LA SANTÉ POUR NOUS, TAMOUL.E.S

Informations Générales sur la Santé

Ecrit par

Dr. Thulaciga Yoganathan

Relu par : Dr. Raji Ayyar

Traduction en tamoul par

Vidya Balasubramanian

Dr. Raji Ayyar

AROKIYAM pour toustes

arokiyam.pour.tous@gmail.com

2025

Une Introduction à la santé pour les personnes tamoules de France

Chers ami.e.s de la communauté tamoule,

La santé est un trésor inestimable, le pilier de notre vie. Elle ne se résume pas à l'absence de maladie, mais englobe notre bien-être physique, mental et social. Dans notre communauté, la santé est profondément liée à nos traditions, à notre famille et à notre histoire. Cependant, certaines particularités culturelles, comme la pudeur, le respect des aînés ou le manque d'ouverture sur des sujets tabous, peuvent parfois nous empêcher de prendre soin de nous correctement. Les discriminations que nous pouvons subir peuvent également rendre le recours aux soins difficile.

Ce livret est un guide amical et un allié. Il a pour but de vous donner des informations claires et simples sur les cancers et les maladies cardiovasculaires, problèmes de santé majeurs dans notre communauté. Notre objectif est de vous aider à comprendre l'importance de la prévention, de vous faire connaître vos droits en France et de vous fournir des ressources pour que vous puissiez prendre votre santé en main, sans peur ni tabou.

பிரான்சில் வாழும் தமிழ் மக்களுக்கான உடல்நலக் கையேடு: ஓர் அறிமுகம்

அன்புள்ள தமிழ்ச் சமூக உறவுகளே,

நமது உடல்நலம் என்பது விலைமதிப்பற்ற பொக்கிஷம். அது நோய் இல்லாமல் வாழ்வது மட்டுமல்ல, நமது உடல், மனது மற்றும் சமூக நல்வாழ்வு என அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. நமது சமூகத்தில் உடல்நலம் என்பது பாரம்பரியங்கள், குடும்பம் மற்றும் நமது வரலாறு ஆகியவற்றுடன் ஆழமாகப் பிணைந்துள்ளது.

சில நேரங்களில், நமது பண்பாட்டுப் பழக்கவழக்கங்கள் (குறிப்பாக, வயது மூத்தோருக்கு மரியாதை கொடுப்பது, பேசத் தயங்கும் தலைப்புகள் பற்றிப் பேசாமலிருப்பது போன்றவை) சரியான மருத்துவ உதவியைப் பெறுவதற்குத் தடையாக இருக்கலாம். நாம் சந்திக்கும் பாகுபாடுகளும் மருத்துவ சேவையைப் பெறுவதை கடினமாக்கலாம்.

இந்தக் கையேடு ஒரு நட்பு வழிகாட்டி, உங்களுக்கு ஓர் உதவியாளர். புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்கள் போன்ற முக்கிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் குறித்து எளிய மற்றும் தெளிவான தகவல்களை வழங்குவதே இதன் நோக்கம்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும், பிரான்சில் உங்களுக்கு உள்ள உரிமைகளைத் தெரிந்துகொள்ளவும், எந்தத் தயக்கமும் பயமும் இல்லாமல் உங்கள் உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள தேவையான ஆதாரங்களைப் பெறவும் இது உங்களுக்கு உதவும்.

Avis aux lecteurs.trices

Le contenu de ce document est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Il ne doit pas être considéré comme un substitut à un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement.
Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou un.e autre professionnel.le de la santé qualifié.e pour toute question médicale ou pour une prise en charge personnalisée de votre santé.

Ce document est régulièrement mis à jour et complété. Pour vous assurer d'avoir la version la plus récente et pour découvrir d'autres ressources utiles, suivez le lien Google Drive suivant : https://drive.google.com/drive/folders/1JX9kmDdQIPt3HDv0owTP1Y1DM7B9ruiE?usp=sharing.

அறிவிப்பு

முக்கிய குறிப்பு:

இந்த ஆவணம் கல்வி மற்றும் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. இது ஒரு மருத்துவ நிபுணரின் நேரடி மருத்துவ ஆலோசனை, நோய் கண்டறிதல் அல்லது சிகிச்சைக்கான மாற்று அல்ல.
உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலக் கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அல்லது தகுதியுள்ள சுகாதார நிபுணரை அணுகுவது மிக முக்கியம். உங்களின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற சிறந்த ஆலோசனையை அவர்களால் மட்டுமே வழங்க முடியும்.
இந்த ஆவணம் தொடர்ந்து புதிய தகவல்களுடன் மேம்படுத்தப்படும். சமீபத்திய பதிப்பைப் பார்க்கவும், மேலும் பல பயனுள்ள தகவல்களைப் பெறவும், இந்த கூகுள் டிரைவ் லிங்கைப் பயன்படுத்தலாம்: https://drive.google.com/drive/folders/1JX9kmDdQIPt3HDv0owTP1Y1DM7B9ruiE?usp=sharing.

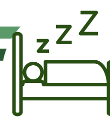
La Santé en Général

Alimentation

Nos plats traditionnels sont délicieux, mais certains peuvent être riches en matières grasses, en sel ou en sucre. Pour une alimentation saine, privilégiez les légumes, les fruits, les légumineuses (lentilles, pois chiches), les céréales complètes (comme le riz complet) et les protéines maigres (poulet, poisson). Diminuez le sel et les sucres ajoutés.

Activité physique

Pas besoin de devenir un athlète ! Une marche de 30 minutes par jour, danser, jardiner, ou jouer avec les enfants sont de bonnes façons de rester actif. L'important est de bouger régulièrement.



Sommeil

Le sommeil est vital pour la récupération. Essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Un bon sommeil renforce votre système immunitaire et aide à mieux gérer le stress.

Bien-être mental

Le stress peut affaiblir votre corps. N'hésitez pas à partager vos soucis avec vos proches. Si l'angoisse persiste, parler à un psychologue est une démarche courageuse et nécessaire. Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que de prendre soin de son corps.

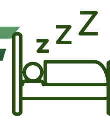
ஆரோக்கியம் குறித்த பொதுவான தகவல்கள்

உணவுமுறை

நமது பாரம்பரிய உணவு வகைகள் மிகவும் சுவையானவை. ஆனால், சில உணவுகளில் கொழுப்பு, உப்பு அல்லது சர்க்கரை அதிகமாக இருக்கலாம். ஆரோக்கியமான உணவு முறைக்கு, காய்கறிகள், பழங்கள், பயறு வகைகள் (பருப்பு, கொண்டைக்கடலை), முழு தானியங்கள் (மாவுச் சத்து இல்லாத, நார்ச்சத்து நிறைந்த அரிசி போன்றவை) மற்றும் கொழுப்பு இல்லாத புரத உணவுகளுக்கு (கோழி, மீன்) முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். மேலும், உணவில் உப்பையும், சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் செயல்பாடு

நீங்கள் ஒரு தடகள வீரராக மாறத் தேவையில்லை! தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி செய்வது, நடனமாடுவது, தோட்டத்தில் வேலை செய்வது அல்லது குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது என ஏதேனும் ஒரு வழியில் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது அவசியம். முக்கியம், தொடர்ந்து உடலை அசைத்துக் கொண்டே இருங்கள்.



தூக்கம்

உடலின் முழுமையான புத்துணர்ச்சிக்குத் தூக்கம் மிகவும் அவசியம். தினமும் 7 முதல் 9 மணி நேரம் வரை தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள். நல்ல தூக்கம் உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வலுப்படுத்துவதோடு, மன அழுத்தத்தையும் நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

மனநலம்

மன அழுத்தம் உங்கள் உடலை பலவீனப்படுத்தக்கூடும். உங்கள் கவலைகளை நெருக்கமானவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளத் தயங்காதீர்கள். மனக்கவலைகள் தொடர்ந்தால், ஒரு உளவியலாளரிடம் பேசுவது துணிச்சலான மற்றும் தேவையான ஒரு செயலாகும். உங்கள் மனநலத்தைப் பாதுகாப்பது, உங்கள் உடலைப் பாதுகாப்பது போலவே முக்கியமானது.

La Santé en Général

Ecrit par Archena Nagalingam

L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne est ancrée dans notre culture tamoule depuis des millénaires.
Le but de l'ayurvéda est de vivre en paix dans son corps, son âme et son esprit. Cette médecine nous connecte à soi et à la nature à travers tous les actes du quotidien et permet de maintenir un état de santé équilibré.
Lorsque la santé se détériore, ce n'est pas une fatalité mais des signaux d'alerte du corps pour prendre d'avantage soin de soi.

Les 4 piliers d'une bonne santé selon l'Ayurvéda sont le sommeil, l'alimentation, le mouvement et le silence.

QUIZ!

Voici un petit questionnaire qui vous permettra de juger votre état de santé actuel, répondez simplement par oui ou non (extrait du livre “Ayurvéda Cuisine pour tous les jours” de Archcena Nagalingam) :

1. Êtes vous fatigué.e pendant la journée ?
2. Vous réveillez-vous en forme le matin ?
3. Faites-vous des cauchemars la nuit?
4. Votre peau est-elle trop sèche ?
5. Perdez-vous vos cheveux de manière inhabituelle ?
6. Avez-vous des lignes visibles ou des taches sur les ongles ?
7. Avez-vous des cernes ou des poches sous les yeux ?
8. Avez-vous des douleurs articulaires (genoux, mains, dos..)?
9. Etes-vous excessivement sensible au froid ?
10. Ressentez-vous une perte ou un excès d'appétit ?
11. Avez-vous une mauvaise haleine ?
12. Avez-vous des problèmes de digestion fréquents ?
13. Avez-vous le dessus de la langue recouvert d'une pellicule importante au réveil?

Si vous avez beaucoup de "oui" et que vous sentez le besoin de comprendre davantage comment mieux gérer ces déséquilibres, n'hésitez pas à prendre rdv avec un.e praticienne ayurvédique.
L'Ayurvéda est une médecine préventive qui permet de vieillir plus sereinement.

ஆரோக்கியம் குறித்த பொதுவான தகவல்கள்

Archena Nagalingam அவர்களால் எழுதப்பட்டது

ஆயுர்வேதம், நமது கலாச்சாரத்துடன் இரண்டறக் கலந்த ஓர் இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவம். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நமது தமிழ் மரபில் இது ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது.
உடல், மனம், மற்றும் ஆன்மா என அனைத்திலும் அமைதியுடன் வாழ வேண்டும் என்பதே ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கம். அன்றாடச் செயல்கள் மூலம் நம்மை இயற்கையுடன் இணைத்து, சமநிலையான ஆரோக்கியத்தை இது பேண உதவுகிறது.
உடல்நலம் குறையும்போது, அது ஏதோ விதியால் வந்தது அல்ல. மாறாக, நமது உடல், நம்மை இன்னும் அதிகமாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று அனுப்பும் எச்சரிக்கை சமிக்ஞைகள் அவை.

நல்ல உடல்நலத்திற்கான நான்கு தூண்களை ஆயுர்வேதம் இவ்வாறு கூறுகிறது: தூக்கம், உணவு, உடல் அசைவு, மற்றும் மன அமைதி.

Quiz!

இதோ ஒரு சில கேள்விகள். இவை, உங்கள் தற்போதைய உடல்நலனைப் புரிந்துகொள்ள உதவும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் "ஆம்" அல்லது "இல்லை" என்று மட்டும் பதிலளிக்கவும்.
(ஆயர்வேதா கியூசின் பௌர் டூ லெ சூர்ஸ் - ஆயுர்வேத தினசரி சமையல் புத்தகம் என்ற ஆர்சனா நாகலிங்கம் அவர்களின் புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது)

- **பகலில் நீங்கள் அடிக்கடி சோர்வாக உணர்கிறீர்களா?**
- **காலையில் எழுந்திருக்கும்போது புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கிறீர்களா?**
- **உங்களுக்கு அடிக்கடி கெட்ட கனவுகள் வருகிறதா?**
- **உங்கள் தோல் வழக்கத்திற்கு மாறாக வறண்டு இருக்கிறதா?**
- **அளவுக்கு அதிகமாக முடி கொட்டுகிறதா?**
- **உங்கள் நகங்களில் கோடுகளோ அல்லது புள்ளிகளோ தெரிகிறதா?**
- **கண்களுக்கு அடியில் கரு வளையங்களோ அல்லது வீக்கமோ இருக்கிறதா?**
- **மூட்டுகளில் வலி இருக்கிறதா? (முழங்கால், கைகள், முதுகு போன்றவை)**
- **குளிரை உங்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லையா?**
- **பசியின்மை அல்லது அளவுக்கு அதிகமான பசி இருக்கிறதா?**
- **உங்களுக்கு வாய் துர்நாற்றம் உள்ளதா?**
- **அடிக்கடி செரிமானப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகிறதா?**
- **காலையில் எழுந்திருக்கும்போது உங்கள் நாக்கு வெள்ளை நிறப் படலத்தால் மூடப்பட்டிருக்கிறதா?**

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில்களில் "ஆம்" அதிகமாக இருந்தால், இந்த சமநிலையின்மைகளைப் பற்றி மேலும் புரிந்துகொள்ள விரும்பினால், ஒரு ஆயுர்வேத மருத்துவரை அணுகுவதில் தயக்கம் காட்டாதீர்கள்.
ஆயுர்வேதம் ஒரு தடுப்பு மருத்துவ முறையாகும். அது முதுமையையும் அமைதியுடன் எதிர்கொள்ள உதவும்.

Cancers

Les cancers sont des maladies causées par des cellules qui se multiplient de manière anormale.

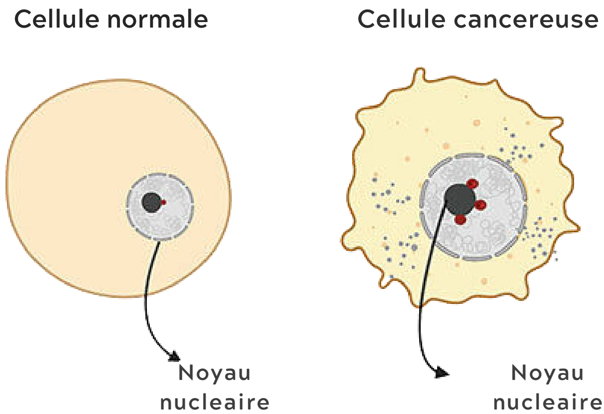


illustration inspiree de Gonzalez Dominguez, E., et al. (2023). Springer International Publishing.

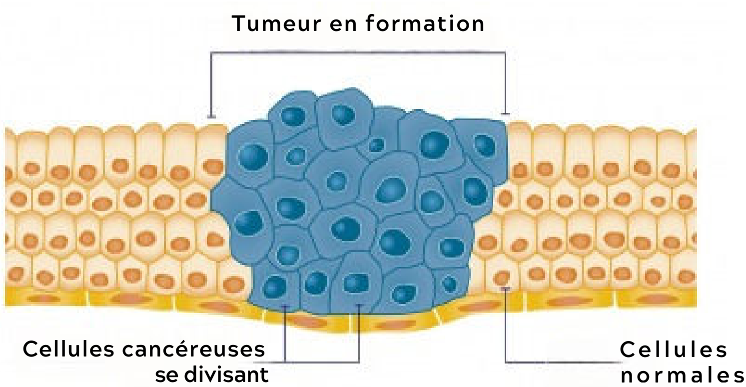
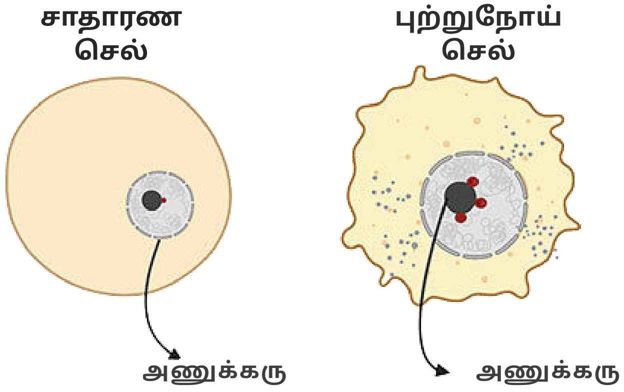


Schéma présentant la manière dont les cellules cancéreuses se multiplient afin de former une tumeur par la Fondation Contre le Cancer

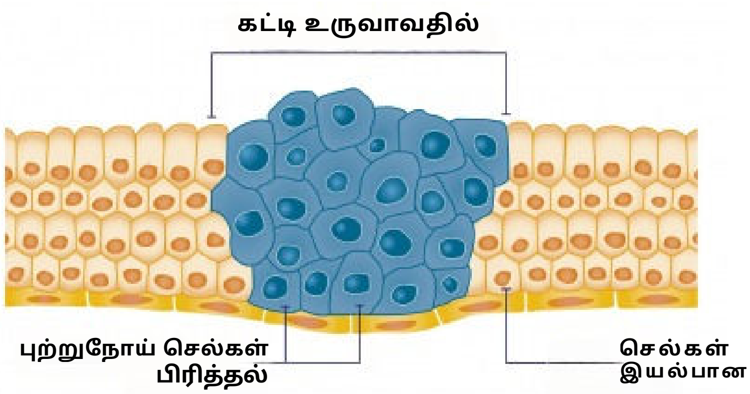
En Inde, ils sont responsables de 9 % de tous les décès. Certains cancers sont particulièrement répandus dans notre communauté.

புற்றுநோய்

புற்றுநோய் என்பது, நமது உடலில் உள்ள செல்கள் கட்டுப்பாடில்லாமல் பெருகி, அசாதாரணமான வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதால் உண்டாகும் ஒரு நோயாகும்.



இல்லஸ்ட்ரேஷன் இன்ஸ்பையர் டி கோன்சலஸ் டொமிங்குஸ், இ., மற்றும் பலர் (2023). ஸ்பிரிங்கர் இன்டர்நேஷனல் பப்ளிஷிங்.



புற்றுநோய் செல்கள் எவ்வாறு பெருகி கட்டியை உருவாக்குகின்றன என்பதைக் காட்டும் வரைபடம், புற்றுநோய் அறக்கட்டளையால்.

இந்தியாவில் ஏற்படும் மொத்த மரணங்களில் 9% மரணங்களுக்கு புற்றுநோயே காரணம். குறிப்பாக, சில வகையான புற்றுநோய்கள் நமது சமூகத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன.

Cancer du Sein

C'est le cancer le plus fréquent et le plus mortel chez les femmes, mais il touche aussi les hommes. Chez les femmes d'origine sud-asiatique, son incidence est en augmentation.

Symptômes et dépistage : Le dépistage précoce est la clé de la guérison.

Symptômes du cancer du sein

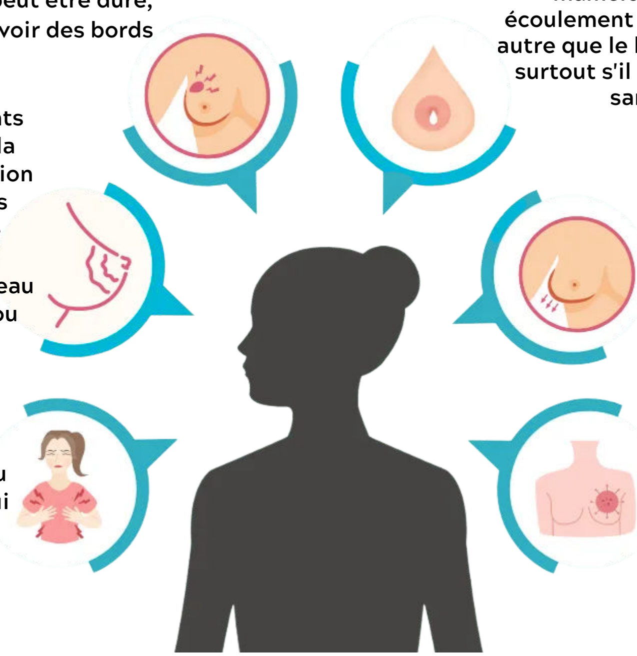


Illustration réadaptée de everydayhealth

மார்பகப் புற்றுநோய்

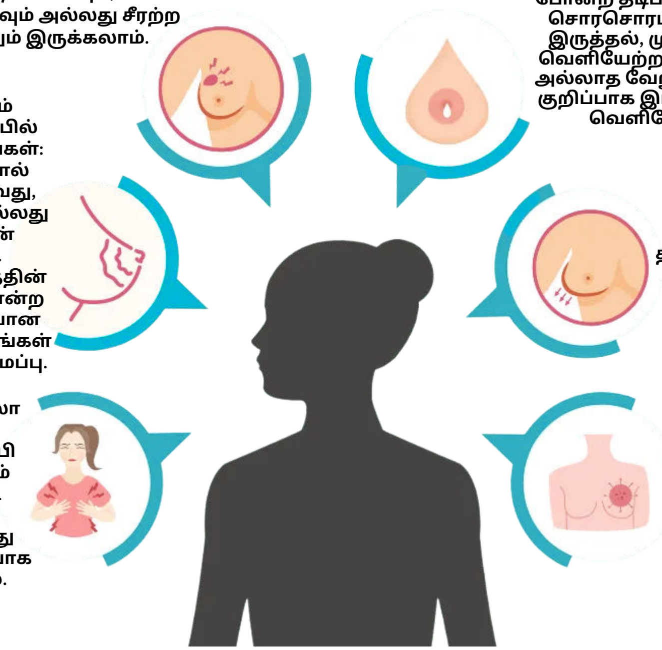
மார்பகப் புற்றுநோய் என்பது பெண்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படும் மற்றும் மிகவும் ஆபத்தான புற்றுநோயாகும். இது ஆண்களையும் பாதிக்கலாம். தென் ஆசிய வம்சாவளியைச் சேர்ந்த பெண்களிடையே இதன் பாதிப்பு அதிகரித்து வருகிறது.

அறிகுறிகளும், பரிசோதனைகளும்: மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவது சிகிச்சைக்கு மிகவும் அவசியமானது. இதுவே, பூரண குணமடைவதற்கான திறவுகோல்.

மார்பகப் புற்றுநோயின் அறிகுறிகள்

புதிய கட்டி அல்லது உருண்டையான தடிப்பு: இதுதான் மார்பகப் புற்றுநோயின் மிக முக்கியமான அறிகுறி. இந்தக் கட்டி, கடினமாகவும், மென்மையாகவும் அல்லது சீரற்ற வடிவத்திலும் இருக்கலாம்.

முலைக்காம்பு உள்ளிழுத்தல்: முலைக்காம்பு உள்ளே சுருங்கியிருப்பது அல்லது உட்புறமாகத் திரும்பியிருப்பது, தோல் வெடிப்பு: முலைக்காம்பைச் சுற்றி செதில் போன்ற தடிப்புகள் அல்லது சொரசொரப்பான தோல் இருத்தல், முலைக்காம்பு வெளியேற்றம்: தாய்ப்பால் அல்லாத வேறு திரவங்கள், குறிப்பாக இரத்தம் கலந்து வெளியேறுதல்.



தோலின் நிறம் அல்லது அமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்:

- மார்பகத் தோல் சிவந்து போவது, வீங்குவது, அல்லது எரிச்சலுடன் இருப்பது.
- ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோலைப் போன்ற சொரசொரப்பான அல்லது பள்ளங்கள் நிறைந்த அமைப்பு.

மார்பகத்தின் அளவு அல்லது வடிவத்தில் திடீரென மாற்றம் ஏற்படுதல்.

மார்பகத்திலோ அல்லது முலைக்காம்பிலோ ஏற்படும் வலி, நீண்ட நாட்களாக நீடித்தால் அது ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

மார்பகத்தின் ஒரு பகுதி அல்லது முழு மார்பகமும் வீங்கியிருப்பது. வீக்கம் இருந்தாலும், சில சமயம் கட்டி எதுவும் வெளியில் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

everydayhealth-ஐ தழுவி எடுக்கப்பட்ட விளக்கப்படம்.

Mammographie

Dépistage par mammographie : Toutes les femmes en France âgées de 50 à 74 ans sont invitées à faire une mammographie gratuite tous les deux ans.

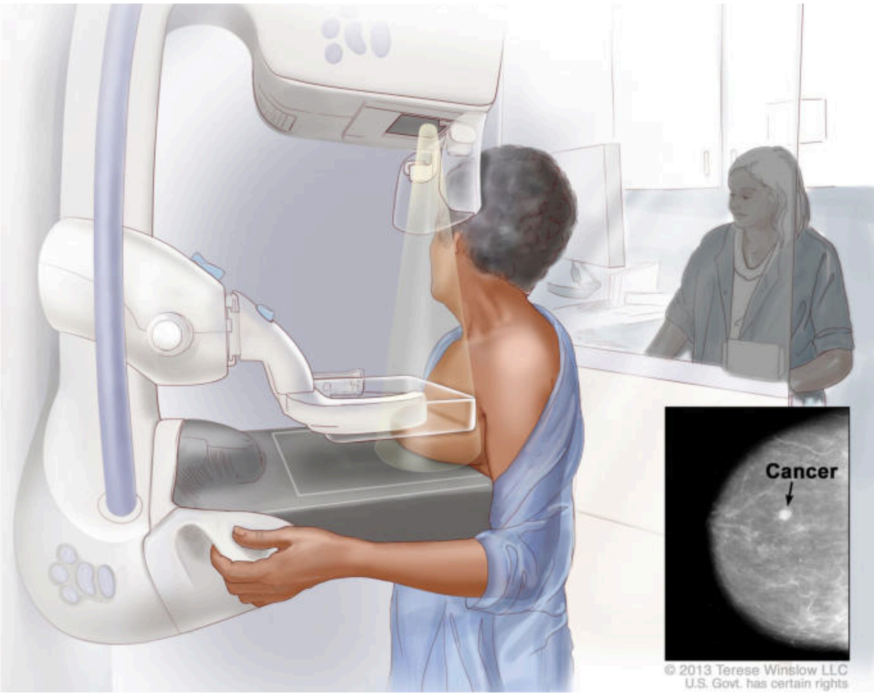


illustration de National Cancer Institute

Une mammographie, ou mammogramme, est une procédure d'imagerie médicale qui utilise des rayons X à faible dose pour examiner le sein. C'est l'outil le plus courant et le plus efficace pour la détection précoce du cancer du sein.

மேமோகிராம்

மேமோகிராம்: பரிசோதனை: பிரான்சில், 50 முதல் 74 வயதுக்குட்பட்ட அனைத்துப் பெண்களும் ஒவ்வொரு இரண்டு வருடங்களுக்கும் ஒரு முறை இலவச மேமோகிராம் பரிசோதனை செய்துகொள்ள அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

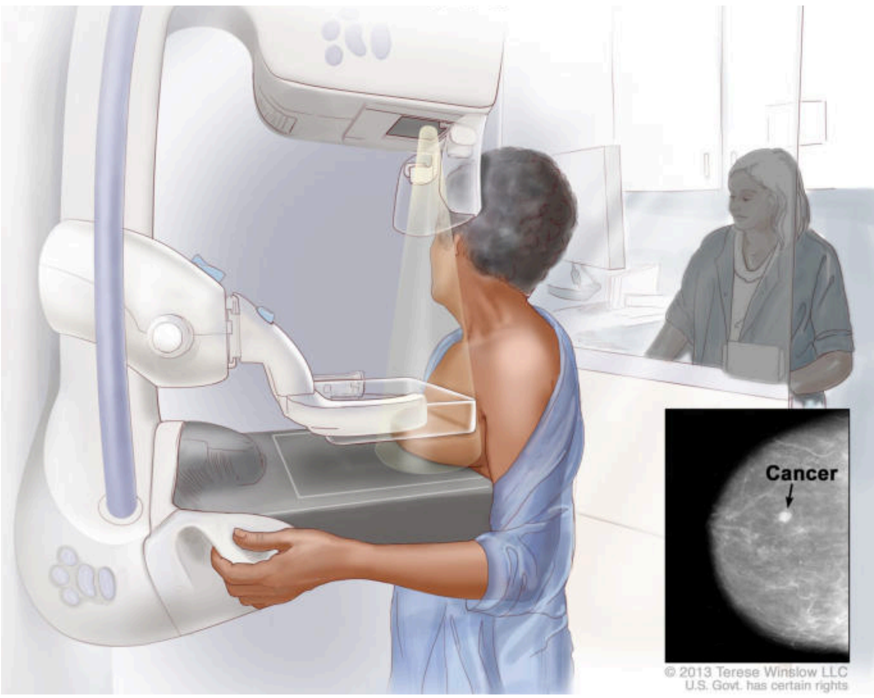


illustration de National Cancer Institute

மேமோகிராம் என்பது, மார்பகத்தைப் பரிசோதிக்க குறைந்த அளவு எக்ஸ்-கதிர்களைப் பயன்படுத்தும் ஒரு மருத்துவப் பரிசோதனை ஆகும். மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிவதற்கு இதுவே மிகவும் பொதுவான மற்றும் பயனுள்ள முறையாகும்.

Mammographie

Comment ça marche ?

Pendant une mammographie, la patiente se tient debout devant un appareil de radiographie spécialisé. Un technicien place un sein sur une plateforme, puis le comprime avec une plaque de plastique transparente. Cette compression, qui peut être inconfortable pour certaines personnes, est essentielle pour plusieurs raisons :

- **Aplatir le tissu mammaire afin que l'ensemble du tissu soit visible sur l'image.**
- **Réduire la dose de radiation nécessaire pour obtenir une image claire.**
- **Maintenir le sein immobile pour éviter tout flou sur la radiographie.**

illustrations de Memorial Breast Health Center

Des images sont prises sous différents angles, généralement de haut en bas et de côté. Le processus est ensuite répété pour l'autre sein.

Un radiologue (un médecin spécialisé dans l'interprétation des images médicales) examine les images à la recherche de signes d'anomalies, comme des masses, de minuscules dépôts de calcium (microcalcifications) ou des distorsions du tissu mammaire.

மேமோகிராம்

மேமோகிராம்: அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

மேமோகிராம் பரிசோதனையின்போது, ஒரு பெண், பிரத்யேக எக்ஸ்ரே இயந்திரத்தின் முன் நிற்பார். ஒரு தொழில்நுட்ப வல்லுநர் ஒரு மார்பகத்தை ஒரு தட்டையான மேடையில் வைத்து, பின்னர் ஒரு பிளாஸ்டிக் தட்டைப் பயன்படுத்தி அதை அழுத்துவார். இந்த அழுத்தம் சிலருக்கு அசௌகரியமாக இருக்கலாம். இருப்பினும், இது மூன்று முக்கிய காரணங்களுக்காக அவசியம்:

1. மார்பக திசுவை சமப்படுத்துவது: மார்பகத்தில் உள்ள அனைத்து திசுக்களும் படம் தெளிவாகத் தெரியும்படி சமப்படுத்தப்படும்.
2. கதிர்வீச்சைக் குறைப்பது: குறைவான கதிர்வீச்சுடன், தெளிவான படத்தைப் பெற இது உதவுகிறது.
3. படத்தின் தெளிவு: மார்பகம் அசைந்து, படம் மங்கலாகாமல் இருக்க இது உறுதுணையாக இருக்கும்.

இந்த பரிசோதனையின்போது, வெவ்வேறு கோணங்களில் படங்கள் எடுக்கப்படும். பொதுவாக, ஒரு மார்பகத்தின் மேலிருந்து கீழாகவும், பக்கவாட்டிலும் படங்கள் எடுக்கப்படும். பின்னர் இதே செயல்முறை மற்ற மார்பகத்திற்கும் மீண்டும் செய்யப்படும்.

iMemorial Breast Health Center மையத்தின் விளக்கப்படங்கள்

கதிரியக்க நிபுணர் (மருத்துவப் படங்களை விளக்குவதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒரு மருத்துவர்) இந்த படங்களை ஆய்வு செய்வார். கட்டி, சிறிய சுண்ணாம்புப் படிவுகள் (மைக்ரோகால்சிஃபிகேஷன்ஸ்), அல்லது மார்பகத் திசுக்களில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள் போன்ற அறிகுறிகளை அவர்கள் தேடுவார்கள்.

Autopalpation

Familiarisez-vous avec vos seins en les examinant une fois par mois, quelques jours après vos règles.

Comment faire ?

Sous la douche, levez un bras et, avec les trois doigts de la main opposée, palpez doucement votre sein en faisant des petits cercles. Recherchez une boule, une grosseur ou un épaississement.

Devant un miroir, observez la forme, la taille et la couleur de vos seins. Vérifiez si vous remarquez des fossettes, des rougeurs ou des changements au niveau des mamelons.

Si vous constatez quelque chose d'anormal, n'hésitez pas à en parler à un.e professionnel.le de santé.

Brisons les tabous : Le cancer n'est ni une maladie contagieuse ni une punition. Parler de sa santé est un acte de force. La pudeur ne doit pas être un obstacle : votre médecin est tenu au secret professionnel et est là pour vous aider, dans le respect total.

மார்பகங்களை நீங்களே பரிசோதித்தல் (Self-examination)

உங்களால் நீங்களே பரிசோதிப்பது எப்படி?

மாதவிடாய் முடிந்ததும், மாதத்திற்கு ஒரு முறை உங்களின் மார்பகங்களை நீங்களே சோதித்துப் பார்ப்பது மிக அவசியம். இதன் மூலம், அவற்றின் வழக்கமான தன்மைகளை நீங்கள் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

சோதனை முறை:

- **குளிக்கும்போது: ஒரு கையை உயர்த்தி, மறு கையின் மூன்று விரல்களைப் பயன்படுத்தி, மென்மையான வட்ட இயக்கங்களில் உங்கள் மார்பகத்தை தொட்டுப் பாருங்கள். புதிதாக ஏதேனும் கட்டி, வீக்கம் அல்லது கடினமான பகுதி இருக்கிறதா என்று சோதியுங்கள்.**
- **கண்ணாடியின் முன்: கண்ணாடிக்கு முன் நின்று, மார்பகங்களின் வடிவம், அளவு மற்றும் நிறம் ஆகியவற்றை கவனியுங்கள். மார்பகத்தில் பள்ளங்கள், சிவந்த நிறம், அல்லது முலைக்காம்புகளில் ஏதேனும் மாற்றம் தெரிகிறதா என்று பாருங்கள்.**

மேற்கூறிய ஏதேனும் ஒரு மாற்றத்தை நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

தடைகளை உடைப்போம்:

புற்றுநோய் ஒரு தொற்றும் நோயோ அல்லது நம் கர்மாவிற்கான தண்டனையோ அல்ல. உங்கள் உடல்நலம் பற்றிப் பேசுவது ஒரு பலமான செயல். தயக்கம் ஒரு தடையாக இருக்கக் கூடாது. உங்கள் மருத்துவர் ரகசியத்தைக் காக்கக் கடமைப்பட்டவர்; அவர் உங்களுக்கு முழு மரியாதையுடனும், இரகசியத்துடனும் உதவவே அங்கு இருக்கிறார்.

Autopalpation

Vérifiez vos seins une fois par mois, 7 à 10 jours après le début de vos règles. Si vous n'êtes pas menstrué.e, choisissez n'importe quelle date.

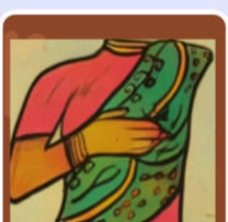
Examinez vos seins les bras levés, puis les deux mains sur les hanches, puis les bras baissés et détendus.

Recherchez des changements physiques comme des grosseurs, un gonflement, des rougeurs, une éruption cutanée, ou des modifications des mamelon.

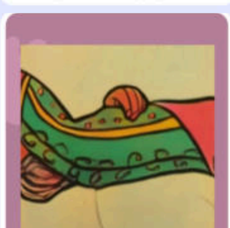
Pressez délicatement chaque mamelon pour vérifier la douleur ou l'écoulement.

Levez un bras et utilisez la pulpe de 3 ou 4 doigts de l'autre main. Examinez d'abord votre aisselle.

Pour examiner votre sein, commencez par le bord extérieur et déplacez-vous vers le mamelon. Couvrez une petite section à la fois, aussi précisément que possible.



Faites la même chose en déplaçant vos doigts de haut en bas, puis par mouvements circulaires, en commençant par la partie extérieure.



Faites les mêmes étapes allongée sur le dos. Vous pouvez utiliser un oreiller sous l'épaule si vous le souhaitez.

Illustration par Giorgia Sanchez

மார்பகங்களை நீங்களே பரிசோதித்தல்

மாதவிடாய் தொடங்கிய 7 முதல் 10 நாட்களுக்குப் பிறகு, மாதத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் மார்பகங்களைச் சரிபார்க்கவும். உங்களுக்கு மாதவிடாய் இல்லையென்றால், எந்த தேதியையும் தேர்வு செய்யவும்.

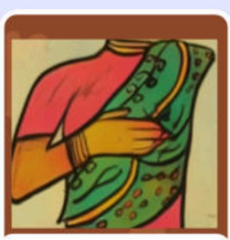
உங்கள் கைகளை உயர்த்தி, பின்னர் இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து, பின்னர் உங்கள் கைகளைத் தாழ்த்தி நிதானமாக உங்கள் மார்பகங்களைப் பரிசோதிக்கவும்.

கட்டிகள், வீக்கம், சிவத்தல், சொறி அல்லது முலைக்காம்பு மாற்றங்கள் போன்ற உடல் மாற்றங்களைப் பாருங்கள்.

வலி அல்லது வெளியேற்றத்தை சரிபார்க்க ஒவ்வொரு முலைக்காம்பையும் மெதுவாக அழுத்தவும்.

ஒரு கையை உயர்த்தி, கூழ் பயன்படுத்தவும்.
மறு கையின் 3 அல்லது 4 விரல்கள்.
முதலில், உங்கள் அக்குள் பகுதியைப் பரிசோதிக்கவும்.

உங்கள் மார்பகத்தை பரிசோதிக்க, வெளிப்புற விளிம்பிலிருந்து தொடங்கி முலைக்காம்பு நோக்கி நகரவும்.
ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய பகுதியை முடிந்தவரை துல்லியமாக உள்ளடக்குங்கள்.



உங்கள் விரல்களை மேலும் கீழும் நகர்த்துவதன் மூலமும், பின்னர் வெளிப்புறப் பகுதியிலிருந்து தொடங்கி வட்ட இயக்கங்களில் அதையே செய்யுங்கள்.

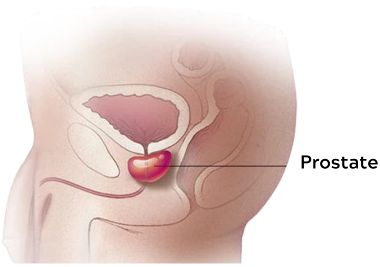
உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொண்டு அதே படிகளை மீண்டும் செய்யவும். நீங்கள் விரும்பினால் உங்கள் தோளுக்கு அடியில் ஒரு தலையணையைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஜார்ஜியா சான்செஸின் விளக்கம்

Cancer de la Prostate

Comprendre la maladie

Le cancer de la prostate prend naissance dans les cellules de la prostate, une petite glande située juste sous la vessie, qui fait partie du système reproducteur masculin et contribue à la production du sperme.



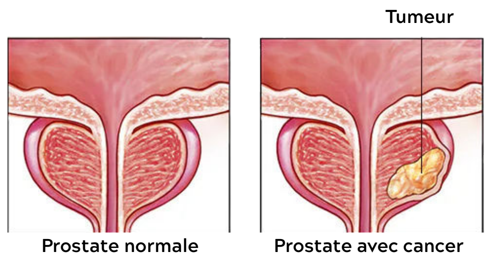


Illustration réadaptée de Mayo Clinic

Ce type de cancer est l'un des plus courants. Il est généralement détecté tôt et sa progression est souvent lente. Dans la majorité des cas, le cancer de la prostate peut être guéri.

Pour les personnes diagnostiquées à un stade précoce, de nombreuses options de traitement sont possibles, et il peut être difficile de faire un choix. Les traitements incluent la chirurgie, la radiothérapie, ou une surveillance active, qui consiste à observer attentivement l'évolution du cancer pour voir s'il grandit.

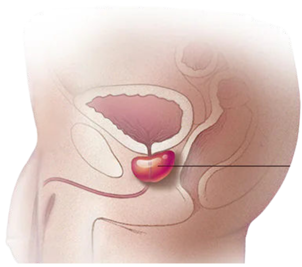
Si le cancer s'étend au-delà de la prostate ou se propage à d'autres parties du corps, d'autres traitements sont disponibles. Même si le cancer qui s'est propagé est plus difficile à guérir, les traitements peuvent ralentir sa progression et prolonger la durée de vie.

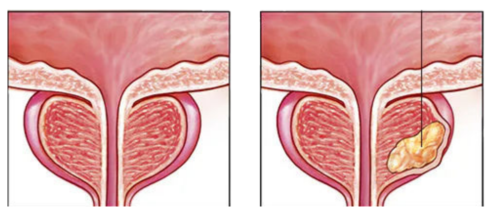
Dépistage : Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans. Il se fait par une prise de sang (dosage du PSA) et un examen clinique (toucher rectal).

புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்

நோயைப் புரிந்துகொள்வோம்

புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் என்பது, ஆண்களின் இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியான புரோஸ்டேட் சுரப்பியில் உருவாகிறது. சிறுநீர்ப்பைக்குக் கீழே அமைந்துள்ள சிறிய சுரப்பி இது. இந்த சுரப்பியின் முக்கிய வேலை விந்தணுக்களை உருவாக்குவது.





மேயோ கிளினிக்கிலிருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்ட படம்.

இது மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும் புற்றுநோய்களில் ஒன்றாகும். இது பெரும்பாலும் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்படுகிறது. இதன் வளர்ச்சி மெதுவாக இருக்கும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், புரோஸ்டேட் புற்றுநோயை முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியும்.

ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறியப்பட்டவர்களுக்குப் பல சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. அறுவை சிகிச்சை, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, அல்லது புற்றுநோய் வளர்கிறதா என்று கவனமாகக் கண்காணிப்பது என பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. சிகிச்சையைத் தேர்ந்தெடுப்பது கடினமான முடிவாக இருக்கலாம்.

புற்றுநோய் புரோஸ்டேட் சுரப்பியில் இருந்து மற்ற பகுதிகளுக்குப் பரவியிருந்தால், அதற்கான மற்ற சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. பரவிய புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவது கடினமானதாக இருந்தாலும், சிகிச்சைகள் அதன் வளர்ச்சியை மெதுவாக்கி, வாழ்நாளை நீட்டிக்க உதவும்.

பரிசோதனை: 50 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களுக்குப் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. PSA இரத்தப் பரிசோதனை மற்றும் மருத்துவர் செய்யும் பரிசோதனை (விரல்வழி மலக்குடல் பரிசோதனை) மூலம் இது கண்டறியப்படுகிறது.

Cancer de la Prostate

C'est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Les hommes d'origine sud-asiatique peuvent être plus à risque et développent souvent la maladie à un stade plus avancé.

Symptômes

Au début, le cancer de la prostate ne provoque pas toujours de symptômes. La plupart des cas sont d'ailleurs détectés à un stade précoce, lorsque le cancer est encore localisé dans la glande. À ce stade, il est rare que des signes se manifestent.

Quand ils apparaissent, les symptômes du cancer de la prostate au stade précoce peuvent inclure :

- Du sang dans les urines (ce qui peut leur donner une couleur rosée, rouge ou acajou).
- Du sang dans le sperme.
- Le besoin d'uriner plus souvent.
- Des difficultés à commencer à uriner.
- Le fait de se réveiller plus souvent la nuit pour uriner.

Si le cancer se propage, d'autres symptômes peuvent se manifester. On parle alors de cancer de la prostate métastatique, de cancer de la prostate de stade 4, ou de cancer de la prostate avancé.

L'impact du cancer de la prostate avancé sur le corps

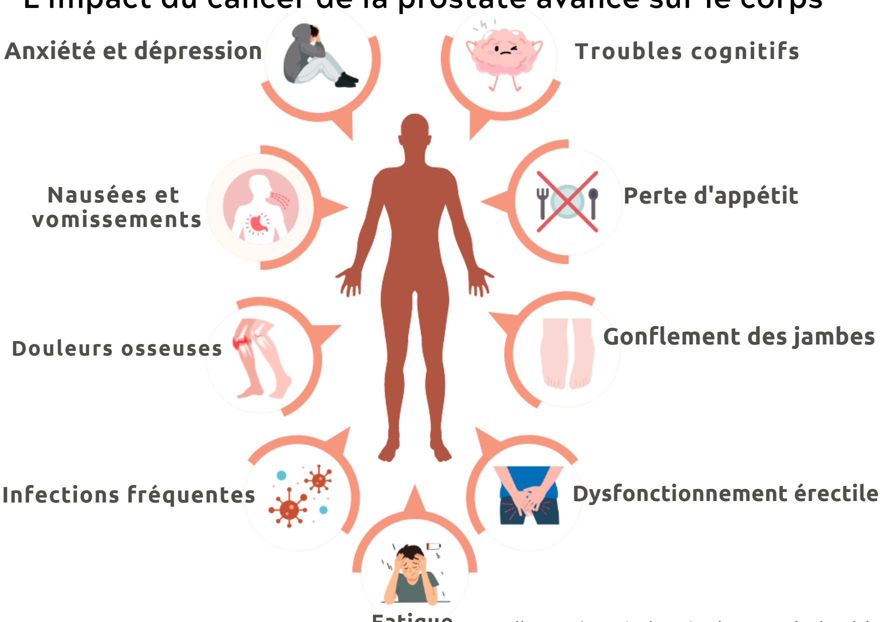


Illustration réadaptée de everydayhealth

புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்

புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் ஆண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் மிகவும் பொதுவானது. தென் ஆசியாவைச் சேர்ந்த ஆண்களுக்கு இதன் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கலாம். மேலும், அவர்களுக்கு இந்நோய் பெரும்பாலும் முற்றிய நிலையிலேயே கண்டறியப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

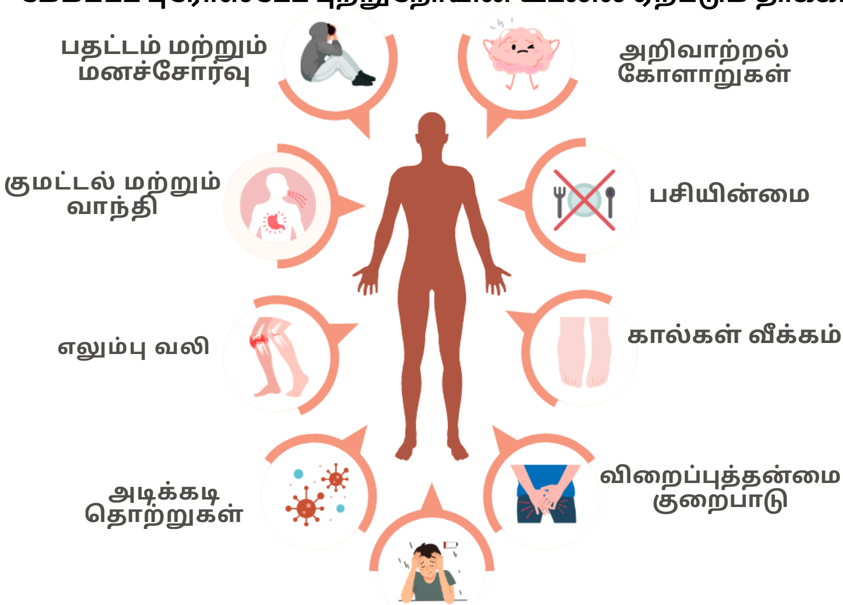
ஆரம்பத்தில், புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் எப்போதும் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. இந்த புற்றுநோய் சுரப்பியின் உள்ளேயே இருக்கும் ஆரம்ப நிலையில், அறிகுறிகள் தெரிவது மிகவும் அரிது. பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கு இந்த நிலையில்தான் நோய் கண்டறியப்படுகிறது.

அறிகுறிகள் தோன்றும்போது, அவை பின்வருமாறு இருக்கலாம்:

- சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருதல் (சிறுநீர் இளஞ்சிவப்பு, சிவப்பு அல்லது பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கலாம்).
- விந்தணுவில் இரத்தம் கலந்து இருத்தல்.
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தேவை.
- சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்.
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க எழுந்திருத்தல்.

புற்றுநோய் மற்ற இடங்களுக்குப் பரவினால், வேறு அறிகுறிகள் தோன்றலாம். இந்த நிலை, மெட்டாஸ்டாடிக் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் அல்லது முற்றிய நிலை புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மேம்பட்ட புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் உடலில் ஏற்படும் தாக்கம்

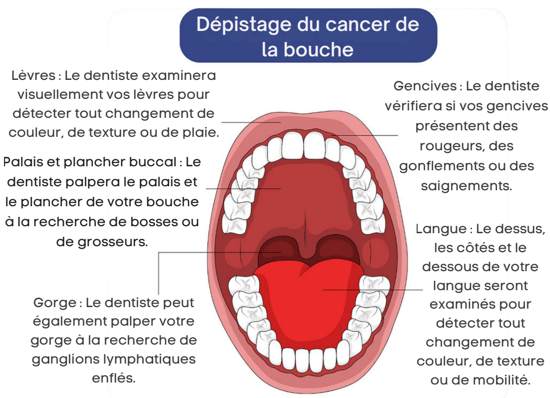


everydayhealth-ஐ தழுவி எடுக்கப்பட்ட விளக்கப்படம்.

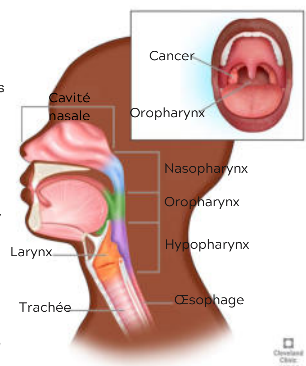
Autres Cancers courants

Cancer de la bouche et de la gorge

Ces cancers sont très fréquents en Inde et sont étroitement liés à la consommation de tabac sous toutes ses formes. L'arrêt du tabac est la meilleure prévention.



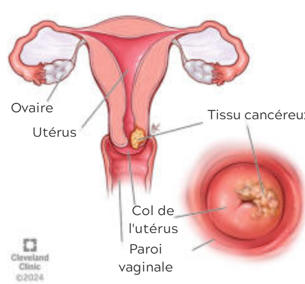
Cancer de la gorge



Cancer du col de l'utérus

C'est le deuxième cancer le plus fréquent en Asie du Sud. Il est causé par le virus HPV. La vaccination, disponible pour les filles et les garçons, est un moyen efficace de se protéger.

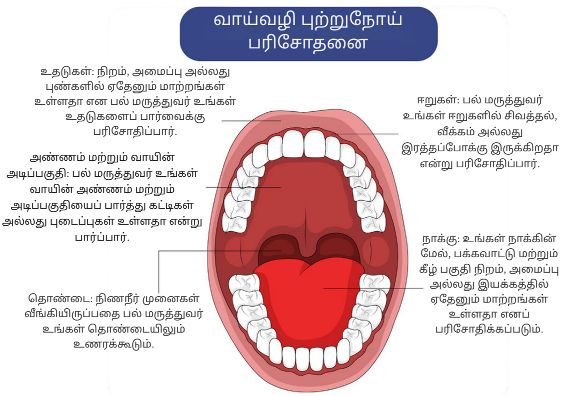
Cancer du col de l'utérus



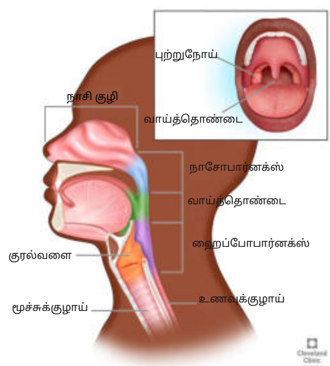
பொதுவாகக் காணப்படும் பிற புற்றுநோய்கள்

வாய் மற்றும் தொண்டைப் புற்றுநோய்

இந்தியாவில் அதிகம் காணப்படும் புற்றுநோய்களில் இவை முக்கியமானவை. புகையிலைப் பொருட்களை எந்த வடிவில் பயன்படுத்தினாலும், இந்தப் புற்றுநோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். புகையிலையை முழுமையாக நிறுத்துவதே இதற்கான சிறந்த தடுப்பு முறையாகும்.



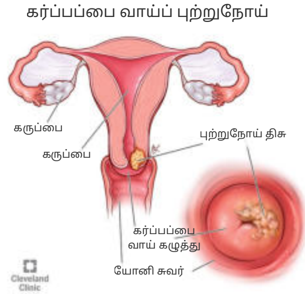
தொண்டை புற்றுநோய்



கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்

தென் ஆசியாவில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களில் இது இரண்டாவது இடத்தில் உள்ளது. HPV (Human Papilloma Virus) என்ற வைரஸ் இந்தப் புற்றுநோய்க்கு முக்கிய காரணமாகும். இந்த வைரஸுக்கு எதிரான தடுப்பூசி, பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்குக் கிடைக்கிறது. தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது இந்தப் புற்றுநோயிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும்.

கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய்



Chimiothérapie

Ecrit et illustré par Soubattra Danasségarane

La chimio KÉZAKO ?

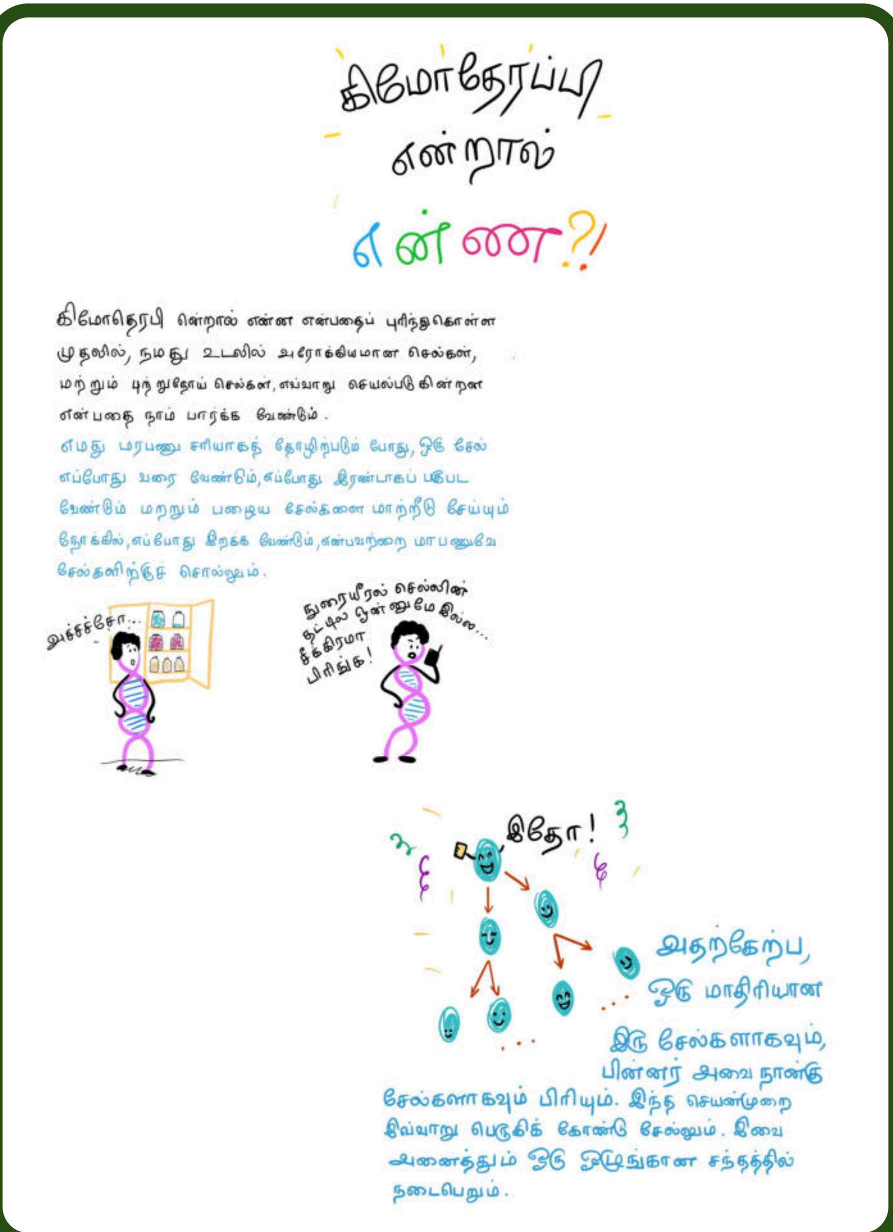
Pour comprendre ce qu'est une chimiothérapie, il faut revenir VITE TEUF sur le fonctionnement des cellules saines et cancéreuses.

Quand mes gènes fonctionnent bien, ils indiquent à mes cellules quand se développer, se diviser pour remplacer celles qui sont abîmées, vieillissantes, etc.

Du coup, les cellules se divisent : une cellule se divise en 2 cellules identiques, et les 2 en donnent 4, et ainsi de suite, et tout se renouvelle selon un rythme précis.

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சை

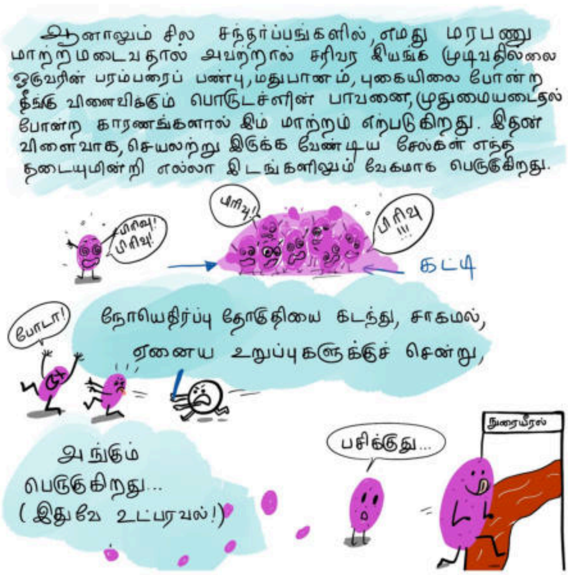
ஆக்கம் மற்றும் ஓவியங்கள்: **Soubattra Danasségarane**



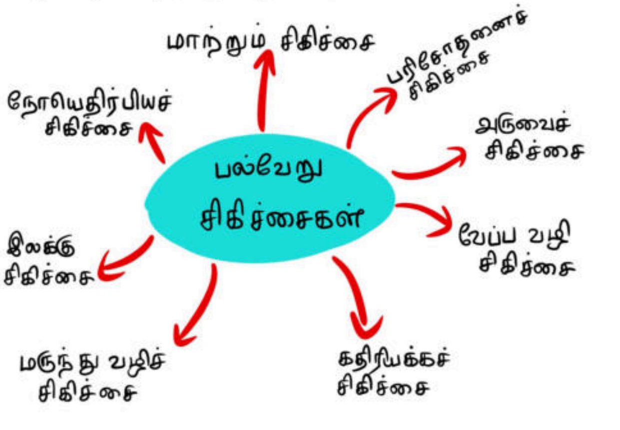
Chimiothérapie

Ce mécanisme est commun à tous les cancers, mais derrière ce terme, se cachent en réalité des centaines de maladies, qui se soignent différemment selon le type, le stade...

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சை



இது எல்லாப் புற்றுநோய்களுக்கும் பொதுவாக இருந்தாலும், அதன் நிலை, பாதிக்கப்பட்ட நபரின் தன்மை மற்றும் அதற்காக வழங்கப்படும் சிகிச்சை முறைக்கேற்ப புற்றுநோயானது ஒன்றிலிருந்து ஒன்று மாறுபடும்.



Chimiothérapie

Même dans la chimiothérapie, il existe plusieurs types de traitements. On peut aussi bien avoir des cachets que des perfusions en intraveineuse pendant quelques heures ou plusieurs jours. Moi je devais rester perfusée 3h en hôpital de jour, et ensuite je rentrais avec le reste des produits dans un BAXTER (petit biberon) et ça perfusait encore 46h. Une infirmière venait à la maison me déperfuser.

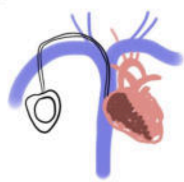
Le principe d'une chimio en gros c'est de tuer les cellules qui se développent très vite, en administrant des molécules, disons-le, fort agressives, partout dans le corps (on vise la tumeur originelle et ses bébés migrés : les métastases).

Moi, mon "protocole" (stratégie) s'appelle FLOT : il comporte 3 molécules :

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சை

கிமோதெரபியிலும் மாத்திரை முறை, ஊசி முறை என வகைகள் உண்டு. இதைச் செய்து கொள்ள ஒரு மாதத்தில் சில மணித்தியாலங்களோ அல்லது சில நாட்களோ எடுக்கலாம். நான் ஊசி முறையில் வைத்தியசாலையில் மூன்று மாணி நேரமும், தொடர்ந்து வீட்டிலிருந்து இரண்டு நாட்களும் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொண்டேன். அதை கழற்றுவதில் தாதி ஒருவர் எனக்கு உதவினார். எனது சிகிச்சை, சிறிய காவிச் செல்லக்கூடிய போத்தலாக இருந்ததால், நாளாந்த வேலைகளைச் செய்ய எனக்கு இலகுவாக இருந்தது.

மேலும், கையில் நரம்புகள் பாதிக்கப்படாமலிருக்க injection chamber (PAC) ஒன்றும் தோலின் கீழ் பூட்டப்பட்டது.



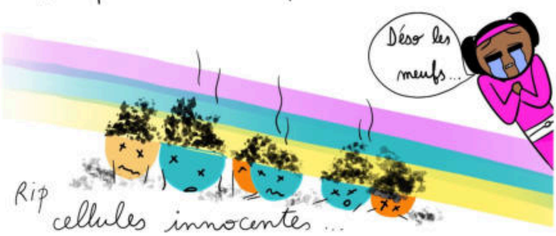
அனைத்து தீங்கு விளைவிக்கும் செல்களையும் அழிக்கும் நோக்கில், வேகமாக வளரும் அனைத்து செல்லும் குறிவைக்கப்பட்டு, மிகவும் வீரியமான நோக்கமாகும்.

மூலக்கூறொன்று உடல் முழுவதும் செலுத்தப்படும். எனது சிகிச்சை முறை FLOT என அழைக்கப்பட்டது.

இது மூன்று மூலக்கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது:

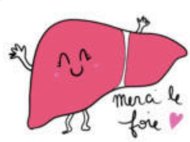
Chimiothérapie

Sauf qu'il n'y a pas QUE les cellules cancéreuses qui se multiplient vite. Il y a les cellules buccales, digestives, de la peau... C'est ce qui conduit (entre autres) aux multiples effets secondaires tant redoutés (dont je vous parlerai dans un post dédié)...



Alors dit comme ça, c'est sûr que c'est flippant. J'ai souvent entendu "oui c'est toxique, c'est ça qui tue..."
Alors oui et non.
Oui, c'est toxique...

Mais ça s'élimine avec le temps, des plantes, etc.



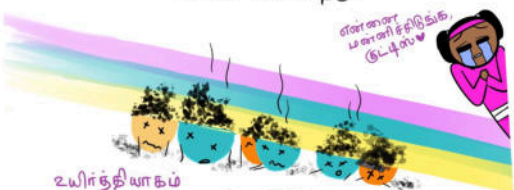
Alors que le cancer...

NON. Ça tue.

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சை

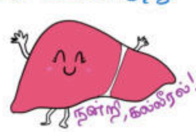
இதில் முக்கியமாக, வேகமாக பெருகிற புற்றுநோய் சேல்களில் **மட்டும்** அடங்குவதில்லை! வாயில், சமிப்பட்டுத் தோகுதியில், தோலில் மற்றும் முடியில் உள்ள செல்களும் வேகமாக வளரும் கலங்கள் ஆகும்.

இதுதான், முடி கொட்டுத்தல் போன்ற கடுமையான பக்க விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது.



உயிர்த்தியாகம் செஞ்ச அப்பாவி கலங்களின் அத்மா சாந்தியடையுமாக...

இந்தக் கோணத்தில் பார்த்தால் இம்முறை பயங்கரமாகத்தான் இருக்கிறது. மேலும், கீமோதெரபி நஞ்சென்றும், அதுதான் நம்மைக் கொல்வதென்றும் மக்கள் பேசக் கேட்டுள்ளேன். ஒன்றை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்: ஆம், கீமோதெரபி நஞ்சானதுதான், **ஆனால்** அதன் எச்சங்கள் அனைத்தும் காலப்போக்கில் உடலிலிருந்து முழுமையாக நீக்கப்பட்டுவிடும்



ஆனால், புற்றுநோய் செல்கள் அவ்வாறு காலப்போக்கில் மாயமாக மறைந்து போகாது! நாம் அதை அழிக்க நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை—என்றால், அது பெருகி நம்மை **அழித்துவிடும்...**

Chimiothérapie

Bref, c'est clairement un traitement lourd et pas évident, mais 1) ça peut aussi bien se passer, 2) beaucoup d'effets secondaires ont des solutions-astuces et surtout 3) on est bien plus FORT.E qu'on ne le croit ! YASSS QUEEEN !

கீமோதெரபி: புற்றுநோய் மருந்து சிகிச்சை

சுருக்கமாகக் கூறினால், கிமோதெரபியானது கடினமான மற்றும் சவாலான சிகிச்சை முறையென்பது உண்மைதான். ஆனால், அது சாதகமாக முடியாலாம் என்பதை மறக்காதீர்கள். அதனால் ஏற்படக்கூடிய பக்க விளைவுகளைச் சமாளிப்பதற்கு வழிகளும் உள்ளன (எப்போதும் கவனத்துடன் இருக்கின்ற மருத்துவக் குழுவுடன் இது சம்பந்தமாக நீங்கள் பேசலாம்). எல்லாத்திற்கும் மேலாக, நாம் எம்மைப் பற்றி நினைப்பதை விட நாம் பலமானவர்கள்! நாம் அனுபவிப்பதற்கு வாழ்க்கையில் இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கிறது! இந்த சிகிச்சையை செய்து கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

Maladies Cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires, qui affectent le cœur et les vaisseaux sanguins, sont l**a première cause de décès dans le monde**. Elles représentent un risque accru pour notre communauté sud asiatique.

Le risque de maladies cardiaques au sein de la communauté sud-asiatique est une préoccupation grandissante.

Les chiffres sont frappants :

- **Les maladies cardiaques sont une cause majeure de décès en Inde, responsables d'environ 27 % de tous les décès en 2017.**
- **Le nombre de décès liés aux maladies cardiaques en Inde a augmenté de 69 % entre 1990 et 2016.**
- **Dans le Tamil Nadu, les maladies non transmissibles (comme les maladies cardiaques et le diabète) représentent un chiffre impressionnant de 75 % de tous les décès.**
- **Les personnes sud-asiatiques atteintes de diabète ont trois fois plus de chances de souffrir de maladies des artères coronaires (une forme courante de maladie cardiaque) que les personnes blanches européennes diabétiques.**

Il ne s'agit pas seulement d'un problème en Inde, mais d'un enjeu mondial qui touche également les communautés sud-asiatiques ayant immigré dans des pays comme la France.

Pourquoi les personnes sud-asiatiques sont-elles plus à risque?
Ce risque élevé ne s'explique pas par un seul facteur, mais par une combinaison de génétique, de mode de vie et d'environnement.

இருதய நோய்கள்

உலகம் முழுவதும் இறப்புகளுக்கான முக்கிய காரணம், இருதய நோய்கள் எனப்படும் இதயத்தையும் இரத்தக் குழாய்களையும் பாதிக்கும் நோய்கள்தான். நமது தென் ஆசிய சமூகத்திற்கு இந்த நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்து சற்று அதிகம்.

தென் ஆசிய சமூகத்தில் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகரித்து வருவது ஒரு பெரிய கவலையாக உள்ளது. கீழ்க்கண்ட புள்ளிவிவரங்கள் இதன் தீவிரத்தை உணர்த்துகின்றன:

- 2017-ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவில் ஏற்பட்ட மொத்த இறப்புகளில் சுமார் 27%-க்கு இருதய நோய்களே காரணம்.
- 1990 முதல் 2016 வரை, இந்தியாவில் இருதய நோயால் ஏற்படும் இறப்புகளின் எண்ணிக்கை 69% அதிகரித்துள்ளது.
- தமிழ்நாட்டில், இருதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றுநோயல்லாத நோய்கள் மொத்த இறப்புகளில் 75%-ஆக உள்ளன.
- நீரிழிவு நோய் உள்ள தென் ஆசியர்களுக்கு, ஐரோப்பியர்களை விட மூன்று மடங்கு அதிகமாக, இதயத்திற்கு இரத்தம் கொண்டு செல்லும் குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்கள் (கொரோனரி தமனி நோய்) வருவதற்கான ஆபத்து உள்ளது.

இந்த நோய் இந்தியாவுக்கு மட்டும் உரியது அல்ல. உலகெங்கிலும் பரவி, பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று குடியேறியிருக்கும் தென் ஆசிய மக்களையும் இது பாதிக்கிறது.

நாம் ஏன் அதிக ஆபத்தில் இருக்கிறோம்?

இந்த ஆபத்து அதிகரிப்பதற்கான காரணம், ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயம் மட்டும் அல்ல. நமது மரபணுக்கள், வாழ்க்கை முறை, மற்றும் சுற்றுச்சூழல் எனப் பல காரணிகள் இணைந்து இந்த ஆபத்தை உருவாக்குகின்றன.

Maladies Cardiovasculaires

La morphologie du corps et le poids ne sont pas toujours un bon reflet de votre état de santé

Par exemple, même si vous semblez “mince”, vous pourriez correspondre à ce que les médecins appellent le morphotype « mince-gras ».
Cela signifie que vous avez tendance à stocker davantage de graisse autour de vos organes internes (graisse viscérale) et dans votre foie, ce qui est un facteur de risque majeur pour les maladies cardiaques et le diabète.

graisse viscérale

Ce stockage de graisse interne peut se produire même si votre indice de masse corporelle (IMC) est considéré comme “normal”.
De plus, l'obésité abdominale (graisse autour de la taille) est un facteur de risque important, touchant plus de 40 % des adultes dans le Tamil Nadu.

Image par StoryMD

La prédisposition génétique

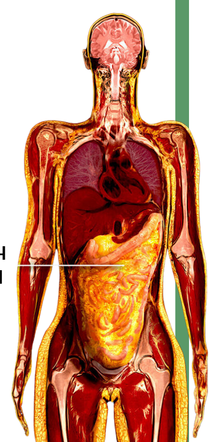
L'historique familial est crucial. Les populations sud-asiatiques présentent une prédisposition génétique plus élevée à développer un diabète de type 2 par rapport aux personnes blanches européennes. Ce risque génétique, combiné aux changements de mode de vie, est un moteur essentiel de cette crise sanitaire.

இருதய நோய்கள்

உங்கள் உடல் தோற்றமும், எடையும் மட்டுமே நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கான சரியான அளவுகோல்கள் அல்ல.

உதாரணமாக, நீங்கள் வெளியில் பார்க்க 'ஒல்லியாக' இருந்தாலும், உள்ளுக்குள் அதிக கொழுப்பு கொண்டவராக இருக்கலாம்.

இந்த நிலை, உள் உறுப்புக் கொழுப்பு (visceral fat) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான முக்கிய காரணமாகும். உங்கள் எடை சரியான அளவில் இருந்தாலும், இந்த உள் கொழுப்பு சேமிப்பு ஏற்படலாம்.



குறிப்பாக, வயிற்றைச் சுற்றி சேரும் கொழுப்பு, இதய நோய்க்கான ஒரு பெரிய ஆபத்து காரணியாக உள்ளது. தமிழ்நாட்டில் உள்ள பெரியவர்களில் 10-ல் 4 பேருக்கு இது உள்ளது.

Image par StoryMD

மரபணுக்களின் பங்கு

குடும்பத்தில் யாருக்காவது நோய் இருந்தால், உங்களுக்கும் வர வாய்ப்பு அதிகம். இது மரபணு சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விஷயம். தென் ஆசியர்களுக்கு, ஐரோப்பியர்களை விட டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு மரபணு ரீதியாகவே அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த மரபியல் ஆபத்தும், நமது தற்போதைய வாழ்க்கை முறையும் சேரும்போது, அது ஒரு பெரிய சுகாதாரப் பிரச்சினையாக மாறுகிறது.

Maladies Cardiovasculaires et le mode de vie et l'environnement

Les changements rapides de nos habitudes jouent un rôle déterminant.

Alimentation

Le régime alimentaire, lorsqu'il inclut de nombreux aliments transformés, des glucides raffinés et des graisses malsaines, contribue au risque de maladies cardiaques.

Sédentarité

Le manque d'activité physique est un facteur de risque courant.

Stress

Les risques liés au travail et le stress peuvent également augmenter le risque de maladies cardiaques et de diabète.

இருதய நோய்கள்: வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

வேகமாக மாறிவரும் நமது பழக்கவழக்கங்கள்
நமது பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்பட்டுள்ள விரைவான மாற்றங்கள், இருதய நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றன. இதற்கான முக்கியக் காரணங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

உணவுமுறை

அதிகமாகப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் நிறைந்த உணவுமுறை, இருதய நோய்கள் வருவதற்கான ஆபத்துக்குக் காரணமாக அமைகிறது.

உடல் உழைப்பின்மை

உடற்பயிற்சியின்மை ஒரு பொதுவான ஆபத்து காரணியாகும். உடலுக்கு அசைவு கொடுக்காமல் இருப்பது இருதய நோய்களை வரவழைக்கும்.

மன அழுத்தம்

வேலையின் காரணமாக ஏற்படும் மன அழுத்தம், இருதய நோய்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான ஆபத்தையும் அதிகரிக்கலாம்.

Maladies Cardiovasculaires et le mode de vie et l'environnement

Voici les points à surveiller, car ils sont tous liés aux maladies cardiaques :

Diabète

Notre communauté a une prédisposition génétique au diabète de type 2. En 2021, on estimait à 101 millions le nombre de personnes diabétiques en Inde.
Nous développons souvent le diabète de type 2 une décennie plus tôt que les personnes blanches européennes.

Malheureusement, près de 50 % des cas de diabète ne sont pas diagnostiqués, ce qui signifie que la maladie a déjà causé de graves dommages au moment de la découverte.

Hypertension artérielle

C'est un facteur de risque majeur. Dans les zones urbaines du Tamil Nadu, la tension artérielle élevée a augmenté de 42,5 % en seulement une décennie (de 2006 à 2016). La bonne nouvelle, c'est que l'hypertension peut être gérée grâce à des changements de mode de vie et des médicaments.

Hypercholestérolémie (dyslipidémie)

De nombreuses personnes sud-asiatiques ont un profil de cholestérol déséquilibré, caractérisé par des niveaux faibles de « bon » cholestérol (HDL) et des niveaux élevés de « mauvais » cholestérol (LDL) et de triglycérides. C'est un facteur clé des maladies cardiaques.

இருதய நோய்கள்: வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

இருதய நோய்களுடன் தொடர்புடைய காரணிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள இந்த விஷயங்களைக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இவை அனைத்தும் இருதய நோய்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை.

நீரிழிவு நோய்

நமது சமூகத்திற்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான மரபியல்ரீதியான ஆபத்து உள்ளது. 2021-ஆம் ஆண்டில், இந்தியாவில் சுமார் 101 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டது. ஐரோப்பியர்களை விட, நாம் ஒரு தசாப்தம் முன்னதாகவே டைப் 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படுகிறோம்.
துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீரிழிவு நோயாளிகளில் சுமார் 50% பேருக்கு இந்நோய் இருப்பது கண்டறியப்படுவதில்லை. இதனால், நோய் ஏற்கனவே கடுமையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்திய பின்னரே தெரிய வருகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம்

இது இருதய நோய்க்கு ஒரு முக்கிய ஆபத்து காரணியாகும். தமிழ்நாட்டில் உள்ள நகர்ப்புறங்களில், உயர் இரத்த அழுத்தம் ஒரு தசாப்தத்தில் (2006 முதல் 2016 வரை) 42.5% அதிகரித்துள்ளது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் மருந்துகள் மூலம் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

அதிக கொழுப்பு (Hypercholestérolémie)

பல தென் ஆசிய மக்களுக்கு ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு (cholestérol) அளவு உள்ளது. இதில், 'நல்ல' கொலஸ்ட்ரால் (HDL) குறைவாகவும், 'கெட்ட' கொலஸ்ட்ரால் (LDL) மற்றும் ட்ரை கிளிசரைடு அதிகமாகவும் இருக்கும். இது இருதய நோய்களுக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

Maladies Cardiovasculaires et le mode de vie et l'environnement

Voici ce que vous pouvez faire dans la mesure du possible pour protéger la santé de votre cœur :

Un dépistage précoce est essentiel

Parlez à votre médecin pour faire des tests de dépistage du diabète, de l'hypertension et du cholestérol, surtout si vous avez plus de 40 ans.

Un outil simple et efficace, l'Indian Diabetes Risk Score (IDRS), qui inclut la mesure du tour de taille, peut vous aider, vous et votre médecin, à évaluer votre risque.

Mangez intelligemment

Adoptez une alimentation riche en légumes, fruits et céréales complètes. Réduisez votre consommation d'aliments transformés, de boissons sucrées et de graisses malsaines.

Soyez actif.ve

Une activité physique régulière comme la marche, le jardinage etc. peut réduire considérablement votre risque.

Parlez-en

N'ayez pas peur de discuter de votre santé avec votre famille et votre médecin. Le manque de communication et la stigmatisation peuvent entraîner des retards de prise en charge.

Posez des questions : Si vous êtes une personne migrante, un médecin pourrait utiliser un score de risque générique qui ne tient pas compte de vos spécificités. N'hésitez pas à demander à votre médecin de prendre en considération vos spécificités géographiques.

இருதய நோய்கள்: வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல்

உங்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க நீங்கள் முடிந்தவரை செய்ய வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் இங்கே உள்ளன:

ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதனை செய்து கொள்வது

ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். குறிப்பாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மற்றும் கொழுப்புக்கான பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

DRS (இந்திய நீரிழிவு நோய் ஆபத்து ஸ்கோர்) என்பது உங்கள் இடையின் அளவை உள்ளடக்கிய ஒரு எளிய மற்றும் பயனுள்ள கருவியாகும். இது உங்களுக்கும் உங்கள் மருத்துவருக்கும்

சத்தான உணவுமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்

காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சர்க்கரை பானங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

நடைபயற்சி, தோட்டத்தில் வேலை செய்தல் போன்ற தொடர்ச்சியான உடல் செயல்பாடு உங்கள் ஆபத்தை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் குறைக்கும்.

திறந்து பேசுங்கள்

உங்கள் உடல்நலம் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினருடனும் மருத்துவருடனும் பேசத் தயங்காதீர்கள். தகவல்களைப் பேசாமல் இருப்பதும், தயக்கமும் சிகிச்சையில் தாமதத்தை ஏற்படுத்தும்.

கேள்விகள் கேளுங்கள்

நீங்கள் புலம்பெயர்ந்தவராக இருந்தால், உங்கள் பிரத்யேகத் தன்மைகளைக் கருத்தில் கொள்ளாத பொதுவான ஆபத்து அளவுகோல்களை ஒரு மருத்துவர் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் புவியியல் மற்றும் வாழ்க்கை முறைத் தனித்தன்மைகளைக் கருத்தில் கொள்ளுமாறு உங்கள் மருத்துவரிடம் தயங்காமல் கேளுங்கள்.

Nos Droits en Santé en France

En France, le système de santé garantit l'accès aux soins pour tous.tes. Il est important de connaître vos droits pour être bien soigné.e.

Accès aux soins

L'Assurance Maladie : Si vous travaillez, vous avez droit à la Sécurité sociale qui rembourse une partie de vos frais de santé.

La CSS : Si vous avez de faibles revenus, vous pouvez bénéficier de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), qui couvre la quasi-totalité de vos dépenses médicales.

L'AME : Si vous êtes en situation irrégulière, l'Aide Médicale d'État (AME) vous donne droit à une prise en charge médicale.

பிரான்சில் நமது சுகாதார உரிமைகள்

பிரான்சில், சுகாதார அமைப்பு அனைவருக்கும் மருத்துவ சேவையை உறுதி செய்கிறது. சரியான சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கு உங்கள் உரிமைகளைத் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

மருத்துவ சேவை பெறுதல்

- **அசுரன்ஸ் மாலாடி** (Assurance Maladie): **நீங்கள் வேலை செய்தால், சமூகப் பாதுகாப்புக்கு** (Sécurité sociale) **நீங்கள் தகுதியுடையவர். இது உங்கள் மருத்துவச் செலவுகளில் ஒரு பகுதியைத் திரும்பப் பெற உதவும்.**

- **சி.எஸ்.எஸ்.** (Complémentaire Santé Solidaire - CSS): **உங்களுக்கு வருமானம் குறைவாக இருந்தால், சி.எஸ்.எஸ். பெற நீங்கள் தகுதியுடையவர். இது உங்கள் மருத்துவச் செலவுகளில் கிட்டத்தட்ட முழுவதையும் ஈடுசெய்யும்.**

- **ஏ.எம்.இ.** (Aide Médicale d’État - AME): **நீங்கள் சரியான ஆவணங்கள் இல்லாமல் இருந்தால், ஏ.எம்.இ. உங்களுக்கு மருத்துவ உதவியைப் பெற உரிமை அளிக்கிறது.**

Le Guide pour Obtenir Votre Carte Vitale en France

Qu'est-ce que la Carte Vitale ?

La Carte Vitale est votre carte d'assurance maladie en France. Elle est essentielle pour bénéficier de la prise en charge de vos soins de santé et pour être remboursé rapidement et automatiquement.

1

Les étapes pour obtenir la vôtre

Étape 1 : Obtenir Votre Numéro de Sécurité Sociale
Avant de pouvoir commander une Carte Vitale, vous devez être affilié.e au système de santé français et avoir un numéro de sécurité sociale définitif. C'est l'étape la plus longue et elle varie selon votre situation.

Qui fait quoi ?
Si vous êtes salarié.e : C'est souvent votre employeur qui se charge de votre première inscription auprès de l'URSSAF.
Si vous êtes étudiant.e : Rendez-vous sur etudiant-etranger.ameli.fr pour vous inscrire.
Si vous êtes un.e résident.e sans emploi : Vous devez contacter la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de votre lieu de résidence.

Les Documents à préparer :
Identité : Copie de votre passeport ou de votre carte d'identité.
État Civil : Copie intégrale de votre acte de naissance (souvent avec une traduction certifiée).
Domicile : Un justificatif de domicile (facture d'électricité, de gaz, etc.) de moins de 3 mois.
Banque : Votre Relevé d'Identité Bancaire (RIB) pour les remboursements.
Une fois votre dossier traité, vous recevrez un numéro de sécurité sociale provisoire, puis un numéro définitif par courrier. Ce dernier est indispensable pour la suite.

பிரான்சில் உங்கள் 'கார்ட் விட்டல்' பெறுவதற்கான வழிகாட்டி

'கார்ட் விட்டல்' என்றால் என்ன? இது பிரான்சில் உங்கள் மருத்துவக் காப்பீட்டு அட்டை (health insurance card) **ஆகும். மருத்துவச் செலவுகளைக் கவனித்துக்கொள்ளவும், பணம் விரைவாகவும் தானாகவும் திரும்பப் பெறவும் இது மிகவும் அவசியம்.**

1 உங்கள் கார்ட் விட்டல் பெறுவதற்கான வழிமுறைகள்

படி 1: உங்கள் சமூகப் பாதுகாப்பு எண்ணைப் பெறுங்கள்

கார்ட் விட்டல் பெறுவதற்கு முன், நீங்கள் பிரெஞ்சு சுகாதார அமைப்பில் இணைந்திருக்க வேண்டும். மேலும், உங்களுக்கென ஒரு நிரந்தர சமூகப் பாதுகாப்பு எண் இருக்க வேண்டும். இதுவே மிகவும் நீண்ட செயல்முறையாகும். இது உங்கள் நிலையைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

யார் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நீங்கள் ஒரு ஊழியராக இருந்தால்: உங்கள் முதலாளியே URSSAF-ல் உங்கள் முதல் பதிவைச் செய்வார்.
- நீங்கள் ஒரு மாணவராக இருந்தால்: பதிவு செய்ய etudiant-etranger.ameli.fr என்ற இணையதளத்திற்குச் செல்லவும்.
- வேலையில்லாதவராக இருந்தால்: நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தின் CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)-ஐத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்.

தயார் செய்ய வேண்டிய ஆவணங்கள்

- அடையாள அட்டை: உங்கள் கடவுச்சீட்டு அல்லது அடையாள அட்டையின் நகல்.
- பிறப்புச் சான்றிதழ்: உங்கள் பிறப்புச் சான்றிதழின் முழுமையான நகல் (சான்றளிக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்புடன்).
- இருப்பிடச் சான்று: மூன்று மாதங்களுக்குள் எடுக்கப்பட்ட இருப்பிடச் சான்று (மின்சாரக் கட்டணம், எரிவாயு கட்டணம் போன்றவை).
- வங்கி விவரம்: பணத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு உங்கள் வங்கியின் அடையாளச் சான்று (RIB).

உங்கள் விண்ணப்பம் பரிசீலிக்கப்பட்ட பிறகு, முதலில் ஒரு தற்காலிக சமூகப் பாதுகாப்பு எண்ணும், பின்னர் நிரந்தர எண்ணும் அஞ்சல் வழியாக உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். அடுத்த கட்டத்திற்கு நிரந்தர எண் மிகவும் அவசியம்.

Le Guide pour Obtenir Votre Carte Vitale en France

Étape 2 : Commander Votre Carte Vitale
Dès que vous avez votre numéro de sécurité sociale définitif, vous pouvez demander votre Carte Vitale.

Option 1 : En Ligne (la plus rapide)
Créez votre compte Ameli sur le site ameli.fr avec votre numéro de sécurité sociale.
Dans votre espace personnel, allez dans la rubrique "Mes démarches".
Sélectionnez "Commander ma carte Vitale".
Suivez les instructions pour télécharger une photo d'identité et une copie de votre pièce d'identité.

Option 2 : Par Courrier
La CPAM vous enverra un formulaire intitulé "Ma nouvelle Carte Vitale".
Remplissez-le, collez votre photo d'identité et joignez une photocopie de votre pièce d'identité.
Renvoyez le tout dans l'enveloppe fournie.

Étape 3 : Recevoir et Utiliser Votre Carte Vitale
Réception et Mise à Jour
Votre carte vous sera envoyée directement par la poste. Une fois reçue, il est recommandé de la mettre à jour sur une borne dans une pharmacie ou une agence CPAM pour activer vos droits.

Comment l'utiliser ?
Présentez votre Carte Vitale à chaque rendez-vous médical et à chaque passage en pharmacie. Cela permet une transmission électronique des informations et un remboursement direct sur votre compte bancaire, sans avoir à envoyer de formulaire papier.
En Attendant...
Si vous n'avez pas encore votre Carte Vitale, pas de panique ! Vous pouvez utiliser l'"attestation de droits" que la CPAM vous a envoyée. Lors de vos consultations, demandez une "feuille de soins" que vous devrez envoyer par la suite à votre CPAM pour vous faire rembourser

பிரான்சில் உங்கள் 'கார்ட் விட்டல்' பெறுவதற்கான வழிகாட்டி

2

படி 2: உங்கள் 'கார்ட் விட்டல்' அட்டைக்கு விண்ணப்பித்தல்
உங்களுக்கான நிரந்தர சமூகப் பாதுகாப்பு எண் கிடைத்தவுடன், உங்கள் கார்ட் விட்டல் அட்டைக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

விருப்பம் 1: இணையதளம் வழியாக (மிக வேகமாக)

- உங்கள் சமூகப் பாதுகாப்பு எண்ணைப் பயன்படுத்தி ameli.fr இணையதளத்தில் உங்கள் அமேலி கணக்கை உருவாக்கவும்.
- உங்கள் கணக்கிற்குள் சென்று 'Mes démarches' (எனது நடவடிக்கைகள்) என்ற பகுதிக்குச் செல்லவும்.
- 'Commander ma carte Vitale' (எனது கார்ட் விட்டலுக்கு விண்ணப்பிக்க) என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ஒரு பாஸ்போர்ட் புகைப்படம் மற்றும் உங்கள் அடையாள அட்டையின் நகல் ஆகியவற்றை பதிவேற்றம் செய்ய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.

விருப்பம் 2: அஞ்சல் வழியாக

- CPAM உங்களுக்கு 'Ma nouvelle Carte Vitale' என்ற தலைப்பில் ஒரு படிவத்தை அனுப்பும்.
- படிவத்தை நிரப்பி, உங்கள் புகைப்படத்தை ஒட்டி, அடையாள அட்டையின் நகலை அதனுடன் இணைக்கவும்.
- அனைத்தையும் வழங்கப்பட்ட உறையில் வைத்துத் திருப்பி அனுப்பவும்.

3

படி 3: உங்கள் 'கார்ட் விட்டல்'-ஐப் பெறுதல் மற்றும் பயன்படுத்துதல்
பெறுதல் மற்றும் புதுப்பித்தல்
உங்கள் அட்டை நேரடியாக அஞ்சல் வழியாக உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். அது கிடைத்தவுடன், மருந்தகம் அல்லது CPAM அலுவலகத்தில் உள்ள இயந்திரத்தில் (borne) உங்கள் அட்டையை புதுப்பிப்பது அவசியம். இது உங்கள் உரிமைகளைச் செயல்படுத்த உதவும்.
எப்படிப் பயன்படுத்துவது?
ஒவ்வொரு முறை மருத்துவரைச் சந்திக்கும்போதும், மருந்தகம் செல்லும்போதும் உங்கள் கார்ட் விட்டல்-ஐ வழங்குங்கள். இது தகவல்களை மின்னணு முறையில் அனுப்புவதற்கும், படிவங்களை அஞ்சல் வழியாக அனுப்பாமல் உங்கள் வங்கிக் கணக்கிற்கு நேரடியாகப் பணத்தைத் திரும்பப் பெறுவதற்கும் உதவும்.
அட்டை வரும்வரை... உங்களுக்கு இன்னும் கார்ட் விட்டல் கிடைக்கவில்லை என்றால் கவலை வேண்டாம்! CPAM உங்களுக்கு அனுப்பியிருக்கும் 'attestation de droits' (உரிமைகளுக்கான சான்றிதழ்)-ஐ நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். மருத்துவரைச் சந்திக்கும்போது, 'feuille de soins' (சிகிச்சைக்கான படிவம்) ஒன்றைக் கொடுக்குமாறு கேளுங்கள். அந்தப் படிவத்தை பின்னர் உங்கள் CPAM-க்கு அனுப்பிப் பணத்தைத் திரும்பப் பெறலாம்.

Nos Droits en Santé en France

Le droit à l'information : Vous avez le droit d'être pleinement informé.e sur votre maladie et les traitements. Si vous ne parlez pas bien le français, demandez un.e interprète.

Le droit au consentement : Aucun acte médical ne peut être fait sans votre accord.

La confidentialité : Le secret médical est absolu. Toutes vos informations de santé sont confidentielles.

La lutte contre les discriminations : La loi interdit toute discrimination fondée sur l'origine. Si vous vous sentez discriminé.e, vous pouvez en parler à l'accueil de l'hôpital ou à une assistante sociale.

பிரான்சில் நமது சுகாதார உரிமைகள்

தகவல் அறியும் உரிமை

உங்கள் நோய் மற்றும் அதற்கான சிகிச்சை முறைகள் குறித்து முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. உங்களுக்கு பிரெஞ்சு மொழி சரியாகத் தெரியவில்லை என்றால், ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை (interpreter) ஏற்பாடு செய்யுமாறு கேளுங்கள்.

சம்மதத்திற்கான உரிமை

உங்கள் சம்மதம் இல்லாமல் எந்த ஒரு மருத்துவச் சிகிச்சையும் செய்யப்படாது.

ரகசியம் காக்கும் உரிமை

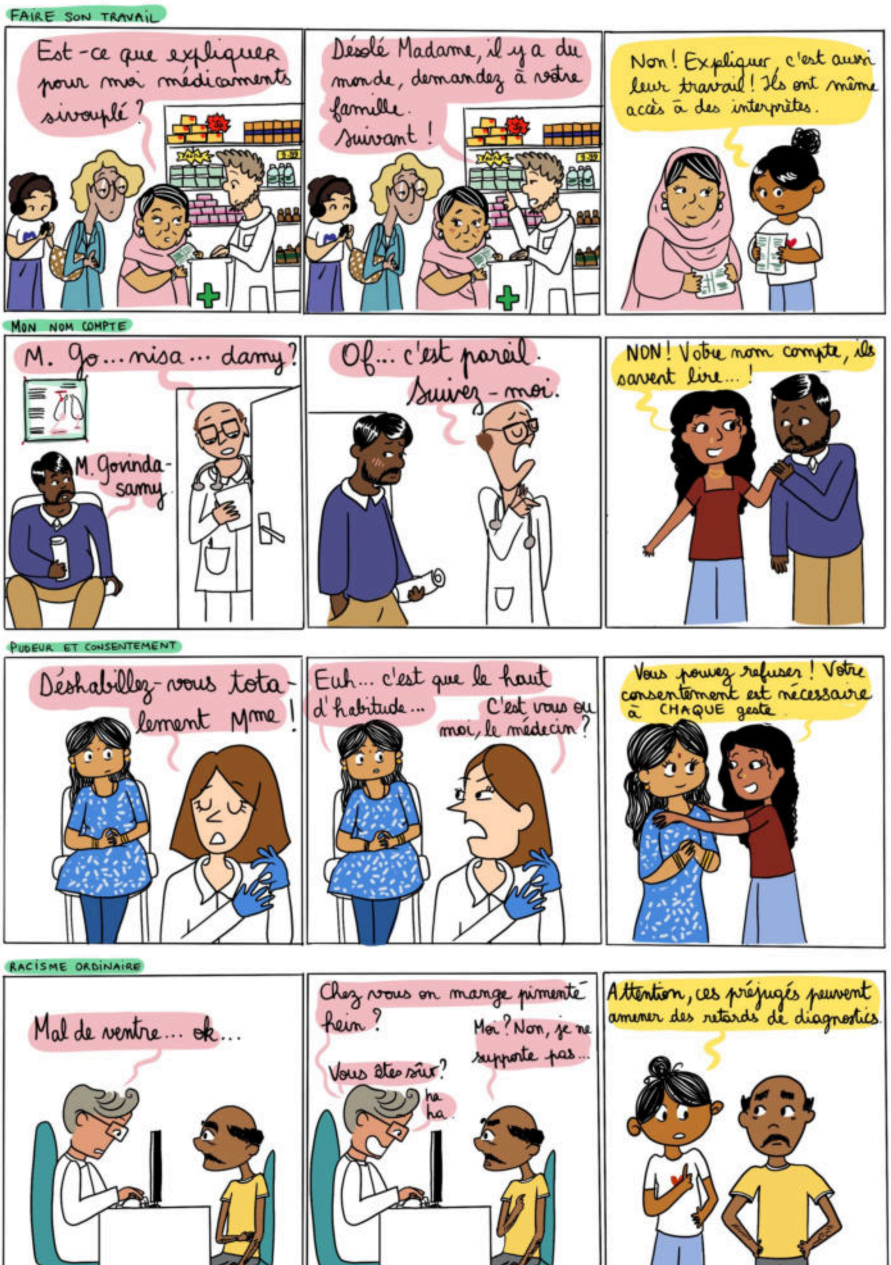
மருத்துவ ரகசியம் என்பது முழுமையானது. உங்கள் அனைத்து உடல்நலத் தகவல்களும் ரகசியமாகப் பாதுகாக்கப்படும்.

பாகுபாடு இல்லாமை

வம்சாவளி (origine) அடிப்படையிலான எந்தப் பாகுபாட்டையும் பிரெஞ்சுச் சட்டம் தடை செய்கிறது. நீங்கள் பாகுபாட்டை உணர்ந்தால், மருத்துவமனையின் வரவேற்புப் பிரிவு அல்லது ஒரு சமூக சேவகரிடம் இதைப் பற்றிப் பேசலாம்.

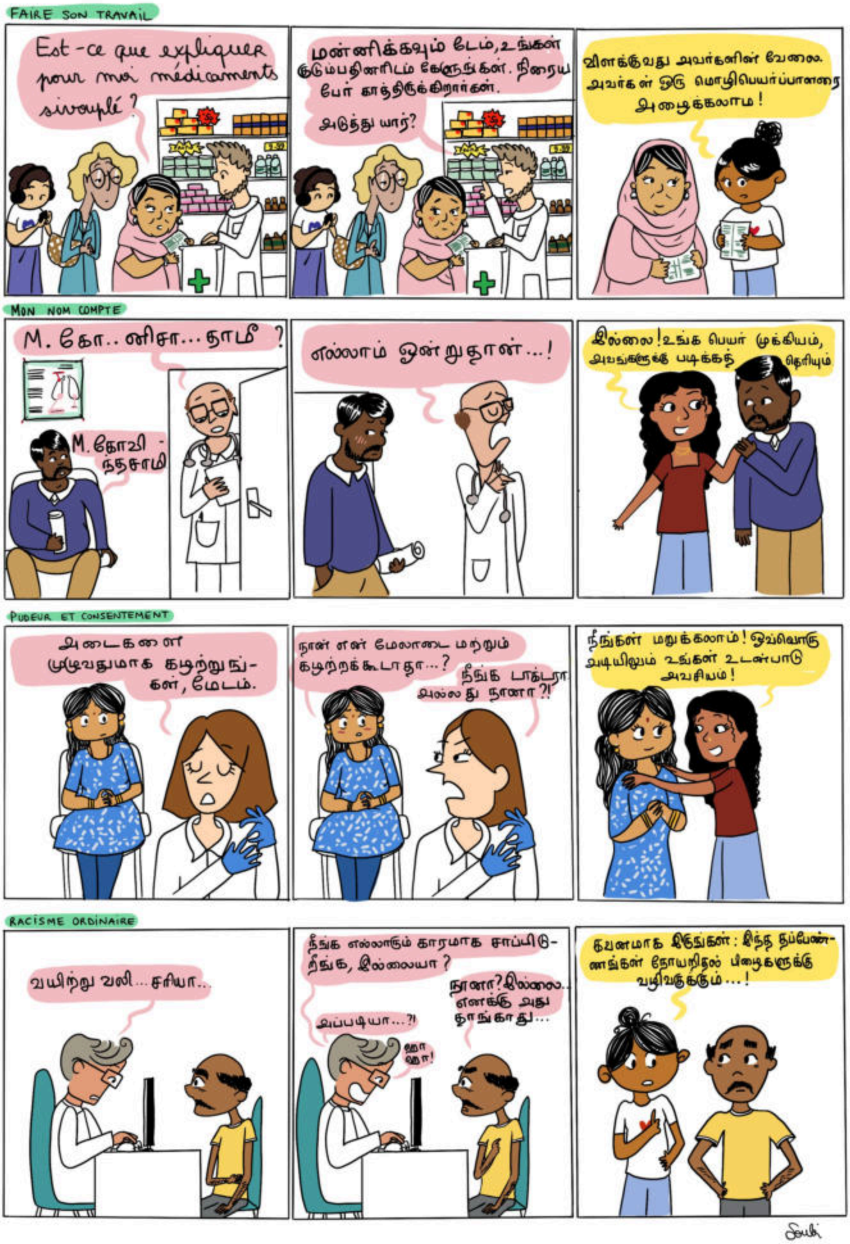
Exemples de discrimination

BD écrite par Nirusha Natkunarajah et Soubattra Danasségarane et illustrée par Soubattra Danasségarane



Exemples de discrimination

Nirusha Natkunarajah மற்றும் Soubattra Danasségarane ஆகியோரால் எழுதப்பட்டு, Soubattra Danasségarane அவர்களால் சித்திரங்கள் வரையப்பட்ட ஒரு சித்திரக்கதை.



Ressources et Contacts Utiles

Voici une liste de professionnel.le.s et d'organismes qui peuvent vous accompagner.

Associations et services de santé

- **Musafir Santé** : Plateforme d'information sur la santé pour les diasporas sud asiatiques.
- **SAFAD Study (Stanford University)** : Étude sur la santé des communautés sud-asiatiques.
- **Le Réseau Santé Tamoul**
- **CES de la CPAM 93** : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante
- **CeGIDD de Bobigny** : https://seinesaintdenis.fr/solidarite/prevention/les-centres-departementaux-de-prevention-sante-cdps-et-cegidd/article/cegidd-bobigny

Professionnel.le.s de santé

Médecins généralistes :

- Dr Jhoicy JUSTIN-VIMALADA - Maison médicale Aristide Briand Cormeilles-en-Parisis (95) - Doctolib
- Dr. Mohan Vijayakanthan - Centre de santé Rosny Sous Bois (93)
- Dr. Thurga Le Fur - Franconville (95) - Doctolib
- Dr. Kajajini Sivarasalingam - Paris 11ème - Doctolib
- Dr Kavitha LOGANATHAN - Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Chelles (77) - Doctolib
- Dr. Asha Valmy - Créteil (94) - Doctolib
- Dr. Thiyagarajah Kajarooban - Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Chelles (77) - Doctolib
- Dr. Marie-Francien Perthus - Paris 19ème - 01 42 39 25 39
- Gastro-entérologue :
- Dr Anandacoumarane Sidambaram - Hôpital Henri Mondor - Créteil (94)

பயனுள்ள தகவல்களும் தொடர்புகளும்

உங்களுக்கு வழிகாட்டக்கூடிய நிபுணர்கள் மற்றும் அமைப்புகளின் பட்டியல் இங்கே உள்ளது.

சுகாதார அமைப்புகள் மற்றும் சேவைகள்

- **முசாபிர் சாண்டே (Musafir Santé): தென் ஆசிய புலம்பெயர்ந்தோருக்கான உடல்நலம் குறித்த தகவல் தளம்.**
- **சஃபாட் ஆய்வு (SAFAD Study - Stanford University): தென் ஆசிய சமூகங்களின் உடல்நலம் குறித்த ஆய்வு.**
- **Le Réseau Santé Tamoul**
- **CES de la CPAM 93** : https://www.ameli.fr/seine-saint-denis/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante
- **CeGIDD de Bobigny** : https://seinesaintdenis.fr/solidarite/prevention/les-centres-departementaux-de-prevention-sante-cdps-et-cegidd/article/cegidd-bobigny

சுகாதார நிபுணர்கள்

பொது மருத்துவர்கள் (General Practitioners) :

- Dr Jhoicy JUSTIN-VIMALADA - Maison médicale Aristide Briand Cormeilles-en-Parisis (95) - Doctolib
- Dr. Mohan Vijayakanthan - Centre de santé Rosny Sous Bois (93)
- Dr. Thurga Le Fur - Franconville (95) - Doctolib
- Dr. Kajajini Sivarasalingam - Paris 11ème - Doctolib
- Dr Kavitha LOGANATHAN - Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Chelles (77) - Doctolib
- Dr. Asha Valmy - Créteil (94) - Doctolib
- Dr. Thiyagarajah Kajarooban - Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Chelles (77) - Doctolib
- Dr. Marie-Francien Perthus - Paris 19ème - 01 42 39 25 39

இரைப்பை குடல் நிபுணர் (Gastro-enterologist) :

- Dr Anandacoumarane Sidambaram - Hôpital Henri Mondor - Créteil (94)

Sage-femme :

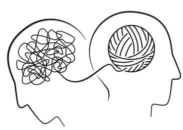
- Mme Marie Monica Joseph - Gournay-sur-Marne (93) - Doctolib

Nutritionniste :

- Mme Tharsie KANNATHASAN - Ermont (95) - https://tkanutrition.fr/

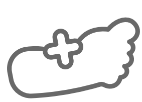
Infirmières :

- Mme Krishny Mariadas - Infirmière interprète en psychiatrie, EPS Ville-Evrard
- Mme Thanusha Thavarajan - Paris (75)



Psychologues :

- Mme Marie Claire Andonissamy -Nogent-sur-Marne (94) (neuropsychologue) - marieclaireneuropsychologue@gmail.com - 0749465988
- Mme Janani Jeganathan - Paris 11ème - Doctolib
- Mme Fatima Dumartin - Conflans-Ste-Honorine (78) (consultations en tamoul & hindi) - Doctolib
- Dr. Mélanie Vijayaratnam - Bobigny (93) (psychologie transculturelle) - https://lesmondesdeparvati.fr/cabinet



Podologue :

M. Ganesh Djearamin - Grigny (91) - Doctolib

மகப்பேறு உதவியாளர் :

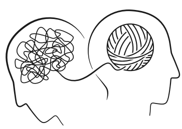
- Mme Marie Monica Joseph - Gournay-sur-Marne (93) - Doctolib

உணவியல் நிபுணர் :

- Mme Tharsie KANNATHASAN - Ermont (95) - https://tkanutrition.fr/

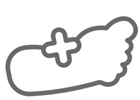
செவிலியர்கள் :

- Mme Krishny Mariadas - Infirmière interprète en psychiatrie, EPS Ville-Evrard
- Mme Thanusha Thavarajan - Paris (75)



உளவியலாளர்கள் :

- Mme Marie Claire Andonissamy -Nogent-sur-Marne (94) (neuropsychologue) - marieclaireneuropsychologue@gmail.com - 0749465988
- Mme Janani Jeganathan - Paris 11ème - Doctolib
- Mme Fatima Dumartin - Conflans-Ste-Honorine (78) (consultations en tamoul & hindi) - Doctolib
- Dr. Mélanie Vijayaratnam - Bobigny (93) (psychologie transculturelle) - https://lesmondesdeparvati.fr/cabinet



பாதநோய் நிபுணர் :

M. Ganesh Djearamin - Grigny (91) - Doctolib

Ressources et Contacts Utiles

Praticiennes en Ayurvéda :

- Mme Archcena Nagalingam - ROMAINVILLE (93) - boom-in.com - @boomin_ayurveda
- Mme Janani Vijayarajah - Houilles (78) - janani.vijayarajah@gmail.com - @ladyjd__

Services sociaux :

- Mme Natacha Kuganesan - n.kuganesanhandicap@gmail.com

Éducatrice Spécialisée :

- Mme Dilany Rajaratnam - Colombes/Garges les Gonesse - 07.88.62.29.99 - r.dilany@gmail.com

Pharmacies :

- Mme Suhurna Markandu
- Pharmacie des Jonquilles - La Courneuve (93)
- Dr Harishankar Haritharan Pharmacie du Londeau - Noisy-le-sec (93) -

Autre documents et liens utiles:

- Mon parcours aux urgences adultes en tamoul: https://www.aphp.fr/media/6659

Ressources et Contacts Utiles

ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் :

- Mme Archcena Nagalingam - ROMAINVILLE (93) - boom-in.com - @boomin_ayurveda
- Mme Janani Vijayarajah - Houilles (78) - janani.vijayarajah@gmail.com - @ladyjd__

சமூக சேவைகள் :

- Mme Natacha Kuganesan - n.kuganesanhandicap@gmail.com

சிறப்பு கல்வியாளர்கள் (சமூக ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவும் நிபுணர்கள்)

- Mme Dilany Rajaratnam - Colombes/Garges les Gonesse - 07.88.62.29.99 - r.dilany@gmail.com

மருந்தகங்கள் :

- Mme Suhurna Markandu
- Pharmacie des Jonquilles - La Courneuve (93)
- Dr Harishankar Haritharan Pharmacie du Londeau - Noisy-le-sec (93) -

பிற பயனுள்ள ஆவணங்கள் மற்றும் இணைப்புகள் :

- Mon parcours aux urgences adultes en tamoul: https://www.aphp.fr/media/6659

Prendre soin de sa santé n'est pas un acte solitaire, mais une démarche communautaire.

En brisant les tabous et les discriminations, en nous informant et en nous soutenant mutuellement, nous pouvons mieux prévenir les maladies et mieux prendre soin de notre santé mentale et physique pour nous et nos familles.

N'attendez pas de tomber malade pour agir.

Parlez de ce livret autour de vous, partagez ces informations.
Notre santé est précieuse.

உங்கள் உடல்நலத்தைக் கவனித்துக்கொள்வது என்பது தனியாகச் செய்ய வேண்டிய காரியம் அல்ல. அது ஒரு சமூகமாகச் சேர்ந்து செய்ய வேண்டிய ஒன்று.
சுகாதார விஷயங்களில் உள்ள தயக்கத்தையும் பாகுபாடுகளையும் நீக்கி, ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருந்து, தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொண்டால், நாமும் நமது குடும்பத்தினரும் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.
நோய் வரும்வரை காத்திருக்க வேண்டாம். இந்தச் சிறிய கையேட்டைப் பற்றி உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடம் பேசுங்கள். இந்த முக்கியமான தகவல்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
நமது உடல்நலம் என்பது மிகவும் மதிப்புமிக்க ஒரு சொத்து.

Arokiyam pour tous.tes