நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) (NSCLC) – ~85% வழக்குகள்

- அடினோகார்சினோமா: காற்று குமிழ்களிலிருந்து (அல்வியோலர் செல்கள்) எழுகிறது; பெரும்பாலும் புகைபிடிக்காதவர்களில்; புற இடம்.
- ஸ்குவாமஸ் செல் கார்சினோமா: பெரிய காற்றுப்பாதைகளில் எழுகிறது; புகைபிடிப்பதோடு தொடர்புடையது.
- பெரிய செல் புற்றுநோய்(Cancer): மோசமான முன்கணிப்பு

2. சிறிய செல் நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) (SCLC) – ~15% வழக்குகள்

- நுரையீரலின் ஹார்மோன் சுரக்கும் செல்களிலிருந்து எழுகிறது.
- விரைவான வளர்ச்சி, ஆரம்பகால மெட்டாஸ்டாஸிஸ், புகைபிடிப்போடு வலுவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது

7. ஆபத்து காரணிகள்

- புகையிலை புகைத்தல்
- பிற தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளுக்கு வெளிப்பாடு: ரேடான் வாயு, கல்நார், மாசுபட்ட காற்று
- குடும்ப வரலாறு (மரபணு முன்கணிப்பு)

அறிகுறிகள்:

நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கான அறிகுறிகள் மக்களுக்கு வெவ்வேறு விதமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு உடல்நிலை சரியில்லாதது போன்ற பொதுவான அறிகுறிகள் மட்டுமே இருக்கும். நுரையீரல்

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானவர்களுக்கு புற்றுநோய்(Cancer) தீவிரமடையும் வரை எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது.

நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- இருமல் தீவிரமடைகிறது அல்லது நீங்காமல் இருக்கிறது.
- நெஞ்சு வலி.
- மூச்சுத் திணறல்.
- மூச்சுத்திணறல்.
- இருமலுடன் இரத்தம் வருகிறது.
- எப்போதும் மிகவும் சோர்வாக உணர்கிறேன்.
- அறியப்படாத காரணமின்றி எடை இழப்பு.

நுரையீரல் புற்றுநோயால் சில நேரங்களில் ஏற்படக்கூடிய பிற மாற்றங்களில் மீண்டும் மீண்டும் நிமோனியா தாக்குதல்கள் மற்றும் நுரையீரலுக்கு இடைப்பட்ட பகுதியில் மார்பின் உள்ளே வீக்கம் அல்லது விரிவாக்கப்பட்ட நிணநீர் முனைகள் (சுரப்பிகள்) ஆகியவை அடங்கும்.

இந்த அறிகுறிகள் மற்ற நோய்களிலும் ஏற்படலாம். இந்த அறிகுறிகள் மற்றும் அறிகுறிகளில் சில உங்களிடம் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள், அவர் காரணத்தைக் கண்டறிய உதவுவார்.

நோய் கண்டறிதல்:

நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கான ஒரே பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஸ்கிரீனிங் சோதனை குறைந்த-டோஸ் கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (குறைந்த-டோஸ் CT ஸ்கேன் அல்லது LDCT என்றும் அழைக்கப்படுகிறது) ஆகும்.

புகைபிடித்தல் வரலாறு மற்றும் வயது காரணமாக நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) வருவதற்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ள பெரியவர்களுக்கு மட்டுமே நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

1. ஆரம்ப சரிபார்ப்புகள்:

- தேர்வு: மருத்துவர் உங்கள் மார்பு மற்றும் இதயத்தை முழுமையாகப் பரிசோதிப்பார்.
- நுரையீரல் செயல்பாட்டு சோதனைகள் (ஸ்பைரோமெட்ரி): இந்தப் பரிசோதனைகள் உங்கள் நுரையீரல் எவ்வளவு

சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதை அளவிடுகின்றன, மேலும் நுரையீரல் செயல்பாட்டில் புற்றுநோயின் தாக்கத்தை மதிப்பிட உதவும்.

- மார்பு எக்ஸ்-ரே: மார்பு எக்ஸ்ரே என்பது நுரையீரலில் கட்டிகள் அல்லது பிற சந்தேகத்திற்கிடமான பகுதிகள் போன்ற அசாதாரணங்களைக் கண்டறிய ஒரு விரைவான மற்றும் பொதுவான சோதனையாகும்.
- CT ஸ்கேன்: மார்பு எக்ஸ்ரேவை விட, CT ஸ்கேன் நுரையீரலை மிக விரிவாகக் காண்பிக்கும் படங்களை வழங்குகிறது. இதனால், சிறிய கட்டிகளை மருத்துவர்கள் எளிதில் அடையாளம் காணலாம், மேலும் அவை சுற்றியுள்ள திசுக்களின் நிலையை மதிப்பீடு செய்யவும் உதவுகிறது.
- இரத்த பரிசோதனைகள்: இரத்தப் பரிசோதனைகள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல்களை வழங்க முடியும் மற்றும் புற்றுநோயுடன் தொடர்புடைய குறிப்பிட்ட அடையாளங்களையும் கண்டறிய உதவும்.

2. நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துவதற்கான சோதனைகள்:

- பயாப்ஸி: புற்றுநோயின் வகை மற்றும் கட்டத்தை தீர்மானிக்க நுண்ணோக்கியின் கீழ் பரிசோதனைக்காக நுரையீரல் திசுக்களின் ஒரு சிறிய மாதிரியை எடுத்துக்கொள்வதை பயாப்ஸி உள்ளடக்குகிறது.
- சளி சைட்டாலஜி: இந்தப் பரிசோதனையானது நுரையீரலில் இருந்து சளி மாதிரிகளை எடுத்து அசாதாரண செல்களை பரிசோதிக்கிறது, இது நுரையீரல் புற்றுநோயைக் கண்டறிய உதவும்.

3. புற்றுநோய்(Cancer) பரவலைக் கண்டறியும் சோதனைகள்:

- PET-CT ஸ்கேன்: இந்த ஸ்கேன், அதிகரித்த வளர்சிதை மாற்ற செயல்பாடு உள்ள பகுதிகளை அடையாளம் காண ஒரு கதிரியக்க டிரேசரைப் பயன்படுத்துகிறது, இது புற்றுநோய்(Cancer) பரவுவதைக் குறிக்கலாம்.
- எம்ஆர்ஐ [MRI]: காந்த அதிர்வு இமேஜிங் (MRI) மூளை மற்றும் உடலின் பிற பாகங்களின் விரிவான படங்களை வழங்கி, மெட்டாஸ்டாஸிஸ் (புற்றுநோயின் பரவல்) மதிப்பிட முடியும்.
- எலும்பு ஸ்கேன்: புற்றுநோய்(Cancer) எலும்புகளுக்குப் பரவியுள்ளதா என்பதைக் கண்டறிய எலும்பு ஸ்கேன் உதவும்.

4. பிற நோயறிதல் நடைமுறைகள்:

- மூச்சுக்குழாய் ஆய்வு: ஒரு மூச்சுக்குழாய் ஆய்வுக் கருவி, ஒரு கேமராவுடன் கூடிய மெல்லிய, நெகிழ்வான குழாய், நுரையீரலைப் பரிசோதிக்கவும் திசு மாதிரிகளைச் சேகரிக்கவும் காற்றுப்பாதைகளில் செருகப்படுகிறது.
- மீடியாஸ்டினோஸ்கோபி: ஒளிரும் கருவியைப் பயன்படுத்தி நுரையீரலுக்கு இடைப்பட்ட பகுதியை (மீடியாஸ்டினம்) ஆய்வு செய்வதற்கான ஒரு அறுவை சிகிச்சை முறை.
- எண்டோபிரான்சியல் அல்ட்ராசவுண்ட் (EBUS): நுரையீரல் புற்றுநோயைக் கண்டறியவும், அருகிலுள்ள நிணநீர் முனைகளுக்கு புற்றுநோய்(Cancer) பரவுவதை மதிப்பிடவும் உதவும் வகையில், அல்ட்ராசவுண்ட் மற்றும் பிரான்சோஸ்கோப்பை இணைக்கிறது.

சிகிச்சை:

நுரையீரல் புற்றுநோயின் வகை மற்றும் அது எவ்வளவு தூரம் பரவியுள்ளது என்பதைப் பொறுத்து, நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) பல வழிகளில் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. சிறிய செல் அல்லாத நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை, கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, இலக்கு சிகிச்சை அல்லது இந்த சிகிச்சைகளின் கலவை மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படலாம். சிறிய செல் நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொதுவாக கதிர்வீச்சு சிகிச்சை மற்றும் கீமோதெரபி மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

- அறுவை சிகிச்சை: மருத்துவர்கள் புற்றுநோயை வெட்டி எடுக்கும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை.
- கீமோதெரபி: புற்றுநோயைக் குறைக்க அல்லது கொல்ல சிறப்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல். மருந்துகள் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளாகவோ அல்லது உங்கள் நரம்புகளில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளாகவோ இருக்கலாம், அல்லது சில நேரங்களில் இரண்டும் இருக்கலாம்.
- கதிர்வீச்சு சிகிச்சை: புற்றுநோயைக் கொல்ல உயர் ஆற்றல் கதிர்களை (எக்ஸ்-கதிர்களைப் போன்றது) பயன்படுத்துதல்.
- இலக்கு சிகிச்சை: புற்றுநோய்(Cancer) செல்களின் வளர்ச்சி மற்றும் பரவலைத் தடுக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல். மருந்துகள் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளாகவோ அல்லது உங்கள் நரம்புகளில் கொடுக்கப்படும்

மருந்துகளாகவோ இருக்கலாம். சிகிச்சைத் தேர்விற்கு முன்பு, உங்கள் புற்றுநோய்(Cancer) வகைக்கு இலக்கு சிகிச்சை தகுதியானதா என்பதை உறுதிப்படுத்த பல பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

நுரையீரல் புற்றுநோயை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்:
 - புகைபிடித்தல் நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கு முக்கிய காரணமாகும், இது பெரும்பாலான நிகழ்வுகளுக்கு காரணமாகும்.
 - பல வருடங்களாக புகைபிடித்த பிறகும், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது உங்கள் ஆபத்தை கணிசமாகக் குறைக்கிறது.
 - செயலற்ற புகைப்பிடிப்பைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது உடல்நல ஆபத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.
2. சுற்றுச்சூழல் காரணிகளுக்கு வெளிப்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்:
 - காற்று மாசுபாடு: காற்று மாசுபாடுகளுக்கு வெளிப்படுவதைக் குறைக்கவும், இது நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
 - ரேடான்: ரேடான் என்பது வீடுகளில் காணப்படும் ஒரு கதிரியக்க வாயுவாகும், இது நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். உங்கள் வீட்டில் ரேடான் அளவைப் பரிசோதித்து, தேவைப்பட்டால் அளவைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
 - பணியிட அபாயங்கள்: நீங்கள் அஸ்பெஸ்டாஸ், சிலிக்கா அல்லது குரோமியம் போன்ற புற்றுநோயை உண்டாக்கும் பொருட்களுடன் பணிபுரிந்தால், உங்கள் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
3. பிற காரணிகள்:
 - உடல் செயல்பாடு: வழக்கமான உடல் செயல்பாடு நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பது உட்பட ஏராளமான ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது.
 - ஆரோக்கியமான உணவுமுறை: பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த உணவுமுறை புற்றுநோயிலிருந்து ஓரளவு பாதுகாப்பை அளிக்கக்கூடும்.

- நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) பரிசோதனை: உங்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக இருந்தால் (உதாரணமாக, புகைபிடித்தல் வரலாறு காரணமாக), உங்கள் மருத்துவரிடம் நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) பரிசோதனை விருப்பங்களைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.

4. நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:

- தொடர்ந்து வரும் இருமல்: நீங்காத அல்லது தீவிரமடையும் இருமல், குறிப்பாக அது உங்கள் வழக்கமான இருமலில் இருந்து புதியதாகவோ அல்லது வேறுபட்டதாகவோ இருந்தால்.
- இருமல்: இரத்தம் அல்லது சளியுடன் வெளியேறுதல்: இது நுரையீரலில் இரத்தப்போக்குக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம், இருப்பினும் இது எப்போதும் நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்காது.
- மார்பு வலி அல்லது அசௌகரியம்: இது தொடர்ந்து இருக்கலாம் அல்லது சுவாசம், இருமல் அல்லது சிரிப்பதன் மூலம் தீவிரமடையலாம்.
- மூச்சுத் திணறல்: சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் உணர்வு, குறிப்பாக உடல் உழைப்பின் போது.
- மூச்சுத்திணறல்: நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது ஒரு விசில் சத்தம், இது காற்றுப்பாதை சுருங்குவதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- கரகரப்பு: உங்கள் குரலில் ஏற்படும் மாற்றம், அது கரகரப்பாகவோ அல்லது பதட்டமாகவோ ஒலிக்கச் செய்வது.

பிற சாத்தியமான அறிகுறிகள்:

- பசியின்மை: வழக்கத்தை விடக் குறைவாகப் பசித்தல் அல்லது பசியின்மை உணர்வு.
- எதிர்பாராத எடை இழப்பு: முயற்சி செய்யாமலோ அல்லது அறியப்படாத காரணமோ இல்லாமல் எடை குறைதல்.
- சோர்வு: சோர்வாக அல்லது பலவீனமாக உணருதல், குறிப்பாக அது தொடர்ந்து மற்றும் விவரிக்க முடியாததாக இருந்தால்.

- தோள்பட்டை வலி: தோள்பட்டையில் வலி அல்லது அசௌகரியம், இது அருகிலுள்ள பகுதிகளுக்கு புற்றுநோய்(Cancer) பரவுவதோடு தொடர்புடையதாக இருக்கலாம்.
- மீண்டும் மீண்டும் வரும் நுரையீரல் தொற்றுகள்: நிமோனியா அல்லது மூச்சுக்குழாய் அழற்சியின் தொடர்ச்சியான தாக்குதல்கள்.
- முகம் அல்லது கழுத்தில் வீக்கம்: இது நுரையீரல் புற்றுநோயின் சிக்கலான உயர்ந்த வேனா காவா நோய்க்குறியின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் விரல்களின் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்: விரல் நுனிகளை அகலப்படுத்துதல் (கிளப்பிங்) போன்றவை.

முக்கிய குறிப்பு: இந்த அறிகுறிகளில் பல பிற நோய்களாலும் ஏற்படலாம், எனவே உங்களுக்கு ஏதேனும் தொடர்புடைய அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரை சந்திப்பது அவசியம். நுரையீரல் புற்றுநோயை திறம்பட சிகிச்சையளிக்க ஆரம்பகால கண்டறிதல் மற்றும் நோயறிதல் மிக முக்கியம்.

சுருக்கம்

நுரையீரல் புற்றுநோயின் நோய் வழிமுறை புற்றுநோயால் தூண்டப்பட்ட மரபணு சேதத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து புற்றுநோய்(Cancer)க்கு முந்தைய மற்றும் புற்றுநோய்(Cancer)க்கு வழிவகுக்கும் மூலக்கூறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) நுரையீரலில் தொடங்கி நிணநீர் முனையங்கள் அல்லது மூளை போன்ற உடலின் பிற உறுப்புகளுக்கு பரவக்கூடும். சிறிய செல் நுரையீரல் புற்றுநோயை விட சிறிய செல் அல்லாத நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer) மிகவும் பொதுவானது.

பல்வேறு வகையான நுரையீரல் புற்றுநோய்(Cancer)கள் வித்தியாசமாக வளர்கின்றன மற்றும் வித்தியாசமாக சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. புகைபிடித்தல் மிக முக்கியமான மாற்றியமைக்கக்கூடிய ஆபத்து காரணியாக உள்ளது, மேலும் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கு முக்கியமாகும்.

செய்ய வேண்டியவை

- பெரும்பாலான நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் புகைபிடிப்பதால் ஏற்படுகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- நுரையீரல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு மிகவும் தாமதமாகும் வரை அறிகுறிகள் தென்படாது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- பெரும்பாலான நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் கண்டறியப்படும் நேரத்தில், அவை ஏற்கனவே மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பரவிவிட்டன. அத்தகைய புற்றுநோய் கிட்டத்தட்ட குணப்படுத்த முடியாதது. எனவே, தடுப்புக்கு அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் அதைப் பாதிக்கும் அதிக ஆபத்தில் இருந்தால் (எ.கா. புகைபிடித்தல்), LDCT போன்ற பரிசோதனையைப் பார்க்கவும்.
- தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களுக்கு ஆளாகும்போது எப்போதும் பாதுகாப்பு முகமுடியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நுரையீரல் புற்றுநோயின் பொறிமுறையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்..

செய்ய கூடாதவை

- நுரையீரல் புற்றுநோயின் அறிகுறிகளைப் புறக்கணித்தல்.
- காற்று மாசுபாட்டிற்கு அதிகமாக வெளிப்படுதல்.
- புகைபிடித்தல்.