

சுஹமஞ்சரி

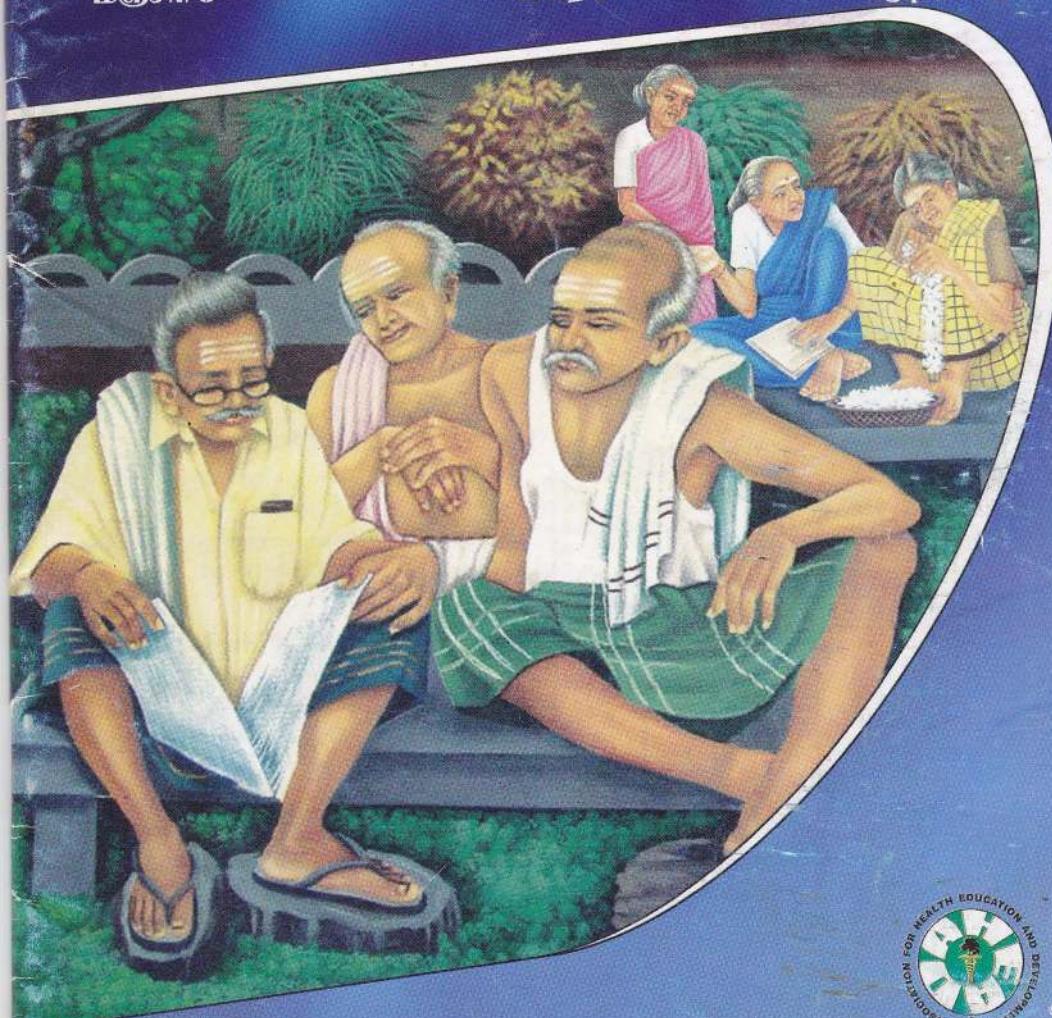
Suhamanchari

சமூக சுகநல காலாக்டு சங்சிகை

மஞ்சரி 6

மலர் 1

நூல் 2008

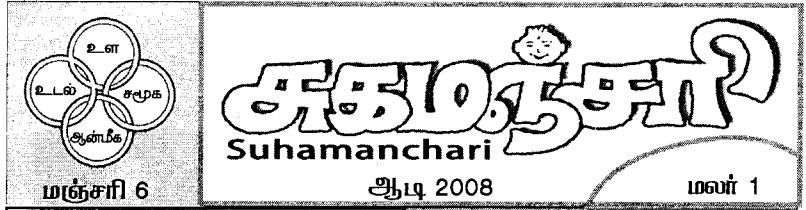


தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மருத்துவக்துறை
மருத்துவமியிம்
யாழ், பல்கலைக்கழகம்



வேந்தி:

ககாதாரம், கல்வி மற்றும் அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - JAFFNA)



A QUARTERLY JOURNAL ON HEALTH

ஆசிரியர் குழுமம்

ஆசிரியர்

வைத்திய கலாநிதி
C.S.யமுனானந்தா M.B.B.S., DTCD

துணை ஆசிரியர்கள்

வைத்திய கலாநிதி
R.சுரேந்திரகுமாரன், M.B.B.S., M.Sc.
தீருமதி M.சிவராஜா, B.A.PGD(Pub.Adm.)

ஆலோசகர்கள்

வைத்திய கலாநிதி N.சிவராஜா,
M.B.B.S., DTPH, MD.
(உலக சுகாதார நிறுவனம்)

வைத்திய கலாநிதி S.சிவப்போகன்
M.B.B.S., MD. (மனநல வைத்திய நிபுணர்)
வைத்திய கலாநிதி S.சிவன்சுதன்,
M.B.B.S., MD. (பொதுவைத்திய நிபுணர்)

இளநிலை ஆசிரியர்கள்

திரு. R.முரளீதரன் } 26^ஆ அணி
திரு. G.கைறின் ஆக்க } மருத்துவமீட்டு

வெளியீடு

சுகாதாரம், கல்வி மற்றும்
அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு
(AHEAD - Jaffna)

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மருத்துவத்துறை.
மருத்துவபீட்டு, யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

உள்ளே...

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்..... 02

சுகாதார சேவையின் தரம் பேணல் 03

காச்தினை நிறுத்தும் உத்தி 05

முதியவர்களும் அவர்களிற்கான
சுகாதாரத் தேவைகளும் 08

ஆண்மீகமும் ஆரோக்கியமும் 13

உள்பிள்ளை நோய் 15

சித்திரவதை 26

முறையான கற்றல் - நிறைவான
வெற்றி இலகு வழியில் 30

சூழ்நிலை மருத்துவம்
மழை மொழி - ஒன்று 35

கேள்வி - பதில் 37

விளை : ரூபா 50

வாசகார்களுடன் சில வார்த்தைகள்.....

மருத்துவத்தை மக்களோடு இணைப்பதற்காய் இலகு தமிழில் மஸர்ந்த "சுகமஞ்சரி" மீண்டும் உங்கள் கரங்களில் தவழ்வதையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.



"சுகமஞ்சரி" மீன் ஜூனனத்திற்குப் புத்துயிர் அளித்த AHEAD நிறுவனத்திற்கு யாழ்.

பல்கலைக்கழகச் சமுதாய மருத்துவத்துறை சார்பில் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

1995ஆம் ஆண்டு சுகமஞ்சரியின் முதல் இதழ் பிரசுவத்திலிருந்து இறுதியாக 2002இல் வெளிவந்த சுகமஞ்சரி இதழ்வரை எம் பேராசான் பேராசிரியர் செ.சிவஞானசுந்தரம் (நந்தி) அவர்களின் கரங்களால் தான் சுகமஞ்சரி சுகப்பிரசுவமாய் வெளிவந்தமை வரலாறு.

இன்று சிறப்பு மலராய் மலர்ந்து மணம் பரப்பும் இம் மலரினை எம் மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியர் 'நந்தி' அவர்களுக்கு சமர்ப்பணமாய் வெளியிடுவதில் உள்ளம் பூரித்து நிற்கின்றோம். அவரின் நல்லாசிகளுடன் சுகமஞ்சரி தொடர்ந்தும் மக்களுக்காய் மலர்ந்து மணம் பரப்பட்டும்.

தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்துடனும், மருத்துவத்தின் மலர்ச்சியிலும், மருத்துவ இலக்கியம் போட்டியிடல் வேண்டும். இதற்கு எமது இளம் சந்ததியினர் புதிய சிந்தனைகளை எழுத்தாருவில் வழங்க வேண்டும்.

சுகமஞ்சரியின் வெளியீடு சமுதாய மருத்துவத்துறையின் சேவையை விரிவாக்குவதுடன், தாய் மொழியிலான சுகாதாரத் தொடர்புகளை விரிவாக்கி மக்களோடு மருத்துவத்தை இணைப்பதில் பங்காற்றும் என்பதில் ஜயமில்லை.

ஆசிரியர்

கோட்டைச்சூரி ஜி 2008

02

சுகாதார சேவையின் தரம் பேணல்

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும், பொருத்துவர்கள் எமது பிரதேசத்தில் சேவையாற்ற முன்வரல் வேண்டும். ஆகையாக வரிசைப்படுத்தலாம்.

அடுத்து, சேவையாற்றல் என்பதனை 4 வகையாக வரிசைப்படுத்தலாம்.

படி I சுகாதாரண மக்களுக்கு இடையிலான பரிமாற்றம், வர்த்தகம் என்பன

படி II தொழில்நுட்ப அறிவினை வழங்கல்

படி III மருத்துவ சேவையினை வழங்கல்

படி IV நோய்கள் வராது காத்தல், பிரச்சினைகள் ஏற்படாது தடுத்தல்

குறிப்பாக எமது மருத்துவபீடத்தில் கல்வியினை முடித்த மாணவர்கள் உடனடியாகத் தென்னிலங்கையிலேயே சேவை ஆற்றத் துடிக்கின்றனர்.

எமது பிரதேசத்தில் எத்தனையோ ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் போசாக்குக் குறைபாட்டாலும் நோய்த் தொற்றாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். பலர் உள்தாங்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுக்குத் தேவையான மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றினை அடையாளம் கண்டு வழங்க எமது

சுகாதாரம், கலவை மற்றும் அபிவிருத்திக்கான அமைப்பு (AHEAD - Jaffna)

கோட்டைச்சூரி ஜி 2008

சுகாதார சேவையில் உள்ளவர்கள் இந்த நான்கு படிகளையும் தீர்மையுடன் செய்யவேண்டும். கீதில் படி IV அதாவது முற்காப்பு நடவடிக்கைகள் மிகவும் இன்றியமையாதது.

சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் தமது கடமை நேரத்தில் தமது தனிப்பட்ட அலுவல்களை செய்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தவறாது கடமையைச் செய்தல் வேண்டும். வெளிக்கள் உத்தியோகத்தர்கள்

03

தமது கடமைகளை மனச்சாட்சிப்பாடு செய்ய வேண்டும். தங்களுக்கு உரிய மேலதி காரிகளாக மக்களை நினைக்க வேண்டும். மாறாக உயரதீ காரிகளுக்கு உபசரணை செய்து

கொண்டு மக்களுக்குச் சேவை செய்யாமல் இருக்கும் போக்கு யுத்த குழலில் அதிகமாக காணப் படுகின்றது. இவை மக்களின் அடிப்படைச் சுகாதாரத்தினை பாதிக்கும்.

யாழ் குடாநாட்டில் உள்ள கால்வாய்களில் உள்ள நீர்தைப்பும்,

வீதிகளில் உள்ள பற்றைகளும் சமூக நலன் எவ்வாறு செயற்படுகின்றது என்பதனை பார்ம மக்களுக்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

இது சுகாதார சேவையில் உள்ள வர்களின் சேவை படி இல் உள்ளதையே எடுத்தியம்புகின்றது. எனவே சுகாதார சேவையின் தரத்தின் படிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு சுகாதாரசேவையின் தரத்தினை உயர்த்துவதற்கு உதவும் என நம்பலாம்.

தேசிய போசாக்கு மாதம்

போசாக்குக் குறைபாடு உலகளாவிய ரீதியில் பெரும் பிரச்சினையாக உள்ளது. இலங்கையிலும் குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர், கர்ப்பினித்தாய்மார், பாலாட்டும் தாய்மார், முதியவர்கள் என அனைத்துத் தரப்பினரிலும் போசாக்குக் குறைபாடு அதிகளவு காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம்

போசாக்குக் குறைபாடு சம்பந்தமாக மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் நோக்கில் ஜூன் 15 - ஜூலை 15 வரை தேசிய போசாக்கு மாதத்தை சுகாதாரப் பகுதியினர் நடைமுறைப்படுத்துகின்றனர்

போசாக்கு குறைவு - காரணங்கள் சில...

- போசனை பற்றிய அறிவின்மை
- பொருளாதாரக் கஷ்டம்
- மூடநம்பிக்கைகள்
- பிழையான சமையல் முறைகள்
- சரியான அளவில் உட்கொள்ளாமை
- போலி விளாம்பரங்களால் ஏமாறுதல்

காசத்தினை நிறுத்தும் உத்தி

நோக்கம்: உலகம் காச நோயில் இருந்து விடுதலை.

ஒலக்கு: புத்தாயிரமாண்டன் காசத்தீனை நிறுத்தும் பங்காளிகளின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்பக் காசநோயின் சமையினை 2015இல் சிறப்பாகக் குறைத்தல்.

குருக்கோள்:

உலகளாவிய ரீதியில் அதிதரமான நோய் நிர்ணயமும் நோயாளி சார்பான் கிடிக்கையும்.

நோயினால் மனிதருக்கு ஏற்படும் அல்லவைக் குறைத்துச் சமூக பொருளாதாரச் சுமையினைக் குறைத்தல்.

காசநோயில் இருந்தும், காசம், எயிட்ஸ் தொற்றுகையில் இருந்தும் மருந்துகளுக்கு எதிர்ப்புச்சக்தி உடைய காசநோய்க் கிருமித் தொற்றுக்களிலிருந்தும் எளிதாகப் பாதிக்கப்பட கூடியவர்களையும் வறியவர்களையும் காப்பாற்றல்.

நன்றி
உலக சுகாதார நிறுவனம்

புதிய முறைகளை உருவாக்க உதவுக்கும் காலத்தீற்கு பிரயோசனங்களுடையோகத்துக்கு உதவுவதும்

எதிர்பார்ப்புக்கள்:

காசநோய் பரவுவதை நிறுத்தி நோய் வாய் படுவோரின் எண்ணிக்கை 2015 ஆம் ஆண்டாவில் குறைந்து செல்ல வழி செய்தல்.

2005இல் சளியில் கிருமி காணப்படும் நோயாளிகளில் 70% ஆணோரை கண்டு பிடித்து அவர்களில் குறைந்தது 85% பூரண குணமடையச் செய்தல்.

2015இல் காசநோயாளரின் எண்ணிக்கையை முடிம் காச நோயினால் திறப்போரின் எண்ணிக்கையையும் 1990ஆம் ஆண்டில் இருந்ததில் அரைவாசியாகக் குறைத்தல்.

2050இல் பொதுச்சகாதாரப் பிரச்சினையில் இருந்து காச நோயினை அகற்றல். அதாவது ஒரு மில்லியன் சனத்தொகையில் ஒருவரைவிடக் குறைவாகவே காசநோய் ஏற்படும்.

காச நோய்களை நிறுத்தும் உத்தியன் கூறுகள்

1. அதிக தரமான நெரடிக்கண்காணிப்பிலான சிகிச்சையினை விரிவாக்கலும் செயற்படுத்தலும்
- o அரசியல் அர்ப்பணிப்பும் அதிக நிலைத்த பொருளாதார உதவியும்
- o நோயாளிகளை அடையாளம் காணவில் தரக்கட்டுப்பாடான பக்ரீயா தொழில்நுட்பம்
- o வகுக்கப்பட்ட தரமான சிகிச்சையும், மேற்பார்வையும், நோயாளிக்கான ஆதாரம்
- o பிரயோசமான முறையில் மருந்துகளை வழங்கலும் நிர்வகித்தலும்
- o அவதானித்தலும் மதிப்பீடு செய்தலும் விளைவுகளை அறிதலும்

2.காசநோயும் எயிட்ஸ் நோயும், மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மை உள்ள காசநோய் மற்றும் ஏனைய சவால்களை எதிர்வு கொள்ளல்

- o எயிட்ஸ்நோய், காசநோய் தொடர்பான இணைந்த வேலைத் தீட்டத்தினை அமுலாக்கல்
- o மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையை கூறுக்கல்

கீருமிகள் உருவாவதைத் தடுத்தலும், கட்டுப்படுத்தலும்

- o சிறைகளில் உள்ளோர், அகதீகள் மற்றும் அதிக அளவு நோய்வாய்ப்பட ஆபத்தாக உள்ளோரில் கவனம் எடுத்தல்.

3.சுகாதாரக் கட்டமைப்பு வளிமையடைய உதவல்

- o மனிதவளம், கொள்கை, நிதி, நிர்வாகம், சேவை வழங்கல், தகவல் தொடர்பு எண்பனவற்றை முன்னேற்ற உயிரோட்டமான பங்களிப்பு வழங்கல்.
- o நடைமுறையில் சுவாச நலன் மேம்படச் செயற்படுத்த வேண்டிய கட்டமைப்புக்களைப் புகுத்தல்.
- o வேறு துறைகளில் இருந்து தமுவு வேண்டிய வற்றைக் கருதல்.

4.எல்லா நலன் நல்குபவர்களையும் ஈடுபடுத்தல்

- o பொதுசன - பொதுசன
- o பொதுசன - தனியார் அணுகுமுறை

5.சர்வதேச தற்கிளான் காசநோய்ப் பராமரிப்பு

மக்களை காசநோய் தெய்ப்பாக வலுவூட்டல்

- o கருத்துருவாக்கம், தொடர்பாடல், சமூக ஈடுபாடு / பங்களிப்பு, சமூகமயமாதல்
- o காசநோயாளியின் நலனில் சமூகத்தின் பங்களிப்பு
- o காசநோயாளியின் நலன் பேணவில் நோயாளரின் உரிமைகளைப் பேணல்

6.காசநோய் தொடர்பாக ஆய்வு களைச் செய்தலும், ஊக்கு வித்தலும்

- o நிகழ்ச்சித் தீட்டத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்ட நடைமுறை ஆய்வுகள்
- o புதிய நோயறிமுறைகளை உருவாக்குவதற்கானதும், மருந்துகளிற்கும் தடுப்பு மருந்துவத்திற்கும் ஆன ஆய்வுகள்.

காச நோயாளியின் போசனைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- o கிருமித் தொற்றுக்கு எதிரான உடல் செயற்பாடுகளினால் சக்தித்தேவை அதிகரித்தல்
- o கிருமித் தாக்கத்தால் போசனைக் கூறுகள், உடல் இழையங்கள் அழிக்கப்படல்
- o காய்ச்சல் காரணமாக அதிக சக்தி இழப்பு ஏற்படுதல்
- o பசிக் குறைவால் உள்ளேடுக்கும் உணவின் அளவு குறைதல்
- o நோய்க்கு எதிராகப் பாவிக்கும் மருந்துகளின் தாக்கத்தால் போசனைக் கூறுகள் அழித்தல்
உதம்: ஐசோநியாசிட் எனும் மருந்து விற்றமின் பேசு அளவைக் குறைக்கும்

முதியவர்களும் அவர்களிற்கான சுகாதாரத் தேவைகளும்

முதியவர்களை அல்லது பெரிய வர்களைக் கணம்செய்தல் எமது விழுமியங்களில் ஒன்று. இவ் விழுமியம் படிப்படியாக மழுங் கடிக்கப்பட்டு வருவது ஒரு கசப்பான விடயம். ஆனால் எல்லோரும் ஒருநாள் முதியவர் ஆவது தவிர்க்க முடியாதது. ஆகவே முதியவர்களின் தற்போதைய நிலை என்ன? இனிவரும் காலங்களில் எவ்வாறான மாற்றங்கள் ஏற்படப் போகின்றன. அவற்றை நாம் எவ்வாறு கையாளலாம் என்பது பற்றி அறிந்திருத்தல் எல்லோரினதும் கடமையும் தேவையும் ஆகும். இக்கடு ஓரையில் அவைப்பற்றி மேலூழுந்த வாரியாக ஆராயப்பட்டுள்ளதுடன் இனிவரும் காலங்களில் இவைபற்றி விளக்கக் கட்டுரைகள் அமையும் என்பதுடன் இக்கட்டுரையை ஆரம்பிக்கின்றேன்.

ஸ்வீத்தியக்லார்தி
R.சுரேந்திரகுமாரன்
விரிவுரையாளர்
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபிடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

சுந்ததாகையில் நோய் பற்பல் நோய்களை இருபெரும் பிரிவுகளிற்குள் அடக்கலாம்.

1. தொற்றினால் ஏற்படும் நோய்கள் (Communicable diseases)
2. தொற்று அல்லாத நோய்கள் (Non Communicable diseases)

நோய்களின் விளைவுகளை நோக்கினால், ஒருவரில் நோய் ஏற்படின் ஏற்பட்ட நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு நோயின் பாதக விளைவுகள் (Complications) ஏற்பட்டோ ஏற்படாமலோ நோயிலிருந்து முற்றாக எதுவித குறுகிய அல்லது நீண்டகாலப்பாதகங்கள் எதுவுமின்றி அல்லது இவற்றில் ஒன்றுடனொ குணமாக முடியும். அல்லது நோயினால் குணமாக முடியாது இறப்பு ஏற்படலாம்.

பொதுவாகத் தொற்றுநோய்கள் குறுகியகால (தினங்களிலிருந்து மாதங்கள்) நோய்ச் சரிதையைக் கொண்டிருப்பதுடன் குறைந்தளவு பாதிப்புக்களுடன் பெரும்பாலும் முற்றாகக் குணப்படுத்த கூடியதாக இருக்கின்றது.

இலங்கையில் நோய் நிலை மைகளை, ஆராயும்போது, 19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்ப காலங்களில் தொற்றுநோய்கள் அதிகமாக காணப்பட்டதுடன் அநேகமான இறப்புக்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. சுகாதாரத்துறை மற்றும் சுகாதாரம் சாராத பல்வேறு துறைகளில் அரை நூற்றாண்டு காலத்திற்கு மேலாக மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகளினால் தொற்றுநோய்களின் அளவு குறைவடைந்து தொற்றுநோய்களினால் ஏற்படும் இறப்புகள் பெருமளவு குறைந்தது. இவர்கள் அதிகம் பாதிப்படையக் கூடிய வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கின்றனர்.

1980கள் மற்றும் 90களில் ஏற்பட்ட உலகளாவிய சமூக பொருளாதார மாற்றங்கள் பல வற்றை இலங்கையும் உள்வாங்கியதன் பயனாகத் தொற்றுநோய் அல்லாத நோய்களும் அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகள் போன்று அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது. ஆனால் அவற்றைப் போன்று பொதுச்சுகாதாரக் கட்டுமான வசதிகள் சரியான முறையில் ஏற்படுத்தப்படாமையால் தொற்றுநோய்களும் குறித்த அளவு தொடர்ந்து காணப்படுகின்றது. எனவே இலங்கை இரண்டு வரை கயான நோயினால் சுதாரணமாக இருக்கின்றது.

பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை கொண்டிருப்பதுடன் இவ்விரு வகையினரையும் பராமரிக்கவேண்டும் வசதிகள் என்றால் சுதாரணமாக இருப்பதுடன் அநேகமாகச் சிறு வயதினரையும் முதியவர்களையும் தாக்குகின்றன. ஏனெனில் இவ்வயதினரின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பல்வேறு காரணங்களினால் குறைவடைந்து காணப்படுவதாகும். இவர்கள் அதிகம் பாதிப்படையக் கூடிய வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கின்றனர்.

சுந்ததாகைக் கட்டுமைப்பு மாற்றங்கள்

சனத்தொகைக் கட்டுமைப்பில் மாற்றங்கள் படிப்படியாகப் பல நூற்றாண்டு காலமாக ஏற்பட்டுக் கடந்த நூற்றாண்டில் குறுகிய காலத்தில் மிகப்பெரிய மாற்றத்துக்கு உட்பட்டது.

19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் சனத்தொகையானது அதிகளவு இளவுயலினரைக் கொண்டிருந்த துடன் அதிகளவு பிறப்பு, இறப்பு வீதத்தைக் கொண்டிருந்தது. பின்னர்

ஏற்பட்ட அறிவியல் மாற்றங்களுடன் நோய்க் கட்டுப்பாட்டு முறைகளும் விருத்தியடைய இறப்புவீதம் குறைவடையத் தொடர்ச்சியதுடன், பின்னர் ஏற்பட்ட சமூக, பொருளாதார, கலாசார மாற்றங்களினாலும், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளி னாலும் பிறப்பு வீதம் குறைவடையாத் தது. இதனால் படிப்படியாகச் சனத் தொகை வளர்ச்சிவீதம் கட்டுப் படுத்தப்பட்டுக் குறைவடையத் தொடர்ச்சியது.

இக்காலகட்டத்தில் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் கணப்படுத்துவதிலும் ஏற்பட்ட துரித அறிவு வளர்ச்சியும், இது பற்றிய விழிப்புணர்வை உள்வாங்கக்கூடிய வசதிகளையும், அறிவையும் மக்கள் கொண்டிருந்தமையால் நோய்களின் பாதிப்புக் குறைவடைத்து ஆயுட்காலம் படிப்படியாக முழுமையான சனத் தொகை வளர்ச்சிவீதம் கட்டுப் படுத்தப்பட்டுக் குறைவடையத் தொடர்ச்சியது.

சனத் தொகையில் முதியவர்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரிக்கத் தொடர்ச்சியது, இன்று ஒரு உலகளாவிய பிரச்சினையாகும். இப்பிரச்சினையானது அபிவிருத்தி

அடைந்த நாடுகளில் பூதாகரமாக உள்ள போதும் இலங்கையும் இப்பிரச்சனையால் பாதிப்பட்டந்துள்ளது. இலங்கைச் சனத் தொகை யானது மிக வேகமாக முதிர்வடையும் சனத் தொகையாகும். இலங்கையின் மொத்தச் சனத் தொகையில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் 1953ஆம் ஆண்டில் 5.3 வீதமாகவும், 2003ஆம் ஆண்டில் 10.8 வீதமாகவும் இருந்ததுடன் இது வேகமாக வளர்ந்து 2030ஆம் ஆண்டில் கிட்டத்தட்ட 25 வீதமாகும் எனக்னிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவ்வளர்ச்சி வீதமானது இலங்கையின் முழுமையான சனத் தொகை வளர்ச்சிவீதத்திலும் பார்க்க அதிகமானது.

தெற்காசியாவிலேயே இலங்கை தில்வித வளர்ச்சியைக் காண்பிப்பதுடன் ஏனைய நாடுகளிலிருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் மொத்தச் சனத் தொகை இருமடங்காக அதிகரிக்க 56 வருடங்கள் எடுத்ததுடன், அடுத்த கட்டு இருமடங்காதலுக்கு வெறும் 26 வருடங்களே தேவைப்படுவதை அவதானிக்க முடியும்.

இதற்கு ஒரு காரணம் அதிகரித்து வரும் ஆயுட்காலம். இன்று சராசரியாக ஒரு இலங்கை பிரஜெயின் ஆயுட்காலம் 75 வருடங்களாகும். இது இனிவரும் காலங்களில் மேலும் அதிகரிக்கும். பொதுவாக பெண்கள் ஆண்களை விட அதிககாலம் வாழ்வதை அவதானிக்க கூடியதாகவள்ளது. எனவே அநேக குடும்பங்கள் இன்று முதியவர்களைக் கொண்டாகக் காணப்படுகின்றது. அவர்களின் தேவைகள் பல்வேறுபட்டதாகவும், அவைகள் இன்றைய சமூக, பொருளாதார மாற்றங்களுடன் பின்னிப் பிணைந்தும் உள்ளது.

ஒரு மனிதனின் சமூகவியல் வாழ்வில் குடும்பமானது அழிப்படையானதும் காத்திரமானதுமான பங்கு வகிக்கும் அமைப்பாகும். இன்று இவ்வமைப்பில் பலவித மாற்றங்களை அவதானிக்கக் கூடியதாக வள்ளது. அவையாவன:

1. உறவுகளுடன் கூடுவாழ்ந்த கூடுக்குடும்ப முறையைமைப்பு அருகிவருவதுடன் தனி அலகுக் குடும்ப அமைப்புக்கள் பெருகி வருகின்றமை.

குழந்தை மீது 2008

2. அதிகரித்து வரும் பொருளாதார செலவீனங்கள், தேவைகள் என்பவற்றினால் திடுபாலைரும் வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய தேவை.

3. நகரமயமாக்கலும் (Urbanization), உலகமயமாதலும் (Globalization) ஏற்படுவதனால் இளம் சுமாக்கும் தீர்கள் அதிக நன்மை பயக்கக் கூடிய வசதிகளை நாடிச்சில்லல்.

இதனால் வயது முதிர்ந்தவர்களிற்கான குடும்பப் பாதுகாப்பு அமைப்புச் சரியான முறையில் செயற்பட முடியாது உள்ளது. ஆனால் இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட ஆயுடுகளின் அடிப்படையில் பெரும்பாலான முதியவர்கள் அவர்களுடைய சொந்தவீட்டில் பிள்ளைகளுடன் இருப்பதையே வசதியாகக் கருதுகின்றனர். எமது கலாச்சாரத்திலும் முதியவர்களை வைத்துப்பராமரித்தல் பிள்ளைகளின் கடமையாகக் கருதப்படுகின்றது.

பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள்

அநேகமான முதியவர்கள் அவர்களுடைய முதுமைக்காலத்தில் போதியளவு வருமான வசதிகள் இல்லாது காணப்படுகின்றனர். இவர்களில் குறிப்பிட்ட பகுதியினரே

ஆண்மீகமும் ஆரோக்ஷியமும்

ஓய்வுத்தியம் பெறுகின்றனர். ஓய்வுத்தியமானது அவர்களின் அதிகரித்த வாழ்க்கைச் செலவீனத்திற்கு ஏற்பாடு போதுமானதாக இல்லாதிருப்பதுடன், அதன் அதிகரிப்பானது மிகக் குறைந்த வீத மாக கானப் படுகின்றது. மற்றும் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் காணப்படுவது போன்ற முதியவர்களுக்கான பல்வேறு சேவைகளை வழங்கக் கூடிய நிலையில் அரசாங்கம் இல்லை.

இவ்வாறான சூழ்நிலையில் சுகாதார மருத்துவ தேவைகள் அதிகரித்துச் செல்வதுடன், புதிய நோய்களும், நோய்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. இவ்வாறான நோய்களுக்கான, உரியமுறையிலான சிகிச்சை பெறுவது என்பது ஒரு முதியவாறிற்கு மிகவும் காரணமான விடயமாகும்.

எமது சுகாதார சேவையானது இன்னும் பெரும்பகுதிச் சேவை, அரசுசேவையை நம்பியுள்ளது. இச் சேவையானது நவீனமயப்படுத்தப்படவேண்டிய தேவை உள்ளது. ஆனால் நவீன மயமாக்கல் மிகவும்

மந்தகதியில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இதனை துரிதப்படுத்த வேண்டிய தேவை இருப்பதுடன் வழங்கப்படுகின்ற சேவையின் அளவு, தரம் என்பன அதிகரிக்கப்பட வேண்டிய தேவையுள்ளது.

நாம் அரசாங்க நிதியை மட்டும் நம்பியிராது, பல்வேறுபட்ட வழிகளில் நிதியினைத் தீர்டி, ஒழுங்குபடுத்தி அதனைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலம் சுகாதார சேவையினை விருத்தி செய்ய முடியும்.

இவ் விருத்தியில் சுகலரது பங்கும் அளப்பரியது. இதனை நாம் எவ்வாறு செய்யலாம்? யார் யாரால் இவ்வாறான பணி கண என்னுடைக்க முடியும்? சமூகத்தில் பல்வேறு மட்டத்தினால் பங்கு பணி என்ன? என்பது பற்றி மிகவும் ஆழமாக ஆராய்ந்து, சரியான முறையில் விடை காணவேண்டிய தேவையுள்ளது. இது பற்றிய கட்டுரைகள் இனிவரும் இதழ்களில் தொடர்வதுடன், இக்கட்டுரை சம்பந்தமான தங்கள் சுருத்துக்கள், கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

ஆரோக்ஷியம் என்பது நோயற்ற நிலையை மட்டுமல்ல உடல், உள் ஆண்மா ஆகியவற்றின் உண்ணத் தீர்த்தை நிலையையும் உள்ளடக்குகின்றது.

ஆண்மீகம் என்றால் சகலத்திற்கும் அடிப்படையான, காரணமான மகாசக்தி யை அனுபவ ரீதியாக உணர்வதையே குறிக்கின்றது.

உடல் ஸ்தால நிலையிலுள்ளது. உளமும் ஆண்மாவும் சுக்க்ஷம நிலையில் உள்ளன. உடல், உள் ஆண்மா மூன்றும் இறுகப்பிழைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் சக்தி உடலில் பாய்வதற்கும் தடுப்பதற்கும் உளமே திடையில் நிற்கின்றது. உளம் (mind) ஆண்மாவுடன் சேரும் பொழுது உடற்சக்தி யின் ஆரோக்ஷியம் உளம் ஆண்மாவை மறந்து ஜம்புலன் களுடன் சேரும் பொழுது உடலின் ஆரோக்ஷியம் குன்றி வியாதிக்குள்ளாகின்றது. இத்துடன் துப்பம்,

**வைத்தியலாற்றி
R.கணேசமுர்த்தி
மயக்கமருந்தியல் நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியஶாலை**

மரபணுக் குறைபாடு
நுண் கிருமிகளின் தாக்கம்
வயோதிபம்-உறுப்புகளின் தேவை
இரசாயனப் பொருட்கள்
கதீர் வீச்சுக்கள்
விபத்துக்கள்
துஷ்டிரயோகங்கள், புற்றுநோயின் காரணம் தெளிவாகவிட்டலை.

உளவியலின் படி அநேக நோய்கள் உண்டா வதற்கும் தீவிர

மடைவதற்கும், குணமடைவதற்கும் உளமே முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது.

ஆன்மீக நோக்கில், மன அலைச்சல், சக்தி விரயம், விணைப் பயன் ஆகியவையே முக்கிய காரணங்களாகின்றன.

ஏந்த நோக்கிலும், உடலின் சக்தியே நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும், நோய் குணம் கை வதற்கும் முக்கிய பங்களிப்பதை மறுக்க முடியாது.

உடலின் சக்தியை மனோ சக்தியின் மூலம் பெருக்கலாம். மனோ சக்திக்கு

வரம்போயில்லை. இந்த அளவிலா மனோ சக்தி குறை ஆதாரம் ஆன்மாவே. ஆன்மீக சக்தியை

பெருக்குவதீன் மூலமே நாம் முழுமையான ஆரோக்கியை நிலையைப் பெறலாம். ஆகவே ஆன்மீக ஈடுபாடு முக்கியம். அதாவது பிராத்தனை, தீயானம், மானிசேவை, சத்சங்கம் ஆகியவற்றில் ஈடுபாடு வேண்டும்.

"ஆன்மீக சக்தியைப் பெருக்குவோம் வளமாக வாழ்வோம்"

இரும்புச் சத்து

- இது ஒட்சிசன் காவும் செங்குருதிக் குழியத்தில் உள்ள Hemoglobin உற்பத்திக்கு அவசியம்
- இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டால் குருதிச்சோகை, குழந்தைப் பிறப்பின் முன், பின்னால் குருதிப்பெருக்கு, கருச்சிதைவு என்பன ஏற்படும்
- இதனால் களைப்பு, சோர்வு ஏற்படுவதால் குருதி மாற்றீடு செய்யவும் நேரலாம்
- இது கரும் பச்சை நிற கீரை வகைகள், காய்கறிகள், ஈரல், நூத்தலி என்பவற்றில் அதிகம் உண்டு
- இரும்புச்சத்து உடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுவதற்கு விற்றமின் C, போலிக்கமிலம் ஆகியன் அவசியம்

உள்பிளைவு நோய்

உள்பிளைவு நோய் என்றால் என்ன?

இது ஒரு பாரிய உள்நோயாகும். இதனை ஆங்கி லத்தி ல Schizophrenia என்று அழைப்பார்.

பெரும்பாலும் இளவு தீவிரமாக இரும்பிக்கும் இந்நோயானது சிலரில் நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்து நிற்கலாம். உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலும், வாழ்வின் எல்லா மட்டங்களிலும் இந்நோயாளிகளைக் காணலாம். பல சமயங்களில் இவர்களால் எல்லோரையும் போல சிந்தித்து, கலைத்து, நடந்துகொள்ள முடிந்தாலும், வேறுசில சமயங்களில் இவர்கள் நிஜத்திற்கு அப்பாற்பட்டு, தமிழையே மறந்து, தமது அன்றாடத் தேவைகளையே கவனிக்காது, தமக்குத்தாமே கைதைத்தும் சிரித்தும் கொண்டிருப்பார். மேலும் இந்நோயுடன் சிலர் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்பட்டு நத்தைபோலத் தமக்குள்ளேயே ஒடுஸ்கிப் போவதுமுண்டு.

நன்றா
உள்ளுஷ்சங்கம்
ஆதார வைத்தியகளை
தெல்லிப்பளை

பெரும்பாலானவர்களில் இந்த நோயினை மருந்துகளின் துணை கொண்டு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கலாம். இவ்வாறு நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பவர்கள் படிப்பு, வேலை, குடும்பம், நண்பர்கள் என இயல்பான தொரு வாழ்வை வாழலாம்.

உள்பிளைவு நோயுக்கு ரய குணங்குற்றகள்

அநேகமானோரில் இந்த நோயின் குணங்குற்றிகள் யிக மெதுவாகவே ஆரம்பமாகி நிற்கின்றன. உள்பிளைவியின் தாக்கத்திற்குள்ளான வர்கள் படிப்படியாகத் தங்கள் இயல்புகளில் மாற்றங்களைக் காட்டுவார்கள். ஆரம்பத்தில் இந்த மாற்றங்கள் உறவினர்களால் கவனிக்கப்படாமற் போனாலும், நாளாக நாளாக ஏதோவாரு மாற்றம் நிகழ்ந்து கொண்டிருப்புதனை அவர்கள் உணர்வார்கள்.

- வேலை, படிப்பு போன்றவற்றில் ஈடுபாடு அற்றுப்போதல்
- நண்பர்கள் குறைதல்
- சமூகத்திலிருந்து தனிமைப் படல்

- வாழ்வில் இலட்சியமற்ற தன்மை
- "நான்" என்ற எண்ணைத்தில் மாற்றம் ஏற்படுதல்
- ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தைப் பற்றித் தொடர்ந்து சிந்திக்க அல்லது பேசமுடியாமை
- உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை அல்லது பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்த முடியாமை
- சந்தர்ப்பத்திற்குப் பொருந்தாத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்
- புரிந்துகொள்ளக் கடினமான நடத்தைகள்
- தான் வாழும் சூழலில் இருந்து விலகிய நடத்தைகள்
- நித்திரையில் குழப்பம்
- சாப்பாடில் மனமின்மை

உள்ப்பளவை நோயீன் தீவிர அறிகுறிகளாகப் பின்வருவன வற்றைக் கொள்ளலாம்

1. மாயப்புலனுணர்வுகள் (Hallucinations)

கண், காது, மூக்கு, தோல் ஆகிய ஜம்பு லன் க ஞு ம் பு ற த தூண்டலின்றியே தூண்டப்படுவது போல உணர்தல். உதாரணமாக, எவரும் அருகில் இல்லாதபோதும் யாரோ கடைப்பதுபோலக் கேட்டல்.

இது அநேகமாக நோயாளியைப் பற்றிய தகாத வார்த்தைகளாகவோ, இரண்டு மூன்றுபேர் சேர்ந்து நோயாளியைப் பற்றிக் கடைப்பது போலவோ, அல்லது நோயாளியை தீய செயல்களை, தற்கொலையை அல்லது பிறரைத் தாக்குவதைச் செய்வதற்கு ஏவும் கட்டடை எகளாகவோ இருக்கலாம். சில வேளை களில் நோயாளியும் இவ்வரையாடல்களில் கலந்து கொள்வார். இதனைப் பார்க்கும் எங்களுக்கு அவர் தனக்குத்தானே கடைப்பது போலத் தோன்றும். இது ஒரு முக்கிய அறிகுறியாகும்.

இதுபோன்று, நிஜத்தில் இல்லாத உருவங்கள் கண்ணுக்குத் தெரிவது போன்ற தோற்றம், தூர்வாசனை வீசுவது போலிருந்தல், ஏற்கனவே தனக்குத் தெரிந்த உணவு வித்தியாசமான சுவையைத் தருவது போன்ற உணர்வு, நிஜமற்ற தொடுகை உணர்ச்சி என்பனவும் சிலரில் காணப்படலாம்

2. போலி நம்பிக்கைகள் அல்லது எண்ணப்போலிகள் (Delusions)
சில ரில் தீ டீ ரன் று சில உண்மையற்ற போலி நம்பிக்கைகள்

உருவாகலாம். இந்த நம்பிக்கைகள் அசைக்க முடியாதவையாக, மிக ஆஸ்திர தரமாகப் பதிந்து போயிருக்கும்.

உதாரணமாக,

○ பிறர் தனக்குத் தீமைசெய்ய முயற்சி கிறார்கள்.

செய்வினை, குனியம், கொலை எவ்வளக்களில் நோயாளியும் இருக்கலாம். சில வேளை களில் நோயாளியும் இவ்வரையாடல்களில் கலந்து கொள்வார். இதனைப் பார்க்கும் எங்களுக்கு அவர் தனக்குத்தானே கடைப்பது போலத் தோன்றும். இது ஒரு முக்கிய அறிகுறியாகும்.

○ பிறர் தனக்குத் தீமைசெய்ய முயற்சி கிறார்கள்.

செய்வினை, குனியம், கொலை

○ தன்னில் யேசு, அம்மன், முருகன், ஆஸி போன்ற ஒன்று தாங்கியிருக்கின்றது.

○ மற்றவர்களுக்கு தனது மனதீ ழுள்ளவை, தான் சொல்லா மலேயே தெரிய வருகின்றது.

○ தொலைக்காட்சி அல்லது வானோலி தனக்கு விசேஷமான செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறது.

○ தன்னுடைய செயற்பாடுகள் எல்லாவற்றையும் யாரோ கட்டுப்படுத்துகின்றார்கள் போன்ற நம்பிக்கைகளைக்கற்றலாம்.

3. ஒழுங்கற்ற சிந்தனைகள் (Abnormal Thoughts)

இந் நோயுடையவர்களில் சிலருக்கு எண்ணாங்களைக் கோர்ப்பதிலும், அவற்றை ஒழுங்காக வெளிப் படுத்துவதிலும் பிரச்சினைகள் இருக்கும். ஒரு விடயத்தைத் தொடர்ச்சியாகக் கடைக்க முடியாமல்

இருக்கலாம். அல்லது கடைக்கின்ற விடயங்களில் விளக்கத்தன்மை குறைவாக இருக்கலாம். நோயின் தீவிர நிலைகளில் இருக்கின்ற ஆரு சிலர் கடைப்பதனை கொண்டுக் கொள்வது கடினமாக இருக்கும்.

4. நோயிருப்பது பற்றிய உணர்வு (Insight) அற்ற நிலை

எமக்கு காய்ச்சல், கிருமல் போன்ற உடல் உபாதைகள் ஏற்படும் போது, நாம் எமது சுகயீனத்தை உணர்ந்து கொண்டு, குணமாவதற்கு மருந்தும் எடுக்கிறோம். ஆனால் உளப் பிளவையில் பெரும்பாலானவர்கள் தமக்கு உள்ளத்தில் நோயேற் பட்டிருப்பதை உணர்வதில்லை. அதனால் மருந்துகூக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் இவர்களுக்கு ஏற்படுவதீல்லை. ஆகவே இவர்கள் போன்ற நம்பிக்கைகளைக்கற்றலாம். கொள்வது நன்று.

உள்ப்பளவை நோய்க்குரிய காரணங்கள் எவை?

இந்தக் கேள்வி அடிக்கடி கேட்கப்படுகின்ற ஒரு கேள்வியாகும். உண்மையில் இதற்கு ரி ய

முழுமையான பதில் இன்னமும் கண்டறியப்படவில்லை. இதனைப் பல்வேறு காரணிகளின் கூட்டு விளைவால் ஏற்படுகின்ற ஒரு நோயாக விளங்கிக்கொள்ளலாம்.

பரம்பரை அலகுகளின் அமைப்புகள், தடங்கலான பிரசவத்தால் பிள்ளைக்கு ஏற்படும் பிராணவாயுக் குறைபாடு என்பன இந்நோய் வரக்கூடிய ஆபத்துக்களை அதிகரிக்கின்றன. இப்படியான ஒரு பிள்ளை அந்நியோன்னிய உறவுகளற்ற, எதையும் அதிகமாக விமர்சிக்கும் தன்மையுள்ள குடும்ப குழந்தையில் வளரும் போது நோய்க்குரிய வாய்ப்பு மேலும் அதிகரிக்கின்றது.

ஒந்நோய் பற்பறையாகக் கடத்தப்படுவது அவதாரிக்கப் பயிற்சுக்கின்றது.

எனவே, ஒருவருக்கு நெருக்கமான கிரத்த சம்பந்தமுள்ளவர்களில் இந்நோய் இருக்குமோயானால், அவருக்கு இந்நோய் வருவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும். எனினும் ஒரு உள்பிளைவை நோய்டையவரின் எல்லா உறவினர்களும் இந்நோயினால் பீஷ்கப்படுவதில்லை.

ஒருவருக்கு ஏற்படுகின்ற உடல் உள்நெருக்கீடுகள் நோய்த் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது அதிகரிக்கலாம்.

இதற்கு உதாரணமாக, நெருக்கமானவர்களின் இறப்பு, பிரிவு, இடப்பெயர்வு, கடுமையான நோய்கள், சத்திரசிக்கைகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உள்ப்பளவை நோய்க்கு எவ்வாறான சக்கரைகள் அளிக்கப்படுகின்றன?

மருத்துவ சிகிச்சை சமூலம் இந்நோயின் குணங்குறிகளைக் கட்டுப்பாடில் வைத்திருப்பதோடு, இந்நோய் மீள வருவதனையும் (மறுகலிப்பு - Relapse) தடுக்கலாம். எனவே இவர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனை ப்படி நீண்டகாலத்திற்கு மருந்துகளை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்நோயினுடைய சிகிச்சைக்கு மருந்துகள் தவிர, மின்விலிப்புச் சிகிச்சை (Electro Convulsive Therapy-E.C.T), தொழில் வழி சிகிச்சை (Occupational Therapy- O.T), உளசலமக இடையீடுகள் (Psychosocial Interventions) போன்றனவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

எபாதுவாக நோயாளியின் குழப்பநிலை ஆரம்பத்தில் மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தப்படும். அதன் போது தேவையேற்படின் மின்விலிப்புசிகிச்சை பயன்படுத்தப்படும். பின்பு அவர்களை சமுகத்தில் மீள இணைப்பதற்கான வழிவகைகள் ஆராயப்பட்டு அதற்கேற்பத் தேவையான பயிற்சிகள் வழங்கப்படும்.

மருந்துகளைத் தொடர்ந்து கொடுப்பதன் மூலம் நோயின் குணங்குறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதோடு, நோய் மீண்டும் தீரும்பி வருவதனையும் மறுகலிப்பதனையும் தடுக்கலாம்.

மருந்துகளுக்குப் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமா?

ஏற்படும் உண்மையிலே பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருந்துகள்மிக அரிது.

இந்நோய்க்குப் பாவிக்கப்படும் மருந்துகளின் பயய்கள், பொதுவாக ஏற்படுகின்ற பக்கவிளைவுகள், அவற்றை எவ்வாறு குறைப்பது போன்ற விடயங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது பிரயோசனமானது.

நீண்டகாலமாகப் பாவனையில் இருக்கின்ற Chlorpromazine (Largactil), Trifluoperazine (Stelazine), Haloperidol (Serenace), Pimozide (Orap) போன்ற மருந்துகள்

- கழுத்து, முகப்பகுதிகளில் தசைப்பிழப்பு
- நடுக்கம், தசையிறுக்கம், எழும்புல் இருத்தலில் கஷ்டம், உணர்ச்சியற்ற முகம், உமிழ்நீர் வடில் போன்ற "பார்க்கின்சன்" அறிகுறிகள்
- அந்தரமாகவும் ஓரிடத்தில் இருக்க முடியாமலும் உணர்தல்
- தூக்கக் குணம்
- வாய் உலர்தல், மலச்சிக்கல், சலம் கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுதல், கணபார்வை மங்குதல்
- எழுந்து நிற்கும்போது இரத்த அழுத்தம் குறைவதனால் கண்ணை இருட்டிக் கொண்டு வருவதுபோல இருத்தல்
- நிறைக்குப் படில் பருத்தல்
- மாதவிடாய்க் கோளாறு போன்ற பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட முதலிரண்டு பக்கவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு Benzhexol (Artane)

போன்ற மருந்துகள் பாவிக்கப் படுகின்றன.

நீண்டகாலத்திற்கு (பல வருடங்களாக) இந்த மருந்துகளைப் பாவிக்கும் மிக சில நோயாளிகளுக்கு வாயை மெல்லுதல், நாக்கை வெளித் தள்ளுதல் போன்ற தன்னிச்சையின்றிய அசைவுகள் தோன்றலாம்.

அன்னமைக் காலத்தில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்ட மருந்துகளான Olanzapine, Risperidone போன்ற மருந்துகளுக்கு மேலே குறிப்பிடப் பட்ட பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது குறைவு. ஆயினும் நிறை அதிகரித்தல், இரத்தத்தில் சீனி கூடுதல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.

இங்கு குறிப்பிட்டைவ பொதுவான சில பக்க விளைவுகள் மட்டுமே. பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமாயின் தயவு செய்து வைத்தியரை நாடவும்.

மருந்துகளை நிறுத்தினால் நோய் மறுகவிக்கும் மீண்டும் வரக்கூடிய ஆபத்து உண்டு.

ஓமுங்கான ஒடைவள்கள் ஓசிபோடுவது எதற்காக?

மருந்துக் குளிகைகளை ஒழுங்காக எடுக்காத நோயாளர்களுக்கு

இம்முறை மிகவும் பயனுள்ளதாகும். Fluphenazine decanoate, Flupenthixol decanoate என்பன பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு மருந்து வகைகளாகும். இந்த மருந்துகள் ஊசி மூலம் தசைகளுக்குள் செலுத்தப்படும். அங்கே இது சேமிக்கப்பட்டு சிறிது சிறிதாக இரத்தத்தில் கலந்து வேலை செய்யும்.

நோயாளிகளை வைத்தியசாலை மீல் அனுமதித்தல் பெரும்பாலான நோயாளர்கள் அவர்களது வீடுகளில், சமூகத்தில் இருந்தவாறே சிகிச்சை பெற்றுமுடியும். ஆயினும்,

- o தீவிரமான நோய்க் குணங்குறிகள்
- o கட்டுப்படுத்த முடியாத ஆபத்தை விளைவிக்கும் நடத்தைகள்
- o தற்காலை முயற்சி
- o பிறரைத் தாக்குதல்
- o உணவு, நீர் என்பனவற்றை உள்ளெடுத்தலைத் தவிர்த்தல்
- o மருந்துகளை உட்கொள்ள மறுத்தல்
- o குடும்ப மற்றும் சமூக ஆதரவு குறைந்தோர்

போன்றவர்களுக்கு வைத்தியசாலை அனுமதி தேவைப்படுகின்றது.

மீன் வள்புச்சிக்சை முறை(E.C.T) உளப்பிளவையின் சில குணங்குறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இந்தச் சிகிச்சை மூறை மிகவும் பிரயோசன மானது.

ஆயினும், உளப்பி ள வை நோயாளது ஒருவருடைய உற்சாக்ததையும், தொழிற்படும் ஆற்றலையும் பாதிக்கின்றது. இந்தப் பாதிப்பினால் ஊடுஞ்சுகள் மூலம் பரிகாரமாகாணபது கஷ்டம்.

இதன் பொழுது நோயாளிக்கு மயக்க மருந்து கொடுத்ததன் பின்னர், அவரது தலையினுடாக ஒரு வகையான மின்சாரத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் செயற்கையான மூறையிலே வலிப்பு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

பொதுவாக கீழமைக்கு 2- 3 தடவை இச்சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

ஆரம்ப கோயில் நிலைமை ஒரளவு சீராக வந்தவட்சி அவர்களைத் தமது அன்றாட வேலைகளைச் செய்யதூண்டுதல் அவசியமானது. தாங்கள் வழமையாகப் பார்த்து வந்த படிப்பு, தொழில் போன்றவற்றில் ஈடுபட வைப்பது முக்கியமானது. நிறையப்பேர்கள் இவ்வாறு படித்து முன்னேறியிருக்கிறார்கள். வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த சிகிச்சை ஆபத்தான ஒன்றல்ல. சிகிச்சையின் பின்னர் லேசான தலையிழி, உடல் நோ, ஞாபக மற்று போன்றன ஏற்படலாம். இவை தற்காலிகமானவையே.

மயக்க மருந்தூட்டவின் பக்க விளைவுகளும் முக்கியமானவை.

இது முடியாதவர்களுக்கு சிறு கைத்தொழில்கள் செய்யப்பழக்குதல் - உதாரணமாக வைரதல், துணிகளில் பூவேலைப்பாடு, கைத்தல், பண்ணவேலை, தோட்டவேலை, சமைத்தல், சுட்டுதல், பூங்களில் பராமரித்தல் - பிரயோசனமானது.

ஒந்தோய் வந்த வர்கள் வை நூற்றுக்குத் திரும்புநிலை. இந்தோய் வந்த பலர் வழமைக்குத் திரும்பி இருக்கின்றார்கள்.

கோயில் ஆயிர 2008

உளப்பிளவை நோயுடையவர் ஏதாவது ஒன்றில் ஆர்வத்துடன்

சடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவருக்கு நோய் மறுகவிப்பிற்குரிய சாத்தீயக்கூறு மிகவும் குறை வாணதாக இருக்கும்.

மருந்துகள் பார்க்கப்பட வேண்டிய காலம்

முதன்முதலாக மனக்குழப்ப நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் கீட்டத்தட்ட ஒரு வருடகாலம் வரையில் மறுகவிப்பது நல்லது. இந்நோய் முழுமையாக மாறாது விழின் அல்லது மீண்டும் வருமாயின் நீண்ட காலத்திற்கு, வைத்தீயர் சொல்லும் வரை மருந்துகளைப் பாவிப்பது அவசியமானது.

நோய் மறுகந்தல்

இந்நோய் ஒருமுறை வந்து குணமாகிய பின்பு சிலரில் மீண்டும் ஏற்படலாம். இதனை மறுகவிப்பு (Relapse) என்பர்.

மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுக்காதவர்கள், குடும்பங்களில் குழப்பம் மற்றும் அதீத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டோர், வேலையில்லாதவர்கள், தேவை

யான சமூக ஆதாரவு கீடைக்கா தவர்கள் போன்றவர்களில் அதீக அளவில் மறுகவிப்பு ஏற்படலாம்.

மறுகவிப்பனை ஆரம்பத்தேலேயே கைள்வது

நோய் மறுகவிக்கும் போது ஏற்படுகின்ற ஆரம்ப அறிகுறிகளாக பின்வருவனவற்றைக் கொள்ளலாம்.

- நித்தி சைரயில் குழுப்பம், குறைபாடு
- சாப்பாடில் நாட்டமின்மை
- உற்சாகம் குறைதல்
- எரிச்சல் ஏற்படுதல், சினத்தல், சிடுகிடுத்தல்
- மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றிக் கூதுப்பதான நினைப்பு
- யோசனையில் மூழ்கியிருத்தல்
- சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்குதல்
- புரிந்து கொள்ள முடியாத, வித்தீயசமான நடத்தைகளின் ஆரம்பம்
- பொருத்தமற்ற சிரிப்பு மற்றும் ஏனைய உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்.

நோய் தீவிரன ஆரம்பித்தோர், ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை பெறக் தொடக்கியோர், மருந்துகளைக்

கிரமமாக எடுத்து வைத்தீயரின் அறிவியரைகளைப் பின்பற்றுவோர், நல்லமுறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் குடும்ப அங்கத்த வர்களைக் கொண்டோர், நல்ல நண்பர்களை உடையவர்கள், நோய் மறுகவிப்பதற்கான வாய்ப்பைக் குறைவாக கொண்டுள்ளனர்.

நோய் குணமயையும் தன்மை

உள்பிளவை அடிப்படையிலே ஒரு நாட்பட்ட உள்நோயாகும். அது இயல்பாக வருவது. அதற்காக யாரையும் குறை சொல்ல வேண்டாம்.

ஆயினும் இந்நோய் ஏற்பட்ட வர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் ஏறக்குறைய முழுமையான சுகம் பெறுகிறார்கள். இன்னுமாரு மூன்றில் ஒருபங்கினர் மருந்து கணத்து தொடர்ந்து பாவிப்பதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதுடன் சாதாரண வாழ்க் கையிலும் ஈடுபடக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அடுத்த மூன்றில் ஒரு பகுதியினர்க்கு நோயின் தாக்க மானது தொடர்ச்சியாக ஆணால் சுடிக் குறைந்து காணப்படும்.

நோய் ஏற்பட முன்னர் நல்ல சீரான ஆளுமையைக் கொண்டிருப்போர், கல்வி, தொழில் நண்பவர்களில் நல்ல அடைவுகளைக் கொண்டிருப்போர் கீந் நோய் குணமாகும் வாய்ப்புக்களை அதீகளாவில் கொண்டிருக்கின்றனர்

நோய் உடையவர்களுக்கான சல்யனுள்ள குறிப்புகள்

○ உள்பிளவை என்பது மூன்றில் ஏற்படுகின்ற ஒரு நோயாகும். அது இயல்பாக வருவது. அதற்காக யாரையும் குறை சொல்ல வேண்டாம்.

○ இந்நோய் உங்களுக்கு களாங்குத்தைத் தரலாம். அந்த களாங்குத்தை நீக்குவதற்குரிய சிறந்த வழி ஒழுங்காக மருந்துகளை எடுத்து, நோய் மறுகவிக்காமல் பார்த்துக் கொள்வதுதான்.

○ இந்த நோயால் நீங்கள் பீடிக்கப் பட்டிருந்தால், நீங்கள் முயற்சி செய்தால் வெருக்கும் குறையாத வகையில் மூன்னேறலாம். உங்கள் கல்வியையோ, தொடர்ந்து செய்வதன் மூலமே நீங்கள் நல்ல நிலையை அடையலாம்.

- இந்நோயுடைய பலர் குழந்தை, குடும்பம் என இயல்பு வாழ்க்கை வாழுகிறார்கள்.
- உங்களுடைய மேலதிக சுந்தே கங்களை என உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்டு தெளிவு பெறுங்கள்.

குடும்பத்தவர்களுக்கான சல உபயோகமான தரவுகள்

- இந்நோய் மூணை விருத்தியடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோயாகும். இதற்காக பெற்றோர் தங்களில் பிழை இருப்பதாக எண்ணி வருந்தத் தேவையில்லை.
- இந்நோயின் குணங்குறிகள் மருந்துகள் மூலம் கட்டுப் படுத்தக்கூடியன. மருந்து கஞ்சகங்களை கட்டுப் படுத்தி வைப்பது அதனால் வைப்பது குடும்பத்திற்கு பெரிய மன உணர்ச்சைகள் தரக்கூடியது.
- நோயாளியை வீட்டில் ஒளித்து அல்லது பூட்டி வைப்பதன்மூலம் அவர் மனிதனாக மீண்டும் வரும் வாய்ப்பைத் தடுக்காதிர்கள்.
- நோயாளிகள் வைத்தியர் சொல்லும்வரை தொடர்ந்து மருந்து எடுப்பதனை உறுதிப் படுத்துங்கள்.
- நோயுடையவர்களில் காணப்படுகின்ற போலி நம்பிக்கைகளோடு முட்டி மோத வேண்டாம். அவற்றை இயலுமான அளவு கவனிக்காமல் விடுங்கள்
- அவர்களை நோயுடையவர் என்று விசேட கவனிப்புடன் வைத்திருக்காதிர்கள். அவர்கள் தங்களது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதனையும், வீட்டிலுள்ள வேலைகளுக்கு உதவுவதனையும் உள்குவியுங்கள்.
- நோயுடையவர்களில் காணக் கூடிய சிறியசிறிய குறைபாடுகளைக் கரிசனையோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்நோயுடைய பலரால் தொடர்ந்து படிக்கவும், தொழில் புரியவும் முடியும் என்பதனைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்கள் தங்களது வாழ்க்கையில் முன்னேற உறுதுவைண்யாக இருங்கள்.
- தீருமணம் இவர்களுக்கு நல்லது. ஆனால் தீருமணம் செய்யவர்களிடம் இந்நோய் இருப்பதைத் தெரியப்படுத்திய பின்பு செய்வதே நல்லது. இது தேவையற்ற பிரச்சினை

- களையும், அதன் மூலம் நோய்நிலை கூடுவதையும் தடுக்கும்.
- இந்நோயுடையவர்களுடன் தொடர்பாடும் பொழுது அதீத உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைத் தவிர்த்து கொள்வது நல்லது. உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் அதீத அளவில் உள்ள குடும்பங்கள் கூடும் பங்களில் உள்ள கோயாளிகளுக்கு அடிக்கடி வருவது வருவதையும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
 - சமூகத்தில் உள்நோய்கள் இன்னமும் களங்க மனப்பாங்குடனேயே பார்க்கப்படுகிறன. நோய்கள் அவைகளும் இவைகளும் அந்தக்களங்களுக்குத்தை ஒழிக்கப்பாடுபடுகின்றன.

போலிக்கமலம்

- இது நீரில் கலையக் கூடிய ஒரு வகை விற்றமின் B
- உடலின் நாளாந்து இயக்கங்களுக்கு அவசியம் (சூறிப்பாகத்துரித வளர்ச்சி மற்றும் கலப்பிரிகை)
- உடம்பு போலிக்கமலத்தைச் சேமிக்கும் தன்மை குறைவு
- கார்ப்பாம் தரிக்க பல வாரங்களுக்கு முன்பும், தரித்த பின் முதல் 3 மாதங்களும் அதிக போலிக்கமலம் உள்ளெடுத்தல் அவசியம்
- சுருவில் உள்ள சிகவின் மூணை மற்றும் நரம்புகளின் விருத்திக்கு மிகவும் அவசியம்
- பற்றாக்குறையால் கருச்சிதைவு, பிறப்புக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கலாம்
- போலிக்கமலம் பச்சை இலை வகை, பச்சை மரக்கறி வகை, முளைகட்டிய பயறு, பருப்பு, சோயா, பால், முட்டை என்பவற்றில் அதிகம் உண்டு
- பயோட்டின், பந்தோதனிக்கமலம் (விற் B5), விற்றமின் C என்பன போலிக்கமலத்தின் சிறந்த செயல்பாட்டுக்கு உதவும்
- உயர் வெப்பநிலையில் வேக வைப்பதால் போலிக்கமலம் அழிக்கப்படலாம்

சித்திரவதை - பாதிப்பிலிருந்து விடுபட

நீண்கள்...

உடல், உள், குடும்ப, சமூக, ஆண்மீக நல்லுறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ள மருத்துவ சிகிச்சை, உளவளத் துணை, யோகா, தளர்வுப்பயிற்சி மற்றும் இயன் மருத்துவ சிகிச்சை என்பன பெறப்படல் வேண்டும்.

சித்திரவதை என்றால் என்ன?

"இருவரையோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களையோ ஒப்புதல் வாக்குமூலம் அளிக்க அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணத்திற்காக ஒன்று அல்லது பல நபர்கள் சுயமாகவோ அல்லது ஏதாவது வேண்டுமென்றோ திட்பமிட்டு வரம்பு மீறிய விதத்தில் உடல் அல்லது உளர்தியாக உபாதைக்கு உட்படுத்துதல் சித்திரவதை எனப்படும்" (இது 1975ஆம் ஆண்டு ரோக்கியோ மருத்துவ சங்க மகா நாட்டின் விளக்கம்).

வைத்தியகலாற்றி
C.S.யழனானர்தா
மாவட்ட காலநோய் கட்டுப்பாடு
அதிகாரி

சித்திரவதையன் நோக்கம்

- தகவல்களைப் பெறுதல்
- குற்றத்தை ஒப்புக்க காள்ள வைத்தல்
- ஒரு வரைத் தண்டனைக்கு உட்படுத்தல்.
- அச்சு நுத்தி பாதி ப்புக்கு உள்ளாக்குதல்
- முக்கிய நோக்கம் ஒரு தனி நபரின் ஆளுமையைச் சீதைத்து அதன் மூலம் அவரது சமூகத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு சித்திரவதை பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.

சித்திரவதை முறைகள்

- உடலியல்ரதியான சித்திரவதை
- உளவியல்ரதியான சித்திரவதை
- பாலியல்ரதியான சித்திரவதை

உடலியல்ரதியான சித்திரவதை

- உடல் உறுப்புக்களைத் தொபர்ச் சியாக தாக்குதல் (systematic beating)
- கட்டித் தொங்க விட்டுச் சித்திரவதை செய்தல் (Suspension)

○ உடலில் அதிகளான வெப்பங்களைப் பாய்ச்சிக் காயங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் சித்திரவதை செய்தல் (Heat torture)

- அசௌகரியமான நிலைக்கு உட்படுத்திச் சித்திரவதை செய்தல் (Mincing Torture)
- மூச்சுத்திணைறச் செய்து சித்திரவதை செய்தல் (Suffocation).
- கிரும்புப்படுக்கை அல்லது நீரில் மின்சாரம் பாய்ச்சிச் சித்திரவதை செய்தல் (Electrical torture) ஒரு பாரிய நோயாளியாக மாறக் கூடிய சுந்தரப்பம் ஏற்படலாம்
- தலைகீழாகத் தொங்கவிட்டுச் சித்திரவதை செய்தல் (Hanging downwards)

உளவியல்ரதியான சித்திரவதை

- அவசியமான தேவைகளை வழங்காதுவிடல் (வெளிச்சம், நித்திரை, உணவு போன்ற வற்றை வழங்காது விடல்) (Deprivation & exhaustion)
- உணர்வுரதியான தேவைகளை வழங்காதுவிடல் (Sensory deprivation)
- சமுதாய சம்பந்தமான தாக்கம் அல்லது விடுதலை வழங்காதுவிடல் (Social deprivation)

○ அடிப்படை வசதிகளை வழங்காதுவிடல் (Deprivation of basic needs)

சித்திரவதை மூலம் ஒருவரின் ஆளுமையைச் சீதைப்பது சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்குபவர்களின் நோக்கமாக இருக்கலாம்.

பாலியல்ரதியான சித்திரவதை

- பாலுணர்வைத் தூண்டும் சொல் பிரயோகங்கள்,
- பாலுறுப்புக்கள் பற்றிப்பேசுதல்
- நிர்வாணமாகச் சித்திரவதை செய்தல்
- பாலுறுப்புக்களைத் தொட்ட வைத்தல்
- பாலுறவை தூண்டல், செயற்படுத்தல்
- பாலியல்ரதியாக பலவந்தமான துன்புறுத்தல்

சித்திரவதையன் விளைவுகள்

- உடல் சம்பந்தப்பட்டவை
- உள் சம்பந்தப்பட்டவை
- குடும்பத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்
- சமுதாய சம்பந்தமான தாக்கம்
- ஆண்மீக நம்பிக்கைகளின் தாக்கம்.

உடலியல்ரதியான துணர்வுகள்

- கணைப்பு, பலவீளம்
- நெஞ்சுநோ, நெஞ்சுவலி

- தலையிடி, நாப்பட்டதலையிடி
- பார்வைக்கோளாறு
- கேட்டல் குறைபாடு
- சமிபாதனம், நியூறுக்குறைதல்
- கை, கால் குத்துளைவு
- இடுப்பு நோ, பிழிப்புகள்
- எலும்பு முறிவு வியாதிகள்
- அங்கீணங்கள்

உளவியல் விளைவுகள்

சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்களில் பின் வரும் குணங்கள் குறிக்கின்றன:

- நித்திரைக்குறைபாடு, அடிக்கடி கணவு தோன்றும்
- நாப்பட்ட பதகளிப்பு
- சிந்தனைக் குறைபாடு
- மனச்சோர்வும் தற்காலை எண்ணமும்
- ஞாபக மறதி
- கூயமதிப்பீடு குறைவடைதல்
- ஆளுமைச் சிறைவு

சித்திரவதைக்குப்பன் ஏற்படக் காரண உள்பிரச்சனைகள்

- தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கங்கள் (Acute Stress Reaction)
- பதகளிப்பு (Anxiety Neurosis)
- நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் (Post Traumatic Stress Disorder)
- மனச்சோர்வு (Depressive illness)

- மையப்பாட்டுநோய் (Somatisation)
- ஆளுமை சிறைவு
- உளமாயநோயும் சந்தேகப் படலும் (Psychosis and Paranoia)
- உயர் குருதி அழக்கம், மார்படப்பு, தொய்வு, வயிற்றுப் புண்
- மது, பேபாத வஸ்து துஞ்சியோகம்
- தற்காலை, தற்காலை முயற்சி (Suicide, Para Suicide)
- பாலியல் பிரச்சினைகள்
- நீட்க்கிணறு ஆளுமை மாற்றங்கள்
- தன்னம்பிக்கை குறைவடைதல்

- குடும்ப, சமூக, உறவாடால் ஏற்படும் தாக்கம்**
- உணவுப் பிரச்சினை, சமூகத்தில் ஒதுங்கி வாழ வைக்கலாம்.
 - பொருளாதாரப் பிரச்சினை
 - தொழில் தீறன் குறைவடைதல்
 - வண்முறையான செயற்பாடுகள்
 - கலாசாரச் சீரழிவு
 - துஞ்சியோகம்
 - தொட்பாடலில் சிக்கல்
 - ஒதுங்கியிருத்தல்

பாதிப்புக்கஞ்கான சிக்கசகள்,

I. உடறார் சிக்கசகள்

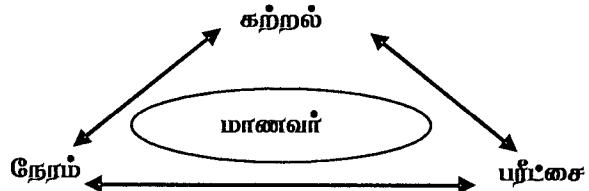
- பாதுகாப்பான இடத்திற்கு அப்புறப்படுத்துதல்

- மனதைத்துள்ளவடைய செய்தல்
- உளவளத்துணை / ஆற்றுப் படுத்தல், மருந்துகள், தளர்வுப் பயிற்சி
- தேவைகளை இனம்கண்டு உதவுதல்
- சட்ட உதவி
- மருத்துவ சேவை
- பொருளாதார உதவிகள்
- சமுகத் தொடர்புகளுக்கு உதவுதல்
- நீண்ட உடல் வழங்கல் / தொழில் வழங்கல்
- குடும்ப வாழ்வில் இணைத்தல்
- எதிர்கால காப்பு நடவடிக்கை கணை மேற்கொள்ளல்

உயர் குறத்து அழுத்தம் கூடுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

- உணவு
 - சமையலுக்கு உப்பு சேர்ப்பதைக் குறைத்தல் / தவிர்த்தல்
 - உப்பு அதிகமான மிக்சர், கருவாடு, ஊறுகாய், மோர் மிளகாய் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்தல்
 - உடல் பருமனை அதிகரிக்கச் செய்யும் கொழுப்புச் சேர்ந்த உணவு, அதிகம் மாசுச்சத்து என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்
 - உள்ளெடுக்கும் மதுபானத்தின் அளவை மிகவும் குறைத்தல் அல்லது நிறுத்துதல்
 - புகையிலையை முற்றாக நிறுத்துதல்
 - நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்தல் - நடப்பது மிகவும் நன்று
 - யோகாசனம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளை நாளாந்தம் பின்பற்றுதல்
 - வைத்தியாரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரைகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுத்தல்

முறையான கற்றல் - நிறைவான வெற்றி இலகு வழியில்



இன்றைய மாணவர்களின் மனதில் "கற்றல்" என்பது "பரீக்ஷைக்கு ஆயுததமாதல்" என்னும் தவறான எண்ணம் உள்ளது. ஆனால் "பரீக்ஷைக்கு ஆயுததமாதல்" என்பது "கற்றல்" எனும் செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதி என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறாயின் "கற்றல்" என்றால் என்ன? இது மாணவர் மனதில் மூக்கூடிய வினாவாகும்.

"கற்றல்" என்பது அறிவினையும், திறமையையும் பெற்று கொள்ளல் எனப் பொருள்படும். பரீக்ஷையை மட்டும் மையமாகக் கொள்ளாது சிறந்த அறிவையும், திறமையையும் பெற்று கொள்ள முயற்சிப்பவர்களே "கற்றல்" என்னும் பதக்தின் அந்தம்

செல்வி பாலவள்ளி கைவரசபதி
26^ஆ அவரி மருத்துவமயிடம்
நாள்:
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பு அலு
சமுதாய மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

புரிந்தவர்கள். இவர்கள் சிறந்த மாணவர்கள்.

மாணவர்கள் ஒவ்வாருவரும் "கற்றல்" செயற்பாட்டை தீர்ம்பட மேற்கொள்ளவதற்கான வழி வகை கணள் சரியாக அறிந்து கொள்ளாத தால் நாளாந்தம் பல பிரச்சனைகளை எதிர் நோக்குகின்றார்கள்.

- போதியளவு கற்றல் செயற் பாட்டில் ஈடுபடுமுடியாமை
- கல்வி கற்கும்போது நேரத்தை வீண்விரயம் செய்தல்
- கற்பதற்கு ஆயுதம் ஆவதற் கான மனிலையை உருவாக்க முடியாமை
- சிறந்த கற்றல் நுட்பங்களை அறிந்து காள்ள என மை போன்றன அவற்றுள் பிரதான மாணவை

கற்றல். செயற்பாட்டை இலகு வாக்கக்கூடிய சில அடிப்படை உண்மைகளை புரிந்து கொள்வதன் மூலம், மாணவர்கள் சிறந்த பயனை அடைந்து கொள்ள முடியும்.

நேர முகாமைத்துவம்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாளில் 24 மணித்தீயால்ஸ் கள் வழங்கப் பட்டுள்ளது. நேரத்தைச் சரியாக பயன்படுத்துவதற்கான முன்னேற முடியும்.

மாணவர் எவ்வாறு நேரத்தைச் சிறந்த முறையில் முகாலை மத்து வம்செய்யலாம்?

1. சுயமாக கால அட்டவணை தயாரித்தல்

சுயமாக உங்களிற்கு ஒரு கால அட்டவணையை உருவாக்கவும், அதிகளவான நேரத்தைக் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு ஒதுக்கி உங்களிற்கு உற்சாகம் தரும் பொழுதுபோக்குக்கு கணிசமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

2. கற்றலுக் கான கூடத்தைத் தெரிவு செய்தல்

கற்றலுக் கான கூடத்தைத் தொற்றோட்டம், வெளிச்சம் என்பன உள்ள இடமாக இருப்பதுடன் உங்கள் கவனத்தைச் சிறந்திக்காமலும் கிருக்க வேண்டும். வேறு விடயங்கள் உங்கள் கவனத்தைக் கவரும்போது இடம் - தொலைக்காட்சிப் பொட்டி அல்லது தொலைபேசி அருகீலுத்தல், வீட்டிலிருக்கும் மற்ற வர்கள் சேர்ந்திருந்து கதைத்தல் கற்றல் நேரம் வினாகிவிடும்.

3. கற்றலுக்கு உகந்த நேரத்தைத் தெரிவு செய்தல்

சில மாணவர்கள் அதிகாலையில் படிப்பதையும், சில மாணவர்கள்

இரவில் படிப்பதையும் விரும்புவார்கள். உங்களிற்கு உகந்த நேரத்தைத் தெரிந்ததெடுத்து, அந்த நேரங்களில் தீண்மும் படியுங்கள்.

4. கழாமான பாடங்களுக்கு முதல்பட்ட வழங்கல்

கடினமான பாடங்களை முதலில் படியுங்கள். நீங்கள் புத்தனாவுடன் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போது இலகு வாகவும், விரைவாகவும் உங்களால் கிரகிக்கமுடியும். இதன் மூலம் உங்கள் நேரத்தைச் சேமிக்கலாம்.

5. தொடர்கற்றலை தயாரித்தல்
உங்கள் மூன்று கால அட்டவணையை உருவாக்கவும், அதிகளவான நேரத்தைக் கற்றல் செயற்பாட்டிற்கு ஒதுக்கி உங்களிற்கு உற்சாகம் தரும் பொழுதுபோக்குக்கு கணிசமான நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

6. கலைப்படையும்போது வேறு வேலைகள் செய்தல்

கவனத்தை கற்றலில் சரியாக ஈடுபடுத்த முடியாது போகும்போது கற்பதை நிறுத்துங்கள். வேறு வேலைகள் இருப்பின் அவற்றை செய்து மீண்டும் கற்க ஆரம்பியுங்கள். கவனம் குலைந்து கற்க முடியாதுள்ள நிலையில் கற்கும் இடத்தில் இருந்து நேரத்தை விரயம் செய்யாதீர்கள்.

7. குறிப்பு எடுக்கப் பழகுதல்
கற்றவற்றின் சூருக்கங்களை அறிய மட்டையில் எழுதி நீங்கள் வெளியே செல்லும் போது உங்களுடன் கொண்டு செல்லுங்கள். வெளி இடங்களில் காத்திருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படின் (உ+ம் பேரூந்தின் வரவிற்காய்) அந்தநேரம் விரயமாகாமல் இருக்க உங்கள் மட்டைகள் உதவி புரியும்.

8. நீத்திரைக்குப் போதிய நேரம் ஒதுக்குதல்

நீத்திரை செய்யும் நேரத்தில் கடனாளிகளாக இருக்காதீர்கள். குறை நந்தது ஆறு மணித்தி யாலங்களை நீத்திரைக்காக ஒதுக்குங்கள்.

கற்றலுக்கு ஒதுக்கிய நேரத்தினை யெனுள்ளதாக்க ச்சல் நூபியங்கள்

1. குருக்கையில்நுந்து கற்றல்
பரீட்சை மண்டபத்தில் எவ்வாறு இருக்கையில் இருப்பிரக்களோ, அதே நிலையில் வீட்டிலும் இருந்து கற்பதன் மூலம், நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட, மனனம் செய்த விடயங்களை பரீட்சை நேரங்களில் இலகுவில் ஞாபகப்படுத்தலாம். எனவே படுத்திருந்து கற்றலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. வாசப்புத்திறனை மேம்படுத்தல்

- நீங்கள் வாசிக்க ஆரம்பிக்க முன் ஒரு தடவை தலையாங்கங்களை உடன்டார்வும், உள்ளடார்வும்,

கங்களையும் மேலோட்டமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். பாடத்தின் ஆரம் பத்தில் அல்லது முடிவில் பாடத்தின் சூருக்கங்கள், வினாக்கள் இருப்பின் அவற்றினை விரிவாக வாசியுங்கள். இவை பாடத்தில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்களை அறியத்தரும். இதன் மூலம் பாடத்திலுள்ள அவசியமான விடயங்களை கூடிய கவனத்துடன் வாசிக்க முடியும்.

- வாசித்து முடித்து தகவல்களைச் சூருக்கி சொந்த மொழி நடையில் எழுதுங்கள்.
- வாசிப்பில் கவனத்தை சரியாக செலுத்த முடியாத போது தொடர்ந்து வாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் நோக்கம் அதிகாவான பக்கங்களை வாசித்து முடித்தல் அல்ல. பாடத்திலுள்ள விடயங்களைச் சிறப்பாகப் பெறல்.
- குறித்த ஒரு விடயத்தை வாசித்தின், வாசித்துவற்றை நினைவுபடுத்துங்கள். வினாக்களிற்கு உங்கள் சொந்த சொற்களை உபயோகித்து உரத்த குரவில் விடையளியுங்கள். உங்கள் விடைகள் சரியான பார்த்துத் தொடர்ந்து வாசிக்க முடிந்து அல்ல. பாடத்திலுள்ள விடயங்களைச் சிறப்பாகப் பெறல்.
- குறித்த ஒரு விடயத்தை வாசித்தின், வாசித்துவற்றை நினைவுபடுத்துங்கள். வினாக்களிற்கு உங்கள் சொந்த சொற்களை உபயோகித்து உரத்த குரவில் விடையளியுங்கள். உங்கள் விடைகள் சரியான பார்த்துத் தொடர்ந்து வாசிக்க முடிந்து அல்ல. பாடத்திலுள்ள விடயங்களைச் சிறப்பாகப் பெறல்.

ஒரு விடயத்தை வாசித்த மறுநாள், அதனை 10 நிமிடங்களில் மேலோட்டமாக வாசியுங்கள். மீண்டும் ஒரு வார இடைவெளியில் 5 நிமிடங்களில் அதே விடயத்தை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். நீங்கள் எழுதிய குறிப்புகளை பயன்படுத்த வாம் ஒரு மாதத்தின் பின்னர் மீண்டும் அப்பாடத்தினை வாசிப்பீர்களாயின் 1 - 2 நிமிடங்களில் சூருக்கத்தினை நீங்களே கற்றுவார்கள்.

- நீங்கள் மனனம் செய்ய வேண்டிய சொற் களில் முதலெழுத்துக்களைச் சேர்த்து ஓர் சொற்பத்தை உருவாக்கி இலகுவில் மனனம் செய்ய வாம். உ+ம் - வான் வில்லின் ஏழு நிறங்களின் ஒழுங்கை மனனம் செய்ய VIBGYOR, எனும் பதம் உபயோகிக்கப் படுகின்றது. Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red).

வகுப்பறைக் கற்றலை எச்ப்பண்ட்ச்சல் வழிகள்

1. வகுப்புகளிற்கு ஒழுங்காக செல்லுங்கள். அதிக வரவுகள் பெற்ற மாணவர்கள் தீர்மையான வர்களாக உருவாகின்றார்கள் என்பதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.
2. வகுப்பறைக் கற்றல் செய்யப்பட்டில் சிரத்தையுடன் பங்கெடுங்கள்

(active participation). ஆசிரியருடன் நேருக்கு நேர் கண் தொடர்பினை (eye contact) ஏற்படுத்துவதன் மூலம், சந்தேகங்கள் எழின் உடனுக்குடன் கேட்டறிவதன் மூலம் வகுப்பறைக் கற்றல் செய்யப்பாடில் உங்களை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

3. மறுநாள் ஆசிரியர் வகுப்பறையில் கற்பிக்கும்போது விடயங்களை அறிந்து சென்றால் ஆசிரியர் கற்பிக்கம்போது உங்களிற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

4. ஆசிரியர் கற்றும் விடயங்களை உண்ணிப்பாக கேட்டு விளங்கீக் கொள்ளுங்கள். புதிதாக அறியும் விடயங்கள் மீது அதிக அக்கறை காட்டுங்கள். வகுப்பறையில் குறிப்பெடுக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

5. நன்பர்கள் ஒன்று சேர்ந்து வகுப்பறையில் கீடைக்கும் நேரங்களில் குழு கற்றலில் ஈடுபடுங்கள்.

6. பாடசாலை தவணை ஆரம்பிக்கும் நாளிலிருந்து படிக்க ஆரம்பியுங்கள். தவணை முடிவில் படிக்கலாம் என்று காத்திருக்க வேண்டாம்.

பரீட்சை கால அமைத்தியுமை (Exam Tension)

பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் பின்வரும் விடயங்களால் நீங்கள் அவைத்திப்படுவராக இருக்கலாம்.

- தலையிழி
- நீத்திரையின்மை
- பசியின்மை

- முச்செடுத்தலில் சிரமம்
- கைகள் வியர்த்தல்
- படபடப்பு
- வாய் காய்தல்
- வயிற் றுக் கோளாறு, வயிற்றோட்டம் / அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- நகம் கழித்தல்
- வழுமையை விட விரைவாக நடத்தல்
- பயம், கோபம், கவலை, சோர்வு போன்ற உணர்வுகள் மாறி மாறி ஏற்படல்
- நன்பர், பெற்றோரிடமிருந்து விலகித் தனிமையை விரும்பல் பரிட்சை நெருங்கும் காலங்களில் சாதாரணமாக மாணவர்களிற்கு ஏற்படும் அமைதியின்மை (exam tension) உங்களிற்கும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் உங்கள் கற்றல் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையலாம் அல்லது பரிட்சையை நீங்கள் எதிர் நோக்குவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

அபைன்

- உடலில் சேமிக்க முடியாத கனியுப்பு
- எனவே நாம் தினமும் உள்ளெல்லாத்தல் வேண்டும்
- அயலன் குறைபாட்டால் கண்டக்கழலை, புத்திக்குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு, கருச்சிதைவு ஏற்படலாம்
- அயடின் சிறிய மீன்கள், இறால், நண்டு, நெத்தலி என்பவற்றில் உண்டு
- அயலன் கலந்த மேசை உப்பினைப் பாவித்தல் அவசியம்

இந்த அமைதி இன்னை மைய குறைத்து கொள்ள வேண்டும் போதியளவு ஒய்வெடுக்கள் உணவுகளை உண்ணுக்கள் போதிய உடற்பயிற்சி செய்யுக்கள் நேரம் காமை மத்து வம் பேணுக்கள் கற்றல் நுட்பங்களை பின்பற்றுக்கள் முச்சுப்பயிற்சியில் ஈடுபோக்கள் பரிட்சைக்கு முதலநாள் இரவு அதிக நேரம் கண் விழிக் காத்திர்கள் பரிட்சை முடிவடைந்த பின்னர் உங்களிற்குப் பிடித்தமான செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கான தீட்டங்களை மேற்கொள்ளுக்கள் (உ+ம் - வெளியூரிலுள்ள உற்வினர் வீடு செல்லல், தீரையராக்குகளிற்குச் செல்லல்)

குழந்தை மருத்துவம் மழைல மொழி - ஒன்று

காய்ச்சல்

மனித உடலின் வெப்பநிலை காரணமாக 98.4°F (பிரன்னட்டு) ஆகும். இவ் வெப்பநிலையில் அதிகரிப்பு ஏற்படும்போது காய்ச்சல் ஏற்படுவதாகக் கூறுகின்றோம். காய்ச்சல் என்பது ஒரு தனித்துவமான நோய் அல்ல. அது வெவ்வேறு நோய்களுக்கான அறிகுறியாகக் கொள்ளப்படும்.

காய்ச்சலுக்கான காரணங்கள் பலவகை இருப்பினும் பிரதானமாக வைரஸ், பக்ரீரியா எனும் நூண்ணுயிரிகளால் ஏற்படுகின்றது. சிறு குழந்தைகளில் குறிப்பாக முதல் மூன்றுமாத வயதில் போதிய அளவு பாவினை அருந்தாவிடின் கவுடய நீரிழப்பினால் காய்ச்சல் ஏற்படும். எமது பிரதேசத்தில் வெப்பம் அதிகமாக உள்ளதால் அதிகமான ஆடைகள்/பொருத்தமற்ற ஆடைகள்

வைத்திய கலாரீதி
S.K.அருள்மிகாழி
குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

உடல் வெப்பநிலையை அதிகரிக்கலாம். பருத்தி ஆடைகள் சாலச் சிறந்தவை.

வைரஸ் காய்ச்சலே எமது நாட்டில் அதிகமாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கக் காரணமாக உள்ளது. வைரஸ்; பக்ரீரியா என்பன சுவாசத்தின் மூலமும், அல்லது உணவுடன் அல்லது நீருடன் உடனினுள் சென்று பாதகமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதால் காய்ச்சல் ஏற்படுகின்றது. மலேரியா ஒட்டுண்ணி, சிக்குன்குணியா வைரஸ், பெங்கு வைரஸ் என்பன நூளம்பு ஒருவரைக் கடிப்பதால் பூர்ப்படுகின்றன.

குழந்தைகளில் காய்ச்சல் ஏற்படும் போது செய்ய வேண்டியவை:

1. குழந்தைகளிற்கான பரசிற்ற மோல் (பன்டோல்) கிடை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி உரிய அளவில், உரிய நேர இடைவெளியில் கொடுத்தல் வேண்டும்.

கேள்வி - பதில்கள்

2. குழந்தைகள் அனிந்திருக்கும் உடைகளைக் கணைய வேண்டும். குழந்தையில் படியாக இயல்புநிலையை அடையும்.

குழந்தையில் சோர்வு, தூக்கம், வலிப்பு, தலையிழி, உடம்பில் நோபோன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் காய்ச்சலின் போது வேறு நோய்க்கான நிலை காணப்படலாம்.

3. நீரா காரத்தீனை அடிக்கடி கொடுத்து வேண்டும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளையாயின் அடிக்கடி பாலுட்ட வேண்டும்.

4. குளிர் நீரால் பிள்ளையைத் துடைப்பது நல்லதல்ல. கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பின் அளவாக மடித்த துவாயினை நகச்சுடான நீரில் நன்றாக பிழிந்து அக்குளில் 10 நிமிடங்களிற்கு வைத்திருக்க வேண்டும்.

காய்ச்சல் இருக்கும்போது பிள்ளை கணைப்பாகவும் அசதியாகவும் குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும். இருக்கும் காய்ச்சல் குறைய, படிப்

மழை மொழி இரண்டு அடுத்த மலரில்.....

குழந்தைகளுக்கு ஒழும் மாதுத்தீன்பின்....

- நன்கு மசித்த சோறு, இடியப்பம் என்பவற்றுடன் ஆரம்பித்து படிப்படியாக பருப்பு வகைகள், இலை வகைகள், மரக்கறி வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, பழங்கள், இறைச்சி, மீன் வகைகள், தயிர், யோக்கட் ஆகியவற்றைச் சேருங்கள்

கேள்வி - 1

எனது பயர் குமார். வயது 26 வருடங்கள். யாழ்ப்பாணத்தில் வசிக்கின்றேன். எனக்கு மூன்று கிழமைகளிற்கு மேலாக தொடர்ச்சியான இருமல் காணப்படுகின்றது. மாலை வேலையில் காய்ச்சல், கடந்த மூன்று மாதங்களாகக் காணப்பட்டது. நான் மருந்துக்கடையில் பண்டோல் குளிசையினை வாங்கிப் போட்டுவிட்டு வேலைக்குச் சென்று விடுகின்றேன். வேலையில் லீவு எடுக்கமுடியாது. ஆனால் தற்போது எனது உடல் மலிந்து கணாத்துக் காணப்படுகின்றது. இரு நாட்களுக்கு முன் சளியுடன் கிரத்தமும் வந்தது. எனக்குத் தகுந்த ஆலோசனையினை வழங்கவும்.

பதில்:

குமார், உங்கள் அறிகுறிகளை அவதானிக்கும் போது உங்களுக்குக் காசநோய் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளதாகவே தெள்படுகின்றது. எனவே இதுனைக் கண்டறிய யாழ் மார்பு நோய்ச்சிக்கிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று உங்கள் சளியினைப் பரிசோதித்து வைத்தியாரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

கேள்வி - 2

எனது மகள் ஆறாம் ஆண்டு படிக்கிறான். அவளுக்கு கடந்த ஒரு கிழமையாகத் தொடர்ச்சியாக இருமல் காணப்படுகின்றது. இது கிரவில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. சளி வருவது இல்லை. இவ்வாறு அடிக்கடி அவள் பாதிக்கப்படுவதால் பாடசாலைக்குச் செல்வதீல் கஷ்டம் ஏற்படுகின்றது. பல மருந்துகளை மருந்துக்கடையில் வாங்கிக்கொடுத்தும் பலன் இல்லை. எனது கணவருக்கு அஸ்மா வருத்தம் சிலவேளைகளில் வருவது உண்டு. எனது பிள்ளையாயின் வருத்தத்திற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்:

தொடர்ச்சியான இருமல், அதிகமாக இரவில் அல்லது குளிர்ந்த நேரங்களில் ஏற்படல் கவாசக்குழாய்களில் ஏற்படும் அழற்சித் தண்மையினால் ஏற்படலாம். தந்தைக்கும் அஸ்மா நோய் காணப்படுவதால் அதன் பாரம்பரியத்தன்மை பிள்ளையிலும் காணப்படலாம். எனவே தங்கள் பிள்ளையை வைத்தியரிடம் அதைக்கும் சென்று பரிசோரித்து அஸ்மா நோய் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்தலாம். அவ்வாறு இருப்பின் வைத்தியரினால் Beclamethazone Inhalers இல்லை தனமும் காலை, மாலை உள்ளடுக்க ஆலோசனை வழங்கப்படலாம். இதனால் பிள்ளை சௌகரியமாகத் தனது அன்றாட செயல்களைச் செய்யமுடியும்.

கேள்வி - 3

அனித்தா ஆண்டு - 7 யாழ்ப்பாணம். நான் கடந்த 2 மாதங்களாக காய்ச்சிலினால் பாதிக்கப்பட்டு யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்றேன். அங்கு எனக்கு பல வித சோதனைகள் செய்தும் நோய்க்கிருமிகள் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இறுதியில் பண்ணை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பப்பட்டு இது கையின் கீழ்ப்புத்தீல் மாண்டு ஊசி போடப்பட்டது. ஊசி போட்ட இடம் வீங்கிப் புண்ணானது. 3 நாட்களின் பின் வைத்தியர் அதனை அளந்தபோது 20mm ஆக இருந்தது. அதன் பின் காசநோய்க்குரிய மருந்துகள் எனக்கு வழங்கப்பட்டன. பின் எனது காய்ச்சல் நின்று விட்டது. நான் வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டேன். நான் சுகமாக இருந்தமையால் பாடசாலைக்குச் சென்றேன் ஆர்வத்துடன் பாடம் படிப்பதற்கு. ஆணால் பாடசாலை அதிபர் எனது மருத்துவக் குறிப்பை பார்த்து என்னை ஆறு மாதங்கள் பாடசாலைக்கு வரவேண்டாம் எனக்குறிவிட்டார் நான் என்ன செய்வது?

பதில்:

அனித்தா, உங்களுக்கு மற்றவர்களுக்கு தொற்றாத காசநோயே ஏற்பட்டது. மேலும் சளியில் கிருமிகள் காணப்பட்ட காசநோயாளிகள் கூட காசநோய் ஆக்டோப்ரி மீ. 2008

மருந்துகளைப் பாவிக்கத் தொடர்ச்சிய பின் தமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் அன்றாட வேலைகளைச் செய்யலாம்.

பொதுவாக உடல் ஆரோக்கியமுள்ள மூன்று பேரினை எடுத்தால் அதில் ஒருவரின் உடலில் காசநோய்க் கிருமிகள் காணப்படுகின்றது. ஆணால் நோய் ஏற்படுவதில்லை. அதனை உடலின் நிரப்பிடனம் காப்பாற்றுகின்றது. இருமல், சளியுடன் மூன்று கிழமைகளிற்கு மேலாக இருப்பவர்களில் சளிப்பரிசோதனை செய்யாதவர்களில் இருந்துதான் காசநோய் பரவும் என்பதே தங்கள் பாடசாலை அதிபருக்கு நாம் வழங்கும் ஆலோசனை ஆகும்.

"புறம் தள்ளும் வாழ்வுதனை - காசம் மேல் சிரம் தனில் கைக்கொள்ளாதே - உண்டு வரம் தரும் மருந்துகளால் - பூரண சுகம் கரம் தனில் இதனைக் கருதியேகடி"

சுகநலம் சம்மந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு "கேள்வி - பதில்" பகுதியில் ஆசிரியரால் விளக்கம் அறிக்கப்படும். பொதுவான பிரச்சினைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட கேள்விகளை வரவேற்கின்றோம்.

அனுப்பவேண்டிய முகவரி :

ஆசிரியர்,
சுகமஞ்சரி - 'கேள்வி பதில்'
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவரீடும்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

சுகநலம் சம்மந்தமான ஆக்கங்கள் துறைசார்ந்தவர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

உங்களுடைய ஆக்கங்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி
ஆசிரியர்,
சுகமஞ்சஸி
சமுதாய மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீட்டம்
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

ஆசிரியர் குழுவின் ஆய்வின் பின்னரே தரமான தங்களின் ஆக்கங்கள் பிரசுரிக்கப்படும். அனுப்பப்படும் ஆக்கங்களின் ஒரு பிரதியை தங்கள் வசம் வைத்திருக்கவும். அனுப்பப்பட்ட ஆக்கங்கள் எக்காரணம் கொண்டும் மீள அனுப்பப்படமாட்டாது.

ଓসমীয়া

யാമ്പരോ ക്രിസ്ത്യൻ

யாழ். மாவட்ட அரசுக்குத்திக் கூடுறையுச் சங்கம் (வது),
கொப்பாய் திருக்கு, திருவெந்தலூர்.



தூய பசுப்பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட யாழ்கோ
ஜஸ்கிறீம், யோகட், பால் லொலிவகைகள்

**சுவையான போசாக்கு நிறைந்த கறி சமீக்க
யாழ்கோ பனீர் வகைகள்**



சுவையான சமையலுக்கு நாவின் சுத்தமான பசு நெய்

தாகம் தீர்க்கும் யாழ்கோவின்
சுவையுடிய பால் வகைகள்

କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

**தரம்
சுவை
சுகாதாரம்
நிறைந்த**

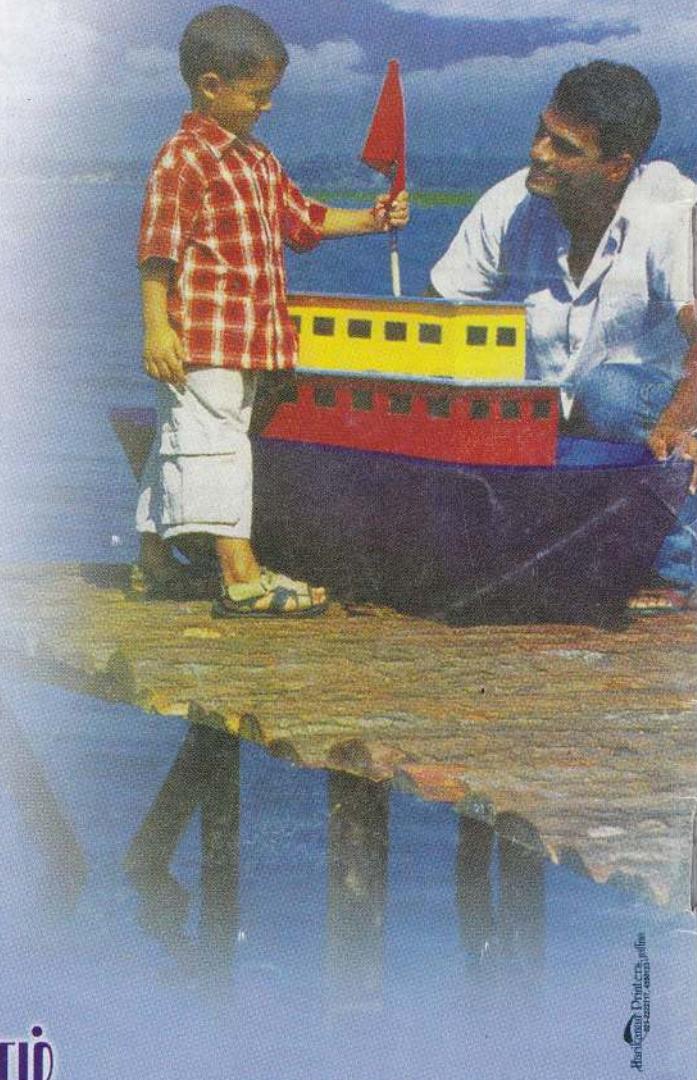
யாழ்கோவின் தயாரிப்புக்களை கேட்டு வாங்குங்கள்

**மக்கள்
வாங்கி**

47

வது ஆண்டு நிறைவீல்

நாட்டின்
எதிர்கால
தூண்களான
உங்களூடன்
என்றும்
நாம் இருப்போம்



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

எல்லாக் காலத்தீற்கும் பொருந்தும் சேறிப்பு...

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org



**மக்கள்
வாங்கி**