காசநோய்

DR. சி.யமுனானந்தா, MBBS, DTCD
மாவட்ட காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,
மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம்,
பண்ணை, யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காசநோய்

Dr.சி.யமுனாணந்தா, MBBS, DTCD
மாவட்ட காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,
மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம்,
பண்ணை, யாழ்ப்பாணம்.

2012

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தலைப்பு : காசநோய்

ஆசிரியர் : Dr.சி.யமுனானந்தா, MBBS, DTCD

வெளியீடு : Dr.சி.யமுனானந்தா, MBBS, DTCD
மாவட்ட காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரி,
மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம்,
பண்ணை, யாழ்ப்பாணம்.

உரிமை : ஆசிரியர்

பதிப்பு : முதலாம்பதிப்பு: 2012

அச்சிட்டோர் : கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ்,
காங்கேசன்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

ISBN : 978-955-54033-0-6

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பனுவல் அணி

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும் வாய் நாடிவாய்ப்பச் செயல். மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின். மிகினும் குறையியினும் நோய் செய்யும் நூலோர் வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று. அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு. மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு. இழிவறிந்து உண்பான காண் இன்பம் போல் நிற்கும் கழிபேரிரையான் கண் நோய். உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச்செய்வா னென்று அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து. தீயளவன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின் நோயளவின்றிப்படும். அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்லதுய்க்க துவரப்பசித்து. உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும் கற்றான் கருதிச் செயல்.

திருவள்ளுவர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகவுரை

காசநோய் வராது தடுக்கக்கூடிய ஒரு நோய். நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் முற்றாகக் குணமாக்கக்கூடியது. இருந்தும் இதனால் பலர் இறப்பது வருந்தத்தக்கது.

ஒவ்வொரு நோயாளியும் தனக்கு உண்டான காசநோய் உறவினர்களுக்கும், சுற்றத்தாருக்கும் பரவாது தடுக்க உறுதிகொள்ள வேண்டும். இதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் இந்த வெளியீட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அனைத்து நோயாளர் களும், அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களும் இந்த நோயாளர்களும், தவறாது வாசிக்க வேண்டும். விளங்காத விடயங்களைச் சுகாதார சேவை யாளர்களை அணுகி, தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சுகாதார சேவையாளர்கள், சமூக சேவை உத்தியோகத் தர்கள், ஆசிரியர்கள், அரச சார்பற்ற நிறுவன தொண்டர்கள் போன்ற சமூக நலனில் அக்கறையுள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் இந்த நூல் பயன்தரும்.

மருத்துவர். சி.யமுனானந்தா
12.10.2012

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளே....

01.	காசநோயும், சுவாச ஆரோக்கியமும்	*01-04*
02.	நுரையீரலில் ஏற்படும் காசநோய்	*05-06*
03.	நுரையீரல் அல்லாத பகுதிகளில் ஏற்படும் காசநோய்	*07-08*
04.	சிறுவர்களில் காசநோய்	*09-13*
05.	பெண்களில் காசநோய்	*14-15*
06.	காசநோயும் சலரோகமும் (நீரிழிவு நோய்)	*16*
07.	மருத்துவப் புவியியல் ரீதியில் காசநோயின் தாக்கம்	*17*
08.	காசநோயும் புகைத்தலும்)	*18-23*
09.	காசநோயும் மதுபானமும்	*24-25*
10.	காசநோயும், போசாக்கும்	*26-28*
11.	காசநோயும் எயிட்ஸ் நோயும்	*29*
12.	முதியவர்களில் காசநோய்	*30-31*
13.	மருந்திற்கு எதிர்ப்புத்தன்மை உடைய காசநோய்	*32-33*
14.	காசநோயினை ஆய்வுகூடங்களில் கண்டறிதல்	*34-35*
15.	காசநோயிற்கான சிகிச்சை	*36-49*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

16.	காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் சுகாதார உத்தியோகத்தர்களது செயற்பாடு	50-54
17.	காசநோய் கண்காணிப்பும் கட்டுப்பாடும் சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை வலுவூட்டல்	55-63
18.	காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு	64-67
19.	காசநோய் தொடர்பான பொதுவான ஐயங்களும் அதற்கான விளக்கங்களும்	68-74
20.	காசநோய் நலன்பேணலில் சமூகத்தின் பங்கு	75-83
21.	காசநோய் தொடர்பாக சமூக மாற்றத்திற்கான துணுக்குகள்	84-90
22.	காசநோய்க் களைவில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய பிரயோக மனித உரிமை அணுகல்	91-93
23.	சூழல் முகாமைத்துவம் மூலம் காசநோய்த் தொற்றலைக் கட்டுப்படுத்தல்	94-96
24.	காசநோய் ஏற்பட்டு உள்ளதனை வைத்தியர்கள் கண்டறியும் முறை	97-98
25.	போர்ச் சூழல் காசநோயில் ஏற்படுத்திய தாக்கம்	99
26.	உயிர் மூலக்கூற்றுத் தொழில்நுட்ப மூலமாக சளிப்படலச் சோதனை **Xpert MTB / RIR test**	100
27.	காசநோய் விழிப்புணர்வுப் பாடல்கள்	101-112

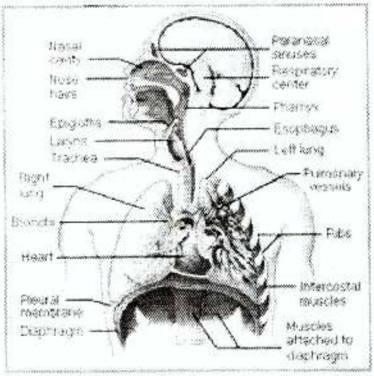
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1 காசநோயும், சுவாச ஆரோக்கியமும்

சுவாச ஆரோக்கியம்

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு சுவாசத்தொகுதி இன்றியமை யாததாக உள்ளது. ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்து காபனீ ரொட்சைட்டை வெளியேற்றுவதற்கான வாயுப்பரிமாற்றம் சுவாசத் தொகுதியினூடாக நிகழ்கின்றது.

மனிதனின் சுவாசத்தொகுதியின் அமைப்பும் தொழிற்பாடும்



மனிதனின் சுவாச அங்கம் நுரையீரல் (சுவாசப்பை) ஆகும். சுவாசப்பைகளையும், அவற்றோடு தொடர்பான வளி செல்லும் பாதையையும் கொண்டதே மனிதனின் சுவாசத் தொகுதி ஆகும்.

இது வலது, இடது என இரு சுவாசப்பைகளைக் கொண்டுள்ளது. இவை நெஞ்சறைக் குழியில் நடுக்கோட்டிற்கு இரு பக்கத்திலும் இதயத்திற்கு அண்மையில் காணப்படும். சுவாசப்பை கள், இதயம் ஆகியவற்றை 12 சோடி விலாஎன்புகள் பாதுகாக் கின்றன. நெஞ்சறையையும், வயிற்றறையையும் பிரித்து பிரிமென்றகடு எனப்படும் மென்சவ்வு காணப்படும்.

மூக்குத் துவாரத்தினூடாகச் செல்லும் வளி, தொண்டை, குரல்வளை, வாதனாளி, சுவாசப்பைக்குழாய் எனும் பாதையினூடாக சுவாசப்பைகளைச் சென்றடையும். சுவாசப் பையினுள் சுவாசப்பைக்குழாய், சுவாசப்பைச் சிறுகுழாய்களாகப் பிரிந்து செல்லும். பின்னர் இவை மேலும் பிரிவடைந்து சிறுகுழாய்களாகி சுவாசப்பைச் சிற்றறைகளில் முடிவடையும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுவாசப்பைகளைச் சுற்றி இரு புடைமென்சவ்வுகள் காணப்படு கின்றன. சுவாசப்பைச் சுவர்களினூடாக நெஞ்சறைக் குழியில் வளி கசிவதனை இது தடுக்கிறது. மேலும் நெஞ்சறைக்குழிக்கும், சுவாசப்பைகளுக்கும் இடையிலான உராய்வையும் இது குறைக்கும். இம்மென்சவ்வுகளுக்கிடையில் புடைக்குழிப் பாய்மம் காணப் படுகிறது. இப்பாய்மம் உராய்வு நீக்கியதாகத் தொழிற்பட்டு சுவாசத்தின்போது இரு மென்சவ்வுகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதனைத் தடுக்கின்றது.

சுவாசப்பொறிமுறை

நெஞ்சறையிலுள்ள பழுவுக்கிடையான தசைகளினதும், பிரிமென்றகட்டுத் தசைகளினதும் தொழிற்பாட்டினால் சுவாசப் பைகளினுள் வளி உள்ளெடுக்கப்பட்டு பின்னர் வெளிவிடப்படு கிறது.

உட்சுவாசம்

சுவாசப்பைகளினுள் வளி செல்லுதல், உட்சுவாசம், எனப்படும். இது உயிர்ப்பான செயன்முறையாகும். அதன் படிமுறைகளின் ஒழுங்கு வருமாறு:

- பழுவுக்கிடையான தசைகளின் சுருக்கத்தால் விலாஎன்புகள் மேல்நோக்கியும், வெளிநோக்கியும் தள்ளப்படும்.
- பிரிமென்றகட்டுத் தசைகளின் சுருக்கத்தால் பிரிமென்றகட்டின் வளைவு குறைவடையும்.
- இவ்விரு செயற்பாடுகளின் காரணமாக நெஞ்சறையின் கனவளவு அதிகரிக்கும்.
- இதன் விளைவாக நெஞ்சறையினுள் உள்ள சுவாசப்பைகளினுள் அமுக்கம் குறைவடையும்.
- வெளியிலிருந்து வளி சுவாசப்பாதை ஊடாக சுவாசப்பை களினுள் உள்ள சிற்றறைகளினுள் செல்லும். சுவாசப் பைகளினுள்ளே காணப்படும் அமுக்கம் வளிமண்டல அமுக்கத்திற்குச் சமனாகும்வரை வளி உட்செல்லும். உட் சுவாச வளியிலுள்ள ஒட்சிசன்கலச் சுவாசத்திற்குப் பயன் படுத்தப்படும்.

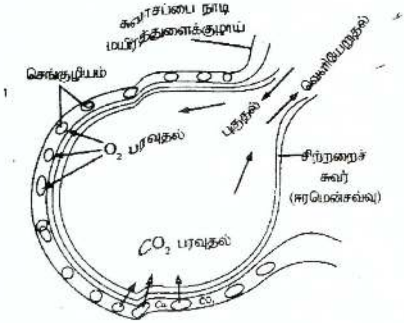
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளிச்சுவாசம்

சுவாசப்பைகளிலிருந்து வளி வெளியேற்றப்படுவது வெளிச் சுவாசம் எனப்படும். இது உயிர்ப்பற்ற செயன்முறையாகும். வெளிச்சுவாசம் பின்வரும் ஒழுங்கில் தொழிற்படுகிறது

- பழுவுக்கிடையான தசைகள் தளர்வதால் விலாஎன்புகள் உள்நோக்கியும், கீழ்நோக்கியும் இழுக்கப்பட்டு மீண்டும் பழைய நிலையை அடையும்.
- இதேவேளை பிரிமென்றகட்டுத் தசைகள் தளர்வடைவதனால் அது மீண்டும் குவிந்த நிலைக்கு வரும்.
- இவற்றின் காரணமாக நெஞ்சறையின் கனவளவு குறை வடையும்.
- அப்போது வளிமண்டல அமுக்கத்தைவிடச் சுவாசப்பையினுள் அமுக்கம் அதிகரிப்பதனால் வளி, சுவாசப்பைகளிலிருந்து சுவாசப்பாதையூடாக வெளியேறும்.

சிற்றறையினுள் வாயுப்பரிமாற்றம் நடைபெறும் முறையைக் காட்டும் வரிப்படம்



சுவாசச் சிற்றறைகளினுள் காணப்படும் மயிர்த்துளைக் குழாய்களின் விட்டம் செங்குருதிக்கலங்களின் விட்டத்தைவிடக் குறைவானது. ஆகவே, குருதி மயிர்க்குழாய்களினூடாக குருதி செல்லும்போது செங்குருதிக்கலங்கள் சுருக்கிய குடையைப் போன்று சுருங்கியவாறு செல்லும். சுவாசச் சிற்றறையினுள் குருதி மிக மெதுவாகவே செல்வதால் வாயுப்பரிமாற்றத்திற்குப் போதிய அவகாசம் கிடைக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிமிடத்திற்கு 20-24 தடவைகள் மூச்சு எடுத்து வெளிவிடப்படுகின்றது. தினமும் 10,000 லீற்றர் வாயுப்பரிமாற்றம் நிகழ்கின்றது. தூசிகளில் 10μm அளவிலான தூசிகள் நாசியில் 15 நிமிடங்களில் அகற்றப்படும். 5μm அளவிலான துணிக்கைகள் சுவாசச் சிற்றறையில் 2 - 4 மாதத்தில் அகற்றப்படும்.

பொதுவாக சுவாச நோய் நிலைகள் உள்ள சூழலில் குழந்தைகள், முதியவர்களில் இலகுவில் ஏற்படும். அடுத்து தூசு வேலைகளில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஏற்படலாம்.

சுவாசத்தொற்றுகள் பக்றீரியா, வைரஸ், பங்கசு போன்ற நுண்கிருமிகளால் ஏற்படலாம். ஒவ்வாமைத் தாக்கத்தில் தொய்வு நோய் நிலை ஏற்படும். புகைப்பிடித்தலாலும், நீண்ட நாட் பாதிப்புகளாலும் மூச்சுக்குழாய் அழற்சி நிலை ஏற்படலாம்.

பொதுவான சுவாச நோய்களாக தொய்வுநோய், மூச்சுக் குழாய் அழற்சி என்பனவும், இதயநோயினால் ஏற்படும் தாக்கங்களும் அமையும். இவையாவற்றிலும் இருமல் ஏற்படும். மூச்சு எடுத்தல் கடினமாகும். நோய்த்தொற்று நிலையில் காய்ச்சல் ஏற்படும்.

ஒரு வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் சுவாசச்சிறுகுழாய் அழற்சி (Bronchiolitis) ஆபத்தானது. இதன்போது மூச்சு எடுத்தல் கடினமாகும். தாய்ப்பால் குடிக்க சிரமப்படின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும். முதியவர்களில் மூச்சுக்குழாய் மீள்தன்மை குறைவடைதல் சுவாசத்தொற்றுக்கள் என்பன பொதுவாக ஏற்படும் நோய்களாகும். அரிதாக சுவாசப்புற்று நோய் ஏற்படலாம். இதன்போது சளியுடன் குருதியும் வெளியேறும். இருமல் காணப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2 நுரையீரலில் ஏற்படும் காசநோய்

நோய் உருவாதல்

பத்திற்கு உட்பட்ட கிருமித்தொற்றுதலே நோய் உருவாக போதுமானது. காசநோய் நோய்க்கிருமி நோயாளி இருமும்போது காற்றால் பரவி அருகில் உள்ளவர்களுக்குத் தொற்றை ஏற்படுத்து கின்றது. இக்கிருமிகள் சுவாசச் சிற்றறையினுள் சென்று, திண்குழியங் களால் உட்கொள்ளப்பட்டு நிணநீர்க்கணுக்களுக்குச் செல்கின்றது. அங்கு நிணநீர்க் குழியங்களால் உணரப்பட்டு, நிணநீர் சைட்டோ கைனின் சுரக்கப்படும். இது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கும். இதனால் நோய்க் கிருமிகள் இழையக் கட்டி எனும் அமைப்பினுள் தைமஸ் நிணநீர் குழியங்களால் நடுவில் அழிக்கப் பட்டுக் காணப்படும். ஒருமுறை தொற்றினால் கிருமிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் உடலில் காணப்படும் காசநோய் தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் 10%மட்டுமே காசநோய்க்கு உட்படுவர்.

நோய்க்கிருமிகள் எண்ணிக்கை மிக அதிகமாகக் காணப்படு மாயின் அல்லது நோய்க்கிருமி தொற்றியவரின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகக் குறைவாகவும் இருப்பின், தொடர்ந்து கிருமிகள் பெருகி, நுரையீரலின் அதிக பகுதியைப் பாதிக்கும். இதனால் நுரையீரல் சாதாரணமாகச் சுருங்கி விரியும் தன்மையைப் பகுதியாக இழந்து நாரிழை போலாகும். மேலும் கல்சியப் படிவுகளும் உருவாகும். நோய்க்கிருமிகளின் எண்ணிக்கை குறைவாகவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகவும் இருப்பின், சிறிய குழி உருவாகும். அதனைச் சுற்றித் தடித்த நாரிழை போலாதலாலும் கல்சியம் படிவதும் ஏற்படும்.

காசநோய்த் தொற்றலின் பின் முதலாவது சுவாசத் தாக்கம் உருவாதலும், இழையக் கட்டி உருவாதலும், நிணநீர்க்கணு செயற்பாடடைதலும் முதல் நிலைத்தொற்று எனப்படும். முதன்நிலைத் தொற்றினைக் காசநோய்த் தொற்றலுக்கான தோல்

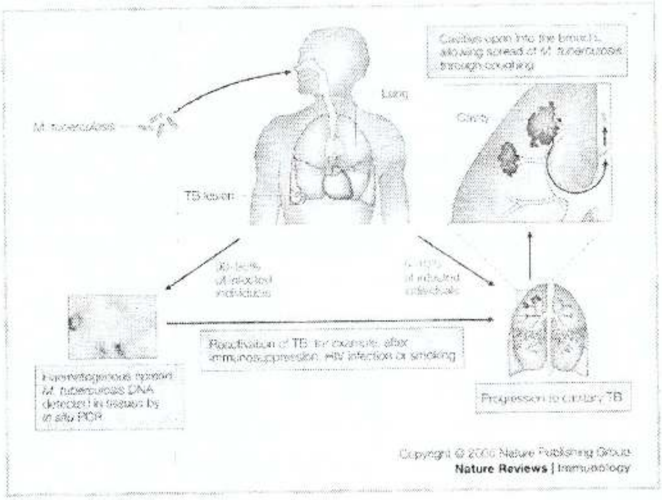
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சோதனை மூலம் அறியலாம். இது உலகில் மூன்றில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டு உள்ளது. இது நோய்நிலை அல்ல.

ஒருவரின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்போது முதல் நிலைத் தொற்றில் இருந்து நோய்பரவ ஆரம்பிக்கும். நோய்ப்பரவல் நாரிழைபோன்ற சிறியகுழி சிதைவுற்று சுவாசச் சிறுகுழாய்கள் மூலம் பரவலாம்.

காசநோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தெளிவாக இராது. இருமல் பொதுவாகக் காணப்படும். காசநோய்த் தொற்றலின் பின் நுரையீரலில் ஏற்படும் மாற்றங்களான நாரிழையமாதலாலும், சளி சுரப்பதாலும், நுரையீரல் சுற்று மென்சவ்வு பாதிக்கப்படுவதாலும், சுவாச வீதம் பாதிக்கப்பட்டு இருமல் ஏற்படும்.

ஆரம்பநிலை மாற்றங்கள் குருதிக் கலன்களைப் பாதிக்கும் போது குருதி வெளியேறி, அது இருமலுடன் குருதி வெளியேறும். மேலும் அனுசேப மாற்றங்களால் மாலைநேரக் காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், உணவில் நாட்டமின்மை, உடல் மெலிதல் என்பன ஏற்படும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3 நுரையீரல் அல்லாத பகுதிகளில் ஏற்படும் காசநோய்

சுவாசப்பை அல்லாத பகுதியில் ஏற்படும் காசம்

1) சுவாசப்பையின் வெளியே சுவாசப்பைச்சுற்றுச்சுவரில் ஏற்படும் பாதிப்பு சுவாசச்சுற்றுப் பாயின் அளவு அசாதாரணமாக அதிகரித்தலும்.
2) இதயச்சுற்றுச் சவ்வில் ஏற்படும் தாக்கத்தினால் இதயச்சுற்று பாயின் அளவு அசாதாரணமாக அதிகரித்தல்.
3) நிணநீர்க்கணுக்களில் தாக்கம் ஏற்பட்டு அழற்சி ஏற்படுவதால் நிணநீர்க்கணுக்கள் வீங்குதல் குறிப்பாக கழுத்து நிணநீர்க்கணு வீக்கமடையும்.
4) மூளை மென்சவ்வில் அழற்சி ஏற்படல் நோய்த் தாக்கத்தினால்.
5) முள்ளந்தண்டு என்பில் கிருமித்தாக்கத்தால் முள்ளந்தண்டு அரிக்கப்படல்.
6) சிறுநீரகத்தில் கிருமிகளின் பெருக்கத்தால் சிறுநீர்ப்பாதை பாதிக்கப்படல்.
7) குடற்பகுதியில் கிருமித்தாக்கத்தினால், வயிற்றினுள் பாயி சேரலும், வயிறு வீங்கலும்.
8) கண்களில் கிருமித்தாக்கத்தினால் கண்கடி ஏற்படல்.
9) பெண்களின் சனனித்தொகுதியில் கிருமித்தாக்கத்தினால் குழந்தைப்பேறு தடைப்படல்.

சுவாசச்சுற்று மென்சவ்வுடன் ஆரம்பநிலை மாற்றங்கள் தொடர்புறுவதால் நுரையீரல் குழாய்களுடனும், நிணநீர்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளும் நிணநீர்க்கானுடனான பரவல், கழுத்து நிணநீர்க் கணுக்களில் வீக்கத்தைப் பொதுவாக ஏற்படுத்தும்.

குருதியின் ஊடான பரவல் உடனடியாக, உடல் முழுவதும் ஏற்படலாம். இது "மிலியறி" காசம் எனப்படும். அல்லது மூளை மென்சவ்வைத் தாக்கும் மூளைக்காசம் ஏற்படுத்தும். குருதியின் மூலம் படிப்படியாக என்பு, மூட்டு, சிறுநீரகம் எனப் பல அங்கங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதன்போது பொதுவாகப் பாதிக்கப்படும் அங்கங்கள் நுரையீரல், என்புமச்சை, ஈரல், மண்ணீரல், விழித்திரை என்பனவாகும். சிலவேளைகளில் பாதிக்கப்படும் அங்கங்கள் சூலகக்கான், கழுத்து நிணநீர்க்கணு, மூளை மென்சவ்வு, சிறுநீரகம், அதிரீனல் என்பு, இதயம், வன்கூட்டுத்தசை, தையிரொயிட் சுரப்பி, சதையி என்பவற்றில் அரிதாக ஏற்படும்.

நோய்க்கிருமிகள் சுவாசப்பை, மூளை, இருதயம், முள்ளந் தண்டு, குடல், நிணநீர்க் கணு, என்பு என்பவற்றைத் தாக்கும். நோய்க்கிருமி தொற்றி நுரையீரல் மென்சவ்வை 6-7 மாதத்தில் தாக்கும். நுரையீரலில் சேதத்தை 3-7 மாதத்தில் ஏற்படுத்தும். மூளையை 1-3 மாதத்தில் தாக்கும். என்பினை 1-3 வருடத்திலும், சிறுநீரகத்தை 5-7 வருடத்திலும் தாக்கும். நோய்க்கிருமி தொற்றியும்; நோய் ஏற்படுவதை வயது, வேறு நோய்கள், உடற்போசணை, நிலைமை, உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்பன தீர்மானிக்கின்றன. நோய்க்கிருமித் தொற்றின் 2 வருடங்களுக்கு நோய்த்தாக்கம் ஏற்படும் நிகழ்தகவுகூட. காச நோய்க்கிருமிகளில் கொழுப்புக்கூடிய கல மென்சவ்வாக உள்ளதால் இலகுவில் அழிக்கப்பட முடியாதது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4 சிறுவர்களில் காசநோய்

சிறுவர்களில் காச நோய் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள்

சிறுவர்களில் காசநோய் தொற்றலினை அறியப் பல அம்சங்கள் கவனத்தில் எடுக்கப்படுகின்றது. குழந்தைகளில் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படும் காய்ச்சல், இருமலின் காலம், போசணை நிலை, குடும்பத்தில் காசநோய் உள்ளமை என்பன கருத்தில் எடுக்கப்படும். மேலும் காசநோய்க்கான தோல் சோதனை, நிணநீர்க் கணுவீக்கம் என்பன கருத்தில் எடுக்கப்படும்.

பிறந்தஉடன் போடும் பி.சி.ஜி. தடுப்பு ஊசியினால் மூளைக் காசம்போன்ற நோய் கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப் படும். பி.சி.ஜி. தழும்பு பிள்ளைகளில் ஏற்படாவிடின் 6 மாதம் தொடக்கம் 5வயது வரையான பிள்ளைகளுக்கு மீளவும் பி.சி.ஜி. தடுப்பு மருந்து ஏற்றல் அவசியம்.

தகுந்த முறையில் சிகிச்சை அளிப்பதன்மூலம் காசநோயைக் குணமாக்கலாம்.

சிறுவர்களுக்கான காசநோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்

(RHZ) - றைபம்பிசீன் 60 mg
- ஐசோநியேசைட் 30mg
- பிரசினமைட் - 150mg

(RH) - றைபம்பிசீன் 60mg
- ஐசோ நியசைட் 30mg

கொடுக்கப்படும் அளவு குழந்தைகளின் நிறைக்கு ஏற்ப அளிக்கப்படும் மருந்து களின் அளவு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தையின் நிறை (கிலோகிராம்)	முதல் 2 மாதங்கள் குளிசை (RHZ)	அடுத்த 4 மாதங்கள் குளிசை (RH)
2.5 - 5	½	½
>5 - 7.5	1	1
>7.5-10	1 ½	1½
>10 - 15	2	2

குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு கிலோ நிறைக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவைப்படும் காசநோய் மருந்துகளின் அளவு

1. ஐசோநியட் - 5mg
2. சீறைபம்பிசீன் - 10mg
3. பிரசின்மைட் - 30mg
4. ஸ்ரேமைசின் - 20 mg

குழந்தைகளில் காசம் வராது தடுப்பது எப்படி?

- காசநோயாளியின் அரவணைப்பில் உள்ள குழந்தை மற்றும் போசணை குறைந்த குழந்தைகளில் காசநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும். இவர்கள் வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படல் வேண்டும்.
- குழந்தை பிறந்து 24 மணித்தியாலத்திற்குள் (BCG) பீ.சீ.ஜீ. காசநோய்த் தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் பிறந்த குழந்தையாயின் உடனடியாக மருத்துவ மாதுவை நாடி ஊசி ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளில் காசம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது.

- இடதுகையில் 6 மாதங்களின் பின்பும் தழும்பு ஏற்படாத குழந்தைகளுக்கு 5 வயதுவரை மீள ஊசியேற்றலாம். இவ்வாறு மீள ஊசி ஏற்றுவதன்மூலம் உங்கள் மழலைகளைக் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

▲ காசநோய்த் தடுப்பூசி முற்றிலும் இலவசமாகவே வழங்கப் படும்.

சிறுவர்களில் காசநோய்த் தொற்று நெருங்கிய உறவினர் களில் சளியில் கிருமி உடைய காசநோய் ஏற்படும்போது ஏற்படு கின்றது. எனவே, ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர், சகோதரர் கள் மற்றும் வீட்டில் உள்ள உறவினர்களில் காசநோய் எற்படும் போது, குழந்தைகளிற்கும் காசநோய் ஏற்பட்டு உள்ளதா எனப்பரீட்சித்து அவ்வாறு ஏற்படாவிடத்து ஐசோநியசிட் மருந்தினை தடுப்பு மருந்தாக *6* மாதங்களிற் அளிக்கு மாறு உலக சுகாதார நிறுவனம் சிபாரிசு செய்துள்ளது.

BCG தடுப்பூசி

இலங்கையின் தடுப்பூசித் திட்டத்தில் குழந்தை சந்திக்கும் முதல் தடுப்பூசி BCG ஆகும். இது பல தசாப்தங்களாக எம்மத்தியில் உலவிவரும் காசநோயிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்க வல்லது. காசநோய் என்பது வெறுமனே நுரையீரலைத் தாக்கி இருமலுடன் வெளிப்படும் நோயல்ல. மாறாகக் காசநோயானது நுரையீரலை மட்டுமன்றி உடலின் பல பாகங்களைத் தாக்க வல்லது. உதாரண மாக மூளை, குடல், சிறுநீரகப்பை என்பவற்றிலும் காசநோய் ஏற்படலாம். இது உயிர்கொல்லும் நோயாக இருக்கும் அதேவேளை யில் உரிய பரிகாரத்தினால் நிவாரணமடையக்கூடியது என்றால் மிகையாகாது.

BCG என்பதன் விரிவாக்கம் Bacille Calmette - Guerin என்பதாகும். இந்தப் பெயர் இந்தத் தடுப்பூசியினை உருவாக்கிய வைத்தியர் Calmette மற்றும் வைத்தியர் Guerin என்போரின் நினைவாக இடப்பட்டுள்ளது. BCG தடுப்பூசியானது மிகவும் பழமையானது. *1921*ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் காசநோயினைக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டுப்படுத்த இது உதவிபுரிகிறது. Mycobacterium bovis எனும் பற்றீரியாவினைப் பயன்படுத்தி BCG தடுப்பூசி உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு live vaccine அதாவது உயிருள்ள பற்றீரியாவினைப் பதப்படுத்தப்பட்ட நிலையிற் கொண்டுள்ளது. இது காசநோயினை ஏற்படுத்தும் Mycobacterium tuberculosis. இதற்கு எதிராக உடம்பின் நோயெதிர்ப்பினை உசார்ப்படுத்தும்.

தடுப்பூசி என்ன செய்கிறது?

தடுப்பூசியானது நோய் ஏற்பட்டுள்ள ஒருவருக்குப் பலனளிக்காது. ஆனால் நோயேற்படாமல் தடுக்க உதவிபுரிகிறது. அதிலும் காசநோயினால் ஏற்படும் மெனின்ஜைடிஸிற்கும் பரவிய காசநோயிற்கும் (disseminated TB) எதிராகக் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கிறது. குழந்தைகளைத் தடுப்பூசி ஏற்றியதிலிருந்து ஏறத்தாழ 10 வருடங்களிற்குப் பாதுகாக்கிறது.

எப்படி ஏற்றப்படுகிறது?

ஒருவருக்கு ஒருமுறை தடுப்பூசி ஏற்றுவது போதுமானது. ஏறத்தாழ 0.1ml தடுப்பூசி இடது கையில் தோள்பட்டைக்குள் கீழ் தோலிற்கு அடியில் (Intradermal) ஏற்றப்படுகிறது.

யாருக்கு வழங்கப்படுகிறது?

இலங்கை போன்ற நாட்கள் காசநோயிற்கு அதிக அவதானமுள்ள பிரதேசங்களானபடியினால் பிறந்த குழந்தைகள் அனைவருக்கும் வழங்கப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்த 4 வாரங்களிற்குள் வழங்கப்படுவது சிறப்பானது. பொதுவாக குழந்தை பிறந்து வைத்தியசாலையிலிருந்து வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லும் முன் ஏற்றப்படுகிறது.

யாருக்கு வழங்கப்படக்கூடாது?

- ▲ காசநோய் ஏற்கனவே ஏற்பட்டுள்ளவர்கள்.
- ▲ மாண்டு பரிசோதனை பொசிடிவ்வாக உள்ளவர்கள்.
- ▲ HIV நோய் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள்
- ▲ உடம்பின் நோயெதிர்ப்புத் தன்மை குறைவாயுள்ளோர்
- ▲ கர்ப்பிணித் தாய்மார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பக்கவிளைவுகள் என்ன?

BCG தடுப்பூசி ஏற்றிய அனைவருக்கும் தடுப்பூசி ஏற்றிய இடத்தில் ஒரு கிழமையளவில் சிவப்புநிற காய் உருவாகும். அது *2* அல்லது *3* வாரங்களில் 10mm அளவு சிறு காயமாக மாறும். பின்னர் அது *8 - 12* கிழமையளவில் சிறியதொரு தழும்பினை விட்டுவிட்டு ஆறிப்போகும். கையிலுள்ள BCG தழும்பின் அடையாளமே தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டுள்ளது என்பதனைக் காண்பித்துவிடும்.

அரிதாக ஒரு சிலரிற்கு பாதகமான விளைவுகள் எழலாம்.

- ▲ தடுப்பூசி ஏற்றிய இடத்தில் பெரிய காயம்
- ▲ அக்குளிலுள்ள நிணநீர்க் கலங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகும்.
- ▲ தழும்பு பெரிதாக இருத்தல். அதாவது கீலொய்ட் உருவாக்கம்

கவனத்திற் கொள்ளவேண்டியவை

- ▲ தடுப்பூசி ஏற்றிய இடத்தினை இறுக்கமான ஆடைகளால் மறைக்கக்கூடாது.
- ▲ BCG தடுப்பூசியினை ஏனைய live vaccineகளுடன் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்றமுடியும். எனினும் ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்றத்தவறின் BCG தடுப்பூசி ஏற்றிக் குறைந்தது *4* வாரங்களிற்கு வேறு ஏதும் தடுப்பூசி ஏற்றமுடியாது.
- ▲ BCG தடுப்பூசி ஏற்றிய கையிற்கு ஏறத்தாழ *3* மாதம் பூர்த்தியாகும்வரை வேறு தடுப்பூசிகள் ஏற்றக்கூடாது.

BCG தடுப்பூசி ஏற்றியவுடன் பெற்றோரின் கடமை முடிந்து விடுவதில்லை. அதற்குப்பிறகு தடுப்பூசி ஏற்றிய இடத்தில் தழும்பு ஏற்படுகிறதா என்பதனையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். தழும்பு ஏற்படாத பட்சத்தில் வைத்தியரை நாடி உரிய பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு மீண்டும் தடுப்பூசி ஏற்றவேண்டுமா என்பதனைக் கண்டறிந்து அதற்குரிய விதத்தில் தேவைப்படுமிடத்து தடுப்பூசி ஏற்றவேண்டும். BCG தடுப்பூசியினைக் கவனத்துடன் ஏற்றிப் பிள்ளைகளைக் காசநோயின் பிடியிலிருந்து காப்போம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5 பெண்களில் காசநோய்

பொதுவாக பருவமடைதலுக்குப் பின், உடலில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் மாற்றத்தினாலும், நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகும் நிலை ஏற்படலாம். இதன்போது பாடசாலை, வேலைத்தளங்களில் இவர்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர்.

பிள்ளைப்பேறை எதிர்பார்க்கும் தாய்மார் உடற்திணிவுச் சுட்டி *18*ஐ டை விடக் குறைவாகக் காணப்படின் காசநோய்த் தொற்றுக்கு உரிய பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். மேலும் தாய்மை அடைந்தவர்களும், பாலூட்டும் தாய்மார்களும் காசநோய்த்தொற்று என அடையாளம் காணப்படும் இடத்து, நோய்க்குரிய சிகிச்சையினை பெறல்வேண்டும். இதனால் முற்றாகக் குணமடையலாம். பாலூட்டும் தாய்மார் தொடர்ந்து குழந்தைக்கு பாலூட்டல் வேண்டும். தாயினை சேயிலிருந்து பிரித்தல் கூடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருமணமான பெண்கள் காசநோய் ஏற்பட்டால் எவ்வித பயமுமின்றி மருந்துகளை எடுப்பதால் பூரணமாக குணமடைந்து விடுவார்கள். எனவே, மற்றையவர்களிற்கு தெரிந்துவிட்டது அல்லது தெரியவரும் என மருந்தினை எடுக்காதுவிடல் ஆகாது. காசநோய் தொடர்பான சமூக வடு முன்னைய காலத்தில் இருந்து அதாவது "**இந்நோய் மாற்றமுடியாது. இந்நோய் பரம்பரை நோய்' என்று கருத்து கிராம மக்களிடையே இருந்தது. இவை யாவும் தவறானவையாகும்**. மேலும் எம்மில் ஒவ்வொரு *3* பேரில் ஒருவருக்கு காசநோய்த்தொற்று உள்ளது. ஆனால் நோய் ஏற்படுவதில்லை. எமக்கு காசநோய் ஏற்படுவதற்கு எமது ஆயுள் காலத்தில் *3.33*வீதம் நிகழ்தகவு உள்ளது. எனவே, காசநோய் ஏற்படும்போது இளம் பெண்கள் எவ்வித தயக்கமும் இன்றி உடனடியாகச் சிகிச்சைகளுக்கு முன்வருவதே மிகவும் சிறந்தது. இலங்கையில் ஆண்களில் காசநோய் ஏற்படுவதனைவிட பெண்களில் 50 வீதம் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6 காசநோயும் சலரோகமும் (நீரிழிவு நோய்)

சலரோக நோய் என்பது உடலில் குளுக்கோசின் அளவினை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையாகும். இது சதையியினால் சுரக்கப்படும் இன்சுலின் அளவு குறைவடைவதனாலோ அன்றி இன்சுலின் செயற்பாடு உடற் கலங்களில் குறைவடைவதனாலோ ஏற்படுகின்றது. சலரோக நோயாளிகளின் உடலில் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்பாடற்ற விதத்தில் காணப்படும் பொழுது உடற்கலங்களின் செயற்பாடு பாதிப்படைய, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும். இந்நிலையில் இவர்கள் இலகுவில் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகுவார்கள். அவற்றில் காசநோய்த் தொற்றும் குறிப்பிடத்தக்கது.

நீரிழிவு நோயாளிகளிற்கு காசநோய்த் தொற்று ஏற்படும் போது நாம் இரட்டைக் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். முதலாவது நீரிழிவு நோய் நிலையை சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். அடுத்து காசநோய்க்குரிய மருந்துகளைக் கிரமமாக அளித்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள், பொதுவாக வைத்தியசாலைக்கு செல்லும் போது காசநோயாளிகளில் இருந்து கிருமித்தொற்றினை பெறமுடியும். எனவே, நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையத்தில் காசநோய்க் கான பரிசோதனைகளையும் கிரமமாக நடத்தல் வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவு சாதாரணமானவர்களில் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவிலும் 3 வீதம் அதிகமாகும். காசநோயாளிகளில் 6 வீதம் நீரிழிவு நோயுடைய வராக உள்ளனர். 10 வருடங்களிற்கு மேல் சலரோகநோயால் பாதிக் கப்பட்டவர்கள் நெஞ்சு ஊடுகரில் படம் எடுத்து பரிசோதிக்கப் பட்டால் நன்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7 மருத்துவப் புவியியல் ரீதியில் காசநோயின் தாக்கம்

01. கட்டமைப்புப் பரவல் (Hierarchical Spread)

உ+ம் : (முகாம் வாழ்வு)

02. தொடர்புப்பரவல் (Contagious Spread)

உ+ம் : (பதுங்குகுழி, வைத்தியசாலை)

03. விஸ்தரிப்புப் பரவல் (Expansion Spread)

உ+ம் : (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல்)

04. ஆரை வடிவப் பரவல் (Radial Spread)

உ+ம் : (கட்டுப்படுத்தப்படாவிடின் பரவல் - அயல் வீடுகள்)

05. வலைப்பின்னல் பரவல் (Network Spread)

உ+ம் : (இஉறவினர், நண்பர் மூலமும் வேலை செய்தல்)

06. நிர்வாகப் பரவல் (Administrate Spread)

உ+ம் : (RDHS, MOH, District)

07. பிரதேச நகர்ச்சிப் பரவல் (Relocate Spread)

உ+ம் : (மீள்குடியேற்றப் பரவல்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8 காசநோயும் புகைத்தலும்

புகைபிடிப்பவர்களில் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவு சாதாரணமானவர் களைவிட 2.6 வீதம் அதிகம் ஆகும். புகைத்தலைக் கைவிட்டால் சமூகத்தில் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவு குறை வாகும். காசநோயாளிகளில் சுமார் 25 வீதமானோர் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்தினை உடையவர்களாவர்.

வீட்டினுள் உள்ள காற்று மாசடைதலும், காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்வினை 1.5 வீதத்தினால் அதிகரிக்கின்றது. காசநோயாளிகளில் 25 வீதமானோரில் வீட்டினுள் புகைமாசு காணப்படுகின்றது. "பகை புகை மிகை நகை" என்ற சொற்றொடரும் "தீயில் தீயவர் வாய்தனில் தீதனை நயப்பர்" என்ற வார்த்தையும் புகைத்தல் விலத்தலை வலியுறுத்துகின்றது.

பகை புகை

புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் எமது சமூகத்தில் மேலைத்தேய ஆட்சியின் தாக்கத்தாலேயே ஏற்பட்டது. இதனால் இத்தீய பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான அறவழிகள் எமது பழைய இலக்கியத்தில் காணப்படவில்லை. புகைத்தலை விலக்குவதால் துன்பமில்லாத வாழ்க்கை அமையும் என்ற விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும். "பகை புகை மிகை நகை" என்பது இதனை எளிதில் மனதில் பதிக்க உதவும்.

புகைப்பிடிப்பவரின் வாய் வெப்பத்தினால் கருகி, செவ்விதழ் கருமையாகிக்காணப்படும். அவர்களது செயல்களும் கருமையாக இருக்கும். நடத்தை மாற்றங்கள் காணப்படும். இது ஒரு ஆபத்தான சக்கரமாகப் புகைப்பிடித்தலுடன் மதுபானம் பாவித்தல், சமூக விரோதச் செயல்கள், போதைப்பொருள் பாவனை என்பன இணைந்து காணப்படும். அல்லது அவற்றிற்கு ஏதுவாகும் சூழ்நிலை காணப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறைக் கைதிகளிலும், சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுவோரிலும் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம் காணப்படுகின்றது. சமூகத்தில் வன்முறை அதிகரிப்பதற்குப் புகைத்தல் பாவனையே மறைமுகமான காரணமாக உள்ளது. அதாவது போதைப்பொருள் பாவனைக்கு அடிப்படையாகப் புகைத்தல் பழக்கம் உள்ளது. "தீயிலும் தீயவர் தீயினை வாய்தனில் நயப்பவர்" என்பது இதனை விளக்கும்.

எமது சுவாசச் சிற்றறைகள் 80 சதுரமீற்றர் பரப்பளவைக் கொண்டது. இது உடலுக்கு உயிர்வாழ அத்தியாவசியமான ஒட்சிசனைக் குருதிக்கலங்களுக்குக் கொடுத்து காபனீரொட் சைட்டை அகற்றுகிறது. இதனை நெருப்பினால் சிதைக்கும் நபர்கள் தம் சிதைகளைத் தாமே கொள்ளிவைக்கும் நிலையில் உள்ளவர் களே. இதனைப் பலர் விரும்பிச்செய்கின்றனர். மேலும் விலை கொடுத்துச் செய்கின்றனர். இதனால் ஏற்படும் பொருளாதார நட்டத்திற்கு மேலாக நோய்வாய்ப்படலும் ஏற்படுகின்றது.

புகைப்பிடிப்பவர்களில் அரைவாசிப் பேர் அதனாலேயே இறக்கின்றனர். சுவாசப் புற்றுநோய், சுவாசப்பாதைப் புற்றுநோய், சுவாசப்பை அழற்சி, இதய பலவீனம், மாரடைப்பு, பாரிசவாதம், காலுக்குச் செல்லும் இரத்தஓட்டம் தடைப்படல், வாய்ப்புற்று நோய், களப்புற்றுநோய், இரைப்பைப்புண், சிறுநீர்ப்பைப் புற்றுநோய் எனப் பல நோய்நிலைகள் புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கும், புகைப்பிடிப்பவர் களுக்கு அருகில் நின்று சுவாசிப்பவர்களுக்கும் ஏற்படுகின்றது. மேலும், என்பு முறிவு, வயது வந்தவர்களில் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் புகைப் பிடிப்பதால் அதிகம் ஆகும். காசநோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பமும் கூடுதலாகும். புகையில் காணப்படும் 4000 வகையான இரசாயனப் பதார்த்தங் களில் 60 வகையானவை புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் தன்மை உடையன.

புகைப்பிடிக்கும் பிறழ்வு நடத்தையில் இருந்து விடுபட அதற்கு ஆளானதற்கான உளச்சமூகக் காரணிகளை ஆராய வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சில குடும்பங்களில் பெற்றோர், சகோதரர்கள், புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் உடையவர்களாகக் காணப்படின் பிள்ளைகளும் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகின்றனர். புகைப்பிடித்தால் எவ்வாறு இருக்கும் என்ற ஆவல் சிறுவர்களைப் புகைப்பிடிக்கத் தூண்டுகிறது. இதற்குத் திரைப்படங்களில் வரும் காட்சிகளும் விளம்பரங்களில்வரும் காட்சிகளும் காரணமாக இருக் கின்றன.

சகபாடிகளின் சேர்க்கை பலரில் புகைப்பிடிக்கும் தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. இது பொதுவாகப் பல்கலைக்கழக மாணவர் களிலும், ஒன்றாகத் தொழில்பார்ப்பவர்களிலும், ஒன்றாக வாழ்பவர் களிலும் காணப்படுகிறது. மரண வீடு, திருமண வீடு மற்றும் களியாட்டங்களின்போது இலவசமாகக் கிடைக்கும் சூழலே சிறுவர், இளைஞர்கள் புகைப்பிடித்தல் ஆரம்பிப்பதற்குக் காரணியாக அமைகின்றன.

புகைப்பிடித்தல் தங்களுக்கு ஒரு வேறுபட்ட இடத்தைத் தருமெனும் முரண்நோக்கில் சிலர் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கின்றனர். வேறு சிலர் தமது சுதந்திரத்தின் எல்லையைத் தாம் புகைக்கும் புகையினால் வரையறுக்க முனைவர்.

சிறுவயதில் தாய்ப்பால் குடித்தலில் உள்ள இடையூறுகள் உளவியலில் பிற்காலத்தில் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாக ஏதுவாக அமைகின்றது. இத்தகையவர்கள் விசேட கவனம் எடுப்பதால் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

மேலும் சிலர் சுவைப்புலன், தொடுகைப் புலன் என்பவற்றில் ஏற்படும் குறைவினை நிவர்த்தி செய்யும் முகமாகப் புகைப்பிடித்தலில் ஈடுபடுகின்றனர். புகைத்தலை விலக்கும் செயற்பாட்டில் ஆலோசனை வழங்கலும், பின்னூட்ட லும் 1ஆம் மாதம், 3ஆம் மாதம், 6ஆம் மாதம், 1 வருடத்திலும் மேற்கொள்ளப்படும். அவர்களின் முறைப்பாட்டை மதிப்பளித்துக் கேட்கவேண்டும். அவர்களிடம் நெருக்குவாரம். நோ,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விரக்தி, மனத் திடமின்மை காணப்படும். காலம் கடந்தாலும் காரியம் இல்லை; நிறுத்தினால் நல்லது என்பதை இலகுவாக விளங்கக்கூடிய முறையில், ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தன்மையிலும், அவர்களின் நிலைமைகளைப் புரிந்துணர்தல் வேண்டும். இவர்களை திடசங்கற்பம் கொள்ள வைக்கவேண்டும்.

புகைத்தலை விலக்கினால் 48 மணித்தியாலத்தில் குருதியில் பெரும்பாலான காபன் மொனோட்சயிட்டும், நிக்கொட்டினும் இல்லாதுபோகும். விலத்தலை மேற்கொள்ளும் போது திடசங்கற்பம், திட்டமிடல், ஆதரவு, என்பன தேவை. இதனை உடனடியாகவோ, படிப்படியாகவோ மேற்கொள்ளலாம். விலத்தல் அறிகுறிகள் முதல் கிழமையில் அதிகமாக இருக்கும். 3 - 4 கிழமை களில் முற்றாக நின்று விடும். எனவே இக்காலப்பகுதியில் திடசங்கற்பத்துடன் இருப்பதால் புகைத்தலிலிருந்து முற்றாக விடுபடலாம். புகைத்தலை விலக்கும்போது மீளப்புகைத்தலுக்கு ஆளாகும் நிலை, மன அவா ஏற்படும் போதும், விலத்தல் அறிகுறிகள் ஏற்படும்பொழுதும் முன்னர் புகைத்த சந்தர்ப்பங்கள் மீளவரும் போதும் ஏற்படும். இது 6 நிமிடங்களுக்கு நீடிக்கும். இதில் 2 - 3 நிமிடம்வரை கடினமாக இருக்கும். ஆனால் அந்நேரம் கடந்தால் அவ் அவா நீங்கிவிடும். சிலருக்குப் புகைப்பெட்டி அருகில் இருக்க வேண்டும். அன்றேல் பதகளிப்பு ஏற்படும். இவர் களுக்கு விலத்தலை மேற்கொள்ளும்போது புகைப்பெட்டியை வலிமையாகக் கட்டி வைப்பதால், அவா கழியும்வரை பெட்டியைத் திறக்காது நேரத்தைக் கடத்தலாம்.

புகைப்பிடிப்பவர்களின் விலத்தல் அறிகுறிகளாக தலைச் சுற்று 1 - 2 நாட்களுக்கு இருக்கும். களைப்புக் காணப்படும். இருமல் நெஞ்சிறுக்கம், நித்திரைக்குழப்பம் என்பன முதல் ஒரு கிழமைக்கு காணப்படும். மலச்சிக்கல் 3 - 4 கிழமைகளுக்குக் காணப்படலாம். பழவகைகளை உட்கொள்வதால் இதனைத் தவிர்க்கலாம். மேலும் பசி, சினத்தல், கிரகிக்கும் தன்மை குறைதல் என்பன ஏற்படலாம். இதனால் மீளவும் புகைப்பிடிக்க அவாவுறுவர். இந்தநிலையில் எதிர்ப்புப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொறிமுறையால் மீண்டும் புகைப்பிடித்தலைத் தவிர்க்க லாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பாராட்டி வெகுமதியும் அளிக்க லாம். இரு கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை வைத்து ஒன்றினுள் பழைய எரிந்த புகைத்த அடிக் கட்டைகளையும், மற்றையதை வெறுமை யாகவும் வைக்கவேண்டும். புகைக்கும் எண்ணம் வரும்போது பழைய அடிக்கட்டைகளைப் பார்க்கும்போது வெறுப்பு ஏற்படும். ஒவ்வொரு தடவையும் புகைக்கும் எண்ணம் வரும்போது பழைய அடிக்கட்டை களைப் பார்த்தபின் ஒவ்வொரு தடவையும் புகைக்கும்போது செலவாகும் பணத்தை முதலில் ஒவ்வொரு நாளும், பின் கிழமை களிலும், பின் மாதங்களிலும் கணக்கிடவேண்டும். இது புகைத்தலை விலக்கிக்கொள்ளத் தூண்டும்.

புகைத்தலைத் துறந்தபின் குறிப்பேடு எழுதுவதால் மீளப் புகைத்தலுக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்கலாம். இதன்போது புகைத்தலைவிட்ட நாள், புகைத்தலைத் தூண்டும் நினைவுகள், சேமித்த பணம் என்பன மீட்கப்படல் வேண்டும். உண்மையில் ஒரு நண்பனின் இழவு போல் இது அமையும். இதன்போது உடல் நலத்திற்கும், உயிருக்கும் வாழ்க்கைத் தரத்திற்கும் முதல் எதிரி புகை என்பதனை விளங்கப்படுத்தி புகைப்பிடிப்பதற்கான உளவியல் பற்றிக் கூறவேண்டும்.

சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் பதகளிப்பு குறையும் என்பர். இது தவறானதும், எதிர்மாறானதும் ஆகும். புகைப்பிடிப்பதால் பதகளிப்பு அதிகரித்து, மேலும் மேலும் புகைப்பிடிப்பர். சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் ஞாபகசக்தி கூடுகின்றது என்பர். இது தவறான முடிவாகும். சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் மனம் ஆறுதல் அடைகின்றது என்பர். இதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. மனதில் ஏற்படும் குறைபாடுகளை, வெளியிற்கூற விரும்பாத நிலையில் அல்லது வெளியிற் கூறமுடியாத நிலையில், சூழலில் உள்ளபோது அல்லது தனிமையில் உள்ளபோது மனதிற்கு வைக்கப்படுகின்ற கொள்ளியே புகைத்தல் ஆகும். சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் சந்தோஷமான மனநிலையை அடையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நம்பிக்கையில் புகைக்கின்றனர். இது ஒரு உளவியல் பிரமையாகும். இது திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், விளம்பரங்கள் என்பவற்றால் ஏற்பட்ட விளைவாகும். உடல் ஆரோக்கியமான விளை யாட்டு வீரர்களையோ, கடற்படை வீரர்களையோ, நடிகர்களையோ மையப்படுத்திப் புகைத்தல் தொடர்பான விளம்பரங்கள் எடுக்கப் படுகின்றன. இதனைப் பத்திரிகைகளும், தொலைக்காட்சிகளும் கிரமம் தவறாது காட்சிப்படுத்துகின்றனர். இதனைப் பார்த்ததும் சாதாரண மனிதன் புகையை வாயில் வைத்தால் தானும் அந்த நடிகன் அல்லது விளையாட்டு வீரன் என்று சந்தோஷப்படலாம். ஆனால் புகைத்து காச நோயாளி ஆகியவனையோ, புகைத்தலினால் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு அவதிப்படுபவனையோ புகைத்தலுடன் காட்சிப் படுத்தினால் மறுகணமே புகைத்தல் பற்றிய மிகை எழுச்சி நிலை நின்று விடும்.

மேலும், சிலர் புகைப்பிடிப்பதால் கிரகித்தல் தன்மை கூடும் என நினைக்கின்றனர். இது தவறானது. விளம்பரங்களால் ஏற்பட்ட நம்பிக்கை தவறான, உளவியலில் நம்பிக்கையாலும், உடல் இரசாயனப் பதார்த்தத்திற்கு அடிமைப்படுவதாலும், புகைத்தலை நிற்பாட்டல் என எண்ணல் புகைத்தலைத் துறத்தலைவிடக் கடினமானதாக இருக்கும்.

"கடிது கடிது புகைத்தலைத் துறத்தல் -மிகக்
கடிது துறத்தலை எண்ணல்"

புகைப்பிடித்தலை முற்றாகத் தடுக்க சமூக மட்டத்தில் விழிப்புணர்வு அவசியம். இதில் ஊடகங்களின் பங்கு மிக அவசியம். திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் என்பவற்றில் புகைத்தல் தொடர்பான காட்சிகளையோ, விளம்பரங்களையோ அனுமதித்தல் ஆகாது.

கிராம மட்டத்தில், சனசமூக நிலையங்களில் புகைத்தல், விலத்தல் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம். மற்றும் வேலைத் தளங்கள், தேநீர்ச்சாலைகள், களியாட்ட இடங்கள் என்பவற்றில் விசேடமான விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்தவேண்டும்..

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9 காசநோயும் மதுபானமும்

மதுபானத்தினை தினமும் 100 ml 40 வீதத்தில் சாராயத்தினை பாவிப்பவர்களிற்கு அல்லது தினமும் 2 போத்தல் பியர் குடிப்பவர்களிற்கு காசநோய் ஏற்படும் சார்பு அபாயநிலை சாதாரணமானவர்களைவிட 2.6 வீதம் அதிகம் ஆகும். காசநோயாளிகளில் 13 வீதம் மதுபானம் உபயோகிப்பவர்களாக உள்ளனர். அநேகமான மருந்துகளை இடையில் கைவிடும் காசநோயாளிகளில் பலர் மதுபானம் உபயோகிப்பவர்களாக உள்ளனர். மதுபானம் ஈரற்கலங்களைப் பாதிப்படையச் செய்யும். இதனால் காசநோய்க்கு அளிக்கப்படும் மருந்துகளின் பக்கவிளைவு அதிகரிக்கும். எனவே, மதுபானம் உபயோகிப்பவர்கள் காச நோய்க்கு உட்படும்போதும் மதுவிலக்கல் சிகிச்சையும் மிகவும் அவசியம்.

"வடி குடி மடி - கடிநீ" என்பது மதுவால் ஏற்படும் இழப்பு குறித்து விழித்து நிற்கின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மது விலக்குப்பா

குடி இழப்பதும் குடியால் – எடி
மடி இழப்பதும் குடியால்
படி இழப்பதும் குடியால் – எடி
முடி இழப்பதும் குடியால்

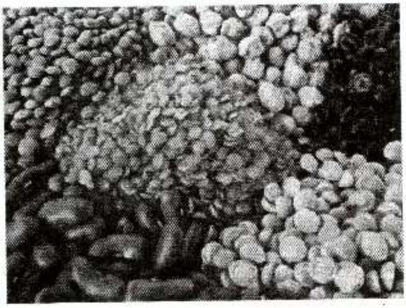
கடி மணம் மருக. நிதம்
விடி குடி பெருக
துடி இழந்து நெடி இழந்து
ஓடி ஓடியே குடித்து
பாடிப்பாடியே வாழ்ந்து
கோடி கோடி தொலைந்து
வாடி வாடியே வாழ்ந்து
நாடி நாடியே சென்று
மூடி மூடியே முடியுமே வாழ்வு
தேடித்தேடியே முடிந்தருள்
உள்ளம் வாடி ஊர் வாடி முற்றம் வாடி
மிடி இழந்து பாதியில் கொடியிழக்கிறதே – எடி
குவலயத்தில் குவளையுடன் வாழும் குலம்
கவலையுடன் சில கணங்கள் சிந்திக்கும் – ஆ
நிலையில்லா வாழ்வு என்று எண்ணி – என்றும்
நிலையாகக் குவளையைப் பற்றும் – இந்
நிலையை மாற்ற ஆற்றுப்படுத்தல், பல்
துறைசார் அணுகுமுறைகள் கைகொடுத்தாலும்
ஈற்றில் குருதி கக்கி வாழ்வு முடிக்கும்.

நிலைமாற என்ன விலை என்பதே ஐயம்
குடியே குடித்தது குடியை
எடியே என் பேதை போதை
இடியே விழும் சேதி
கடிந்தே மனம் கரையாதே
நெடியதோர் வாழ்வு
கொடியதோர் முடிவில்
முடிவாடிப்போகும் இக்காலத்தில்
குடிவேண்டாம் வடிவேண்டாம்
பிடி வேண்டும் படி வேண்டும்
கொடி வேண்டும் கோடி வேண்டும்
வேண்டாத தெய்வத்தை வேண்டி
முடியவில்லை
தாண்டாத வைத்தியத்தைத் தாண்டித்
தவிர்க்கவில்லை
மாண்டிடா வாழ்வுக்கு ஏங்கும் ஏதிலியாய்
காண்டம் களைவது எப்போ இக்குடிக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10 காசநோயும், போசாக்கும்

காசநோயும் போசாக்கும்



போசாக்கும் காசநோயும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்தவை. போசாக்குக் குறைபாடு உடையோரில் காசநோய் இலகுவாகத் தொற்றிக்கொள்ளும், காசநோய் ஏற்பட்டோரில் போசாக்கு குறைபாடு ஏற்படலாம். புரதக்கலோரிக் குறைபாட் டால் காசநோய் ஏற்படலாம். உடற்திணிவுச்சுட்டி 20 இற்கு மேல் இருத்தல் நல்லது. உடற்திணிவுச்சுட்டி 18 இனைவிடக் குறைவாயின் காசநோய்த் தொற்றல் நிகழ்வு அதிகம் நுண் போசனைக் குறைபாட்டால், அதாவது விற்றமின் A,C, D மற்றும் நாகம், செலனியம் குறைபாட்டாலும் காசநோய் தொற்று ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம்.

காசநோயாளிக்கு நாளொன்றுக்கான உணவு சைவ போசனம்

உணவு	அளவு (கிராம்)
தானியம்	200
பருப்பு	50
கச்சான்	50
பால்	1.5 லீட்டர்
பச்சை இலைகள்	50
காய்கறிகள்	50
கரட்	50
பழங்கள்,	

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழைப்பழம், மாம்பழம்,	
பப்பாசிப்பழம்	100
தாவர எண்ணெய்	40
சீனி	80

அசைவ போசனம்

உணவு	அளவு (கிராம்)
தானியம்	200
பருப்பு	30
கச்சான்	30
பால்	1 லீட்டர்
முட்டை	1
இறைச்சி / மீன்	50
இலைக்கறி	50
காய்கறி	50
கரட்	100
பழங்கள் வாழைப்பழம்,	
மாம்பழம், பப்பாசிப்பழம்	200
எண்ணெய்	30
சீனி	80

காசநோயாளிகளிலே போசனைத் தேவை அதிகரிக்கக் காரணங்கள்.

1. கிருமித்தொற்றலுக்கு எதிரான உடலின் செயற்பாடுகளினால் சக்தித் தேவை அதிகரித்தல்.
2. கிருமியின் தாக்கத்தினால் போசணைக் கூறுகள் அழிதல்.
3. கிருமித்தாக்கத்தினால் உடல் இழையங்கள் அழிக்கப்படுதல்
4. காய்ச்சல் காரணமாக அதிகசக்தி இழப்பு ஏற்படுதல்
5. பசிக்குறைவு காரணமாக உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவு குறைவடைதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6. நோயிற்கு பாவிக்கும் ஐசோநியசிட் மருந்தினால் விற்றமின் B குறைதல்

எமக்குக் கிடைக்கும் மலிவான போசனைப் பொருட்களாக அவரை, பருப்பு, உழுந்து சோளம் என்பன சேர்ந்த மா வகைகளான ஜீவாகாரம், சமபோசா என்பவற்றினை உபயோகிக்கலாம். மேலும் காசநோயாளிகளிற் பசிக்குறைவு இருந்தால் தங்கள் உணவினை மூன்று வேளைகளிற்குப் பதிலாக சிறுசிறு பகுதிகளாக ஆறுவேளை உட் கொள்ளலாம்.

- மேலும் பசியைத்தூண்டக்கூடிய வகையில் மணம், சுவை உடையதாக உணவு தயாரிக்கலாம். உணவில் போதிய காபோவைதரேற்றும் புரதமும் அடங்கி இருத்தல் அவசியம்.
- ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது நான்குவேளை பாலினை உள்ளெடுப்பதன்மூலம் போதிய விற்றமின் Dஇனையும் கல்சியத்தினையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ஒவ்வொருநாளும் மூன்றுவேளை பழரசம் அருந்தினால் நல்லது. பப்பாசி, வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம் என்பனவற்றை உண்ணலாம். ஈரல், தானியங்கள் உணவில் அடங்கவேண்டும்.
- மீனெண்ணைக்குளிசை மூலம் விற்றமீன் Aயினையும் D யினையும் பெறலாம். மது அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன், மாசிக் கருவாடு உண்ணக் கூடாது. அவை ஒவ்வாத்தன்மையினை ஏற்படுத்தலாம்.
- கூடிய அளவு நீராகாரம் அருந்த வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5 -6 வேளை நீர் அருந்தல் வேண்டும்.
- பச்சைத் தேயிலைத் தேனீர் அருந்துவது காசநோயாளிகள் மருந்திற்கு குணமடைதலைத் துரிதப்படுத்துகின்றது.

போசாக்கின்மை 27 வீதம் காசநோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக உள்ளது. காசநோயாளிகளிற்கு போசாக்கு மிகவும் இன்றியமை யாதது. முதல் 2 மாதங்களில் 5 வீதம் நிறையதிகரிப்பு, மீளவும் காசநோய் ஏற்படும் நிகழ்தகவைக் குறைக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11 காசநோயும் எயிட்ஸ் நோயும்

உடலில் நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைந்த நிலையில் முதலில் ஏற்படும் நோய் காசநோயாகும். எயிட்ஸ் நோயாளிகளிற்கு காசநோய் ஏற்படும்போது காசநோய்க்கு முதலில் சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

HIV தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் **21-27** வீதம் காசநோய் சார்பு அபாயநிலை உள்ளது. உலகில் காச நோயாளிகளில் **19** வீதம் எயிட்ஸ் நோயாளிகளாவார்கள். காச நோயாளிகளில் குருதிப் பரிசோதனை மூலம் HIV தொற்று இல்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்தலாம். எயிட்ஸ் நோயாளிகளில் **50** வீதமானோர் காசநோயினாலேயே இறக்கின்றனர்.

யுத்தத்திற்குப் பின்பான சூழலில் கலாச்சாரச் சீர்கேடு பொதுவாக ஏற்படும். இது HIV தொற்று ஏற்படும் நிகழ்தகவை அதிகரிக்கும். அதனால் காசநோய்த் தொற்றலும் அதிகரிக்கலாம். எனவே சமூக ஒழுக்கத்தினைக் கட்டிக்காக்க வேண்டியது எமது கடமையாகும்.

வைரஸ் கிருமியும் பக்றீரியாக் கிருமியும் ஒற்றுமையாக எம்மைத்தாக்கும்போது ஒற்றுமையாக இதனைக் கட்டுப்படுத்த ஒன்றுபடுவோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12 முதியவர்களில் காசநோய்

முதியோரில் காசநோய் அறிகுறிகளை இனம்காணல்

இன்று முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. போர் சம்பந்தமான பிரச்சனைகளில் ஒன்றாக சனத்தொகையில் முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து இளம் வயதினரின் எண்ணிக்கை பல்வேறு காரணங்களினால் குறைந்து காணப்படு கின்றது.

எமது பிரதேசத்தினைப் பொறுத்தவரையில் முதியவர்களுக்கான சமூக சுகாதார சேவைகள் அவர்களின் அடிப்படை தேவைகளைத்தானும் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய அளவில் இல்லை. இவ்வாறான நிலையில் முதியவர்களில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியமான தாகும்.

*2050*இல் காசநோய் அற்ற உலகம் என்ற இலக்கை நோக்கி உலக சுகாதாரநிறுவனம் செயற்படுகின்றது. நாம் இதனை அடைவதற்குப் பல்வேறு தரப்பினரையும் காசநோயில் இருந்து பாதுகாப்பதுடன் காசநோய் உள்ளவர்களைச் சரியாக இனம்கண்டு அவர்களுக்கு உகந்த சிகிச்சை அளித்தல்வேண்டும்.

எனவே, நாம் முதியவர்களுக்கான காச நோய் சம்பந்தமான சேவைகளை விருத்திசெய்தல் அவசியமானதாகும். முதியவர் களின் காசநோய் இனம் காணப்படல் குறைவாக உள்ளது. காசநோய் கட்டுப்பாட்டில் முதியவர்களின் சுவாச ஆரோக்கியத் தினைப் பேணுவது மிகவும் இன்றியமையாதது. தொடர்ச்சியாக 2

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிழமைகளுக்குமேல் இருமல் இருப்பின் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படலின் அவசியத்தை முதியவர்களைப் பராமரிப்பவர்கள் உணர்தல் வேண்டும்.

காசநோய்க்கு சிகிச்சை எடுப்பதால் குடும்பத்தில் ஏனைய அங்கத்தவர்களுக்கும், அயலவர்களுக்கும்; குறிப் பாக, சிறுபிள்ளைகளிற்கும் தொற்று ஏற்படுவதனைத் தவிர்க்கலாம்.

முதியவர்கள் சளிப்பரிசோதனைக்கு உட்படாமைக்கு காரணங்களும், தீர்வும்.

உடற் பலவீனம், நடமாடமுடியாமை, வைத்தியசாலைக்குக் கூட்டிச்செல்ல உதவியின்மை, இதற்கு நாம் உதவவேண்டும்.
முதியவர்கள் வீட்டில் சிறு பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், வேலை செய்தல் - வைத்திய சாலைக்குச் செல்ல நேரம் இன்மை அதனை நாம் நீக்கல் வேண்டும்.
முதியவர்களில் காணப்படும் ஏனைய சுவாச நோய்களினால் காசநோய்பற்றிக் கவனம் செலுத்தாமை. எனவே, முதியவர் களில் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை அவசியம்.
முதியவர்கள் இருமல் ஏற்படின் நாட்டு வைத்தியம், கை மருந்து என்பவற்றை நாடுவர். இதனை மாற்றியமைக்கவேண்டும்.
முதியவர்களைப் பராமரிக்கும் குடும்பத்தின் ஆதரவு குறைவு, முதியவர்களை அவர்களது உறவினர், அயலவர்கள் வைத்தியசாலைக்குக் கூட்டிச்செல்ல உதவவேண்டும்.
குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சமூக வடுவெனச் சளிப்பரிசோதனை யை வயதானவர்களிற்கு செய்ய விரும்புவதில்லை. அதனை நாம் மாற்றிய மைக்கவேண்டும்.
முதியவர்களுக்கு மருத்துவ வசதியில் முக்கியத்துவம் கொடுக் காமை. அதனை நாம் மாற்றல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

13 மருந்திற்கு எதிர்ப்புத்தன்மை உடைய காசநோய்

பல்வகை மருந்திற்கு எதிர்ப்புத்தன்மை உடைய காசநோய் ஏற்படக்கூடியவர்கள்

1) மருந்துகளை இடையில் கைவிட்டோர்
2) சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு குணமளிக்கத் தவறியவர்கள்
3) நீண்ட நாள் நோயாளிகள்
4) மீளவும் காசநோய் உருவாகியவர்கள்
5) சளியில் கிருமிகள் 2 மாதங்கள் சிகிச்சையின் பின்பும் காணப்படுபவர்கள்.
6) காசநோய் மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவிக்காதோர்
7) நுரையீரல், மிகவும் கடுமையாகக் காசநோய்க்கிருமியினால் பாதிக்கப்பட்டோர்.

மருந்திற்கு எதிர்ப்புத்தன்மை உடைய காசநோய்க்கிருமிகள் உருவாகுதல்

இது பின்வரும் நான்கு வகையில்நிகழலாம்.

1) எழுந்தமானமாக, காசநோய்க்கிருமிகள், விகாரமடைந்து யாதாயினும் மருந்திற்கு எதிர்ப்புத்தன்மையுடையதாக அமையலாம்.

   Rifambicin இற்கு 10^{-8} நிகழ்தகவும் Isoniazid இற்கு 10^{-7} நிகழ்தகவு

2) இயற்கையான எதிர்ப்பு

   குறித்தவகைக் காசநோய்க்கிருமிகள் குறிப்பிட்ட மருந்திற்கு அழிக்கப்பட முடியாத தன்மை உடையதாக அமைதல்

3) கலப்பு எதிர்ப்பு

   ஒருவகை மருந்திற்கு எதிர்ப்பு உருவாகின்ற போது அதே குடும்பத் தினைச் சேர்ந்த ஏனைய மருந்துகளிற்கும் எதிர்ப்பு உருவாகுதல்.

4) பெற்ற எதிர்ப்புத் தன்மை

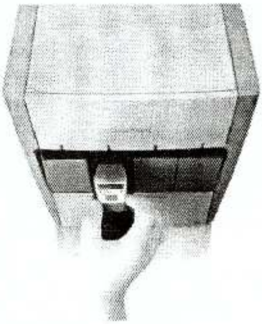
   ஒரு மாதத்திற்குமேல் மருந்துகளை ஒரு நோயாளி பெற்ற நிலையில் அங்கு மருந்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உருவாதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5) ஆரம்பநிலை எதிர்ப்பு

நோயாளிகள் முன்னர் காசநோய் மருந்துகளை உபயோகிக்காதவிடத்து மருந்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உடைய கிருமிகள் தொற்றுதல் அடைதல்.

மருந்துக்கு எதிர்ப்புத்தன்மை உடைய காசநோய்க் கிருமியினை ஆய்வுகூடத்தில் கண்டறிதல்



1) திண்ம வளர்ப்பு ஊடகம் (Solid)
2) திரவ வளர்ப்பு ஊடகம் (Liquid)
3) நுணுக்குக்காட்டி ஊடான நுண் வளர்ச்சி அவதானிப்பு
4) Gene Expert தொழில்நுட்பம்

மருந்திற்கு எதிர்ப்புடைய காசநோயினை தடுத்தல். நேரடிக்கண் காணிப்பிலான சிகிச்சை. இதற்கு பின்வருவனவற்றினை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

1) முறையற்ற மருந்துகளின் சேர்மானம்
2) சரியான அளவில் மருந்து எடுக்காமை
3) சரியான காலத்திற்கு மருந்து உட்கொள்ளாமை
4) மருந்துகளின் தரம் குறைவு கொடுக்காமை
5) சரியான மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்காமை
6) நோய் ஆரம்பத்திலேயே நோயாளிகள் இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டால் மருந்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மையுடைய காசநோயாளிகள் உருவாகும் தன்மை குறைவு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14 காசநோயினை ஆய்வுகூடங்களில் கண்டறிதல்

காசநோய்க்கிருமிகள் ஆய்வுகூடத்தில் கண்டறியப்படும் விதம்

ஆய்வுகூடத்தில் காசநோய்க் கிருமிகளைக் கண்டறிதல்

- காசநோய்க் கிருமிகள் மைக்ஹோபக்றீரியம் ரியுபகுளோசிஸ் எனும் பக்ரீறியாவினால் ஏற்படுகின்றது.
- சுவாசிக்கும்போது சளித்திவலைகள் உள்ளெடுக்கப்படும் போது பரவும்.
- நுணுக்குக்காட்டியில் கிருமிகள் மெல்லிய நீண்ட வளை வானது தனித்தனியே அல்லது கூட்டமாகக் காணப்படும்.
- பக்ரீறியாவில் கலச்சுவர் அதிக அளவில் கொழுப்பைக் கொண்டது. சாதாரண சாயமிடலால் கண்டறியமுடியாது.
- காபோல்பியூசன் சாயமூட்டி அமிலத்தாலோ அல்லது அற்ககோலாலோ அகற்றப்பட முடியாது.
- நுணுக்குக்காட்டியில் சிவப்பு அல்லது செந்நிறமாக இருக்கும்.

சளிச் சோதனைக்கான காரணம் :

1. காசநோயைக் கண்டறிதல்
2. காசநோய்ச் சிகிச்சையின் முன்னேற்றத்தைக் கண்டறிவதற்கு

எவ்வாறு காசநோயாளரைக் கண்டறிவது?

யாராவது ஒருவர் 2 கிழமைக்குமேல் இருமல் உடையவ ராயின், அவரது சளியினைச் சோதித்து அறியலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எப்போது சளியினைச் சோதிக்கலாம்?

நோயாளி வந்தவுடன் ஒன்று. மறுநாள் அதிகாலையில் ஒன்று. பின் அன்று மீண்டும் சளியைக் கொடுக்க வரும்போது ஒன்றுமாக மொத்தம் *3* தடவைகள்.

சிகிச்சைபெறும் நோயாளிகளில் சளிப் பரிசோதனை செய்வது?

*2*ஆம் மாதம், *5*ஆம் மாதம், *6*ஆம் மாதம்

*2*ஆம் மாதம் முடிவில், சளியில் கிருமிகள் காணப்படின்; *3*ஆம் மாதம் முடிவிலும் சளி சோதிக்கப்பட வேண்டும்.

மீள் சிகிச்சைபெறும் நோயாளிகளில் சளிப்படலம் சேகரிப்பது? *3*ஆம் மாதம், *5*ஆம் மாதம், *8*ஆம் மாதம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15 காசநோயிற்கான சிகிச்சை

காசநோய்க்குரிய சிகிச்சை

காசநோய்க்கான சிகிச்சைக்கான காலம் இரண்டு அவத்தைகளாக அமையும்

1. ஆரம்ப அவத்தை
2. தொடர் அவத்தை

ஆரம்ப அவத்தை

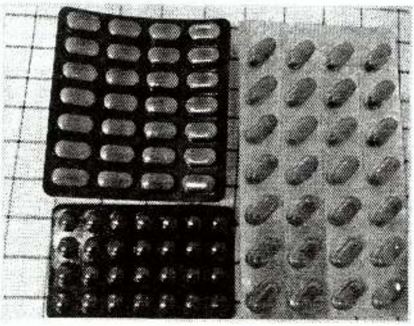
ஆரம்ப அவத்தையில் விரைவாக பக்ரீரியாக்கள் கொல்லப் படும். நோய் தொற்றக்கூடிய நிலையில் உள்ளவர்கள் தொற்றல் அற்ற நிலைக்கு மாற்றப்படுவர். நோய் அறிகுறிகள் குறைவடையும். சளியில் கிருமி இல்லாதுபோகும். இவ்வவத்தையில் நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழான சிகிச்சை வழங்கப்படும். இதனால் மருந்திற்கு எதிர்ப்புள்ள கிருமிகள் உருவாதல் தவிர்க்கப்படும். ஏனெனில், ஆரம்பத்திலேயே பக்றீரியா அதிக அளவிற் காணப்படும். அதன்போதே எதிர்ப்புத் தன்மை உள்ள பக்றீரியா உருவாகும். ஆரம்ப அவத்தையில் இறைபம்பிசின், ஐசோயினசிட், பிறசினமைட், எத்தம்பியூட்டோல் என்பன பயன்படுத்தப்படும். தற்போது இவை நான்கும் தனி ஒரு வில்லையாக உபயோகத்தில் உள்ளது. *35* கிலோ நிறைக்கு உள்ளே உள்ளவர்களுக்கு இரண்டு வில்லைகளும், *35 - 50* கிலோ நிறைக்கு உள்ளே உள்ளவர்களுக்கு மூன்று வில்லைகளும், *50* கிலோ நிறைக்குமேல் உடையவர்களுக்கு நான்கு வில்லைகளும் கொடுக்கப்படும்.

தொடர் அவத்தை

தொடர் அவத்தையில் பொதுவாக நான்கு மாதங்கள் மருந்துகள் கொடுக்கப்படும். இறைபம்பிசீன், ஐசோனியசிட் ஆகிய இரண்டு மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவை தற்போது தனிவில்லையாக உள்ளது. *35*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிலோ நிறைக்குக் குறைவாகவுடை யோருக்கு உள்ள இரண்டும். 35-50 கிலோ வரை நிறையுடைய வருக்கு 3உம், 50 கிலோவிற்குமேல் நிறையுடையவருக்கு நான்கு மருந்து வில்லைகளும் கொடுக்கப் படுகின்றன. மேற்கூறிய மருந்துகள் வகை I உரிய சிகிச்சையாகும்.



காசநோய் மீளவும் ஏற்பட்டால், அல்லது சிகிச்சை பயனளிக்காது விடின், அல்லது சிகிச்சையின் இடை நடுவில் கைவிடப் பட்டால் வகை II சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். இதன் போது ஆரம்ப அவத்தையின் முதல் இருமாதங்கள், நான்கு மருந்துச் சேர்மானத்துள் ஸ்ரெப்றோமைசின் ஊசி போடப்படும். பின் ஒரு மாதம் நான்கு மருந்துகளும், பின் 5 மாதங்கள் இறைபம்பிசின், ஐசோனியசிட், எத்தம்பியூடோல் என்ற மூன்று மருந்துகளும் கொடுக்கப்படும். இந்த மூன்று மருந்துகளும் சேர்ந்த தனிவில்லை உள்ளது. இதுவும் 35 கிலோ நிறைக்குக் குறைவாக உடையோருக்கு இரண்டு வில்லைகளும், 35 - 50 கிலோ வரையிலான நிறையுடையோருக்கு மூன்று வில்லைகளும், 50 கிலோவிற்குமேல் நிறையுடையோருக்கு நான்கு வில்லைகளும் கொடுக்கப்படும்.

சிகிச்சையினை அவதானித்தல்

காசநோயாளர்களின் சளியில் கிருமி காணப்படின் அல்லது உடலில் ஏனைய பகுதியில் காசநோய் ஏற்படின், அவர்களுக்குச் சரியான சிகிச்சை உரிய காலத்திற்குக் கொடுப்பதால் குணப்படுத்த முடியும்.

இரண்டு வழிகளில் சிகிச்சையின் பலனை அவதானிக்கலாம்

1. குறித்த இடைவெளியில் சளிப்பரிசோதனை செய்தல். சாதாரணமாக 2 மாதத்தின் பின்பும் 5 மாதத்திலும் சிகிச்சை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடிந்த பின்பும் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படும். வகை II சிகிச்சையில் 3 மாதத்தில் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படும்.

சளியில் கிருமி இல்லாது போதல் 2 மாதத்தில் 80% மேலாகவும், 3 மாதத்தில் 90% மேலாகவும் இருக்கும். ஏற்கனவே காசநோய் வந்து சிகிச்சை அளித்து, மீளவும் காசநோய் ஏற்பட்டோரில் ஏறத்தாழ இதே வீதத்தில் இருக்கும். சிகிச்சை அளித்துப் பலனளிக்காதவர்களில் மீளச் சிகிச்சை அளிக்கப்படு வோரில் 3 மாதத்தில் சளியின் கிருமி இல்லாது போதல் 95% மேல் இருக்கும். சளியில் கிருமியில்லாத, நுரையீரல் காசம் உடையோ ருக்கும் 2 மாத முடிவில் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படும். இதன்போது ஆரம்பத்தில் சிலவேளைகளில் சளியில் கிருமி காணப்படும். தவறுதலாகக் கண்டறியப் படாதுவிடின் அதனைக் கண்டறியலாம். சுவாசப்பை தவிர்ந்த ஏனைய இடங்களில் ஏற்படும் காசநோய்களிற்கும் ஒழுங்காக மருந்துகள் அளிக்கப்படல் வேண்டும். குணமடையும் வீதம் 90%இற்குமேல் இருத்தல் வேண்டும்.

சிகிச்சையின் விளைவுகள்

சிகிச்சையின் விளைவுகள் பின்வருவனவற்றில் ஒன்றாக அமையும்

1. குணமடைதல் (ஆரம்பத்தில் சளியில் கிருமி காணப் பட்டவை. சிகிச்சையின்பின் கிருமி காணப்படாதவை).
2. சிகிச்சையினை முழுமையாகப் பெறல்
3. சிகிச்சை பயனளிக்காமை
4. இடையில் இறப்பு ஏற்படல்
5. சிகிச்சையைக் கைவிடல்
6. வேறு இடங்களுக்கு மாற்றப்பட்ட சிகிச்சையின் விளைவுகள் பதியப்படும். இடையில் சிகிச்சையினைக் கைவிடுவோரி னைக் கண்டறிந்து முழுமையாகச் சிகிச்சை பெற நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதிவு செய்தலும் அறிக்கையிடலும்

நோய் கண்டறிதலின் காலாண்டு அறிக்கை மிகவும் முக்கிய மானது. இதில் குறைவாக நோய் கண்டறியப்பட்டிருப்பின், நோய் அறிகுறி உள்ளவர்களில் குறிப்பாக, இருமல் 2 கிழமைக்குமேல் உள்ளவர்களில் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படவில்லை என்பது கருத்து.

நுணுக்குக்காட்டி மூலமாகச் சளிப்படலப் பரிசோதனை சரியாக மேற்கொள்ள விடாவிடினும், குறைந்த அளவு நோயாளிகள் கண்டுபிடிக்கப்படுவர். அவ்வாறெனின் சரியான நுணுக்குக் காட்டிப் பரிசோதனை வசதி செய்யப்படல் வேண்டும். சளியில் கிருமிகள் காணப்படாத நுரையீரல் காசம் அதிகம் காணப்படலாம். சளிப்பரிசோதனை சரியாக நடை பெறாவிடின் இது ஏற்படலாம். மீளவும் காசநோய் ஏற்படல் அதிகம் காணப்படலாம். முன்னர் ஒழுங்காகச் சிகிச்சை பெறாமையினால் ஏற்பட்டு இருக்கலாம். சிகிச்சை பயனளிக்காத நோயாளர் எண்ணிக்கை அதிகம் ஏற்படின் முன்னர் கொடுத்த சிகிச்சை போதியதாக இருக்கவில்லை எனலாம். காலாண்டு அறிக்கையில் சளிமாதிரியில் **"கிருமி அற்ற வீதம்"** முக்கியமானது.

மூன்றாம் மாதத்தில் முற்றாக இல்லாதுவிடும். ஆரம்பத்தில் 3+, 2+ கிருமிகள் காணப்பட்டவை. சளியில் கிருமி இல்லாது போகும் வீதம் 2 ஆம் மாதத்தில் குறைவு. ஆனால் குணமடையக் கூடியவை.

முதல் இருமாத சிகிச்சை முடிவில் சளிப்பரிசோதனை வகை I நோயாளிகளில் செய்யப்படும். அவர்களில் சளி மாதிரியில் கிருமிகள் காணப்படின் மேலும் ஒரு மாதத்திற்குத் தொடர்ந்து நான்கு வகையான மருந்துகளையும் நீடிப்பதால் குணமடையும் நிகழ்தகவு அதிகரிக்கும். சளியில் கிருமி அற்றுப்போதலினை ஆவணப்படுத்தல் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் ஈடுபட் டோருக்கு உறுதியினைக் கொடுக்கும். மேலும் சளியில் கிருமி இல்லாதுபோதல் விரைவானதும், உணர்திறன்மிக்கதுமான காட்டியாகும். காசநோய்க்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கட்டுப்பாட்டுச் செயன்முறையின் இவ்வீதம் குறைவாகக் காணப் படின் மேற்பார்வைதேவை. அதிகமாக இருப்பின் அப்பிரதேசத்தை முன்மாதிரியாக எடுக்கலாம்.

சளியில் கிருமி இல்லாதுபோகும் வீதம், ஆரம்பத்தில் சளியில் கிருமி காணப்பட்டவற்றில் 2 மாதத்தில் கிருமி காணப்படாததன் 100% ஆல் தரப்படும்.

வகை I சிகிச்சையில் 3 மாதத்தில் சளியில் கிருமி இல்லாதுபோதல் 90% மேல் இருக்கும்.

சளியில் கிருமி இல்லாதுபோகும் வீதம் குறைவாக இருப்பதற்கான காரணங்களும், எடுக்கப்படவேண்டிய நடவடிக்கைகளும்.

1. நோயாளி சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டு இருப்பார். ஆனால் 2ஆம் மாத முடிவில் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படவில்லை. 2ஆம் மாத முடிவில் சளியில் கிருமி காணப்படின் நான்கு மருந்துகளை மேலும் 1 மாதத்திற்குக் கொடுத்தல் வேண்டும். எனவே, 2ஆம் மாத முடிவில் கட்டாயம் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்படல் வேண்டும்.
2. மருந்தினை நோயாளி எடுத்தலை நேரடியாக அவதானிக்கலாம். நோயாளி ஒழுங்காக மருந்து எடுக்கமாட்டார். இதனால் சளியில் கிருமி காணப்படும். எனவே, நேரடியாக அவதானித்து மருந்து எடுத்தலை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.
3. அதிகமான நோயாளிகள் சிகிச்சையின் ஆரம்பத்திலேயே மருந்து எடுத்தலைக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர். எனவே, நோயாளி களுக்குத் தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்தலின் முக்கியத்துவத்தை அறிவூட்டவேண்டும். மருந்து எடுத்தலைக் கைவிடுவோரை உடனடியாகக் கண்டுபிடிக்கும் செயல்முறை இருத்தல் அவசியம்.
4. ஏற்கனவே சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மீளவும் நோய் ஏற்படும்போது, தவறாது வகை II சிகிச்சை அளிக்கப்படல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சரியான சரிதத்தினை நோயாளியிடம் இருந்து பெறுவதால் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

5. மீளவும் நோய் ஏற்படும்போது வகை I மருந்துகள் தவறாகப் பயன்படுத்தல், முதலில் நோய் ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்றவர் களுக்கு வகை II மருந்துச் சேர்க்கையே கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
6. சளிப்பரிசோதனையில் (+) எனக் கண்டறிந்தால் சளிப்படலத் தினை மீளவும் பரிசோதித்தல்.
7. இறப்புவீதம் அதிகமாக இருத்தல். நோய் கடுமையான பின் சிகிச்சைக்கு வருவதால் இறப்புவீதம் அதிகமாக இருக்கும்.
8. தொடக்கத்தில் சளிமாதிரியில் அதிக கிருமிகள் காணப்படல் (3+)

3+ உள்ளவர்களில் 2 மாதங்களில் பின்பும் (+) இருக்கலாம்.

மேலதிகமாக ஒரு மாதத்திற்கு மருந்து கொடுக்கப் படும்போது (-) ஆக மாறும். ஆரம்பத்திலேயே நோயாளிகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதால் இவை குறைவடையும்.

சிகிச்சை பற்றிய காலாண்டு அறிக்கை

சளியில் கிருமி காணப்படும். காசநோயாளரின் குணமடையும் வீதம்: 90%க்குமேல் இருத்தல்வேண்டும். சிகிச்சை வெற்றியளிக்கும் வீதமானது, குணமடையும் வீதத்தினதும், முற்றாகச் சிகிச்சை பெற்றோரின் வீதத்தினதும் அளவாகும்.

இறப்பு வீதம் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று பிந்திய நிலையில் நோயினைக் கண்டறிதல் ஆகும். சிகிச்சை பயனளிக்காது இறப்பர்.

சிகிச்சை பயனளிக்காமைக்குக் காரணம் நேரடியாக அவதானிக்காதுவிடல், மருந்துகள் மீளத் தொடங்கும்போது வகை II இற்குப் பதிலாக வகை I மருந்துகளைத் தவறுதலாகக் கொடுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோயாளி தொடர்ந்து எல்லா மருந்துகளையும் எடுக்காமை. மருந்திற்கு ஆரம்ப நிலையிலேயே எதிர்ப்பு உள்ள கிருமிகள் காணப்படல் என்பனவாகும்.

இடையில் கைவிடுவதற்குக் காரணம்

சரியான முறையில் நோயாளிகள் அறிவூட்டப்படாமை, நட்பாகப் பழகாமை, மருந்துகள் ஒழுங்காகச் சென்றடையாமை, என்பனவாகும்.

வேறு இடங்களுக்கு மாற்றுதல் அதிகமாகக் காணப்படின் சிகிச்சைக்கு வராதவர்களும் தவறுதலாக இதில் அடங்கலாம்.

ஏ. ஒழுங்கான மருந்து விநியோகத்தினையும், ஏனைய பொருட்களின் விநியோகத்தினையும் மேற்கொள்ளல்

காசநோய்க்கான சிகிச்சையிலும், நோய்த்தடுப்பிலும், முக்கிய மான மருந்துகளும், அதனுடன் தொடர்பான பொருட்களினதும், ஆய்வுகூடப்பொருட்களினதும் விநியோகமாகும். அவற்றுள் பின்வருவன முக்கியமானவை:

1. காசநோயினைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகள்
2. ஊசிகளும் ஸ்ரிஞ்சுகளும்
3. சளியினைச் சேகரிக்கும் பாத்திரம், சளிப்படலத்திற்குரிய ஸ்சிலைட் (கண்ணாடித் தகடு)
4. ஆய்வுகூடப் பதார்த்தங்கள் / நுணுக்குக்காட்டி
5. பதிவுப் புத்தகங்கள்

இவை சரியான முறையில் சேமிக்கப்பட்டு, பாதுகாப்பாக விநியோகிக்கப்படல் வேண்டும்.

ஐ. மேற்பார்வையிடல் தரிசிப்புகளை நடைமுறைப்படுத்தல்

வைத்தியசாலைகளிற்குச் சென்று நோயாளிகள் இனம் காணப் படுகின்றனரா? - என மேற்பார்வை செய்யப்படல் வேண்டும். காச

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோயாளருடன் தொடர்புடையோரிலும் தொற்று உள்ளதா எனப் பரி சோதிக்கப்படுகின்றனரா என்பவற்றை அவதானித்து ஊக்கப் படுத்தல் வேண்டும். வைத்தியசாலைகளில் சுகாதார உத்தியோ கத்தர்கள்; காசநோயாளரைக் கண்டறிதலில்.

1. காச நோய் இருக்குமென ஐயம் உள்ளோரைச் சரியாக இனம் கண்டு சளிப்பரிசோதனைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.
2. சளிப்பரிசோதனைக்குரிய படிவத்தினை நிரப்புதல் வேண்டும்.
3. சளியினைச் சேகரித்து, விபரங்களைப் பாத்திரத்தின் பக்கத்தில் ஒட்டி, நுணுக்குக்காட்டிச் சோதனைக்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.
4. காசநோயாளருடன் தொடர்புடையோரில் நோய் அறி குறிகள் காணப்படின்; மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.

சிகிச்சையின்போது பேண வேண்டியவை பற்றி மேற்பார்வையிட வேண்டும்.

1. சிகிச்சை அட்டையினை உபயோகித்தல்
2. சரியான வகை, அளவு மருந்துகளைக் கொடுத்தல்.
3. நோயாளி மருந்துகளை விழுங்குவதை அவதானித்தல். ஊசி மருந்து கொடுப்பதாயின்; மருந்துகளைக் குடித்தபின் போட வேண்டும்.
4. தூய, தொற்றுநீக்கிய ஊசியினைப் பாவித்தல்
5. நோயாளி சிகிச்சைபெறும் முழுக்காலமும் அறிவூட்ட லினைத் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளுதல்.
6. நோயாளிகளைச் சளிப்பரிசோதனைக்குச் சரியான நேரத்தில் அனுப்புதல்.
7. மருந்து எடுக்கவருதலை இடைநிறுத்திய நோயாளி களைக் கண்டுபிடித்தல்.

நோயாளி தொடர்பாகவும், சிகிச்சை தொடர்பாகவும் உள்ள அறிவு பற்றி மேற்பார்வையில் பரிசோதிக்கவேண்டும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. நோயாளி: தான் எடுக்கும் மருந்துகளின் வகை, நிறம் ஆகிய வற்றைத் தெரிந்துள்ளாரா? - எவ்வளவு காலம் மருந்து எடுக்க வேண்டும்? - பரிந்துரைத்த எல்லா மருந்துகளையும் எடுக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம், பொதுவான பக்கவிளைவுகள் ஏற்படின் என்ன செய்வது?
2. நேரடிக் கண்காணிப்பில் ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை பெறுவதன் முக்கியத்துவம்.
3. சளிப்பரிசோதனை செய்வதன் முக்கியத்துவமும், சளிப் பரிசோதனை முடிவுகளின் விளக்கமும்.
4. நோய் அறிகுறிகள் பற்றிய அறிவும், தொற்றும் தன்மை பற்றிய அறிவும்.
5. நெருங்கிப் பழகியவர்கள் பரிசோதிக்கப்படல் முக்கியம் என்பது பற்றிய அறிவு.
6. பொருட்கள் போதிய அளவில் மருந்துகள், ஊசிகள், சளிப்பரிசோதனைப் பாத்திரம் என்பன உள்ளன.
7. சளிப்பரிசோதனைக்கு நிரப்பும் படிவம், போதிய அளவு உள்ளதா? எனப் பார்த்தல்.

மேற்பார்வையிடல் நடவடிக்கையில்

1. சிகிச்சை அட்டைகளைப் பரிசீலிக்க வேண்டும்.
2. சுகாதார உத்தியோகத்தர் நோயாளருக்கு மருந்து கொடுப் பதை அவதானித்தல்.
3. சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுடன் கதைத்தல்
4. நோயாளிகளுடன் கதைத்தல்
5. மருந்து விநியோகத்தைப் பரிசோதித்தல்

நுணுக்குக்காட்டி நிலையத்தில்

சிறுவர்கள் அல்லாத வெளிநோயாளிகளில் 2% காசநோய் இருக்கலாம் எனச் சந்தேகிக்கப்பட்டு, சளிப்பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். சளியினை எடுப்பதற்குச் சூரிய ஒளிபடும் வெளியில், ஓர் இடம் ஒதுக்கப்படல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓ. நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழான சிகிச்சையினை நடை முறைப்படுத்தல்

1. நுணுக்குக்காட்டி நிலையங்களை உருவாக்கல்
2. ஏனைய சுகாதார சேவைகளுடன் ஒன்றிணைதல்
3. மருந்து விநியோகத்தைப் பலப்படுத்தல்
4. சுகாதார உத்தியோகத்தர்களைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

சிறப்பாக நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழான சிகிச்சையின் சளியில், கிருமி இல்லாது போகும் வீதம்: 2 மாதத்தில் 90%க்கு மேல் இருக்கும். குணமடையும் வீதம்: 90%க்கு மேல் இருக்கும். நோயாளிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் வீதம் : 90%க்கு மேல் இருக்கும்.

ஒரு பிரதேசத்தின் குணமடையும் வீதம் 90% இனைத் தாண்டிய பின்பே ஏனைய நோயாளிகளைக் கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.

காசநோயாளிகளுக்கான குறுகியகால நேரடி அவதானிப்பின் கீழான சிகிச்சை நடைமுறைப்படுத்தல்

1. காசநோய்க்குரிய அறிகுறிகளான இரண்டு கிழமைகளுக்கு மேற்பட்ட இருமல், உடல் மெலிதல், மாலை நேரக் காய்ச்சல், இருமலுடன் இரத்தம் போதல் என்பன காணப்படின் அவர்களை மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சளிச்சோதனைக்கு வழிகாட்டவும்.
2. சிகிச்சைபெறும் காசநோயாளருடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களைச் சளிச்சோதனைக்கு வழிகாட்டவும்.
3. சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு முதல் மருந்து மார்பு நோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்தில் அளிக்கப்பட்டு, பின் நோயாளிக்கு மிகஅருகில்உள்ள சிகிச்சை நிலையத்தில் அளிக்கப்படும்.
4. நோயாளிகள் தினமும் அச்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வந்து தங்களிற்கு உரிய மருந்துகளைச் சுகாதார உத்தியோகத்தர் முன்னிலையில் உட்கொள்ளுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. மாவட்டத்திலுள்ள சகல வைத்தியசாலைகளும், நேரடி அவதானிப்பில் சிகிச்சை வழங்கும் மையங்களாக அமையும்.

6. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் உரிய மருந்துகள், மாவட்ட காசநோய்த் தடுப்புப் பிரிவினால் சிகிச்சை வழங்கும் மையங்களுக்கு உடனடியாக அனுப்பிவைக்கப்படும்.

7. மருந்துகள் நோயாளி எடுத்தபின்; சிகிச்சை அட்டையில் பதியப்படும்.

8. நோயாளி மருந்து எடுக்க ஒரு நாள் வரத் தவறினாற்கூட உடனடி நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும். நோயாளியின் வீட்டிற்கு அருகில் வசிக்கும் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் மூலம் அல்லது சுகாதாரத் தொண்டர்கள்மூலம் உடனடி யாக அவர்களை மீள வரவழைத்து மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.

9. 3 நாட்களுக்குமேல் நோயாளியைக். கண்டுபிடிக்க முடியா விடின், அப்பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் பணி மனைக்கும், மாவட்ட காசநோய்த் தடுப்புப் பணிமனைக்கும் அறிவிக்கவும்.

10. பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர் உடனடியாக மருந்து எடுக்கத் தவறியவர்களைக் கண்டறிய நடவடிக்கை எடுப்பர்.

11. மருந்து எடுப்பவரின் கண் மஞ்சள் நிறமானால்; வாந்தி அதிகம் எடுத்தால்; தோலில் அதிகம் 'கடி' ஏற்படின், அவர்களை மாவட்ட மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும்.

12. ஒவ்வொரு பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்களும், குடும்ப நல மாதுக்களும், தங்கள் பிரதேச வரைபடத்தில் காசநோயாளர் இனங்காணப்படின், சிவப்பு நிறத்தில் அடையாளப்படுத்தி வைக்கவும்.

13. காசநோய் முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பின், சிவப்பு நிறம் அகற்றப்படும். இதனை அப்பிரதேசச் செயற்பாட்டின் பின்னூட்டலாகக் கருதலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சமூக மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தலில், குழுக்களிற்கான மையப் படுத்திய கலந்துரையாடலில் இடம்பெறவேண்டியவை:

- காசநோய் ஏற்படுவது பற்றிக் கலந்துரையாடல் வேண்டும்.
- நோய் அறிகுறிகள் பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும்.
- இரண்டு கிழமைகளுக்குமேல் தொடர்ச்சியான இருமல் இருப்பின் சளிப்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- காசநோய் முற்றாகக் குணப்படுத்தப்படக்கூடியது எனக் கூறல் வேண்டும்.
- காசநோய் அறிகுறி உள்ளவர்களை இனம்காண உதவுதல் வேண்டும்.
- காசநோய்க்குச் சிகிச்சை வழங்கும் இடங்களைக் கூறல் வேண்டும்.

காசநோயாளிகள் இனங்காணப்படும்போது ஆற்றுப்படுத்த வேண்டியவை:

- காசநோய் அறிகுறி உடையவர்கள் குறிப்பாக இரண்டு கிழமை களுக்குமேல் இருமல் உடையவர்கள், சளிப்பரிசோதனைக்கு உட்படல் அவசியம் என்பதனைக் கூறல் வேண்டும்.
- காசநோய் சாதாரண நோய்போல் குணப்படுத்தக்கூடியது எனக் கூறல் வேண்டும்.
- தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்தலின் முக்கியத்துவத்தினைக் கூறுதல் வேண்டும்.
- காசநோய் தொடர்பான சமூக வடுக்கள் பொய்யானவை எனக் கூறல் வேண்டும்.
- நோயினை ஏற்றுக்கொள்ளலைத் தவிர்ப்பதைத் தடுத்தல் வேண்டும்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சளிப்பரிசோதனைக்கு உட்படலை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
- நோயிற்குச் சிகிச்சை எடுத்தலில் உள்ள தடங்கல்களை எதிர் கொள்ள உதவுதல்வேண்டும்.
- நோயாளியிலும், குடும்பத்தினரிலும் ஏற்படும் உணர்வு மாற்றங்களைச் சாதகமாக மாற்றல்வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

♦ குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு உளவளத்துணை செய்தல் வேண்டும்.

♦ வேலை செய்யும் இடத்தில் உளவளத்துணை செய்தல் அவசியம்.

"பஞ்சத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல்
வஞ்சத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல்
தஞ்சத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல்
மஞ்சத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல்
சஞ்சலத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல் - இவ்
வெஞ்சமர் பஞ்சத்தில் நெஞ்சம் அஞ்சேல்"

காசநோயாளருடன் உள்ளவர்களுக்கான விழிப்புணர்வு

யார்,யார் மருந்தினை எடுக்கமாட்டார்கள் என்று எதிர்வுகூற முடியாதாகையால், மருந்து விழுங்குவதை நேரடியாக அவதானித்துச் சரியான மருந்துகளைச் சரியான நேரத்தில், சரியான அளவில் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

நோய்க்குச் சிகிச்சை அளித்தல் இரண்டு நோக்கங்களை உடையது. முதலாவது: நோயாளியைக் குணமடையச் செய்வது. இரண்டாவது: மற்றையவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படாது தடுத்தல். மதுபானம், பாவிப்போர், மனநோயாளிகளில் காசநோய் ஏற்படின் கட்டாய மேற்பார்வையுடன் சிகிச்சை அவசியம். காசநோய் பரம்பரை நோயல்ல. ஆனால் நோய்க்கிருமிகள் குடும்ப அங்கத்தவர்களில் இலகுவில் தொற்றிக்கொள்ளும்.

காசநோய் காற்றால் பரவுவது. இருமல், தும்மல்மூலம்பரவும். எனவே, வாய், மூக்குப் பகுதிக்குக் கவசம் அணிந்து நோயாளியினை அணுகுவதால் தொற்றலைத் தவிர்க்கலாம். மருந்துகள் கொடுத்து இரண்டு கிழமைகளில் நோய்த் தொற்றல் குறைந்துவிடும்.

காசநோய் தொற்றிவிடும் என்ற பயம் காரணமாக, நோயாளிகளையும், காசநோய் வைத்தியசாலையையும் புறம்தள்ளும் மனப்பாங்கு எம்மக்களிடம் இருக்கின்றது. ஆனால், எம்மில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூன்றில் ஒரு பகுதியினருக்கு காசநோய்க்கிருமி உடலில் உள்ளது. எமக்கு உடற்பலவீனம் வரும்போது நோய்அறிகுறிகள் தென்படும். மேலும் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதால் நோயில் இருந்து குணமடையச் செய்வதுடன், மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுவதனையும் தவிர்க்கலாம்.

கணினி மூலமான காசநோய்ப் பதிவுகளும் அறிக்கையிடலும்

கணினித் தகவல் தொடர்பு தெழில்நுட்பம் நோயாளிகளைப் பதிவுசெய்தல் தொடக்கம், சளிப்பரிசோதனை, சிகிச்சையினை வழங்கல், தொடர் சிகிச்சையினைக் கண்காணித்தல், சிகிச்சை முடிவுகளை ஆராய்தல், காசநோய் தொடர்பான முகாமைத்துவ ஒழுங்கமைப்புகளை மேற்கொள்ளல் என்பனவற்றில் உபயோகிக் கப்படுகின்றது. இதன் மூலம் மாதாந்த, காலாண்டு, வருட

நிகழ்வுகளின் அறிக் கையினை உடனடி யாகப் பெறக்கூடிய தாகவுள்ளது. அடுத்து ஒவ்வொரு பொதுச் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவு தொடங்கி மாவட்ட நிலை மட்டும் நாட்டின் அனைத் துப் பிரதேசங்களி லும் காசநோய் தொடர்பான நிலையினை உடனடியாகப் பெறக்கூடியதாக அமையும். அடுத்து உலக சுகாதார நிறுவனமும் இதனை நேரடியாக அவதானிக்கப்படக்கூடியதாக அமைகின்றது.

அடுத்து கணினி மூலமான தகவல்களினைக் கைத்தொலைபேசி மூலம் குறும்செய்தியாகவும், நோய் உடையோரைச் சிகிச்சைக்கு அழைக்கப்படக்கூடியதாக அமையும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

16 காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் சுகாதார உத்தியோகத்தர்களது செயற்பாடு

காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் காசநோயினைக் கட்டுப்படுத்தப் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டும்.

1. காசநோய் உள்ளவரென ஐயுறுவோரை அடையாளம் காணல்.
2. ஆய்வுகூட உதவியுடன் நோயாளிகளைக் கண்டறிதல்.
3. நோயாளிகளைப் பதிவுசெய்தல்
4. சிகிச்சையினை அவதானித்தல்
6. பதிவு செய்தலும், அறிக்கை சமர்ப்பித்தலும்
7. ஒழுங்காக மருந்துகளை விநியோகித்தல்
8. மேற்பார்வை செய்தல்

அ. காசநோய் இருக்குமென ஐயுறுவோரினை அடையாளம் காணல்

1. காசநோயிருக்கும் என ஐயுறுவோரினைச் சரியாக அடையாளம் காணல்வேண்டும்.
2. அவர்களின் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி இலக்கம் என்பவற்றினைப் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.
3. காசநோய் இருக்கும் என ஐயுறுவோரில் சளிச்சோதனை செய்யப்படல் வேண்டும். அல்லது மார்பு நோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.
4. பொதுவான காசநோய் அறிகுறியாகத் தொடர்ச்சியான இருமல் 2 கிழமைகளுக்குமேல் இருக்கும்.
5. ஏனைய அறிகுறிகளாக நிறை இழப்பு, களைப்பு, காய்ச்சல், இரவில் வியர்த்தல், நெஞ்சுநோ, மூச்செடுத்தல் கடினம், உணவில் நாட்டமின்மை, சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல் என்பன காணப்படும்.
6. எப்பொழுதும் இயலுமானவரை மூன்று சளிமாதிரிகளை இரண்டு நாட்களிற்குள் காசநோய் இருக்குமென ஐயுறுவோரில் எடுக்கவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. சளிப்படலத்தினைத் தயாரிக்கவேண்டும்.
8. சளிப்படலத்தினைத் தயாரிக்க முடியாதுவிடின் சளியினை நுணுக்குக்காட்டி நிலையத்திற்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.
9. சளிப்பரிசோதனையின் முடிவுகள் பதிவுப் புத்தகத்தில் பதியப்படல் வேண்டும்.
10. நோய் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களின் சளி மாதிரிகள் முறையாக எல்லோரிலும் எடுக்கப்பட்டனவா என்பதை ஆய்வுகூடத்தில் வேலை செய்பவர்கள் உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்.

ஆ. ஆய்வுகூடச் சேவைகளுக்கான உதவிகள்

மாவட்ட மார்புநோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்திலும், ஏனைய வைத்தியசாலைகளிலும் நுணுக்குக்காட்டி வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும். நுணுக்குக்காட்டி வசதி இல்லாத வைத்திய சாலைகளில் இருந்தும் சளிமாதிரிகள் அருகில் உள்ள நுணுக்குக் காட்டி நிலையத்திற்கு அனுப்பப்படும்.

மாவட்ட காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரியின் குழு, ஒவ்வொரு நிலையத்தினையும் குறைந்தது காலாண்டிற்கு ஒரு தடவை பார்வையிடவேண்டும். ஒவ்வொரு ஆய்வுகூடத்திலும் பதிவுப் புத்தகம் இருத்தல் வேண்டும். அவை முழுமையாகவும், சரியாகவும் நிரப்பப்படல் வேண்டும்.

காசநோய் இருக்கும் என ஐயுறுவோரில் சரியான தடவைகள் சளிப்பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உள்ளதா எனப் பார்த்தல் வேண்டும்.

இ. காசநோயாளிகளைப் பதிவு செய்தல்

காசநோயாளி எனக் கண்டறியப்பட்டவர்கள் மாவட்ட மார்பு நோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்தில் பதிவு செய்யப்படுவர். காச நோயாளிகளைச் சளிப்பரிசோதனையில் கண்டறிதல்; பின் பதிவு செய்தல் மிகவும் முக்கியமானது. சில காசநோயாளர் இவ்வாறு பதியப்படாது; சிகிச்சை அளிக்கப்படாது இறந்து விடுவது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மட்டுமல்ல; குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் நோயினைப் பரப்பி விடுவர். எனவே, எல்லா நோயாளர்களுக்கும் உடனே பதிவு செய்யப்பட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கப்படல் அவசியம்.

பதிவுகள் சரியாகவும், கிரமமாகவும் இருத்தல்வேண்டும். ஒவ்வொரு காலாண்டிற்கும் உரிய அறிக்கைகள் எமது செயற் பாடுகளை மதிப்பிடுவதற்கான அடிப்படைகளாக அமையும்.

பதிவில் மேற்கொள்ளப்படுபவை, நோயின் வகைகள்:

1. புதியது
2. மீள ஏற்பட்டது.
3. முன்னைய சிகிச்சை பலனளிக்காமையின்பின் சிகிச்சை அளித்தல்
4. வேறு இடங்களில் இருந்து மாற்றப்பட்ட நோயாளிகள்.
5. வேறு வகை

ஈ. தொற்று நோயென அறிவிக்கப்படல்

காசநோயாளிகள் தொற்றுநோய் உடையோர் என அறிவிக் கப்படுவார்கள். இதற்குரிய படிவம் மூன்று பிரதிகளில் ஒன்று மத்திய நிலையத்திற்கும்; ஒன்று பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கும், ஒன்று மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திலும் பேணப்படும். பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் நோயாளியின் குடும்பத்திற்குச் சென்று, அங்கு நோய் அறிகுறி காணப்படுவோரைச் சளிப் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவர்.

காசநோய்ச் சிகிச்சை அட்டை

இதில் பின்வருவன கவனிக்கப்படும்

1. நோயின் தன்மை
2. நோயின் வகை
3. சரியான மருந்துகளும் அளவும்
4. சளிப்பரிசோதனைகள் ஒழுங்காகக் குறித்த காலத்தில் செய்யப்படுகின்றமை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. ஒழுங்காக இடைவிடாது மருந்துகளை நோயாளி பெறல்.
6. மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டனவா?
7. உரிய வேளையில் மருந்துகளைப் பெறுகின்றனரா?

மேற்கூறியவை நோயாளியின் குணமடையும் வீதம் 85% ஆகக் காரணமாக உள்ளன. மேலும் நோயாளியின் பொதுவான தகவல்கள் முக்கியமாகப் பதியப்படும்.

1. முழுமையான பெயர்
2. முகவரி, அடையாள அட்டை இலக்கம்
3. பிறந்த திகதி/வயது
4. பால்
5. உடல்நிறை
6. தொடர்புகொள்ள வேண்டியவர்
   பெயர்
   முகவரி
   தொலைபேசி இலக்கம்
7. நோயாளியின் மாவட்டப் பதிவு இலக்கம்
8. நேரடிக் கண்காணிப்பு நிலையம்
9. நேரடிக் கண்காணிப்பில் மருந்து கொடுப்பவரின் பெயரும் பதவியும்.

காசநோய்ச் சிகிச்சைத் தொடரல் அட்டை, நோயாளியிடம் இருக்கும். அதில் நோயாளி மீண்டும் வரவேண்டிய திகதி, சளிப் பரிசோதனைக்கு வரவேண்டிய திகதி என்பன பதியப்படும்.

உ. காசநோயினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகச் செயற்படுவதன் நோக்கங்கள்

1. நோயாளி சார்பானது

குணமடையச் செய்தல், அவர்கள் அன்றாட வேலைகளைச் செய்யக்கூடிய நிலைக்கு மாற்றல். அவர்களது குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும் சுயாதீனமாகச் செயற்படல். சமூகப் பொருளாதாரப் பாதிப்பினைத்தடுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. **சமூகம் சார்பானது**

நோயாளர்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்துக் குணமடைய வைப்பதால் காசநோய் பரவுவது குறைவடையும்.

காசநோய் முற்றாகக் குணப்படுத்தக்கூடியது. சரியான நோய் நிர்ணயமும், முழுமையான சிகிச்சையும், நோயினைக் குணப் படுத்தும். இதுவே நோய் சமுதாயத்தில் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான மிகச்சிறந்தமுறை. எனவே, நோய்க்கட்டுப்பாட்டில் மிகவும் கூடிய முன்னுரிமை நோயாளிகளை அடையாளம் காண்பதற்கும், நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

நேரடிக் கண்காணிப்பின்கீழான சிகிச்சையில்; சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், நோயாளி மருந்துகள் உள்ளெடுப்பதனை நேரடியாக அவதானிப்பர்; குணமடைவதனை உறுதிப்படுத்துவர்.

இது காசநோய் பரப்புவோரினைத் தடுக்கும் திறனாகும். சிறந்த தொடர்பாடல் நோயாளிக்கும், உத்தியோகத்தர்களுக்கும் இடையில் இருத்தல்வேண்டும்.

நோயினைக் கண்டறிதல் பற்றியும், நோயின் ஆபத்தான நன்மைகள் பற்றியும் அறிவூட்டல் வேண்டும். தெளிவாகவும், ஆதரவாகவும் கூறல்வேண்டும்.

நோய் கண்டறிதலில் இருந்து சிகிச்சை பற்றியும், நோயாளிக் கும் அவரது குடும்பத்திற்கும் தகவல்களும், அறிவுரைகளும்,. ஆதரவும் வழங்கல்வேண்டும்.

நோயினைக் கண்டறிந்தபோது அடிப்படைத் தகவல்கள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

17 காசநோய் கண்காணிப்பும் கட்டுப்பாடும் சம்பந்தமான நடவடிக்கைகளை வலுவூட்டல்

ஆண்டொன்றுக்கு இலங்கையில் இனம் காணப்படும் காச நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை நடுத்தரமானதாக உள்ளபோதிலும் இந்நாட்டில் காணப்படும் நோய்களில் முக்கியமான ஒன்றாகவே இதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். 2011ஆம் ஆண்டில் இனங் காணப்பட்ட எல்லா வகையான காசநோயாளர்களினதும் எண்ணிக்கை ஒரு இலட்சம் மக்களில் 50 நபர்களுக்கு ஆகும். மேலும் இந்நோயுடைய பலர் இனங்காணப்படாமல் சமூகத்தினுள் இருப்பதுடன் பலர் தமது நோய் முற்றிய நிலையிலேயே இனங்காணப் படுகின்றனர்.

இந்நோயாளிகள் காசநேய்க் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு குந்தகமாக இருப்பதுடன் சமூகத்தினுள் நோய் தொடர்ந்து பரவுவதற்கும் காரணியாகின்றனர். காசநோயுடைய நோயாளிகளை இனங்காண்பதும் அவர்களுக்குத் தகுந்த முறையில் சிகிச்சை அளிப்பதுமே காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் சிறந்த பலனைத் தரும். ஊக்குவிக்கப்பட்ட நோயாளர் இனங்காணல் நடிவக்கையில் காசநோய் உண்டாவதற்கு கூடிய வாய்ப்புடைய நோயாளியின் நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் சிறைக் கைதிகள், நகர்ப்புறங்களில் வசதி குறைந்த சூழலில் வசிப்பவர்கள், தோட்டத் தொழிலாளர்கள், இடம்பெயர்ந்து வாழ்பவர்கள், நீரிழிவு நோயாளர்கள் போன்றோர் பற்றி கூடிய கவனம் செலுத்துவது விரும்பத்தக்கது.

தமது சிகிச்சையை இடைவழியில் நிறுத்துபவர்களை உடனடியாக தேடிக் கண்டுபிடித்து தமது சிகிச்சையைப் பூரணமாக்குவதை உறுதிசெய்வது நோய்க்கட்டுப்பாட்டுக்கும், காசநோய்ச் சிகிச்சையில் பாவிக்கப்படும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகளுக்கு (Antibiotics) எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாவதைத் தடுப்பதற்கும் (MDR TB)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முக்கியமானதாகும். காசநோய்க் கண்காணிப்பிலும், கட்டுப் பாட்டிலும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த முயற்சியை மேற்கொள்ள தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற தொற்றுநோய்களைப் போல் காசநோயும் ஒரு அறிவிக்க வேண்டிய (Notifiable) தொற்று நோயாக இருப்பதால் இந்நோய்த் தடுப்பில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி யினதும் (MOH) அவரது உத்தியோகத்தர்களினதும் பங்கு இன்றி யமையாதது முக்கியமாக பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்கள் (PHI) தமது பிரதேசங்களில் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் ஆற்றும் பங்கு அவசியமானது. இனங்காணப்பட்ட காசநோயாளர்களின் இருப்பிடம் மற்றும் விபரங்களை உறுதி செய்தல், அவர்களின் நெருங்கிய தொடர்புகளுக்கு காசநோய் அறிகுறிகள் காணப்படு கின்றனவா என அறிதல், தொடர் மருத்துவ கவனிப்பில் தவறிய நோயாளர்களை தேடிக் கண்டுபிடித்தல் மற்றும் நேரடிக் கண் காணிப்புச் சிகிச்சை வழங்கல் (DOT) என்பன அவர்கள் ஈடுபட வேண்டிய நடவடிக்கைகளில் சிலவாகும். மாவட்ட காசநோய்த் தடுப்பு அதிகாரி (DTCO) சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் உத்தியோகத்தர்களின் இந்த நடவடிக்கைகளக்க அனுசரணையாக செயற்படுவார். அதேசமயம் மாகாண, மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்களுக்கு தமது பிரதேசத்தில் இந்நோய் பற்றிய தற்போதைய நிலைமை பற்றி அறிவிக்கப்படல் வேண்டும்.

எனவே இலங்கையில் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் பின்வரும் அதிகாரிகள், உத்தியோகத்தர்களின் பங்கு இன்றியமை யாததாகும்.

1. காசநோய் சம்பந்தமான கண்காணிப்பு, இனங்காணப்பட்ட நோயாளியின் நெருங்கிய தொடர்புகள் பற்றிய விபரம்,தொடர் மருத்துவ கவனிப்பில் தவறிய நோயாளிகளை தேடிக் கண்டுபிடித்தல்.

   சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயத்தில் பேணப்படும் தொற்றுநோய் அறிவித்தல் சம்பந்தமான பதிவேட்டுக்கு (Notifiable Diseases Register) மேலதிகமாக காசநோய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிவித்தல் சம்பந்தமான பதிவேடு (TB Notification Register) நடாத்தப்படுதல் வேண்டும். காசநோய் சம்பந்தமான அறிவித்தல் படிவத்தில் (H 816 A) உள்ள விபரங்கள் மேற்கூறப் பட்ட இரு பதிவேடுகளிலும் பதியப்படல் வேண்டும். இந்நடவடிக்கை தினந்தோறும் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன் விபரங்கள் பிரதேச பொது சுகாதார பரிசோதகரிடம் (Range PHI) விபரந்திரட்டலுக்காக கையளிக்கப்படவேண்டும்.

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரதேசத்திற்குரிய படத்தில் (Area map) நடப்பு ஆண்டில் இனங்காணப்பட்ட நோயாளர்கள் பற்றிய விபரமும் தற்சமயம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் நோயாளர்கள் பற்றிய விபரமும் குறிக்கப்படல் வேண்டும்.

காசநோயாளி இனங்காணப்பட்ட விபரம் கிடைத்து (816A) ஒரு கிழமைக்கள் அந்நோயாளி பற்றிய விபரங்கள் பிரதேச பொது சுகாதார பரிசோதகரால் (Range PHI) விசாரிக்கப்பட வேண்டும். (விபரம் திரட்டல்)

நோயாளியின் இருப்பிடம் கண்டுபிடிக்கப்படாவிட்டால் அல்லது நோயாளி கிரமமாக சிகிச்சை பெறாவிட்டால் இந்த விபரம் DTCO இற்கும் மாவட்ட மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலையத்தின் PHI இற்கும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி ஊடாக அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.

அந்தந்தப் பிரிவிற்குரிய பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் (Range PHI) எல்லா வகையான காசநோயாளிகளின் (அதாவது சளிப்படலத்தில் கிருமிகளைக் கொண்ட காசநோயாளர்கள் சளிப்படலத்தில் கிருமிகளற்ற காசநோயாளர்கள், சுவா சப்பை தவிர்ந்த ஏனைய காசநோயாளர்கள்) நெருங்கிய தொடர்புகளையும் (Contacts) இனங்காணல் வேண்டும். அவர்களுள் நோய் அறிகுறிகள் உடைய நெருங்கிய தொடர்பு களையும் 5 வயதிற்கு குறைந்த எல்லா தொடர்புகளையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

(நோய் அறிகுறிகள் உள்ள நோய் அறிகுறிகள் அற்ற) மாவட்ட மார்பு நாய் சிகிச்சை நிலையத்தில் பரிசோதனை செய்யப்படுவர். நோய் அறிகுறிகள் அற்ற நெருங்கிய தொடர்புகள் 2 வருட காலத்திற்கு (2 years) கண் காணிப்பில் வைக்கப்பட வேண்டும். இக்காலப்பகதியில் அவர்கள் 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை (அதாவது 6 மாதம், 12 மாதம், 18 மாதம், 24 மாதம்) பரிசோதிக்கப்படுவர். இக்காலப்பகுதி யில் அவர்கள் காசநோய்க்குரிய குணங்குறிகள் இருக்கின் றனவா என்று அவதானிக்கப்பட்டு தேவையாயின் சிகிச்சை வழங்கப்படும்.

பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரினால் விசாரிக்கப்பட்ட, உறதி செய்யப்பட்ட எல்லா காசநோயாளர்கள் பற்றிய விபர மும் தொற்று நோய் அறிக்கைப்படிவம் (Communicable Disease Report - Part 1 H *411* ஊடாக MOH இற்கு அறிவிக்கப்பட வேண்டும். இது மற்றைய தொற்றுநோய்க்ள சம்பந்தமாக செயற்படுவது போன்ற செயன்முறையாகும்.

உறுதி செய்யப்பட்ட காசநோயாளர்கள் பற்றிய விபரம் தொற்று நோய் சம்பந்தமான பதிவேட்டில் (Infectious Disease Register I D-H 700) பதியப்படவேண்டும். MOH அல்லது அவரால் நியமிக்கப்பட்ட உத்தியோகத்தர் காசநோய் அறிவித்தல் சம்பந்தமான பதிவேட்டில் (TB Notification Register) தொடர்ச்சியாகப் பதிவுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

விசாரித்தறியப்பட்ட காசநோயாளர்கள் பற்றிய விபரம் படிவம் *816* B (Form 816 B) ஊடாக DTCO இற்கு அனுப்பப் படவேண்டும்.

மற்றைய தொற்று நோய்களைப் போலவே காசநோயும் வாராந்த தொற்று நோய் அறிக்கையில் (Weekly Return of Communicable Diseases - H 399) சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். மேலும் இதனுடன் தொடர்பாக உறுதி செய்யப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பட்ட காசநோயாளர்கள் சம்பந்தமாக தொற்று நோய் சம்பந்தமான அறிக்கை (Communicable Disease Report - Part II H411a) சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பிரிவு பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரால் (Range PHI) பின்வரும் பதிவேடுகள் நடத்தப்பட வேண்டும்.

- காசநோயாளர்கள் விசாரித்தறியப்பட்ட பதிவேடு (TB Investigation Register இல் உள்ள படிவ மாதிரியில்)
- பிரதேசத்திற்குரிய பிரதேச படத்தில் (Area Map) நடப்பு ஆண்டில் அறிவிக்கப்பட்ட காசநோயாளர்கள் பற்றிய விபரமும் தற்சமயம் சிகிச்சை பெறும் நோயாளர்கள் பற்றிய விபரமும் குறிக்கப்படல் வேண்டும்.

DTCO, மார்பு நோய் சிகிச்சை நிலைய PHI அல்லது பொறுப்பு வாய்ந்த உத்தியோகத்தர் ஒருவரினால் தொடர் மருத்துவ கவனிப்பில் தவறிய நோயாளி (Defaulter) பற்றி அறிவிக்கப் படின் பிரிவு பொது சுகாதார பரிசோதகர் அந்நோயாளியை உடனடியாக தேடிக்கண்டு பிடித்து சிகிச்சைக்காக அனுப் புதல் வேண்டும்.

பிரதேச சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுடன் மாவட்ட காசநோய் தடுப்பு அதிகாரியின் (DTCO) ஒருங்கிணைந்த நடவடிக்கை.

DTCO மாதாமாதம் தனது பிரதேசத்தில் உள்ள எல்லா சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளுக்கும் அவர்களின் பிரதேசத்தில் அறிவிக்கப்பட்ட காசநோயாளரின் சிகிச்சை பலாபலன் (Treatment outcome) பற்றி அறிவிப்பார்.

DTCO *3* மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை PDHS, RDHS, RE Consultant Community Physician (Provincial and District) ஆகியோருக்கு தனது பிரதேசத்தில் உள்ள சளிப்படல பரிசோதனை சேவை கள் (microscopy servies) இனங்காணப்பட்ட காசநோயாளர் விபரம் (TB case finding) காசநோயாளரின் சிகிச்சை பலாபலன் (Treatment outcome) பற்றி அறிவிப்பார். இதன் பிராந்திய மாவட்டத்தில் எல்லா சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகளக்கம் அனுப்பப்படல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

DTCO, சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் மாதாந்த கூட்டங்களிலும் மாவட்ட தொற்றுநோய் தடுப்பு வைத்திய நிபுணரின் (RE) மீளாய்வு கூட்டங்களிலும் கலந்து கொண்டு உத்தியோகத்தவர் காசநோயின் மாவட்டத்தில் தற்போதைய நிலை பற்றி தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

பிரதேச, பிராந்திய மாவட்டத்தில் மீளாய்வு கூட்டங்கள்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் மாதாந்த கூட்டங்களில் 6 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையாவது நோய்த் தடுப்பு சம்பந்தமான சகல உத்தியோகத்தர்களுக்கும் காசநோய் பற்றிய சகல விடயங்களும் தொரியப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

பிரதேசத்தின் காசநோய் சம்பந்தமான நிலைமை பற்றி மாதாந்த கூட்டங்களிலும் மாவட்ட தொற்றுநோய் மீளாய்வு கூட்டங் களிலும் மீளாய்வு செய்யப்பட வேண்டும்.

காசநோயாளிகளுக்கு கூறப்படவேண்டிய அறிவுரைகள்

01. *சிகிச்சை*

- இந்த நோயிலிருந்து குணமடைவதற்காக மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய கால எல்லை, உங்களது உடம்பில் காசநோய் ஏற்பட்டுள்ள இடத்தைப் பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படும்.
- அதன்படி, உங்களுக்கு சுவாசப்பையில் காசநோய் ஏற்பட்டிருந்தால், நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதற்காகக் குறைந்தது 6 மாதங்களுக்குத் தினமும் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
  - நீங்கள் முதல் 2 மாதங்களில் 4 வகையான மருந்துகளையும்,
  - அடுத்த 4 மாதங்களில் 2 வகையான மருந்துகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது, சுவாசப்பை தவிர்ந்த இடத்தில் காசநோய் எனில், அதன்படி மருந்து உட்கொள்ளும் காலஎல்லை உங்களது வைத்தியரால் உங்களுக்கு அறிவிக்கப்படும்.
- மருந்து உட்கொள்ள ஆரம்பித்து ஒரு மாதகாலம் அளவில் உங்களுக்கு இருந்த நோய் அறிகுறிகள் படிப்படியாக குறைவதுடன் சுகமடைதலையும் உணரமுடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- அத்துடன், உங்களிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு நோய் தொற்றுவதும் நின்றுவிடும்
- எனினும் நீங்கள் இன்னமும் பூரணமான குணம் அடையவில்லை. எனவே, உங்களது உடலினுள் உள்ள காசநோய் ஏற்படுத்தும் நுண்கிருமிகள் முற்றாக அழிக்கப்பட வேண்டும்.
- அதனால், வைத்தியரால் தீர்மானிக்கப்படும் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய காலம் முடியும்வரை, நீங்கள் **ஒழுங்காக.... ஒவ்வொரு நாளும்....** மருந்து குடிப்பது கட்டாயமானதாகும்.
- நீங்கள் தினமும் மருந்தை உட்கொள்ளாதுவிட்டால் பின்வரும் ஆபத்தான நிலைமைகள் ஏற்படும்.
    - நோய் குணமடையாது
    - நோயைப் பரப்புவர் ஆகுவீர்கள்
    - நோயைக் குணமாக்குவதில் கடினமான நிலைமை ஏற்படும்
- மருந்து உட்கொள்வது இடையில் கைவிடப்பட்டால் வைத்தியரால் பின்வரும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.
    - மீண்டும் முதலில் இருந்து சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க நேரிடும்
    - உட்கொள்ள வேண்டிய மருந்துகளின் எண்ணிக்கை கூடும்
    - மருந்து உட்கொள்ளும் காலம் நீடிக்கும்
    - சில மருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்ற நேரிடும்

02. சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளல்

- காசநோயிலிருந்து குணமடைவதற்கு அவசியமானது, **ஒழுங்காக.... ஒவ்வொருநாளும்.... 6 மாதங்களுக்கு** மருந்து உட்கொள்வதுதான்.
- இதற்காக வைத்தியசாலையில் (வார்ட்டில்) தங்கியிருக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம் இல்லை.
- அப்படியானால் இது தவறாது நடைபெறுவதை உறுதிப்படுத்து வதற்காக நீங்கள் தினமும் சுகாதார சேவையாளர் முன்னிலையில் மருந்து உட்கொள்ளவேண்டும்.
- இந்தவகையில் மருந்து உட்கொள்வதற்காக, உங்களது அன்றாட வேலைகளுக்கு ஏற்ப, தினமும் உங்களால் வருகை தரக்கூடிய

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்தியசாலை / சுகாதார நிலையத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இதற்காக மார்புநோய் சிகிச்சை நிலைய வைத்தியர் உங்களுக்கு உதவுவார்.

- அந்த வைத்தியசாலை / சுகாதார சிகிச்சை நிலையத்திற்கு உங்களுக்குரிய மருந்துகள் மார்புநோய் சிகிச்சை நிலையத்தால் இடைவிடாது அனுப்பிவைக்கப்படும்.
- உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அரசாங்க வைத்தியசாலை / சுகாதார நிலையத்துக்குச் சென்று சுகாதார சேவையாளர் ஒருவர் முன்னிலையில் மருந்து உட்கொண்டபின் வழமைபோல் உங்களது அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபட முடியும்.
- இவ்வாறு சுகாதார சேவையாளர் முன்னிலையில் மருந்து குடிப்பது "நேரடி அவதானிப்புச் சிகிச்சை முறை" என்று அழைக்கப்படும். இது ஆங்கிலத்தில் சுருக்கமாக "டொட்ஸ்" (DOTS) எனப்படும்.

03. சிகிச்சை பெறும் காலத்தில்

- மருந்து உட்கொள்ளும் காலத்தில் பின்வரும் பக்கவிளைவுகள் ஒன்றோ அல்லது சிலதோ ஏற்பட்டால் உங்களது வைத்தியரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.
    - ஓங்காளம் அல்லது வாந்தி
    - கண்கள், முகம் மஞ்சள் நிறமாதல்
    - கொப்பளங்களுடன் சரும அரிச்சல்
    - பார்வைத் தெளிவு குறைதல்
    - மூட்டுக்களில் வீக்கம்
- மருந்து உட்கொள்ளும் காலத்தில் சூரை மீன் போன்ற சிவப்புநிற சதையுள்ள மீன்களும், அவற்றின் கருவாடும் உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்
- சுகமடைதலில் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தை சான்றுப்படுத்து வதற்காக இக்காலத்தில சளிப்படலப் பரிசோதனை செய்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொள்வது முக்கியமானது. இது சம்பந்தமாக தேவையான அறிவுறுத்தல்கள் மார்புநோய் சிகிச்சை நிலையத்தில் தரப்படும்.

04. நோய் பரவுதலைத் தடுத்தல்

- பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவேண்டும்
  - **ஒழுங்காக... ஒவ்வொருநாளும்... 6 மாதங்களுக்கு** மருந்து உள்கொள்ள வேண்டும்.
  - வெளிவரும் சளியை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து புதைத்துவிட வேண்டும் அல்லது எரித்துவிட வேண்டும்.
  - இருமும்போதும், தும்மும் போதும் மூக்கு, வாய்ப் பகுதியை மூடிக்கொள்ளவேண்டும்.

05. விசேட அறிவுரைகள்

- நீங்கள் பாலூட்டும் தாயெனில், மருந்து உட்கொள்ளும் காலத்திலும் இடை நிறுத்தாது குழந்தைக்கு பாலூட்டலை மேற்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளைப் பாவிப்பவராக இருந்தால், அதுபற்றி வைத்தியரிடம் ஆலோசித்து வேறு பொருத்தமான முறையைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- உங்களுடன் நெருங்கிப் பழகியவர்களை வைத்தியரின் ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொள்ள அனுப்பவும்.

06. அரசிடம் இருந்து கிடைக்கும் அனுசரணைகள்

- தொழில் செய்வோர் மருத்துவச் சான்றிதழ் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- மருத்துவர் குழுவின் முன் பிரசன்னமாகி அறிக்கை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- வறுமை நிலையில் உள்ள நோயாளிகள் நிதி உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
- விசேட விடுமுறைக்கான அனுமதி பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

- மேற்குறிப்பிட்ட தேவைகள் சம்பந்தமாக உங்களது மார்புநோய் சிகிச்சை நிலைய வைத்தியரிடம் அறிந்து கொள்ளவும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

18 காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு

காசநோய் அறிமுகம்

1. காசநோயின் வரலாறு

உலகில் காசநோய்க்கிருமி பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாக உயிர் வாழுகின்றது. கி.மு.8000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னைய ஜேர்மனிய நாட்டு மனித என்புக்கூடுகளில் இக்கிருமி அவதானிக்கப்பட்டது. கி.மு.2500-கி.மு.1000 ஆண்டு கால எகிப்திய மம்மிகளிலும் இக்கிருமி காணப்பட்டது. இது உலகக் காலநிலை மாற்றங்களுக்கும் தப்பி பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக உயிர்வாழும் காசநோய்க்கிருமி யின் தன்மையைக் காட்டுகின்றது. 1882ஆம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 24 ஆம் நாள் றொபேட்கொச் என்பவரால் இந்நோய்க்கிருமி நுணுக்குக் காட்டியாற் கண்டறியப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் தனிமைப் படுத்தும் சிகிச்சையும், சூரியஒளிச்சிகிச்சையும் உருவாக்கப்பட்டது. 1944ஆம் ஆண்டு ஸ்ரெப்ரோமைசின் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இம்மருந்து காசநோயாளிகளை குணப்படுத்தி யதில் பாரிய பங்கினை வகித்தது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் 2050ஆம் ஆண்டளவிற் புதிய மருந்துகளின் உதவியுடன் உலகில் இருந்து காசநோயினை அறவே அகற்றத் திடசங்கற்பம் பூண்டுள்ளது.

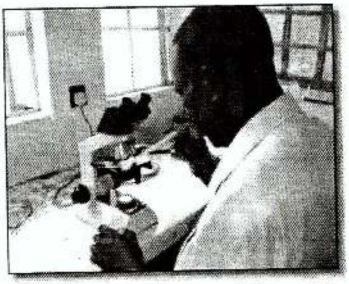
2. காசநோயின் பரம்பல்

உலகில் 20 மில்லியன் மக்கள் காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட வண்ணம் உள்ளனர். இதில் 10 மில்லியன் மக்களிற்குச் சளியில் கிருமிகாணப்படுகின்றது. உலகில் காசநோயாளிகளிற் பெரும்பாலா னோர் ஆசியாக் கண்டத்தில் உள்ளனர். எயிட்ஸ் நோயாளிகளுக்குக் காசநோய்ப் பரம்பல் அதிகம் உள்ளதால் ஆபிரிக்கா, ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் காசநோய்ப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இலங்கையில் ஆண்டுதோறும் ஒரு லட்சம் மக்களில் 50 பேர் காசநோயினாற்பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களில் 30 பேர் சளியில் கிருமி உள்ள காசநோயாளிகள். யாழ்ப்பாணத்தில் கடந்த ஐந்து வருடங்களில் 2624 பேர் காசநோயாளிகளாக இனங்காணப் பட்டனர். இதில் 856 பேர் சளியில் கிருமி உள்ள காசநோயாளிகள் ஆக இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றனர்.

3. உயிர்மூலக்கூற்றுத்தொழில் நுட்பத்தின் வளர்ச்சியும், காசநோயும்



காசநோய்க்கிருமி மிகவும் பழமையான கிருமி. இது மனிதனில் மனிதக் கூர்ப்புடன் கூர்ப்படைந்து காணப்பட்டமை உயிர் மூலக் கூற்றுத் தொழில் நுட்பம் மூலம் கடந்த 10 வருடங்களில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. Mycobacterium tuberculosis இன் பல உபகுடும்பங்கள் உயிர்மூலக்கூற்றுத்தொழில் நுட்பம்மூலம் கண்டறியப்பட்டது. அவை பின்வருமாறு:

11 கிழக்கு ஆபிரிக்க இந்திய வகை. இது, தென்கிழக்கு ஆசியா, தென் இந்தியா, கிழக்கு ஆபிரிக்காவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்து கின்றது.

2 பீக்கிங் வகை

3 மத்திய ஆசியா அல்லது டெல்லி வகை

4 நெதர்லாந்து வகை

5 இலத்தீன் அமெரிக்கா, மத்திய தரைக்கடல் வகை.

6 X வகை அல்லது ஐரோப்பா, தெற்கு ஆபிரிக்கா வகை

7 T வகை அல்லது ஐரோப்பிய, அமெரிக்க வகை.

8 பிலிப்பைன்ஸ் வகை

காசநோய்க்கிருமிகளின் குடும்பங்கள் பிரதேச ரீதியாக பண்டைய நாகரிகத்துடன் ஒன்றிணைந்து இருந்தாலும், தற்போதைய உலகமய மாதலில் இவை அனைத்தும் சில நகரங்களில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொற்றலுக்கு காரணமாக அமையலாம். மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உடைய கிருமிகள் சில குடும்பங்களில் குறிப்பாக பீக்கிங் வகை, X வகை என்பவற்றில் அதிகம் காணப்படுகின்றது.

மேலும் மூலக்கூற்று விஞ்ஞானத் தொழில் நுட்பத்தால் நிறமூர்த்த அமைப்பு புரதத் தொகுப்புமுறை, உருவாகும் புரதம், அனுசேபப் பதார்த்தங்கள், கலத்தொடர்பு பதார்த்தங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உள்ளன. இவை காசநோயினைக் கண்டறிவ திலும் கிருமியின் தாக்கத்தினை ஆராய்வதிலும் காசநோய் தொற்றினைத்தடுப்பதிலும் காசநோய் தடுப்பு மருந்து தயாரிப்பதிலும் உந்து சக்தியாக விளங்குகின்றது. 2015ம் ஆண்டில் புதிய மருந்துகள் பாவனைக்கு வந்துவிடும். 2020ஆம் ஆண்டில் புதிய தடுப்பு மருந்து பாவனைக்கு வந்துவிடும். 2050ஆம் ஆண்டில் உலகில் காசநோய் அறவே அகற்றப்பட்டுவிடும்.

சளியில் கிருமி கண்டறியப்படாத நுரையீரல் காச நோயும் 20% காசநோய்ப் பரம்பலிற்கு காரணமாக உள்ளது என உயிர்மூலக் கூற்றுத் தொழில்நுட்பம்மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ஒருவருக்கு ஏற்கனவே காசநோய் ஏற்பட்டு மீளவும் காசநோய் ஏற்படுவதற்கு புதிய கிருமிகளின் தொற்றலே காரணம் என்பதுவும் கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. ஒருவரில் இருந்து காசநோய் தொற்றுபவர்களை இலகுவாக அடையாளப்படுத்த உயிர்மூலக்கூற்று தொழில்நுட்பம் உதவுகின்றது.

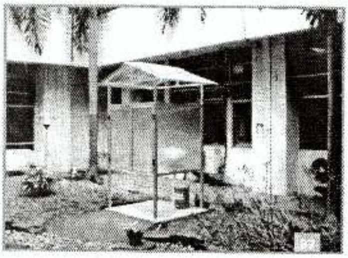
4. காசநோய்க்கிருமி தொற்றல்

காசநோய் பக்ரீறியாவால் ஏற்படும் நோய். நோய்க்கிருமி நோயாளி இருமும்போது வெளிவரும். ஆயிரக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்ட துணிக்கைகள் வளியில் பரவும். இது வளியில் பரவிப் பலமணி நேரம் இருக்கும். காற்றினால் ஐதாக்கப்படும். சூரிய ஒளியால் அழிக்கப்படும். ஒருவரில் நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுவது என்பது, எவ்வளவு நேரம் நோயாளி இருமும்போது உள்ள வளியைச் சுவாசிக்கின்றார் என்பதிலும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளியில் உள்ள நோய்க்கிருமிகளின் செறிவிலும் தங்கியுள்ளது. காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் உள்ளபோது சூரிய ஒளியினால் 20 நிமிடத்தில் அழிக்கப்படும். இருட்டில் இக்கிருமிகள் பலநாட்கள் உயிர்வாழும். ஒரு அறையின் காற்றோட்டம் மணித்தியாலத்திற்கு 13 தடவைகளிற்கு மேல் அவ்வறையின் களவளவை மாற்றுமாயின் அங்கு காசநோய்க் கிருமிகள் காணப்படும் சாத்தியம் இல்லை. இதனை நாம் கட்டடங்கள் அமைக்கும்போதோ, வாகனங்களில் பயணிக்கும்போதோ அவதானிக்கவேண்டும்.

குளிரூட்டப்பட்ட அறைகளில் அல்லது கடைகளில் காற்றோட்டம் சிறப்பாக அமையாவிட்டால், நேரடி சூரியவெளிச்சம் அறைகளுக்குச் செல்லாவிடின், காசநோய்க் கிருமிகள் பலநாட்கள் உயிர்வாழும். சாதாரணமாக ஒரு காச நோயாளி ஆண்டிற்கு 10 - 15 பேருக்கு நோய்த் தொற்றலினை ஏற்படுத்துவார். தொற்று அடைந்தவர்களில் 10% நோய்வாய்ப்படுவர் மீதி 90% இல் நோய் ஏற்படாது. ஆனால் கிருமி அவர்களின் உடலில் நீண்ட நாட்கள் அதாவது வாழ்நாள் முழுவதும் காணப்படும். நோய் ஏற்பட்டவர்களில் மருந்து எடுக்காவிடின் 50% த்தினர் இறப்பர்; 25% மானோர் நோயைப் பரப்புவர்; 25% மானோர் நோய், இயற்கையாகவே குணமடையும்.



இதன்போது ஒரு நுரையீரல் முழுவதும் சுருங்கி விடும் செயற்படாது.

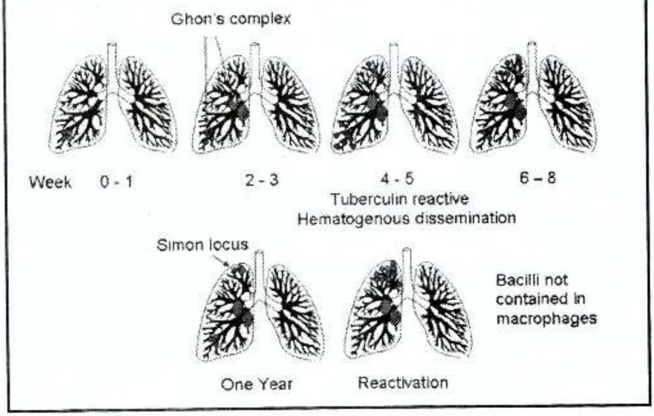
காசநோய் அதிகமாகப் பாதிப்பது: சமயலறைகளில் அதிகம் வேலை செய்வோர், ஆடைத் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்வோர், தூசுகளில் வேலைசெய்வோர், குறைந்த காற்றோட்டம் உள்ள இடங்களில் நெருக்கமாக வாழ்வோர் முதலானவர்களிலும், மதுபானம் பாவிப்போர், புகைபிடிப்போர், போதைப்பொருள் பாவிப்போர், சலரோக நோயாளிகள், மனநோயாளிகள், எயிட்ஸ் நோயாளிகளிலும் அதிகம் ஏற்படும். பொது மலசலகூடம் பாவிப்போரில் காசநோய் பரவும் தன்மை அதிகம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

19 காசநோய் தொடர்பான பொதுவான ஐயங்களும் அதற்கான விளக்கங்களும்

காசநோய் என்றால் என்ன?

- காசநோய் மைக்கோபக்றீரியம் ரியூபக்குளோசிஸ் எனப்படும் ஒரு வகை பற்றீயாவினால் ஏற்படுகின்றது.
- இது காற்றினால் பரவக்கூடிய தொற்றுநோய்
- ஒவ்வொரு மூவரில் ஒருவருக்கு காசநோய்த் தொற்றலுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர்.
- ஒருவரின் உடல் எதிர்ப்புச் சக்தியை இழக்கும்போதே அவருக்குக் காசநோய் ஏற்படும்.



காசநோய் எவ்வாறு உருவாகின்றது?

- ஒருவரின் உடலில் காசநோய்க் கிருமிகள் செல்லும்போது குருதியில் உள்ள தின்குழியங்கள், நிணநீர்க் குழியங்கள் என்பவற்றின் செயற்பாட்டினால் சிறைப் பிடிக்கப்பட்டு செயலற்ற நிலைக்கு மாற்றப்படும்.
- ஒருவரின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்போது சிறைப்பிடிக்கப்பட்ட கிருமிகள் சிறையினின்று விடுபட்டு நோயினை ஏற்படுத்துகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- காசநோய் பொதுவாக நுரையீரலைத் தாக்குகின்றது.
- பின்னர் குருதிச் சுற்றோட்டம் மூலம் உடலின் ஏனைய பகுதிகளைச் சென்றடை கின்றது.

அவையாவன:

மூளை மென்சவ்வு, சிறுநீரகம், பலோப்பியன் குழாய், விதை, என்பு, மூட்டு, நுரையீரல் சுற்றுச்சவ்வு, இருதயம். நிணநீர் மூலம் நிணநீர் முடிச்சினைச் சென்றடையும்.

காசநோய் எவ்வாறு பரவும்?

காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர்

- இருமும்போது
- தும்மும்போது
- கதைக்கும்போது
- எச்சில், சளியினைத் துப்பும்போது

காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றினை அடைகின்றன.

காசநோய்க் கிருமிகள் உள்ள காற்றினை ஒருவர் சுவாசிக்கும் போது அது அவரின் நுரையீரலை அடைகின்றது.

காசநோய் யாருக்கு வரும்?

எவருக்கும் ஏற்படலாம். எனினும் கூடுதலான ஆபத்தை எதிர்பார்க்கக் கூடியவர்கள்:

- காசநோயாளியுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்
  உதாரணம்: குடும்ப உறுப்பினர்
- காசநோயாளியுடன் ஒன்றாக வசிப்பவர் அல்லது வேலை செய்பவர்.
- போசாக்குக் குறைபாடு உடையவர்
- வறுமை காரணமாக நெருங்கி வாழ்பவர்கள், தகுந்த வீட்டு வசதி இல்லாதவர்கள், இடம்பெயர்ந்தோர்
- காற்றோட்டம், சூரியஒளி குறைந்த இடங்களில் வாழ்பவர்கள்.
- புற்றுநோய், எச்.ஐ.வீ., சலரோகம்போன்ற நோய் உள்ளவர்கள்.
- மதுபானம், போதைப்பொருள் பாவிப்பவர்கள்
- புகை பிடிப்பவர்கள்
- சுகாதாரத் தொழிலாளர்களாகப் பணிபுரிபவர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காசநோய்க்கான அறிகுறிகள் எவை?

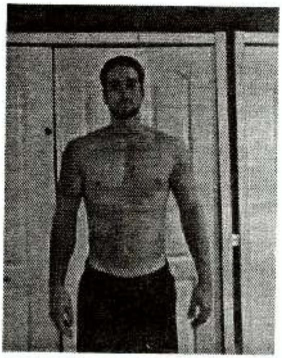
தொடர்ச்சியான இருமல்

(2 வாரங்களுக்கு மேலாகக் காணப்படல்)

மாலை நேரங்களில் மெல்லிய காய்ச்சல்

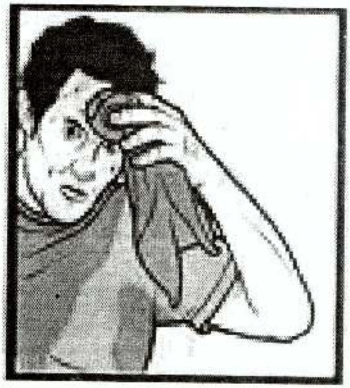
சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



நிறை குறைவடைதல்

உணவில் விருப்பமின்மை



இரவு நேரத்தில் வியர்த்தல்

ஏனைய அறிகுறிகள்

- நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல் (பொதுவாகக் கழுத்துப் பகுதி)
- இருமும்போது நெஞ்சில் வலி ஏற்படல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்களுக்கு காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை எவ்வாறு அண்ணளவாக அளவிடலாம்?

காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கான பண்பறிச் சுட்டிகளும் அவற்றின் புள்ளிகளும்

இல.	பண்பறிச் சுட்டிகள்	புள்ளிகள்
01.	2 கிழமைக்கு மேல் தொடர்ச்சியான இருமல்	20
02.	மாலை நேரக்காய்ச்சல்	20
03.	உடல் நிறையிழப்பு	15
04.	இருமலுடன் இரத்தம்வெளியேறல்	10
05.	உணவில் விருப்பமின்மை	10
06.	உறவினர் யாராவது ஒருவருக்கு காசநோய் காணப்பட்டால்	05
07.	நண்பர்களுக்குக் காசநோய் காணப்பட்டால்	05
08.	சுவாசிப்பதில் சிரமம்	03
09.	இரவில் வியர்த்தல்	03
10.	நெஞ்சில் நோ	03
11.	உடல் களைப்பு	03
12.	சலரோகநோய் காணப்படல்	03
	மொத்தம்	**100**

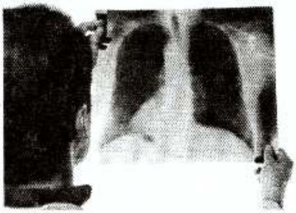
பண்பறிச் சுட்டிகளின் மொத்தப் பெறுமதி 50க்குமேல் காணப்படின் மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குக் கட்டாயம் சளிப் பரிசோதனைக்கு வரல் வேண்டும். இவர்களுக்குக் காசநோய் ஏற்பட்டு உள்ளமைக்கான சாத்தியம் அதிகம். 3கிழமைகளிற்குமேல் இருமல் இருப்பின் சளிப்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காசநோயை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்தலாம்

- சளி மாதிரியினைப் பரிசோதனை செய்தல் (Sputum smear)
  - ✧ இதற்கு ஒருவர் நன்கு இருமுவதன்மூலம் சளியைச் சேகரித்துக் கொடுக்கவேண்டும்.
  - ✧ எச்சிலைக் கொடுப்பது பயனற்றது.
  - ✧ குறைந்தது மூன்று தடவைகளேனும் கொடுக்கவேண்டும்.
  - ✧ சளிப்படலம் சாயமூட்டப்பட்டு நுணுக்குக் காட்டியூடாக அவதானிக்கப்படும்.

- சளி மாதிரியில் உள்ள கிருமி களை விசேட வளர்ப்பூடகங் களில் வளர்த்து அவதானித் தல்.



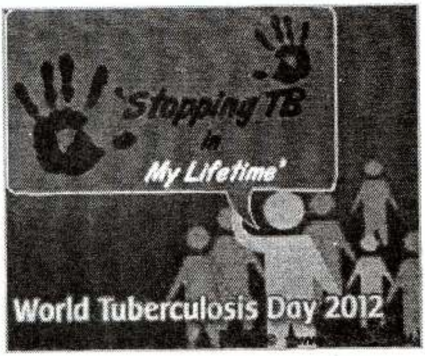
- மார்புப் பகுதியைக் கதிர்ப்படம் எடுத்தலில் நுரையீரலில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பு அவதானிக்கப்படும்.

- தோலில் செய்யப்படும் சோதனை (Mantoux skin test) இதன்போது ரியூபக்குளின் (Tuberculin) எனப்படும் பதார்த்தம் தோலின்கீழ் ஊசிமூலம் செலுத்தப்பட்டு ஏற்படும் மாற்றம் 72 மணித்தியாலங்களின்பின் அளவிடப்படும்.
- 2012ஆம் ஆண்டு சளிப்படலத்தினை காட்டியில் வைத்துக் கண்டறியும் புதிய முறை நடைமுறைக்கு வருகின்றது (X pert test)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஓ. விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள்

உலகில் "**காசநோய் தினம்**" பங்குனி 24, மற்றும் வேறு நிகழ்வுகளில் காசநோய் பற்றி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.



இதற்குக் கட்டுரைகள், ஓவியங்கள், நாடகங்கள், நடனம், வில்லுப் பாட்டு, வீதி நாடகம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

- காசநோய் கடுமையான சுகாதாரப் பிரச்சினை. இதுவே தொற்று நோய்களில் அதிக அளவில் வயது வந்தவர்களைக் கொல் கின்றது. மூளைக் காசம்போன்ற நோய்கள் குறைவடைவதாக இல்லை. இதனால் அதிக சிறுவர்கள் பாதிக்கப் படுகின்றனர். மேற்கூறியவற்றை நேரடிக் கண்காணிப்பின்கீழான சிகிச்சை யினால் முற்றாகக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- காசநோய் முற்றாகக் குணப்படுத்தக்கூடியது. சமூகத்தில் பரவுவது கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. ஒவ்வொரு 100 காச நோயாளருக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும்போது 15 இறப்புக்கள் தவிர்க்கப் படுகின்றன.
- காசநோய் இளவயதினரைப் பாதிப்பதால் சமூகப் பொருளாதாரப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.
- காசநோய் சமூகத்தில் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தலாம் போன்ற விழிப்புணர்வுகள் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

20 காசநோய் நலன்பேணலில் சமூகத்தின் பங்கு

சமுதாய நேரடிக் கண்காணிப்பிலான சிகிச்சை

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வான் என்று அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து" எனத் திருக்குறளில் பொருட் பாலில் திருவள்ளுவர் கூறியமை சமுதாய நேரடிக்கண் காணிப்பி லான காசநோய்ச் சிகிச்சைக்குச் சாலப்பொருந்தும். அதாவது, நோயைப் போக்கவல்ல மருந்து, நோயாளி, நோயாளியைக் கண்காணிப்பவன் மருத்துவன், மருந்து என்பன சிகிச்சையில் அடங்குகின்றன.

காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் சகல சமூக அங்கத்தவர்களும் ஈடுபடக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தினை சமுதாய நேரடிக் கண்காணிப் பிலான சிகிச்சை அளிக்கின்றது. சமூகத்தில் காசநோய் பற்றிய அறிவு சகலருக்கும் கிடைப்பதால் நோய் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

மேலும், நோய் அறிகுறி உடையவர்களின் சளியினை சேகரித்து, மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு கொண்டுவர உதவி புரியக் கூடியதாக அமையலாம். காசநோய்க்குரிய மருந்துகளை நோயாளிகள் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் வந்து நோயாளிகள் எடுப்பதற்கு நேரடியாக ஊக்குவிக்கலாம்.

சமூகத்தில் மருந்து எடுத்து, இடையில் கைவிட்ட நோயாளிகள் தேடிக்கண்டுபிடித்து மீளவும் சிகிச்சையினைப்பெற நடவடிக்கை யினை எடுக்கலாம்.

காசநோய் தொடர்பாக சமூகத்தில் விழிப்பூட்டல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம். காசநோயாளருக்கு இலகுவில் இலவசமாக சிகிச்சை கிடைப்பதற்கு உதவலாம். இனம் காணப்பட்ட காசநோயாளிகள் ஒழுங்காக ஆறுமாதங்கள் மருந்தினை உள்ளெடுக்கின்றார்களோ என்பதனைக் கண்காணிக்க

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

லாம். காச நோயாளிகளுக்கும், அவர்களது குடும்பத்திற்கும் ஆதரவு நல்கலாம்.

காசநோய் பரவாது இருப்பதற்கான பொதுவான அறிவுரைகள்

காசநோய் ஏற்படாது தடுக்க நோயைப் பரப்புவோரைக் கண்டுபிடித்து அவர்களுக்குச் சரியாக சிசிக்சைபெற வைத்தல் இன்றியமையாததாகும். நோயாளிகள் சரியான சிகிச்சையினை பெற அவரது குடுப்பத்தவர்களும் உதவவேண்டும். அப்பகுதிச் சுகாதார சேவையாளர்களும் இதற்கு உதவவேண்டும். காற்றோட்ட மான சூரிய ஒளிபடும் இடத்தில் வசித்தல்வேண்டும் காசநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் **6** மணிநேரம்வரை இருக்கும். **20** நிமிடத்தில் சூரிய ஒளியில் அழிந்துவிடும்.

பொதுவான சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும். **இருமும்போதும், தும்மும்போதும் மூக்கு வாய்ப்பகுதி யினைக் கைக்குட்டையினால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.** கண்ட கண்ட இடங்களில் சளி, எச்சில் துப்புவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நோயாளியில் சளியைக் கவனமாகச் சேகரித்து ஆழமாகப் புதைத்துவிடல் அல்லது எரித்துவிடல் வேண்டும்.

கிராமிய காசநோய் நலன்பேணுனர்

காசநோய் நகரம், கிராமம், சேரிப்புறம் எனப் பிரதேச வேறுபாடு இன்றிக் காணப்படுகின்றது. எனவே காசநோயாளர் களை இலகுவில் இனம் காணப்பட்டு கிசிச்சைபெற வெவ்வேறு வழிகளை நாடல் வேண்டும். சுகாதாரத் திணைக்களத்திற்கு இணைக்கப்பட்ட கிராமிய காசநோய் நலன்பேணுனர் இவ்வாறு செயற்பட முடியும்.

நகரத்தின் வர்த்தக நிலையங்கள், மற்றும் தொழில் நிலையங்கள் என்பவற்றில் காசநோய் தொடர்பான விழிப்பூட்டல் நிகழ்வுகள் அமைதல் வேண்டும். தனிப்பட்ட வைத்திய நிலையங் களிலும் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்கு அதாவது **2** கிழமை களிற்குமேல் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்கு வசதிகள் அமைக்கப்படல் வேண்டும். நகரங்களில் உள்ள கழகங்கள் கிராமத்தில், சேரிகளில் காசநோய் தடுப்பில் உதவவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கிராமத்தில் கிராமிய காசநோய் நலன் பேணுனர்கள் விழிப் புணர்வு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம். நோய் அறிகுறி உடையவர்களை சளிப்பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தி உதவலாம். மேலும் சேரிகளில் மருந்துகளை கிரமாக உட்கொள் வதனை அவதானிக்கலாம்.

சமூக ஒன்றிணைப்பினை ஏற்படுத்தி விழிப்பு நடவடிக்கை களை மேற்கொள்ளலாம். நோய் அறிகுறி உடையவர்களை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு வழிகாட்டலாம்.

காச நோய் நலன் பேணலில் பொது நிறுவனங்களின் பங்களிப்பு

1. நோயாளர்களுக்கு உணவுப் பொருட்களை அன்பளிப்புச் செய்யலாம்.
2. நோயாளர்களின் போக்குவரத்திற்கு உதவலாம்.
3. இரண்டு கிழமைகளிற்குமேல் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்கு தனிப்பட்ட நுணுக்குக்காட்டி நிலையங்களை உருவாக்கலாம்.

காசநோய் நலன் பேணலில் கிராமத்தில் தேவைப்படும் தலைமைத்துவப் பண்புகள்

குறித்த இலக்கினை வைத்துச் செயற்படல் வேண்டும். உதாரணமாக குறித்த கிராமத்தில் காசநோயினை இல்லாது செய்தல் என்ற நோக்கில் செயற்படல்வேண்டும்.

இதற்கு உரிய ஒழுங்கமைப்புகளாக விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள், சளிப்பரிசோதனை, மருத்துவ ஆலோசனை, மருந்து வழங்கல், மருந்தினைக் கைவிட்டவர்களை கண்டறிதல் எனத் திட்டமிட்டுச் செய்யக்கூடியவற்றைச் செய்யலாம்.

இதற்காக தனிப்பட்ட நலனிற்கும் சமூகநலனிற்கும் இணக்கப் பாடுகளை ஏற்படுத்தி ஒத்துழைப்பினை பெறல்வேண்டும். குறிப்பாக பல காசநோயாளிகள் கசிப்புக் குடிப்பவர்களாக உள்ளனர். எனவே கிராமங்களில் உள்ள பெரியவர்கள், இளைஞர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கள் இதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கலாம். காசநோயினை கட்டுப்படுத்து வதில் கசிப்புப்பாவனையாளரிடம் விழிப்புணர்வு செய்து சளிப்பரிசோதனை செய்வது மிகவும் இன்றியமையாதது.

கிராமமட்டத்தில் காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்கள் நோய் அறிகுறி உடையவர்களை நெறிப்படுத்து பவர்களாகவும் சிகிச்சையினை ஊக்கப்படுத்துவர்களாகவும் விளங்கல் வேண்டும். இவர்கள் சுகாதார சேவைக்கும் நோயாளிக்கும் இடையே இணைப்பிணை ஏற்படுத்தக் கூடியவர் களாக திகழ்தல் வேண்டும். மேலும் சுகாதார சேவையினரிற்கு உதவியாகவும் ஒத்துழைப்பவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும். கிராமமட்டத்தில் காசநோயினை கட்டுப்படுத்த அதாவது காசநோய் இல்லாத சூழலை ஏற்படுத்த நடைமுறைபடுத்த வேண்டியவற்றை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும் "எமது கிராமத்தில் காசநோய் பரவுவதைத் கட்டுப்படுத்துவோம். அல்லது எமது கிராமத்தில் காசநோயினை இல்லாது செய்வோம். அல்லது எமது கிராமத்தில் காசநோயாளி களுக்கு உதவிபுரிவோம். என்று அடுத்து அதற்குரிய திட்டங்களைத் தயாரித்தல் வேண்டும். அதன்பின் ஆரம்ப நிலையில் சிலவற்றினை அமுல்படுத்தல் வேண்டும் உதாரணமாக 2 கிழமைகளிற்குமேல் இருமல் இருப்பின் சளிப்பரிசோதனைக்கு வழிகாட்டல் இறுதியாக முழுமையாக அமுல்படுத்தல் உதாரணமாக கிராமத்தில் காசநோய் பரவக்கூடிய காசநோயாளராக இருக்கக்கூடிய கசிப்பு உற்பத்தி யினையே இல்லாது செய்தல்.

இவற்றிற்காக கிராமிய காசநோய் நலன் பேணுபவர்களில் இருக்க வேண்டிய பண்புகள்.

01. சிறந்தமுகாமைத்துவம். அவர்களது செயற்பாடுகள் முன்னேற் றத்திற்கு உதவக்கூடியதாக அமைதல் வேண்டும்.

02. சிறந்ததலைமைத்துவம் காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் பிரயோசனமாக அமைதல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. தனிப்பட்ட வல்லமை

கிராமத்தில் காசநோயின் தாக்கத்தினை வெளிப்படுத்தும் முறை பின்னூட்டலைப் பெறல், காசநோயாளர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொள்ளல்.

04. தமது பாத்திரத்தினைச் சரியாகச் செய்தல்.

05. தொடர்பாடல் திறமை தொடர்பாடல் வழிமுறைகளை அறிந்து கருத்துக்களைக் கூறல் தொடர்பாடலுக்கு தடையாக உள்ள வற்றை அறிதல், கூட்டாகக் கலந்துரையாடல் ஒன்றுபட்டுச் செயற்படல் நாடகங்கள் மூலம் செய்தியினைக் கூறல்.

06. ஒன்றுபட்டு ஒற்றுமையாகச் செயற்படல், குழுக்களினை அல்லது குறித்த இளைஞர் யுவதிகளை அணியாகச் சேர்த்து காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் உதவுதல்.

07. சமூகத்தில் ஏனையவர்களது பங்களிப்பினையும் பெறல் இவற்றின்மூலம் காசநோய் அறிகுறி உடையவர்கள் கண்டறியப் பட்டு சிகிச்சை அளிக்கப்படும் சூழலை உருவாக்கல் வேண்டும். காசநோய் நலன் பேணலில் அடிப்படை உரிமைகள் பேணப் பட உதவுதல்.

08. காசநோய் சிகிச்சைக்கான தேவையினை உருவாக்கலாம்.

09. காசநோயாளர்கள் மருந்து எடுத்தலை இடையில் நிறுத்துதலைத் தவிர்க்கலாம்.

10. மக்கள் காசநோய் சிகிச்சைக்குச் செல்வதற்கு உதவுதல்.

11. உதவி வழங்கும் நிறுவனங்களில் இருந்து உதவியினைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம்.

12. கிராம பொது நிகழ்வுகளில் காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு களையும் உள்ளடக்கல்.

காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் நேரமுகாமைத்துவம்

இரண்டுகிழமைகளிற்குமேல் இருமல் இருப்பின் சளிப் பரிசோதனை இரண்டு தடவைகளாவது செய்தல். இதில் நோய் அறிகுறி உடையவர்கள் நேரமுகாமைத்துவத்தினை கடைப் பிடித்தால் உடனே நோயினை கண்டறியக்கூடியதாகவும் கட்டுப் படுத்தக் கூடியதாகவும் அமையும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேரமில்லை எனக்கூறி இருமல் இருப்பவர்கள் சளிப் பரிசோதனை செய்ய பின்நிற்கக்கூடாது. பிறகு பார்ப்போம் என இருமல் இருப்போர் காலங்களைக் கடத்தக்கூடாது. காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் ஈடுபடுவோரும் நாளாந்த திட்டம், மாதாந்தத் திட்டம் காலாண்டுக்கானதிட்டம், வருடாந்தத்திட்டங்களை வரையறுத்து வேலை செய்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலத்தை மீளாய்வு செய்வதால் எதிர்வரும் காலங்களில் செய்யவேண்டியவற்றை இலகுவாகவும், சரியாகவும் செய்யலாம் நேரம் விரயமாகாது இருப்பதற்காக, சிறப்பாகத் திட்டமிட்டு செயற்படல் வேண்டும்.

தொடர்பாடல் திறமையும், காசநோய்க்கட்டுப்பாடும்

காசநோய் தொடர்பான செய்தி அனைவருக்கும் கிடைக்கும் போது காசநோய்க்கட்டுப்பாடு இலகுவானதாக அமையும் குறிப்பாக வேலைசெய்யும் இடங்களில் இரண்டுகிழமைகளிற்கு மேல் இருமல் இருப்பின் காசநோயாக இருக்கலாம் என்ற செய்தியினை ஊழியர்கள், அதிகாரிகள், உரிமையாளர்கள், அறிந்து இருத்தல் வேண்டும். இத்தகையவர்களுடன் விசேட சலுகைகளாக விடுமுறை சிறிய இடைவேளை, ஊக்குவிப்புப்பணம் கொடுத்துச் சளிப்பரிசோதனை செய்தல் என்பவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வுகளை குடும்பத்த வர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள் என்பவர்களிற்கு ஏற்படுத்த சிறந்த தொடர்பாடலைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். கிராமத்தில் தொடர்பாடல் குறைந்த வயோதிபர்கள், தனிமையில் வாழ்பவர்கள் தினமும் பகல் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் என்பவர்களிற்கும் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல்வேண்டும். தொடர்பாடல்களிற்கு பல ஊடகங்கள் இருப்பினும் தனிமனித செய்தித் தொடர்பு மிகவும் பெறுமதியானது மேலும் நவீன தொழில் நுட்பத்தினைப் பயன்படுத்தி தகவல்களைப் பெற்று சமூகத்தினை பின்னூட்டல் அவசியம். அலைபேசி, முகப்புப் புத்தகம் என்பனவற்றையும் காசநோய் பற்றிய செய்திப் பரம்பலுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காசநோயினால் குணமடைந்தவர்கள் மூலம் சமூகத்தில் ஏனையவர்களிற்கு விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். சமூகத்தில் மக்கள் தாமாகவே முன்வந்து சளிப்பரிசோதனை செய்யும் நிலையினை அதிகரிக்க வேண்டும்.

சமுதாய நேரடிக் கண்காணிப்பிலான சிகிச்சை (Community DOTS), காசநோய் நலன் பேணலில் சமூகத்தின் பங்கு

01. நோய் அறிகுறி உடையவர்களை அடையாளம் காண உதவுதல்.
02. நோய் அறிகுறி உடையவர்களின் சளியினைச் சேகரித்து மார்புநோய் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு சளிப்பரிசோதனைக்கு கொண்டுவர உதவுதல்.
03. காச நோய்க்குரிய மருந்துகளை விநியோகிக்க உதவுதல்.
04. மருந்து எடுக்கத்தவறிய காசநோயாளிகளை தேடிக் கண்டுபிடிக்க உதவுதல்.
05. காசநோயாளிகள் மருந்தினை ஒழுங்காக எடுத்தலைக் கண்காணித்தல்.
06. மருந்து எடுக்காமல் விட்ட காச நோயாளிகளை மீளவும் மருந்து எடுக்கச் செய்தல்.
07. காசநோய்க்குரிய மருந்துகளைப் பாதுகாப்பதில் உதவுதல்.
08. நோயாளிகள் மருந்துஉட்கொள்வதனை நேரில் அவதானித்தல்.
09. காசநோய் அறிகுறி உடையவர்களை மார்புநோய்ச்சிகிச்சை நிலையத்தில் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வகை செய்தல்.
10. காசநோயாளிகள் கிரமமாக மருந்துகளை எடுக்கின்றனரா எனக் கண்காணித்தல்.
11. காசநோய் தொடர்பாக ஏனையவர்களிற்கு விழிப்பூட்டல்
12. காசநோய் தொடர்பான சமூகவடுவினைக் குறைத்தல்
13. காசநோயாளிகளிற்கும் இலவசமான சுகாதாரசேவை இலகுவில் கிடைப்பதற்கு வழிவகைசெய்தல்.
14. காச நோய்களிற்கு தொடர்ச்சியாக 6 மாதங்கள் மருந்து எடுப்பதன் அவசியத்தினை ஏற்றுகொள்ளச் செய்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

15. காசநோயாளிகளிற்கு அவர்களது குடும்பத்திற்கும் ஆதரவு நல்குதல்.
16. காசநோய் குணமடைந்தவர்களிற்கு நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் உதவுதல்.
17. வேலை செய்யும் இடங்களில் காசநோய் அறிகுறிகள் உடையோர் காணப்படின் அவர்கள் சிகிச்சை பெறுவதற்கு உதவுதல்.
18. இரண்டு கிழமைகளிற்குமேல் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்கு தனிப்பட்ட ஆய்வுகூட வசதிகள் உருவாக்குவதற்கு உதவுதல்.
19. காசநோயாளிகளுடன் தொடர்புடையோர் உடனடியாக 0, 6, 12, 18, 24 ஆகிய மாதங்களில் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படல்.

காச நோய் இல்லாத சூழலை உருவாக்குவது எப்படி?

ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் 2 கிழமைகளிற்கு மேல் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை செய்து, காசநோய் இல்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்துவதால் காசநோயினால் ஒருவரில் இருந்து மற்றையவர்களிற்கு நோய்த் தொற்றல் வாய்ப்பு இல்லாது போகும். இதனை ஒவ்வொருவரும் தமது குடும்பம், நண்பர்கள், அயலவர்கள், உடன் வேலை செய்பவர்களுக்கு எடுத்து இயம்ப வேண்டும்.

இதனால் ஒருவரின் குடும்பத்தில், கிராமத்தில், சமூகத்தில் என காசநோய் அற்றுப்போகும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

காசநோய் தொடர்பாக ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் கிராமிய கட்டுப்பாட்டு உதவியாளராக சிலர் செயற்படலாம்.

கிராமிய காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டு உதவியாளர்களது செயற்பாடுகள்

காசநோய் அறிகுறிகள் பற்றி ஏனையவர்களிற்கு எடுத்துக் கூறல். குறிப்பாக தொடர்பாடல் குறைந்து தனிமையில் வசிப்போர், முதியோர், கசிப்புக்குடிப்போர் என்பவர்களிற்கு எடுத்துக்கூறல். நோய் அறிகுறி காணப்படின் சிகிச்சைக்குவர உதவல். அவர்களது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேற்பார்வையில் மருந்துகள் கொடுத்தல். 6 மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக மருந்துகளை எடுத்தலைக் கண்காணித்தல். யாராவது ஒருவர் மருந்து எடுக்காவிட்டால் அதற்கு உரிய காரணத்தினை கண்டறிந்து தொடர்ந்து மருந்து எடுத்தலை ஊக்கு வித்தல், காசநோயாளிகளின் போக்குவரத்திற்கு உதவல். போசாக்கு உள்ள உணவினை பெற உதவல். காசநோய் பரவுவதை தடுப்பதற்காக பொது இடங்களில் துப்புதலைத் தவிர்க்க உதவல். இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கைக்குட்டையைப் பாவிக்க வழிகாட்டடல்.

காசநோய் தொடர்பான நாடகங்கள், பாட்டுக்கள் வில்லுப் பாட்டுக்கள், சுவரொட்டிகள், துண்டுப்பிரசுரங்கள் மூலம் விழிப்புணர்வினை உருவாக்கம் செய்தல். காசநோயாளிகளுடன் சமூகமாக இணைந்து உதவுவதன்மூலம் சமூக வடுவினை இல்லாது செயதல். காசத்திற்கு எதிரான நகர்வில் இவ்வாறு பல நவீனமான அணுகுமுறைகளை சமூகத்தில் ஏற்படுத்துவதனால் செயற்பாடுகளின் வேகத்தினை விரைவுபடுத்தலாம்.

வறிய குடும்பங்களில் காசநோய் ஏற்பட்டு இருப்பின் அவர்களது குடும்ப வருமானத்தினை அதிகரிக்க (Capacity building) கூடிய தொழில் வளங்களை உருவாக்கலாம். அவர்களது பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்தும் (Lift up) செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம். தயக்கம் வேண்டாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

21 காசநோய் தொடர்பாக சமூக மாற்றத்திற்கான துணுக்குகள்

1. இருமல் என்றால் சோதித்தால் உறுதியாகிவிடும் என்ற பயம் காரணமாக சளிப்பரிசோதனைக்கு வருவதில்லை. 2 கிழமை களிற்குமேல் இருமல் இருப்பின் சளிப்பரிசோதனை செய்வதால் தற்செயலாக காசநோயிருப்பின் கண்டுபிடிக்கப் படலாம். எனவே காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டிலும் நோயாளி குணமடையவும் சளிச்சோதனை இன்றி அமையாதது.

2. **மருந்து எடுக்கவரும்போது மற்றவர்கள் தங்களை ஒதுக்கி விடுவார்கள் என்ற பயம்.**
காசநோய் சாதாரண பக்றீரியா நோயைப் போன்றது. பூரணகுணமடையக் கூடியது. மேலும் இதனை ஒரு குறித்த இடத்தில் மட்டும் வைத்து சிகிச்சை செய்வதில்லை. எனவே, மற்றவர்கள் ஒதுக்கிவிடுவர் என்ற பயம் அவசியமில்லை. காசநோயிற்கு மட்டுமல்லாது ஏனைய சுவாசநோய்களிற்கும் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்தில் சிகிச்சை அளிக்கப்படு வதால் மார்பு நோயில் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு செல்வதற்கு தயக்கம் வேண்டாம்.

3. நோயாளிகள் மருந்து எடுக்கும்போது மருந்தின் வீரியம்கூட என நினைத்தல். இதனால் முழு மருந்துகளையும் எடுக்காது விடல் அல்லது குறித்த காலத்திற்கு மருந்தினை எடுக்காது விடல் காணப்படுகின்றது. இது முற்றிலும் தவறான செய்கையாகும். நோயாளிகள் வைத்தியர் கூறியபடி குறித்த அளவு மருந்துகளை கிரமமாக எடுத்தல் வேண்டும். ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனை பெறல் வேண்டும்.

4. **சமூக மட்டத்தில் முழுமக்களையும் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் சிலரிடம் உள்ளது. உண்மையில் சமூகத்தில் ஒவ்வொரு 3 பேரில் ஒருவருக்கு காசநோய்க்கிருமியில் தொற்று**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளது. ஆனால் நோய்த் தொற்றுள்ள அனைவரும் நோயாளி ஆவதில்லை. அடுத்து முழுச்சமூகத்திலும் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்கு போதிய ஆளணிவளம் இல்லை. எனவே, காசநோய்க்கு உரிய அறிகுறிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு சமூகத் தினைச் சென்றடைந்தால் அவர்கள் தாமாகவே முன் வந்து சிகிச்சையினைப் பெறுவர். அடுத்து ஒரு தடவை பரிசோதித்து விட்டு காசநோய் இல்லை என்ற முடிவுக்கு வரமுடியாது. ஏனெனில் காசநோய் தொற்றில் இருந்து நோய் அறிகுறிகள் உருவாக சில மாதங்களில் இருந்து பல வருடங்கள் செல்லலாம்.

5. காசநோய் என அடையாளம் காணப்பட்டால் வெளிச் செல்லமுடியாத நிலை. புறக்கணிக்கப்படல். ஒதுக்கப்படல் இவை பொதுவாக சமூகத்தில் இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு வருக்கும் அந்நிலை வரும்போதே நோயின் உண்மை நிலையை விளங்கக்கூடியதாக இருக்கும். இது ஒரு தொடர்பாடல் இடைவெளி இதனை நிரப்ப சிறந்த கிராமிய அல்லது சமூக விழிப்புணர்வுத் திட்டங்கள் தேவை.

6. **காசநோய் தொடர்பாக போதிய அளவு சிகிச்சை நடைபெறல் வேண்டும். இதற்கு 2 கிழமைக்குமேல் இருமல் உடையவர்கள் சளியினை பரிசோதிப்பதற்கு நுணுக்குக்காட்டி தேவை. தனிப்பட்ட வைத்தியசாலைகளும் 2 கிழமைகளிற்குமேல் இருமல் காணப்படின் சளிப்பரிசோதனை செய்ய முன்வரல் வேண்டும்.**

7. நோயாளிக்கு சிகிச்சை இலகுவில் நடைபெறல் வேண்டும். நோயாளிகளின் நேரத்தை வீணாக்காது அல்லது நோய் அறிகுறி உடையவர்களின் நேரத்தை வீணடிக்காது சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

8. **பொதுவாக இருமல் என்றால் நோயாளிகள் தாமே மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி எடுப்பது வழக்கமாயிற்று.**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனால் அது காசநோயாகவும் நோயைப் பரப்பிக் கொண்டு இருப்பர்.

09. காச நோயாளிகள் அனைவருக்கும் பொறுப்பாக ஒருவர் நின்று மருந்து கொடுத்தல் அவசியம்.
அவ்வாறு செய்யாவிடின் அவர்கள் மருந்துகளை கைவிட ஏதுவாக அமையலாம். இது பொதுவாக கசிப்புக்குடிப்பவர் களில் காணப்படும். சாதாரணமாக ஏனையோரில் தூர இடத்துக்கு பிரயாணம் செய்தல், வேலை, கலியாண வீடு, செத்தவீடு என்று இன்னோரன்ன காரணங்களுக்காக மருந்துகளை இடைநிறுத்திவிடுவர். சிலர் போக்குவரத்திற்கு பணம் இன்மையாலும் மருந்துகளை இடைநிறுத்திவிடுவர். எனவே ஆரம்பத்திலேயே இத்தகைய நிகழ்வுகள் ஏற்படக் கூடியவர்களுக்கு போதிய வழிகாட்டல்களை வழங்குவதால் மருந்துகளை இடையில் கைவிடுவதனைத் தவிர்க்கலாம்.

10. காசநோய் ஏற்பட்டவர் நோய் மாறும்வரை தனித்தவராக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை மருந்து எடுத்து இரண்டு கிழமைகளிற்கு பின் அவரில் இருந்து நோய் தொற்றும் தன்மை அற்றுப்போகும். எனவே அவர் ஆராக்கியமாக இருப்பின் தனது கடமைகளை செய்யலாம்.

11. பெரும்பாலானவர்கள் தமக்குக் காசநோய் உண்டு என்பதனை வெளியில் கூற விரும்ப மாட்டார்கள். இது காசநோய்க்கு மட்டுமல்ல சலரோகம், இதயநோய், மனநோய் போன்ற வற்றிற்கு கூட. ஆனால் இந்நோய் 6 மாதத்தில் குணமடை வதால் அவர்கள் பயப்படவேண்டிய தேவை இல்லை. மேலும் அவர்கள் காணும் ஒவ்வொரு 3 பேரில் ஒருவருக்கு காசநோய்க் கிருமி தொற்றி உள்ளது என்ற உண்மை தம்மை வேறுபடுத்தாது பார்க்க உதவும்.

12. தற்போது காசநோய் தொடர்பான சமூகப் பார்வை பய நிலையில் இருந்து நீங்கி உள்ளது. ஆனால் சிலரிடம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தீண்டத்தகாதவர் என்ற எண்ணம் உள்ளது. இது ஒரு மடமையாகும். சிலரிடம் நீண்ட நாட்கள் இருமல் இருந்தாலும் வெளியில் காட்ட பயம், வெட்கம் இருக்கின்றது ஏனெனில் அது காசநோயாக இருக்குமோ என்று. ஆனால் அத்தகையவர்கள் பயப்படாது சளிப்பரிசோதனைக்கு முன்வரல் வேண்டும்.

13. *காசநோயாளிகளில் பெரும்பாலானோர் ஏழைகளாக இருப்பதனால் அவர்களிற்கு உரிய ஊக்குவிப்புப் பணம் அல்லது சமூக உதவி அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும்.*

14. **பல நோயாளிகளைக் கட்டாயப்படுத்தியே மருந்து எடுக்க செய்ய வேண்டி உள்ளது. அவர்களிடம் மருந்து எடுக்கத் தயக்கம் காணப்படுகின்றது. மேலும் அவர்களுடன் உள்ள குடும்ப உறவுகளை பரிசோதனைக்கு அழைத்து வருவதற்கும் தயக்கம் காணப்படுகின்றது. எனவே இதனை அனைவரும் மாற்ற நடவடிக்கைகள் எடுக்கவேண்டும்.**

15. *காசநோய் மருந்துகளை எடுக்கும்போது உணவில் விருப்பம் குறையலாம். இதன்போது சிறிய சிறிய அளவில் பல தடவைகள் உணவினை உண்ணலாம்.*

16. **காசநோய் அறிகுறிகள் பற்றிய அறிவு இருந்தும் எங்கே, எப்படி அணுகுவது என்று தெரியாது பலர் உள்ளனர். உண்மையில் அவர்கள் அரச வைத்தியசாலைக்குச் சென்று அங்குள்ள வைத்தியரிடம் தனது அறிகுறிகளைக் கூறி, காசநோய் இல்லை என்பதையோ உண்டு என்பதையே உறுதிப்படுத்த உதவுமாறு கோரலாம். காசநோய்க்கான சிகிச்சை முற்றிலும் இலவசம் என்பதனையும் கூறலாம்.**

17. *காசநோய் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் மக்களுக்கு தெரியாது, தெரிந்தாலும் காசநோய் அறிகுறிகள் பற்றி மக்கள் கூறுவது*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறைவு சகல வைத்திய நிலையங்களிலும் காசநோய் வந்ததென ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை அல்லது கருதும் தன்மை குறைவாக உள்ளது. எனவே காசநோய் அறிகுறியுடன் நோயாளிகள் வந்தால் சளிப்பரிசோதனை செய்வதற்குரிய வசதிகள் செய்யப் படல் வேண்டும்.

18. **பலருக்கு காசநோய் தொடர்பாக வைத்திய ஆலோசனை பெற நேரம் ஒரு தடையாக உள்ளது. ஏனெனில் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையம் வேலை நோக்கில் மட்டுமே தொழிற்படு கின்றது. எனவே சிறந்த நேரமுகாமைத்துவம் மூலம், தமது நோய் அறிகுறிகளினூடு வைத்திய ஆலோசனை பெறல் அவசியம். மற்றும் தொழில் வழங்குனர்களும் இதற்கான விசேட விடுமுறையினை வழங்கல் வேண்டும்.**

19. சில வர்த்தக விளம்பரங்கள் தொடர்ச்சியான இருமல், காய்ச்சல் இருந்தால் தங்களது இயற்கை மருந்துகளால் குணப்படுத்தலாம் என கூறுகின்றன. இதுவும் மக்களிடையே தவறான கருத்தினை நிலைக்க வைத்து காசநோய் அறிகுறி காணப்படுமிடத்துச் சளிப் பரிசோதனைக்கு வருதலைத் தடுக்கின்றது. இத்தகைய தப்பான விளம்பரங்களைத் தவிர்த்தல் நல்லது.

20. **சமூகத்தில் யாராவது காசநோய் அறிகுறி உடையவர்களை மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு கூட்டிவரலாம் அல்லது வழிகாட்டலாம். சமூகத்தின் சகலமட்டத்தினரது பங்களிப்பினையும் எடுத்தல்வேண்டும்.**

காசநோயினை கண்டுபிடிப்பதில் உள்ள பிரச்சனைகள்

1) **நோயாளிகளுக்கு போதிய விளக்கங்கள் இல்லை.**
2) **நோயாளர்களால் தமக்கு காசநோய் வந்துள்ளதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமை.**
3) **சமூகத்தில் தனிமைப்படுத்தப்படுவோம் என்ற பயம்.**

போதிய போசாக்கு இன்மை காசநோய் ஏற்படக் காரணமாக அமையலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

21. மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்கவேண்டும் அல்லது நோய் குணமடையாது இறப்பு ஏற்படலாம். ஆரம்பத்தில் மருந்தினை எடுக்கும்போது நோய் அறிகுறி குறைந்தவுடன் சிலர் மருந்தினை எடுக்காது விடுகின்றனர். இது மிகவும் தவறானது. ஒழுங்காக மருந்தினை தினமும் குறித்த நேரம் குறிப்பாக காலை வேளையில் எடுத்தல்வேண்டும். எல்லா மருந்துகளையும் காலையிலேயே எடுத்தல்வேண்டும். சிலர் இதனை காலை, மதியம், மாலை என தவறாக உண்பர் என்பதில் அவதானம் தேவை. எனவே நேரடிக் கண்காணிப்பிலான சிகிச்சையில் இவை தவிர்க்கப்படுகின்றன.

22. சலரோக நோயாளிகளில் காசநோய் உருவாகும் தன்மை அதிகம். ஆனபடியால் இந்நோயாளர்களுக்கு உரிய விளக்கத்தினை சிகிச்சை நிலையத்தில் கொடுத்தல்.

23. சமூகத்தில் வெட்கம் காரணமாக வந்து காட்டமாட்டார்கள். இதன் சமூக நாணம் என்பர். மருந்தில் நம்பிக்கையில்லாத் தன்மை காணப்படலாம். இவற்றினை நாம் உளவளத்துணை மூலம் நீக்கலாம். வேலை செய்பவர்கள் நேரம் இன்மையால் வைத்தியசாலைக்கு வரமாட்டார்கள். மேலும் ஆரம்பத்தில் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்துக்கு வராது வேறு இடங்களில் இதற்கு உரிய சோதனைகள் குறிப்பாகச் சளிச்சோதனை செய்யப்படாத விடத்து நோய் அதிகம் பாதிப்பதுடன் பலருக்கும் பரப்பு நிலை ஏற்படும்.

24. காசநோயினை சமூகம் இழிவாகக் கருதும் நிலை மாற வேண்டும். ஏனெனில் 33% சமூகத்தில் காசநோய்க்கிருமிகள் உள்ளது. இது சுட்டுவிரலை நீட்டுவது போன்றது. எனவே, காசநோயாளரை சமூகத்தில் ஒதுக்கல் தவறு. ஏனையோர் அவர்களின் வீட்டிற்கு போதலைத் தவிர்த்தல் தவறு. நோயாளி யைக் கண்டால் பாராமுகமாகச் செல்லல் தவறு. காசநோயின் சமூகப் பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளாமையும் தவறாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25. கிராம மட்டத்தில் விழிப்புணர்வு குறைவு. சுதேச நற்பணி மன்றம் மூலம் இதனை நிவர்த்தி செய்யலாம். காசநோயாளி ஆறு மாதத்திற்குத் தொடர்ந்து மருந்து எடுக்காதுவிட்டால் சமூகத்திற்குப் பரவும் தன்மை அதிகரிக்கும். மேலும் குடும்பத்திலும் பரவும்.

நாடகங்கள் மூலம் விழிப்புணர்வினை மேற்கொள்ளல்

- காசநோய் வராது தடுக்கும் முற்காப்புகள் பற்றிக் கூறல்
  - ஆரோக்கியமான உணவு
  - காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வாழபோதிய சூரிய ஒளிபடல்
  - இருமும்போதும் தும்மும்போதும் கைக்குட்டையினைப் பாவித்தல்
- ஆரம்பநிலையில் கண்டறிதல்
- விழிப்பூட்டல்

  பாடசாலை, கிராமம், வர்த்தக நிலையங்கள், மருந்து விற்கும் இடங்கள்
- சமூகத்தில் காசநோய் ஏற்படுலைத் தவிர்க்க முடியும்.

25. மருந்தைப் பற்றிய பயம் காசநோய் மருந்துகளும் ஏனைய நோய் மருந்துகள் போன்றது

- **ஒழுங்காக மருந்து எடுக்க அறிவுறுத்தல்.**
- **மருந்து எடுக்க மறுத்தலைத் தவிர்த்தல்**
- **அதிக குளிசைகள் என்று ஒன்றை எடுத்துச் சிலதை விடுவதைத் தவிர்த்தல்.**
- **குழந்தைகளில் கொடுக்கப்படும் விசேட குளிசைகளில் அளவை குறைத்தலை தவிர்த்தல்.**

மேற்கூறியவற்றினை நாம் வானொலி, தொலைக்காட்சி, முகப்புப்பக்கம் போன்றவற்றின் ஊடாக விழிப்பினை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

22 காசநோய்க் களைவில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய பிரயோக மனித உரிமை அணுகல்

காசநோய் வெறுமனே மருத்துவப் பரிமாணமுடைய பிரச்சினையுடன் சாராதது. இது சமூக, பொருளாதார, அரசியல் நோயாகும்.

மனித உரிமைகளின் அளவு சமூக, அரசியல், பொருளாதார, கலாச்சாரப் பரிமாணங்கள் சுகாதாரத் திட்டமிடலில் இன்றியமை யாதது. மக்களின் மனித உரிமைகளிற்கு மதிப்பளிக்காதவிடத்து அவர்கள் நோய்க்கு ஆளாகும் தன்மை அதிகமாகும். உலகில் பெரும்பாலான காசநோயாளிகள் தமது அடிப்படை உரிமைகள் இன்றியே இறக்கின்றனர். சுகாதார வசதிகளைப் பெறுவதற்கான உரிமையினை நாம் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் எவ்வித தடைகளும் இன்றி அளித்தல் அவசியம்.

காசநோய்க் களைவில் மனித உரிமைகளின் அடிப்படையிலான அணுகலில் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை.

- பாதிக்கப்பட்டவர்களும், பாதிக்கப்பட்ட சமூகமும் முதன்மைப் படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- அதிகம் பின் தங்கியவர்களுக்கு அல்லது இலகுவில் பாதிக்கப் படக் கூடியவர்களிற்கு போதிய விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தி சேவையினை வழங்கல் வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இறைமை பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும்.
- காசநோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான சமூக, பொருளாதாரக் காரணிகள் தீர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- காசநோயாளியின் நலன் பேணலில் பல்துறை ஒத்துழைப்பினைப் பேணல்.
- காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் பொறுப்புக்கூறும் தன்மையை ஒவ்வொருவரும் சுகாதார வசதிகளைப் பெறும் உரிமைக்கு ஏற்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறப்பான முறையில் காசநோய் தொடர்பான பிரயோக மனித உரிமை அணுகல் அமைய பின்வருவன இன்றியமையாதவை

- அரசாங்கத்தின் கடமை
- அரசியல் அர்ப்பணிப்பு
- சர்வதேச ஒருங்கமைவும் ஒத்துழைப்பும்
- கடப்பாடும் பொறுப்புணர்வும்
- செயற்படுத்தும் ஊக்கம்.

மனித உரிமைகளின் அடிப்படையில் காசநோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுபவர்கள்

- பெண்கள்
- சிறைக்கைதிகள்
- தடுப்பில் உள்ளவர்கள்
- வேலைத்தளங்களில் உள்ளவர்கள்
  - போதிய காற்றோட்டம் இன்மை
  - நோய் ஏற்படின் வேலை இழப்பு
  - நோய் அறிகுறி ஏற்படினும் மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்பட விடுமுறை இன்மை
- புலம் பெயர்ந்து வாழ்பவர்கள்
- அகதிகள்
- உள்நாட்டில் இடம் பெயர்ந்தவர்கள்
- மதுபானம், புகைத்தல், போதைப்பொருள் உபயோகிப்பவர்கள்
- எயிட்ஸ் நோயாளிகள்

எனவே இவர்களிடத்து விசேட கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

சுகாதாரம் தொடர்பான மனித உரிமைகள்

காசநோய்க்கு உள்ளாதலைத் தடுத்தல்

- மக்களை வேறுபடுத்திப் பார்க்காது சமனாகக் கருதும் உரிமை
- சுகாதார வசதிகளைப் பெறுவதற்கான உரிமை
- வேலை செய்வதற்கான உரிமை
- வாழ்விடத்தில் போதிய வசதிகளைப் பெறுவதற்கான உரிமை
- போதிய உணவினைப் பெறுவதற்கான உரிமை
- பாதுகாப்பான குடிநீர், சுகாதாரம் பெறுவதற்கான உரிமை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- கல்வி கற்பதற்கான உரிமை
- தகவல் பெறுவதற்கான உரிமை

தரமான காசநோய் நிர்ணயம், சிகிச்சை, நலன்பேணல், ஆதரவு என்பவற்றினை அதிகரித்தல்

- மக்களை வேறுபடுத்திப் பாகுபடுத்தாத உரிமை
- சுகாதாரச் சேவைகளை அணுகுதலுக்கும், மருந்துகளைப் பெறுவதற்குமான உரிமை
- பங்குபற்றுவதற்கான உரிமை
- சமூகப் பாதுகாப்பிற்கும், பொருளாதாரப்பாதுகாப்பிற்குமான உரிமை
- தகவல் பெறுவதற்கான உரிமை
- அறிவினை அடைவதற்கான உரிமை
- தமது சுயவாழ்வுத் தனிமைக்கான உரிமை
- நடமாடும் சுதந்திரத்திற்கான உரிமை. குறிப்பாக போக்குவரத்து வசதிகள் ஏற்படுத்தல்
- உடலுக்கு ஊறு ஏற்படாது இருப்பதற்கும், மனிதத்தன்மையற்ற செயல்களிற்கு உட்படாது இருப்பதற்கான உரிமை
- விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தின் பிரயோகங்களை அனுபவிப்பதற் கான உரிமை

கடந்த கால யுத்தத்தினால் இலங்கையின் வடகிழக்கில் காசநோய்க்கட்டுப்பாட்டில் இவை பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனைப் பொறுப்பானவர்கள் உணர்ந்து கடமையாற்றவேண்டும்.

காசநோய் களைவில் பிரயோக மனித உரிமை அணுகலை மேற்கொள்வதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்

- காசநோயினால் பாதிக்கப்படல் குறைவடையும்.
- காசநோயினைத் தடுப்பதற்கான அதிக வழிகளும் காசநோயினைக் கண்டறிதல், சிகிச்சை அளித்தல், காசநோயாளர் நலன் பேணல், காசநோயாளாகளிற்கான ஆதரவை அதிகரித்தல்.
- சமூகத்தினைக் கட்டுப்பாட்டில் வலுவூட்டலாம். பல சமூக அமைப்புக்களின் உதவியினைப் பெறலாம்.
- மொத்தச் செயற்திறனை மேம்படுத்தி அபிவிருத்தியினை மேற்கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

23 சூழல் முகாமைத்துவம் மூலம் காசநோய்த் தொற்றலைக் கட்டுப்படுத்தல்

காசநோய் காற்றினால் பரவுகின்ற நோயாகும். வளியில் ஒருவர் இருமும்போது வெளிவரும் சளித்திவலைகள் 5 மைக்கிறோன் அளவில் சுவாசச் சிற்றறையினுள் சென்றுவிடுகின்றது. எனவே சிறந்த காற்றோட்டம், ஒருவர் வாழும் சூழலில் உள்ள சளித்திவலைகளை அகற்றக்கூடியதாக அமைந்தால் காசநோய் தொற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் குறைக்கப்படும்.

குறிப்பாக வைத்தியசேவை வழங்கும் இடங்களில் அதிக கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். அடுத்து மக்கள் நெருக்கமாக வாழும் இடங்கள், வேலை செய்யும் இடங்கள், பிரயாணிக்கும் வாகனங்கள் என்பனவற்றிற் காற்றோட்டம் தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். மேலும் குடியிருப்புகளிற் காற்றோட்ட வசதி, நோய்த்தொற்று ஏற்படக்கூடிய நிகழ்தகவு என்பனவற்றைப் பரிசீலிக்கவேண்டும்.

ஒரு அறையின் கனவளவு ஒரு செக்கனில் முற்றாக மாற்றப் படும்போது அங்கு காணப்படும் சளித்திவலைகளில் 63% அகற்றப்பட்டுவிடும். மேலும் மணித்தியாலத்திற்கு *12* தடவைகள் அறையின் கனவளவு மாற்றப்படும்போது அகற்றப்பட்டுவிடும் என உலக சுகாதார ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அடுத்து ஒரு அறையில் இருப்பவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்பவும் காற்றோட்ட வசதி இருத்தல் வேண்டும்.

காற்றோட்ட மாற்றம் 80l/S/24m^3 ஆயின் அதாவது 24m^3 கனவளவு அறையில் ஒரு நபருக்குத் தேவையான காற்றோட்ட மாற்றவீதம் 80l/S. அதேபோல் 24m^3 அறையில் இருவர் காணப்படின் காற்றோட்ட வேகம் 160l/S ஆகவும் அமையின் பின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சளித் திவலைகள் அகற்றப்பட்டுவிடும். இதனை நாம் வைத்தியசாலையில் குறுகிய ஒடுங்கிய பகுதியில் நோயாளர்களை அமர்த்தும்போது கவனிக்கவேண்டும். பல நோயாளர்கூடும் இடங்கள், சிகிச்சை நிலையங்கள், நீண்டநேர போக்குவரத்துச் சாதனங்கள், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் வேலைத்தளங்களில்; சிகை அலங்கரிப்பு நிலையங்களில் சிறந்த காற்றோட்டம் இருத்தல் அவசியம்.

பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகரின் மேற்பார்வையில் இதனைச் செய்யலாம். இது தொடர்பாகக் கொள்கையே உள்ளது. சட்டங்கள் இல்லை. கட்டடப்பொறியிலாளர்கள் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டிற்கான வைத்தியசாலையில் போதிய காற்றோட்ட வசதிகளை ஏற்படுத்த உதவவேண்டும். காற்றோட்ட வசதி இல்லாத இடங்களில் Ultraviolet germicidal radiation (அதி ஊதாக் கதிர்வீச்சுத் தொற்று நீக்கலை) உபயோகிக்கலாம். ஆனால் கண் பார்வைக்குக் கெடுதல் ஏற்படாது இருக்கக் கவனம் தேவை.

அடுத்து, கடுமையான நோயாளிகளில் Particulate respirator உபயோகிக்கலாம். கட்டிடவேலை செய்வோர், வீதி அமைப்பில் ஈடுபடுவோர், வேலை செய்வோர் மூக்கு, வாய்க் கவசத்தினை அணிதலை ஊக்குவிக்கலாம். வெப்பமான சூழலில் குறிப்பாக வெதுப்பகங்களில் வேலை செய்வோரிற் காசநோய்த் தாக்கம் இலகுவில் ஏற்படலாம். எனவே, வேலைச் சூழல் வெப்பநிலையினை உகந்த நிலையிற் பேணவேண்டும். நோயாளிகளை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேரஒழுங்கில் சிகிச்சைக்கு அழைப்பதனால் தொற்று ஏற்படுவதைக் குறைக்கலாம். அடுத்து விரைவான சேவை வழங்கல்மூலம், அதாவது பல வைத்தியர்களின் சேவை, துரித ஆய்வுகூட முடிவுகள், விரைவில் மருந்து வழங்கல்மூலம் நேர விரயத்தைக் குறைத்து நோய்த் தொற்றலைக் குறைக்கலாம்.

துப்பாதே துப்பாதே தூயவிடத்தில் துப்பாதே

துப்பாதே துப்பாதே தூயவிடமாக்கத் துப்பாதே

துப்பாதே துப்பாதே தப்பாது துப்பாது தயகாட்டு நீ

எப்போதும் எவரெதிரிலும் துப்பாதே எனச் செப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

24 காசநோய் ஏற்பட்டு உள்ளதனை வைத்தியர்கள் கண்டறியும் முறை

காசநோய் அறிகுறிகள் பொதுவாகக் கடுமையாக இருப்ப தில்லை. நோய்க்கிருமி உடலில் தொற்றியவுடன் நோய் ஏற்படுவ தில்லை. மாறாக ஒருவரின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும்போதும் பொதுவாக போசாக்குநிலை குறையும்போதும், அதிக அளவு நோய்க்கிருமிகளின் தொற்றுக்கு ஆளாகும்போதும் நோய்நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன்போது மெல்லிய காய்ச்சல் மாலை வேளைகளில் ஏற்படலாம்.

இதனை நோயுற்றவர்கள் அலட்சியமாக விட்டுவிடலாம். அடுத்து தொடர்ச்சியான இருமல் ஏற்படும். எனவே, இரண்டு கிழமைகளிற்குமேல் இத்தகைய அறிகுறிகளுடன் வருபவர்களில் சளிப்பரிசோதனை செய்தல் மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும். காசநோய்க்கு ஆரம்ப நிலையிற் சிகிச்சை பெறாவிடின் உடல் மிகவும் மெலிந்துவிடும். நுரையீரல் மேலும் பாதிக்கப்பட்டுச் சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறும். எனவே, நோயாளிகள் காய்ச்சல், இருமல், உடல்மெலிவு, சளியுடன் இரத்தம் வெளிவரல் ஆகிய அறிகுறி களுடன் வரும்போது அவர்களிற் கூடுதற் கவனம் செலுத்தி; சளிப் பரிசோதனை, நெஞ்சு ஊடுகதிர்ப்பரிசோதனை என்பனவற்றை நாம் மேற்கொள்ளவேண்டும். காசநோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துகளாக Ciprofluxacin, Ofloxacin போன்ற புளோரோகுயின லோன்களை சாமானியமாகச் சுவாசத்தொற்றுக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது. ஏனெனில், முறையற்ற மருந்துப் பாவனை மருந்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மையுடைய காசநோயினை; குறிப்பாக MDRTB, XDRTB என்பனவற்றை உருவாக்கிவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொதுவாக இருமலுடன் நோயாளிகள் அரச வைத்திய சாலைகளின் வெளிநோயாளர் பகுதியில் அல்லது தனியார் வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறுகின்றனர். அல்லது மருந்தகங் களில் தாமாகவே இருமல் பாணி மருந்துகளை எடுத்துக் குடிக்கின்றனர். இவ்விடங்களிற் பல காசநோயாளர்கள் ஆரம்ப நிலையில் அடையாளம் காணப்படாது தவறவிடப்படுகின்றனர்.

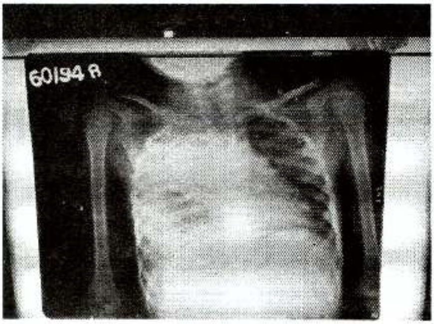
பொதுச் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியும் தனது பிரதேசத்திற் காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வினைக் கிரமமாக மேற்கொள்ளும்போது காசநோய் அறிகுறியுடையவர்கள் வைத்திய சிகிச்சையை நாடும் தன்மை அதிகரிக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

25 போர்ச் சூழல் காசநோயில் ஏற்படுத்திய தாக்கம்

போர்ச்சூழல் மக்களின் பொருளாதாரத்தினை நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பாதித்தது. வறுமை காரணமாகப் போதிய போசக்குள்ள உணவு கிடைக்காது பலர் காசநோய்த் தாக்கத்துக்கு ஆளாகவேண்டிய நிலையேற்பட்டது.

இடம்பெயர் வாழ்வு, நெருக்கமான சூழல் என்பனவும் காசநோய்ப் பரம்பலில் செல்வாக்குச் செலுத்தின. அடுத்து மனஅழுத்தம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியினைக் குறைத்துக் காசநோய்த் தாக்கத்தினை அதிகரித்தது/ யுத்த சூழலில் எறிகணை வீச்சு, குண்டு வீச்சுக்களிற்கு மத்தியில் அகப்பட்ட மக்களின் சுவாசப்பைகள் வெப்பத்தாலும் இரசாயனப் பதார்த்தங் களாலும் சேதமுற்றன. இவற்றில் காசநோய் ஏற்படுவதற்கான ஏதுக்கள் அதிகம். அடுத்து வைத்திய சேவை வழங்கும் நாம் யுகத்தத்தின்போதும் பின்பும் பின் தள்ளப்பட்டுள்ளது. காசநோயாளிகளிற்கான



பிரத்தியேக வைத்தியசாலை இன்னமும் எம்மிடம் கையளிக்கப்படவில்லை. வைத்திய ஆளணியும் குறைவாகவே உள்ளது. இவற்றினையும் யுத்தத்தின் தாக்கம் எனக்குறிப்பிடலாம். அடுத்து இடம்பெயர்வின்போது பல நோயாளிகள் மருந்துகளைக் கைவிட்ட தன்மை காணப்படுகின்றது. இந்தியா உட்பட பல நாடுகளிற்கு புலம்பெயர்ந்து மீண்டவர் களிலும் காசநோய் காணப்படுகின்றது.

எனவே யுத்தத்திற்குப் பின்பான சூழலில் காசநோய்க் கட்டுப்பாட்டில் மேற்கூறிய பாதக நிலைகளை விளக்கிக்கூறி சமூக நிறுவனங்களின் உதவியினைப் பெறல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

26 உயிர் மூலக்கூற்றுத் தொழில்நுட்ப மூலமாக சளிப்படலச் சோதனை Xpert MTB / RIR test

இச்சோதனையின்போது சளியின் மாறிலி ஒரு காட்டியில் பெறப்பட்டு அதில் உள்ள காசநோய்க்கிருமியின் DNAயின் வகை 90 நிமிடத்தில் அறியப்படுகின்றது. இதனால் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையும் உடனே அறியமுடியும். காசநோய் உள்ளவர்களை 99% கண்டுபிடித்துவிடும். காசநோய் இல்லாதவர்களை 80% இல்லை என அறிந்துவிடும். Ritambicin மருந்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மை இல்லை என்பதை 99% கண்டறிந்துவிடும். Ritambicin மருத்திற்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உள்ளதை 95% கண்டறிந்துவிடும் மிகவும் விரைவானதும் சுலபமானதுமான முறையாகும். இதனை நாம் எமது பிரதேசத்தில் கட்டாயம் உபயோகிக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

27 காசநோய் விழிப்புணர்வுப் பாடல்கள்

1. காசம் பரவுவது காற்றால்

காசம் பரவுவது காற்றால் - பல
தேசம் எங்கும் இறக்கின்றன உயிர்களிதனால்
பேச மறந்து இன்று நாமிருந்தால்
வாசமிழந்த வாழ்வெமக்கு

காலையில் இருந்து இருமல் - பின்
மாலையில் வருவதோ காய்ச்சல்
சேலைதனை அணிய வொண்ணா உடல் மெலிவு
வேலைதனைச் செய்யவொண்ணா உடல் களைப்பு

உணவில் நாட்டம் இன்றி
உடல் உருகியே மெலிந்து சென்று
உதிரமும் சளியும் இருமலுடன் வரும்வேளை
உடன் வைத்தியரை அணுகு

நோய்வரும் தன்மைதனை அறிந்தால்
வாய்தனில் மெல்ல நல் மருந்து என
மெய்தனை உணர்ந்து மெல்லாய்
பையவே போய்விடும் நோய்

ஆறுதிங்கள் மருந்துதனை நீ
அனுதினமும் அருந்தியே வந்தால்
வீறுகொண்டு உன்னுடல் - புத்துயிர்
பேறு பெற்று வாழ்வாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழிடத்தில் செம்மையான காற்றோட்டம் இருத்தல் நலம்
தாழிடும் கதவு வழியே சூரிய ஒளிஒட்டம் இருத்தல் நலம்
வருமுன் காக்கும் வழிகள் சாலவே இருத்தல் நலம் - எம்
தெருமுன் இருக்கும் தடைகளை அகற்றல் நலம்
கண்டகண்ட இடம்தனில் - துப்பாவிட்டால்
தண்டம் வாராது காச மதனால்
போசனை மிக்க உணவுதனை உண்டால்
வேதனை மிக்க காசம் உனை
அணுகினும் அணுகல் கடினம்

காசமற்ற தேசம் என்றும் நாம்
நேசமுடன் வாழ இன்றே
வேஷமின்றி உழைப்போம் - பாரில்
நீசம் நீங்கி அறவே
தேசவேறுபாடு இன்றியே

புறம் தள்ளும் வாழ்வுதனை - காசம் மேல்
சிரம்தனில் மேற்கொள்ளாதே - உண்டு
வரம் தரும் மருந்துகளால் - பூரணசுகவாழ்வு
கரம் தனில் இதனைக் கருதியே கடி
காசினியில் காசம் களைந்திடவே
போதினியிலே விழிப்பு விளைந்திடவே - அதன்
அக்கினியில் அழிப்போம் காசமதனை - அதனால்
வேதனையில் வாழ்வு திளைத்திடுமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. நிறுத்துகிறேன் காசத்தை நான்

கொல்லும் நோய்தனை வெல்வோம் - அவச்
சொல்லும் பொருளும் இனி வேண்டா
நில்லும் நில்லும் எனக் காசத்தை நிறுத்த
அல்லும் பகலும் அயராது தோள் கொடுப்போம்

அரிய கடமையினைப் புரிவேன் - நான்
உரிய சிகிச்சையினை எடுப்பேன் - காசநோயாளியானால்
சீரிய சேவையினைத் தொடுப்பேன் - சுகாதார சேவையினனாய்
நேரிய வழிகாட்டியாகித் தடுப்பேன் காசத்தைச் சமூகத்தவனாக

நிறுத்துகின்றேன் காசத்தை நான் - அதுவே தொனியாய்
ஒறுத்து நீயும் எம்மில் இணைந்தால்
வெறுத்து ஒதுக்கிய வாழ்வு மலரும்
அறுத்து விடுவோம் காச விலங்கினை
கை கொடுப்பீர் கொடுப்பீர் - காசம் களையவே
வழி காட்டுவீர் காட்டிடுவீர் - உரிய சிகிச்சைக்கு
கழியும் காசமதன் ஊழியிலேயே
அழியும் காசமதனால் மானிடம் வாழியவே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. நடையிடு நடையிடு நானிலத்தில் காசம் களையவே!

நடையிடு நடையிடு நானிலத்தில் காசம் களையவே
தடையிடு தடையிடு தரணியில் காசம் பரவலை
படையெடு படையெடு பாரினில் காசம் அழியவே
எடைகொடு எடைகொடு காச நோய்தனிற்கு
விடைகொடு விடைகொடு விசும்பினில் காசத்திற்கு

மெலிந்து மெலிந்து உடல் உருகிடினும்
வெந்து வெந்து உடல் வாடிடினும்
இருமி இருமி இடருடன் இராது இன்றே
கருமமே கருமமாகச் சளியினைச் சோதித்து
அருந்தி அருந்தி அருமருந்ததனால்
வருந்தி வருந்தி வாட்டிடும் காசம் அழிந்திடுமே

பாராமுகமாய் இருந்திடாது ஐயுறுதலில்
ஒருமுகமாய் நாடிடுவீர் வைத்தியரை
சுமுகமாய் ஆறுதிங்கள் ஔடதம் நோக்கச் சௌக்கியம்
சமூகமாய் ஏறு மங்கல ஔடதம் நோக்கச் சௌபாக்கியம்

அன்பான அரவணைப்புண்டு காசம் மீது
கண்ணான கரிசனையுண்டு காசம் மீது
பண்பான பராமரிப்புண்டு காசம் மீது
பொன்னான மருந்துகளுண்டு காசத்திற்கு

பயில் வீரனின் பாய்ச்சல் காசத்திற்கு
அயில் விழியாள் நாட்டம் காசத்திற்கு
மயிற் தோகையாள் ஆட்டம் காசத்திற்கு
குயில் மொழியாள் கீதம் காசத்திற்கு
சடசடவெனவே சாடும் வேகம்
படபடவெனவே படியும் பாடம்
மடமடவெனவே மடியும் மாடம்
கடகடவெனவே கலையும் காசம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. ஒளிரும் எதிர்காலம் காசமுற்றோர்க்கு

இரைதேடும் காசக் கிருமிகளினால்
இரையாகும் நுரையீரல் அதனால்
திரைபோடும் வாழ்விற்கு
வரையிடுவோம் சிகிச்சையினை
விரைவாகும் நலத்திற்கு கரைகாண்போம்.

இரண்டு கிழமைகள் இருமல்
இரவுக்கு முன் காய்ச்சல்
உடல் குன்றல் சளியுடன் உதிரம்
நாட்டம் குன்றல் உணவில் இவையே காசஅறிகுறிகள்

வதிவும் இடங்களில் நெருக்கம்
புசிக்கும் உணவில் போசனையின்மை
பதியில் நோயுடன் வாழல் கதியில் காசம் பரவ ஏது

தொழில் இடத்தில் இருமின் உடல்குன்றின்
எழில் மிக்கதே சிகிச்சை நோய்காண்மின்
பொழில் சேர் சோலையில் வாழ்வு போல்
யாழில் காசநோயுற்றோர் வாழ்வு

அச்சம் வேண்டாம் நோய் உண்டென
துச்சம் வேண்டாம் மருந்தினை உண்டிட
மிச்சம் இன்றி அழியும் காசக்கிருமிகள்
பட்சம் மிக்க உறவுகள் நிலைத்திடுமே

தளிரும் நலத்திலே மகிழும் மனம்
மிளிரும் சேவையிலே அகலும் துன்பம்
ஒளிரும் எதிர்காலம் காசமுற்றோர்க்கு
பளிரும் புன்னகையே காசமுற்றோர்க்கு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

5. புனையும் புதிதில் அணுகுமுறையில்

பனையும் பதியில் யாழ் நிரையில்
மனையும் மதியில் கதியில் கரையில்
புனையும் புதிதில் அணுகுமுறையில்
வினையும் கதியில் விரையும் காச எதிர் நகர்வு

அன்றுதொட்டு சுவாசத்தினை அழித்ததுவே காசம்
ஒன்றுபட்டு காசத்தினை ஒழித்திடுவோம்
தொன்றுதொட்டு பாசத்தினை கழித்ததனை
வென்றுவிட்டு நாசத்தினை விழித்திடுவோம்.

அந்திப்பொழுதில் காய்ச்சல்
ஆடை அணியா உடல் மெலிவு
இருமல் இரு கிழமைகளிற்கு மேல்
ஈவு இல் உடல் களைப்பு
உணவில் விருப்பமின்மை - இவையே
ஊட்டமின்மையால் காசம்
எங்களைத்தொற்றும் அறிகுறிகள்
ஏட்டினில் கற்றவற்றை வீட்டினிலே கூறுவதால்
ஐயங்கள் போய் விடும் விழிப்பு வந்திடுமே
ஒழுங்கான மருத்துவப் பரிசோதனைகளால்
ஓரம் போகுமே நோயின் பயம்
ஔடதங்கள் ஆறுமாதங்கள் அமையின்
அஃதே அழியும் காசம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உற்றோர்க்கு நோயுண்டானால் மருந்து
சுற்றோர்க்கு நோயுண்டானாலும் மருந்து
கற்றோர்க்கு காசத்தினை தடுத்திடவுண்டு
மற்றோர்க்கு நோயுறாதிருக்க விழிப்பு.

நேரடிக் கண்காணிப்பில் மருந்துகளை
நேரம் தவறாது அருந்துவதால் - எம்மில்
வேரடி இல்லாது போய்விடும் - காசம்
பாரடி பாரில் பரிவுடன் பிணியை.

முகமில்லாது முகவரி இல்லாது
முகாம் வாழ்வு வாழ்ந்து
போசாக்கு இழந்து பொலிவிழந்து
காசத்தினை வரன்பெற்று
மருந்துகளைக் கைவிட்டோர்
இங்கு கண்டால் வந்திடுவீர்
வைத்தியத்திற்கு உடனே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6. காசமில்லை உலகில் அஃததற்கு தடைகளை மாற்றிடக் காண்பீர்

அந்திநேரக்காய்ச்சல் தானும் ஆளை உருக்கும் உடல் மெலிவு
தானும் சிந்தி
அவதானம் தேவை இப்போ எமக்கு என்றும் நிதானமே
இருமலுடன் காய்ச்சல் உற்று உணவு விருப்பம் இழந்தே
இரு கிழமைகளிற்கு மேல் தொடரின் உடனே ஒரு
உரிமையோடு வைத்தியரை நாடிடுவீர் - உறவுகளே
உடன் சளிப்பரிசோதனை தனைக்கேளீர் - உதவும்
எளிமையான பரிசோதனை காண்பீர் - எங்கும்
எடுத்தியம்பும் காசநோய் தொற்றதனை வடுவின்றியே
ஐயம் இன்றியே மருந்ததனால் நலன் காண்பீர் - தயவுடன்
ஐந்து பேரிடம் விழிப்பினை எடுத்தியம்பி இன்றே முந்து
ஒன்று பட்டுத் தடைகளை உடைத்தே காசத்தை வென்று
ஒழிந்திடும் எனும் விடையினை உடையோராய் வாழி

நம் பரம்பரையினரை தாக்கிய காசம்
எம்பரம்பரை நோய் அல்லவே அல்ல கேளீர்
காசம் குடும்பத்தில் காணில் அது
காற்றாலே தொற்றும் தகையது கேளீர்
இனிமையான மருந்துகளால் உடனே அழியும் - எனவே
தனிமையான வாழ்வு இல்லை காசத்திற்குக் கேளீர்

பால்வினை நோயுடையோர்க்கு காசம்
மேல் வினை புரியும் கேளீர்
நீரிழிவு நோயுடையோர்க்கு காசம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நேரழிவு புரியும் கேளீர்
புகை போதை மது நுகரக் காசம்
மிகை உபாதையது பகரக் கேளீர்

எவரெதிலும் இருமுதல் ஆகாது காண்பீர்
எங்கெங்கெல்லாம் துப்புதல் ஆகாது காண்பீர்
காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வாழுதல் நலன் காண்பீர்
சூரியக்கதிர் பட வாழ நலன் காண்பீர்
போசணை உணவு உண்ணக் காண்பீர்

நோயறிகுறி உடையோரைப் பரிசோதிக்கக் காண்பீர்
நோயுற்றோர்க்கு உதவுதல் காண்பீர்
மருந்துகளை இடையில் கைவிடலாகாது காண்பீர்
உற்றோரையும் சுற்றோரையும் சோதித்தல் காண்பீர்
காசநோயினை விரட்டும் வழிகள் காண்பீர்
காசம் இல்லை இல்லை உலகில்என்றிடக் காண்பீர்
அஃதற்கு இன்றே விழித்து தடைகளை மாற்றிடக் காண்பீர்.

வந்தனம் செய்திடுவோம் நாம் வந்தனம் செய்திடுவோம்
நர்த்தனம் ஆடிடுவோம் நாம் நர்த்தனம் ஆடிடுவோம்
விந்தை மருந்துகளால் சிகிச்சையை விரைவுபடுத்திடுவோம்
நாம் விரைவுபடுத்திடுவோம்
முந்தை நோயென மாற்றிடுவோம் நாம் காசத்தை மாற்றிடுவோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. கடமைகள் தொடரட்டும் காசநலன் சிறக்கட்டும்

இரு கிழமைகளிற்கு இருமலெனில் சளிப்பரிசோதனை சிறப்பே
இருமாதிருத்தல் எவரெதிலும் என்றென்றும் மிக நன்றே
மார்புநோய்ச் சிகிச்சை நிலையம் நாடல் இன்றே
தேர்வு உம் நலன் பேணல் நன்றே.

ஈழை இருமல் ஏழைகளிற்கு ஏற்படும்
வேளை உணவு இன்றேல் ஏற்படும்
மாலைக் காய்ச்சல் உடன் ஏற்படும்
தோலைச் சுருக்கி உடற்குலைவு ஏற்படும்.

ஒழுங்காக மருந்துகள் ஆறு மாதங்கள் - இன்றேல்
மழுங்காது வருத்தம் கேளீர்
வழுவாது மருந்துகளை உள்ளெடுத்தால்
தழுவாது மரணம் கேளீர்.

ஆரோக்கியம் ஒளிரட்டும் - எம்
நலன் பேணல் மிளிரட்டும்
ஆய்வுகள் பெருகட்டும் - எம்
கடமைகள் தொடரட்டும்
காசநலன் சிறக்கட்டும் - அதன்
சமூக நாணம் அகலட்டும்
காசம் எங்கும் களையட்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8. எம் உதவும் கரங்கள்

இருமலில் வைத்திய சோதனைக்கு அழைக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
சளிப்பரிசோதனையினைச் செய்யும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
காசநோயெனில் மருந்துகளை அளிக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
நோயுற்றோரைக் கண்காணிக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
நோயுற்றோருக்குப் போசாக்கு உணவு அளிக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
மருந்துகளைக் கைவிட்டோரை மீள இணைக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
நோயாளிகளின் போக்கு வரவில் துணை புரியும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
சமூகத்திற்கு விழிப்பினை வரைந்திடும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
நோயுற்றோரைப் புறமொதுக்காக் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
ஒழுங்காக மருந்தினை எடுக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
ஐயுற்று தொற்றெனச் சோதனைக்கு அழைக்கும் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்
நகரும் காசக்களைவுச்சக்கரத்தின் இப்பன்னிரு கரங்களில்
எக்கரம் உம் கரம் என இன்றே எண்ணும் உம் கரங்கள்
எம் உதவும் கரங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

၉. எம் வாழ்நாளில் காசத்தினை இல்லாது செய்வோம்

நில்லாதே நில்லாதே இருமலுடன் வீட்டில்
செல்லாதே செல்லாதே சளியுடன் வேலைக்கு
தயங்காதே தயங்காதே வைத்தியச் சோதனைக்கு
மறவாதே மறவாதே மருந்தினை உள்ளெடுக்க

அவதானம் தேவை கேளீர் சளியுடன் இரத்தம் எனின்
அவதானம் தேவை கேளீர் மாலைநேரக்காய்ச்சலெனின்
அவதானம் தேவை கேளீர் உடல் மெலிவில்
அவதானம் தேவை கேளீர் உணவு வெறுப்பில்

வணங்கும் சேவையினை வரித்திடுவோம்
குணமிக்க சிகிச்சையினால் குவலயத்தில்
கணங்களில் களையும் காசம் - இனி
பிணங்களாய் இல்லைக் காசம்.

ஆழியிலும் ஆழமான அன்புடனே காசத்தினை
தாழிடுவோம் தரணியிலே தலை நிமிர்ந்தே - எம்
வாழ்நாளில் காசத்தினை இல்லாது செய்வோம் - அதற்கு
யாழ் நாட்டில் உறுதியுடன் பணிசெய்வோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ISBN 955540330-9
9 789555 403306

Harikanan, Jaffna.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org