நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

PROF. V. SIVA...
UNIVERSITY OF JAFFNA

ஆயுள்வேத வைத்திய கலாநிதி
அமரர் தம்பையா மயில்வாகனம் அவர்களின் ஞாபகார்த்த

மருத்துவ மலர்

09.02.2009

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

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

கைலைக் காட்சியில்
நயினாதீவு ஸ்ரீ நாகபூஷனி அம்மன்

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

சமர்ப்பணம்

மனிதருள் மாணிக்கமாய்
புகழ் பூத்த மருத்துவனாய்
பண்பு நிறைந்த பேரொளியாய்
பார்போற்றும் வித்தகனாய்
எம் வாழ்வின் ஒளி விளக்காய்
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
இன்று வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட
எமது குடும்பத்தலைவரின்
பாதக்கமலங்களுக்கு
காணிக்கையாக இம்
மருத்துவ மலரை
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

(09.02.2009)

களங்கமற்ற அன்புசெய்த கருணைத் தெய்வமே உன்காலடியில் இம்மலரை கரம் கூப்பி வைக்கின்றோம் அர்ப்பணிக்கும் இம்மலரை ஐயாவே எங்களதுசமர்ப்பணமாய் ஏற்றிடுக சாந்திக்காய் வேண்டுகின்றோம்.

குடும்பத்தினர

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

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

31

அன்னை மடியில்

04

10

1926

அம்பிகை அடியில்

10

01

2009

12447 SC

ஆயுள்வேத வைத்திய கலாநிதி
அமரர் தம்பையா மயில்வாகனம்
அவர்களின்

திதி நிர்ணயம்

ஆண்டுசர்வதாரி ஆனதிங்கள்மார்கழி திருவாதிரை நாள்
பூண்டதிதி பூரணையாம் பொன்நாளில் – வேண்டியவாறு
மக்கள் பிணிதீர்த்த மருத்துவனாம் மயில்வாகனன்
புக்கான் புவனேஸ்வரி பொற்பாதம்.

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

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

அமரர் பற்றிய வாழ்க்கைக் குறிப்பு

அருட்பொலிவும் ஆன்மீகப் புகழும் நிறைந்த ஞானபூமியாகி வரலாற்றுப் புகழுடன் திகழ்வது நயினாதீவு. அறுபத்திநான்கு சக்தி பீடங்களில் ஒன்றான புவனேஸ்வரி பீடத்தை அலங்கரித்துக் கொண்டு அன்னை ஸ்ரீநாகபூஷணி இங்கு அருட்கோல நாயகியாக வீற்றிருக்கின்றாள். மூர்த்தி, தலம், தீர்த்தம் ஆகிய முச்சிறப்புக்குமுரியதாகத் திகழும் இத்தலம், அனைத்துலக மக்களையும் தன்பால் ஈர்க்கும் அருட்காந்த அலைகளைக் கொண்டது. சித்தர்களையும், ஞானிகளையும், ஆன்மீக சீலர்களையும், அந்தண சிவாச்சாரியர்களையும் அறிஞர் பெருமக்களையும், சமூக சமயத் தொண்டர்களையும் உவந்தளித்துப் பெருமை கொண்ட இத்தீவு, சர்வமத சன்னிதியாகவும் விளங்கி பிறக்கப்பேறும் இறக்க முத்தியும் தரும் சிறப்புக்குரியதாகத் திகழ்கின்றது.

இங்கேதான் நாகபூஷணி அம்பிகையின் நற்றொண்டில் தோய்ந்த கண்ணியம் மிக்க உயர்குடியில் தம்பையாவும் அவர்தம் மனையாள் நாகம்மாவும் செய்த நற்றவப் பேற்றினால் ஐந்தாவது ஆண்பிள்ளையாக அமரர் மயில்வாகனம் அவர்கள் 1926 ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 04ம் திகதி பிறந்தார். ஒன்பது ஆண்பிள்ளைகளில் நடுவராக ஐந்தாவது மகனாகப்பிறந்ததனால், சோமசேகரம், தியாகராசா, தாமோதரம்பிள்ளை, சாமியாபிள்ளை என்ற நான்கு அண்ணன் மாரையும், கணபதிப்பிள்ளை தருமலிங்கம், கனகசபை, கோபாலு என்ற நான்கு தம்பிமாரையும் சகோதரர்களாக வாய்க்கப் பெற்றார் அத்துடன இளம் வயதில் பெற்றோரை இழந்த தந்தைவழிச் சகோதரர்கள் இருவரினது குழந்தைகளான கணபதிப்பிள்ளை, பேரின்பநாயகி ஆகிய இருவரையும் தமது சகோதரர்களாகவே இவரும் இவரது சகோதரங்களும் ஏற்று உணர்வுபூர்வமாக ஒன்றாக்கிக் கொண்டு எல்லோரினது அன்பிலும் அரவணைப்பிலும் உளம் மகிழ்ந்து ஆனந்தமாய் வாழ்ந்தார்கள்.

இளவயதில் நயினாதீவில் கல்வி பயின்ற இவர், சிறிது காலம் கொழும்பில் உள்ள பிரபல தனியார் வர்த்தக நிறுவனம் ஒன்றில் கணக்காளராகப் பணியாற்றினார். அப்போது இவரது மூத்த சகோதரர் வைத்தியக் கலாநிதி சோமசேகரம் அவர்களைப் பிற்பற்றித் தானும் ஒரு வைத்தியராக வரவேண்டும் என்ற ஆவலால் உந்தப்பட்டார். இவரது ஆர்வம் காரணமாக 1950ம் ஆண்டு இந்தியா சென்று கும்பகோணம்

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

என்னும் இடத்திலுள்ள கோமியோபதி மருத்துவக் கல்லூரியில் ஐந்து ஆண்டுகள் கற்றுத் தேர்ந்து 1955ம் ஆண்டில் பொது வைத்தியராக வெளியாகினார். அங்குள்ள மருத்துவ சபையின் அங்கத்தவராகவும் (Medical Board) இருந்துள்ளார். பின்னர் இலங்கை ஆயுர்வேத கல்லூரியில் சிறுபிள்ளை வைத்தியத் துறையில் விஷேட தேர்வு பெற்று மேலதிகமாக, குழந்தை வைத்தியராகவும் (child specialist) தனது தகைமையை மேலும் மெருகூட்டிக் கொண்டார். (D.S.M, & M.I.H, R.I.M.P Cey India)

ஆரம்பத்தில் தனியார் வைத்தியராக இருந்த இவர், பின்னர் அரச வைத்தியராகப் பதவியேற்று, நீர்வேலி, அச்சுவேலி, கோப்பாய், அனலைதீவு, நானாட்டான், நயினாதீவு ஆகிய இடங்களில் தன் சேவையைத் திறம்பட வழங்கி மக்கள் மத்தியில் நன்மதிப்புக்குரியவராகத் தன்னை உயர்த்திக் கொண்டார். ஓய்வு பெற்றதன் பின் மீண்டும் தனியார் வைத்தியராக இறுதிக்காலம் வரை தன் சேவையை மக்களுக்கு உரியதாக்கி நிறைவு கண்டார். சுமார் ஐம்பது வருடங்களுக்கு மேலாக வைத்திய சேவையை தன் வாழ் நாளில் மக்களுக்கு வழங்கி மக்கள் பிணிதீர்த்த பெருமைக்குரியவரானார். இவர் பணியாற்றிய இடங்களில் இவரது நாமம் இன்றும் உச்சரிக்கப்பட்டு வருவது இவரின் தன்னலமற்ற சிறந்த நற்சேவையை மக்கள் மதித்தார்கள் என்பதையே காட்டி நிற்கின்றது. குறிப்பாக வைத்திய வசதிகள் குறைந்த நானாட்டான் என்னுமிடத்தில் இவரது தமையனார் அமரர் சோமசேகரம் அவர்கள் ஆற்றிய பெரும்பணியைச் சிறிதும் சோரவிடாது இவர் முன்னெடுத்துச் சென்றார் என்றே கூறவேண்டும். குழந்தை வைத்தியத் துறையில் இவர் பெற்றிருந்த அதீத திறமை கண்டு மக்கள் வியந்தார்கள். அதனாலேதான் இவர் உயர்ந்தார். எத்தனையோ சிறு ஜீவன்களுக்கு உயிர்ப்பிச்சைஅளித் உன்னத சேவை, இவரை வைத்தியத்துறையில் முடிசூடா மன்னனாக்கியது. இவர் மாற்றலாகி வந்தபின்பும், ஏன் ஓய்வுபெற்ற பின்பும் கூட அவ்வப்பகுதிகளில் இருந்து அதிக தூரம் தாண்டி அவரின் சேவையைத் தேடி மக்கள் வந்து சென்றார்கள். அவரும் சோர்வடையாமல் துணிவோடு தன் பணியை மகிழ்வோடு செய்து அத்துறையில் வழங்கிய அளப்பரிய சேவைகளால் ஆத்ம திருப்தியடைந்தார்.

நயினாதீவு, ஸ்ரீநாகபூஷணி அம்மன் ஆலய திருவீதியில் இவரது தந்தையாரினால் 1917ம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட தாகசாந்தி

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

நிலையம் இன்று தம்பையா தாகசாந்தி நிலையம் என்ற பெயரோடு தன்னிகரற்ற சேவையை ஆற்றி வருகின்றது. இவரது இளம்பராயத்தில் இருந்து இறுதிக்காலம் வரை இவரின் சகோதரர்களுடன் கூடி வருடாவருடம் தாகசாந்திப் பணியைச் செய்து வந்தமையால் தன் வாழ்நாள் பூராகவும் அப்பணியைச் செய்யும் பாக்கியம் தமக்குக் கிடைத்தது எனப் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டவர். எங்கிருந்தாலும் அம்பிகையின் திருவிழாக்காலத்தில் தன் சகோதரர்களோடு இணைந்து இப்பணியை அமரர் அவர்கள் செய்யத் தவறுவதில்லை. பிறர் உதவிகளையோ உபகரிப்புக்களையோ உள்வாங்காமல் தமது சகோதரர்களுடன் இணைந்து தந்தை வழித் தொண்டாகவே இத்தருமப்பணியை அன்று தொட்டு ஆற்றி வந்துள்ளார்கள். அப்பணி தொடர்ந்து வாழும், வளரும். அத்தருமம் அக்குடும்பத்தார் அனைவரையும் வாழவைக்கும்.

1969ம் ஆண்டு தொடக்கம் இன்றுவரை சுமார் நாற்பது வருடங்களாக அனலைதீவில் உள்ள புளியந்தீவு நாகதம்பிரான் ஆலயத்தில் வருடாவருடம் சித்திரை மாதம் தோறும் பொங்கலுடன் கூடிய அபிஷேகங்களையும் தவறாமல் செய்து வந்தார். அனலை-நாகதம்பிரான் ஆலய பூந்தோப்பில் இருந்து, நாகம் பூக்கொண்டு வந்து நயினை நாகபூஷணியைப் பூசித்த புராதனக் கதையுடன் இவ்வாலயம் தொடர்புடையதாகும். அமரர் அவர்கள் நாகதம்பிரான் மீது அளவிலாத பக்தியும் விசுவாசமும் அதீத நம்பிக்கையும் கொண்டவராக இருந்ததனால் அந்தச் சக்தியும் இந்தச்சிவனும் இவருக்கு இரு கண்களாக இருந்து இவரது வாழ்வைச் சிறப்பித்துக் காணவைத்தது.

இவரது இல்லறவாழ்வுப்பாதையில் 1956ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் தனது தாய் மாமன் மகனான திருமகளை தன் வாழ்க்கைத் துணைவியாக வரித்துக் கொண்டார்கள். கருத்தொருமித்த கணவனாக அமைந்ததனால் கணவனைக் கண்கண்ட தெய்வமாகக் கருதி கணவனின் நிறைவே தன் வாழ்வு என்ற திருப்தியில் இல்லறத்தை இனிமையாக்கிக் கொண்டார் அந்த அம்மையார். கொண்டவனின் குறிப்பறிந்து குறையொன்றுமில்லாமல் பண்டுதொட்டு வாழ்ந்து வந்த பத்தினியாக அவர் இருந்தார். இதனால் அமரருக்கு வாழ்க்கைத் துணையும் வாய்த்திருந்தது. ஐம்பத்தி மூன்று ஆண்டு கால இல்லற வாழ்வில் அவரின் தற்கொண்டாரைப்பேணும் தன்னலமற்றபணி தழைத்தது. அமரரும் அதனால் திளைத்திருந்தார். இவர்களின் இன்பத்தோடிணைந்த இல்லறத்தில் அன்னராணி, தவராணி, மகாலெட்சுமி, ரோகிணிதேவி,

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

ஸ்ரீநாகேஸ்வரி, இலட்சுமிகாந்தன், அட்சயதேவி என்ற ஆறு பெண் பிள்ளைகளையும், ஒரு ஆண்பிள்ளையையும் மக்கட் செல்வங்களாகப்பெற்று, அவர்களை இல்வாழ்வில் இருத்தி இன்பமும் கண்டார். மருமக்களாக முறையே திருநாவுக்கரசு, பாலசிங்கம், மகாலிங்கம், கணபதிப்பிள்ளை, மோகனராஜ், சபேசினி, நாகநாதன் ஆகியோரைப் பெற்று மகிழ்ந்தார். மக்களின் மணவாழ்வில் நிறைவு பெற்ற இவர் மதுஷன், வைஸ்ணவி, மயூரன், கௌதமி, வரப்பிகாஸ், தேவயனா, தாட்சாயிணி, தட்சணா, ஜெனோசான், மதீசன் ஆகிய பேரன் பேர்த்திகளாலும் வாழ்வில் பொலிவூட்டப்பட்டு மகிழ்ந்திருந்தார். பெண் சகோதரங்களின்றி எட்டு ஆண் சகோதரங்களுடன் மட்டுமே பிறந்த அமரர் அவர்களுக்கு ஆறு பெண்பிள்ளைகள் பிறந்திட்டமை அவரது வாழ்வில் உணர்வுபூர்வமான நிறைவாக இருந்தாலும் அது அவரிடையே ஒருவித அச்ச உணர்வையும் ஏற்படுத்தி இருந்தது. ஆனால் பின்னாளில் அவர்களாலேயே நிறைவு பெற்று அவர்களே அமரரின் அந்திமகால பராமரிப்பாளர்களாய் பாசத்துடன் தம்மை அர்ப்பணித்து அவரை நிறைவடையச் செய்தார்கள். ஆறு மருமகன்மார்களும் மகனாகவே வாய்க்கப் பெற்றமையால் ஒரே ஒரு மகன் என்ற உள்ளக் குறையையும் அது நீக்கி இருந்ததுடன் அறுவருமே மகனாகி நின்று அமரரையும் மனையாளையும் மாதா பிதாவாக மதித்தார்கள். இது அவர் பெற்ற பெரும்பேறு என்றே கொள்ள வேண்டும். இந்த வகையில் ஆத்ம திருப்தியுடன் இல்வாழ்வில் நிறைவடைந்து தனது எண்பத்தி மூன்றாவது வயதில் தன் பூலோக வாழ்வைப் பூர்தியாக்கிக் கொண்டு அம்பிகையின் பாதார விந்தங்களை அடைக்கலமாக்கிக் கொண்டார்கள்.

இனிய பண்பு, எளியவாழ்க்கை, இரக்கசிந்தை, பிறரை மதித்தல், பிறருக்கு சிரமம் கொடாதிருத்தல் இவை எல்லோரையும் கவரும் இனிய பண்புகளாக அவரிடம் இருந்தன. தூய பழக்கம், தூயசிந்தை, தூய உணவு, தூயஉடை இது அவரின் வாழ்க்கையாக இருந்தது. கோபமோ அவரிடம் உறவு கொள்ள முடியாமல் கோபம் கொண்டு ஒதுங்கியது. வாழ்ந்தவர்கள் வாழ்க்கை எல்லாம் வாழ்பவர்க்குப் பாடமடி என்றவாறு இவரது வாழ்வு எம் எல்லோருக்கும் இனிய பாடமாக அமைந்தது. அவரிடம் நாம் கற்றுக் கொண்டவை அனேகம்.

பாவமும் புண்ணியமும் செயல்களைச் சாராது செயல்களின் நோக்கங்களையே சாரும் என்பது கீதாவுபதேசம். மக்களின் துன்பமறிந்து துயரறிந்து மனவிருப்போடும் மகிழ்ச்சியோடும் உங்கள்

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

சேவையை அனைவருக்கும் வழங்கினீர்கள். பரந்துபட்ட அச்சேவையின் மூலம் துன்ப சாகரத்தில் அந்தரித்து நின்ற எத்தனையோ ஜீவன்களுக்கு உயிர்ப்பிச்சையளித்தீர்கள். அதில் உங்களுக்கு மனநிறைவும் இருந்தது. அடிக்கடி சொல்வீர்கள். ஏழையின் சிரிப்பிலே இறைவன் இருப்பான் என்று அதனை யதார்த்தமாக அனுபவித்தவர் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவப் பணி, மனிதநேயம் மிக்க சமூகப்பணியாக பரிணமித்துச் சென்றது. இறைவனின் நாமங்களைப் போற்றும் உதடுகளைவிட, சேவை செய்யும் கரங்களே உன்னதமானவை என்பதற்கிணங்க உங்கள் தொழிலை நேசித்தீர்கள். மற்றவர்களுக்காக வாழ்ந்து சென்ற மகாத்மா நீங்கள். பலனை எதிர்பாராது கடமையைச் செய்த பண்பாளர் நீங்கள். யார் சிறந்த மனிதன்? எது சிறந்த செயல்? எது சிறந்த நேரம் என்பதற்கு ஒரு ஆத்ம ஞானியின் பதில் யார் உன்னிடம் உன் சேவையை எதிர்பார்த்து வருகின்றார்களோ அவனே உனக்குச் சிறந்த மனிதன். அவரைத் திருப்திப்படுத்த உன்னால் என்ன சேவை செய்யமுடியுமோ அதுவே சிறந்த செயல். அவ்விடத்திலேயே உன்னால் அச்சேவையை செய்ய முடியுமெனில் அதுவே சிறந்த நேரம். இதைத்தான் அமரர் அவர்கள் தன் தொழில் வாழ்க்கையிலும் சுய வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடித்தார்கள்.

ஒருவனுடையசேவை தூய்மையானதாகவும், விசுவாசமுடையதாகவும், அர்ப்பணிப்பு மிக்கதாகவும் இருந்தால், அவன் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட ஒரு புனிதன். பாக்கியவான் என்பார்கள். அதனை உங்களின் அந்தியகால வேளையும், மரணநிகழ்வும், மரண நாளும் எமக்கு உணர்வு பூர்வமாக உணர்த்தி நிற்கின்றது. உங்களின் தூய வாழ்க்கைக்குக் கிடைத்த வெகுமதிப் பரிசு அது. இருக்கின்ற எம் எல்லோருக்கும் ஆண்டவன் கற்றுத் தந்த பாடம் அது. எமக்கு அது ஆத்மதிருப்தியையும் அமைதியையும் தருகின்றது. உள்ளத்தால் பொய்யாதொழுகின் உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லாம் உளன் என்றவாறு சாவு உங்களைச் சரித்தாலும், சரித்திரம் உங்களைக் காவும் ஏனெனில் தம் தன்னலமற்ற சேவையால் மக்களின் உள்ளங்களில் உறைந்து விட்ட உத்தமர்கள் என்றும் சாவதில்லை. இறந்த பின்பும் அவர்கள் வாழ்வார்கள். சேவையால் அவர்கள் நாமம் வாழும்.

அழுபவர்கள் அழுது முடித்துவிட்டார்கள் எனினும் எங்கள் நெஞ்சிருக்கும்வரை நீங்கள் நினைவிருப்பீர்கள். உங்களைப் பிரிந்து வாழும் அருமைத் துணைவிக்கும், உற்றார் உறவினர்களாக எமக்கும் மன அமைதியும் உள உறுதியும்

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

தரவேண்டுமென இறைவியை இறைஞ்சுகின்றோம். பிறந்தவர்கள் எல்லோரும் ஒருநாள் இறந்தேயாக வேண்டும். அந்தநாள் நமக்குத் தெரியாத பரம இரகசியமாகும் என்ற உணர்வை எல்லோரும் பெற்று மன அமைதி பெறுவோமாக. அவர் வாழ்ந்து காட்டிய வாழ்க்கை தான் அவர் நமக்கு கற்றுத் தந்த பாடம். அதன் பிரகாரம் நடப்பதுதான் நாம் அவருக்குச் செய்யும் மரியாதை. அன்னாரின் புனித ஆத்மா நல்லாசிகளைத் தந்து எம்மை வழிநடத்த வேண்டும். இதுவே எம் எல்லோரதும் பிரார்த்தனையாகும்.

அம்பிகையையும் நாகதம்பிரானையும் ஆழமாக விசுவாசித்து அளவிலாப் பற்று வைத்தார். மார்கழித்திருவாதிரை சிவனுக்குரியது. மார்கழிப்பூரணை சக்திக்குரியது. அர்த்த நாரீஸ்வரனாகிய எம் பெருமான் புளியந்தீவில் நாகதம்பிரானாகவும், எம்பிராட்டியாகிய சக்தி நயினையில் நாகபூஷணியாகவும் இருந்து அருளாட்சி செய்கின்றனர். சக்தியும் சிவமும் கூடியது போன்று மார்கழி திருவாதிரையும் மதிநிறைந்த பூரணையும் கூடியிருந்த ஏக தினத்தில் என் கடன் பணி செய்து கிடப்பதே என்றவாறு வைத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து விட்ட அமரரின் ஆத்மா அம்பிகையினதும் நாகதம்பிரானினதும் அடியின் கீழ் மெய்யே உன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன் என்று ஆனந்தப் பேறு பெற்றின்புறுவதாயிற்று. இது மரணத்தில் ஒருவனின் வாழ்வை மதிப்பிடும் ஆன்மீக அளவுகோல் என்பதில் ஐயமில்லை. எம்பெருமான் திருக்கருணை இருந்தவாறு என்னே! என்னே!

"சரணம் சரணம் என நின்ற நாயகி தன் அடியார்
மரணம் பிறவி இரண்டும் எய்தார் இந்த வையகத்தே"

"அறவா நீ ஆடும்போது உன் அடியின் கீழ் இருக்கும் அருளைப் புரிவாய்"

அங்கத்தை எரியூம்டியபின் அஸ்தியின் ஓர் பங்கை - நாக
தம்பிரான் முன்னுள்ள சாகரத்தில் இடவேண்டுமென்ற
பொங்கிய நும் ஆசைதனை புரிந்துள்ளோம் நாமெல்லாம்
அங்கதனை நாம் செய்திடுவோம் ஐயா நீர் அமைதி கொள்ளும்
என்றும் வேண்டும் இன்ப அன்பு.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!

குடும்பத்தினர்

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

நீங்கள் நலமாக

(நலவியல் நூல்)

12447 SC

டொக்டர் எம். கே. முருகானந்தன்

M.B.B.S (Cey); D.F.M. (S.L): MCGP(S.L)

குடும்ப வைத்திய நிபுணர்.

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

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

உங்கள் கேள்விகள்

1	காய்ச்சல் வலிப்பு		01
2	பாலகர்களின் உணவு		05
3	பசியில்லாத குழந்தை		09
4	பேசாத குழந்தை		12
5	தூங்காத குழந்தை		13
6	மூக்கிலிருந்து வடியும் குழந்தை		19
7	குழந்தைகளில் தோற்கிரந்தி		22
8	குழந்தைகளின் பற்சொத்தை		24
9	பேன்தொல்லை		26
10	நகம் கடித்தல்		29
11	தூக்கத்தில் நடை		31
12	கொப்பளிப்பானுக்கு மருந்தும் தடுப்பூசியும்		32
13	இன்புளுவன்சா காய்ச்சல்		34
14	செங்கண்மாரியும், ஈரல் புற்றுநோயும்		36
15	முகப்பருக்கள்		38
16	அழகு தேமல்		42
17	யானைத் தடிப்பான்		44
18	எக்ஸிமா - ஒட்டுக் கிரந்தி		47
19	எலிக்கடியும் வெண்தோல் நோயும்		50
20	எலிக்கடியும் நீர்வெறுப்புநோயும்		52
21	குழந்தையின்மை		53
22	கருத்தடை	- ஆணுறை	57
		- கருத்தடை ஊசி	59
		- அவசரக்கருத்தடை	63
23	மார்புப் புற்றுநோய்		67
24	வெள்ளை படுதல்		71
25	நீரிழிவு	- அவதானிக்க வேண்டியவை	75
		- உணவு	80

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

26	பிரஷர்	- அவதானிக்க வேண்டியவை	84
		- எந்தளவிற்குக் குறைக்கலாம்?	86
27	கோபமும் மாரடைப்பும்		88
28	கண்நோய்		89
29	சைனஸ் நோய்		92
30	குறட்டைத் தொல்லை		94
31	தலைவலி	- கபாலக்குத்து	97
32	தைரொயிட் சுரப்பி வீக்கம்		100
33	வாய்ப் புண்கள்		102
34	முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்		105
35	எரிச்சலடையும் குடல்		108
36	வாய்வுத் தொல்லை		112
37	மூலநோய்		114
38	இறுகிய தோள்மூட்டு		116
39	மூட்டு வாதம்		119
40	நாரிப்பிடிப்பு	- பிறப்புக் கோளாறு	123
		- இடைத்தட்டம் விலகல்	126
41	முழங்கால் வலி		133
42	முதுமையைப் புரிதல்		136
43	முதுமையில்	- மனச்சோர்வு	139
		- உணவு	141
		- சில உதவிக் குறிப்புகள்	142

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

காய்ச்சல் வலிப்பு

எனது மகனுக்கு வயது ஒன்று ஆகின்றது. சென்ற .வாரம் அவனுக்கு காய்ச்சல் வலிப்பு வந்தது. தானே சில நிமிடங்களில் நின்றுவிட்டது. ஆயினும் வந்த போது உடனடியாக வைத்தியரிடம் எடுத்துச் சென்றோம். அவர் பயப்படவேண்டியதில்லை எனக் கூறினார். என்றாலும் குழந்தைக் குத் தொடர்ந்து வலிக்குமோ எனப் பயமாக இருக்கிறது. எதிர்காலத்தில் காக்காய் வலிப்பு வருமா? வலிப்பு வந்தால் உடனடியாக என்ன செய்ய வேண்டும்? விபரமாகச் சொல்லுங்கள்.

பதில் : உங்கள் குழந்தைக்கு வந்த நோய் காய்ச்சல் வலிப்பு என்பதாகும். இதனை Febrile Fits அல்லது Febrile Convulsions என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். இது வளர்ந்த பிள்ளைகளிலும், வயதானவர்களிலும் வரும் காக்காய் வலிப்பு நோய்க்கான முன்னறி விப்பு அல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

இது எப்போதாவது ஒருமுறைதான் குழந்தைகளுக்கு வருவதுண்டு. ஓரிரு வருடங்களுக்கு ஒருமுறைதான் பெரும் பாலும் குழந்தைகளுக்கு வருவதுண்டு. என்றாலும்கூட உங்கள் குழந்தைக்கு மீண்டும் காய்ச்சல் வலிப்பு வராது என உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆயினும் நீங்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. ஏனெனில் இந்தக் காய்ச்சல் வலிப்பு குழந்தைகளுக்கு நலக்கேட் டையோ, மூளைப் பாதிப்பையோ பொதுவாக ஏற்படுத்துவதில்லை.

வலிப்பு வந்தால்

காய்ச்சல் வலிப்பு பெரும்பாலும் 6 மாதம் முதல் 6 வயது வரையான குழந்தைகளுக்குத்தான் வருகிறது. வந்தாலும் சில செக்கண்டுகளிலிருந்து, 5 நிமிடங்கள் வரைதான் நீடிக்கும். சில வேளைகளில் 10 நிமிடங்களுக்கும் நீடிக்கலாம்.

- வலிக்கும்போது அந்தரப்படாது அமைதியாகச் செயற் படுவதன்மூலம் குழந்தைக்கு உதவுங்கள்.
- குழந்தையை பக்கவாட்டில் கிடத்தி, வாயிலிருந்து நுரை சுலபமாக வெளியேறும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங் கள். வாயிலுள்ள நுரையைத் துடைத்து எடுங்கள்.

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

- உடைகளை அகற்றி, உடல் வெப்பம் உள்ளடங்காமல் வெளியேற உதவுங்கள். வலிப்பு நீங்கள் குறிப்பிட்டது போல தானே நின்றுவிடும்.

10 நிமிடத்திற்கு மேல் நீடித்தால் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள். வைத்தியர் Diazepam போன்ற மருந்துகளை நாளத்தினூடாகச் செலுத்தி வலிப்பை நிறுத்துவார். ஆயினும் வலிப்பு அவ்வளவு நேரம் நீடிப்பது மிகவும் அரிது.

காய்ச்சல் வலிப்பு வந்த குழந்தை சிறிது நேரத்திற்கு சோர்வாகவும், மயக்கமாகவும் இருந்துவிட்டு பின் சுய நினைவிற்கு வந்துவிடும். வலிப்பு தானாக நின்றாலும் வைத்தியரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

தடுப்பது எப்படி ?

காய்ச்சல் வேகமாக ஏறிக் காயும்போதுதான் பெரும்பாலும் வலிக்கிறது. எனவே காய்ச்சல் ஏறிக் காய்வதைத் தடுங்கள். காய்ச்சல் இருக்கும்போது குழந்தைகளை தடித்த துணிகளாலும், கம்பளி போன்ற துணிகளாலும் போர்த்தி மூடக்கூடாது. மிக மெல்லிய துணிகளாலான ஆடைகளையே அணிய வேண்டும். அறையை நல்ல காற்றோட்டத்துடன் வைத்திருக்க வேண்டும். மின்விசிறியைப் போடலாம். குழந்தைக்கு குளிர் எடுத்தால் மாத்திரம் மெல்லிய போர்வையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஸ்பொஞ்சிங் செய்யலாம். இதனால் சூடு குறையலாம். ஆனால் ஐஸ் தண்ணீர் வேண்டாம். வெதுவெதுப்பான நீரை உபயோகிக்கலாம். இவ்வாறு 30 நிமிடம் வரை செய்தும் காய்ச்சல் குறையவில்லை எனில் பரசிற்றமோல் மருந்து கொடுங்கள். குழந்தையின் வயதிற்கேற்ற அளவிலேயே கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் வலித்துக்கொண்டிருக்கும்போது எதையும் வாய் மூலம் பருக்கக் கூடாது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். ஏனெனில் வலிக்கும்போது குழந்தை மயக்கத்தில் இருக்கும். அப்பொழுது எதையாவது பருக்கினால் அது சுவாசக் குழாய் மூலம், சுவாசப்பையை அடைந்து மூச்சுத் திணறலை உண்டாக்கி உயிர் ஆபத்தில் முடிந்துவிடும். வலிக்கும்போது எதையும் குழந்தைக்குப் பருக்கக்கூடாது. காய்ச்சல் மாத்திரைகளைக்கூடப் பருக்கக்கூடாது. வலிப்பு நின்று, மயக்கம் தெளிந்து, குழந்தை அழுத பின்தான் எதையும் பருக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பரசிற்றமோல் பாதுகாப்பானதா?

குழந்தைகளில் காய்ச்சலையும், வலியையும் தணிப்பதற்கு மிகவும் பாதுகாப்பான மருந்து பரசிற்றமோல்தான். ஆனால் வயதிற்கு ஏற்ற அளவையே கொடுக்கவேண்டும்.

வயதிற்கு ஏற்ற அளவை மீறுவது ஆபத்தானது. அது ஈரல் சிதைவை ஏற்படுத்தி மரணத்திற்கும் இட்டுச்செல்லும். ஆறு மணி நேரத்திற்கு ஒருதடவை மட்டுமே கொடுங்கள். அத்துடன் வைத்திய ஆலோசனையின்றி மூன்று நாட்களுக்குமேல் பரசிற்றமோல் மருந்தைக் கொடுக்காதீர்கள்.

பனடோல், பஸிமோல், செற்றமோல், கல்பொல் என ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட பெயர்களில் இது கிடைக்கின்றது. ஒரு மருந்திற்கு காய்ச்சல் குறையாவிடின் இன்னொரு பெயருள்ள பரசிற்ற மோல் மருந்தை சேர்த்துக்கொடுப்பது அளவை மீறி ஆபத்தாகலாம். சொட்டு மருந்து, சிரப், குழந்தைகளுக்கான பரசிற்றமோல், வழமையான பரசிற்றமோல் என வயதிற்கு ஏற்ற வடிவங்களில் கிடைக்கிறது.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவு

வயது	அளவு (மி.கி)	துளி	சிரப் மி.மி.	பேபி மாத்திரை	வளர்ந்தோர் மாத்திரை
3-6 மாதம்	40	1/2 -1	-	1/3	-
6 -12 மாதம்	60-80	1-1.5	2.5 - 4	1/2 - 2/3	-
1-2 வருடம்	120	-	5.0	1	-
2-4 வருடம்	180	-	7.5	1.5	-
5-6 வருடம்	250	-	10	2	1/2
6-9 வருடம்	250-375	-	10-15	2-3	1/2-3/4
9-12 வருடம்	375-500	-	15-20	3-4	3/4-1

5 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வளர்ந்தோர்களுக்கான பரசிற்றமோல் கொடுப்பது விரும்பத்தக்கது அல்ல. குழந்தையின் நிறைக்கு ஏற்ப வைத்தியர் மருந்தின் அளவில் சிறிது மாற்றத்தைச் செய்யக்கூடும்.

தொடர்ச்சியாக மருந்து தேவைப்படுமா?

உங்கள் குழந்தைக்கு, வலிப்பு ஒரு சில நிமிடங்கள் தான் நீடித்தது, தானாகவே நின்று விட்டது, மீண்டும் மீண்டும் வரவில்லை. எனவே தொடர்ந்து மருந்து கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

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

ஆனால் ஒரு சில குழந்தைகளுக்குத் தொடர்ந்து மருந்து கொடுக்க வேண்டி நேரிடலாம்.

தொடர்ச்சியாக சிகிச்சை தேவைப்படும் குழந்தை

- உடம்பின் ஒரு பக்கம் மட்டும் வலித்தல்.
- 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு நீடித்தல்.
- வருடத்தில் 5 அல்லது 6 முறைக்கு மேல் காய்ச்சல் வலிப்பு வருதல்.
- இலேசான காய்ச்சலுடன் வலித்தல்.
- பரம்பரையில் வலிப்பு நோய் இருத்தல்.
- குழந்தையின் மன வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சி ஆகியவை பாதிப்படைதல்.

போன்ற நிலைகளில் தொடர்ச்சியான சிகிச்சை அதாவது கிளினிக் முறையில் சென்று நீண்ட காலம் சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டி நேரிடலாம்.

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

பாலகர்களின் உணவு

எனது மகன் பிறந்து மூன்று மாதம் முடிவடைகின்றது. இது எனது முதற் குழந்தை. இதுவரை தாய்ப்பால் மட்டுமே ஊட்டி வந்தேன். வேறு எதுவும் தேவைப்படவில்லை. ஆனால் இப்பொழுது அடிக்கடி பசியால் அழு கின்றான். பால் போதாமல் இருக்கின்றது. என்ன மாப்பால் ஊட்டலாம்? வேறு ஏதாவது உணவு வகைகளையும் இனி ஊட்டலாமா? வீட்டில் பெரியவர்கள் யாரும் இல்லாததால் ஆலோசனைகள் பெற முடியா திருக்கின்றது. விரிவாகப் பதில் கூறுங்கள்.

பதில் : குழந்தைக்கு நான்கு மாதம்வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே போதுமானது. உங்கள் குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் முடிவடைந்து நான்கு மாதம் ஆகின்றது. எனவே தாய்ப்பாலை மட்டும் இம் மாதமும் ஊட்ட முயலுங்கள். நீங்கள் போஷாக்குள்ள உணவுகளை உண் ணுங்கள். அதிக பால் சுரக்கும்.

நீங்கள் முயற்சித்தும் முடியவில்லையென்றால் மாத்திரம் குழந்தைகளுக்கான மாப்பாலை அல்லது பசுப்பாலை ஊட்டுங்கள். தாய்ப்பால் எத்தனை தடவை ஊட்டுவது, மாப்பால் எத்தனை தடவை ஊட்டுவது என்று கணக்கு வைக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு நேரமும் தாய்ப்பாலையே ஊட்டுங்கள். அது போதாவிட்டால் மாத்திரம் தேவைக்கு ஏற்ப மாப்பாலை அல்லது பசுப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரப்பதைக் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பழச்சாறு

உங்கள் குழந்தைக்கு 3 மாதம் நிறைந்துவிட்டது எனக் குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். நான்கு மாதத்தில் அவனுக்கு நீங்கள் பழச் சாற்றை அறிமுகப்படுத்தலாம். முதலில் தோடம்பழச் சாறு கொடுக்கலாம். உடனே வெட்டிப் பிழிந்த தோடம்பழச் சாற்றில் ஒரு கரண்டி மட்டும் ஆரம்பத்தில் கொடுங்கள். சீனியோ நீரோ சேர்க்க வேண்டியதில்லை. வெறும் சாறாகவே கொடுக்கலாம். காலை 8, 9 மணியளவில் இதைக் கொடுக்கலாம். ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். சிறிது காலத்தில் அரைப் பழத்தின் சாற்றைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

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

தோடம்பழத்திற்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழச்சாறு கொடுக்கலாம். இதில் புளிப்பு அதிகமாக இருப்பதால் சிறிது கொதித்து ஆறிய நீரும், சீனியும் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

பப்பாசிப் பழத்தையும் சாறாக கொடுக்கலாம். முன்புபோல ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பின் பப்பாசிப் பழத்தை மசித்து உண்ணக் கொடுங்கள். திராட்சைப் பழங்களும் உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுக்க உகந்தவை. நல்ல பழங்களாகத் தேர்ந்தெடுத்து நன்கு கழுவிய பின்னரே சாறாக்க வேண்டும். நசிந்து பழுதடைந்த பழங்களையும் தண்டு கழன்ற பழங்களையும் கொடுக்க வேண்டாம்.

வாழைப்பழமும் கொடுக்க ஏற்றது. ஏனைய பழங்களைப் போல கொடுக்கலாம்.

பழங்கள் குளிர்மையானவையா?

பழவகைகள் குளிர்மையானவை, இருமல் சளியை ஏற்படுத்தும் என பெற்றோர் பலரும் பயப்படுவதுண்டு. இது தவறான நம்பிக்கையாகும். இவற்றிற்கு எந்தவிதமான ஆதாரமும் கிடையாது. உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் குழந்தைகளுக்கு முதலில் பழச்சாற்றை, பழ மசியலைத்தான் மேலதிக உணவாக கொடுக்கிறார்கள். இதனால் அக்குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படவில்லை. மாறாக நல்ல ஆரோக்கியமாகவே இருக்கிறார்கள்.

அத்துடன் பழவகைகளில் நிறைய விற்றமின்கள் அதாவது உயிர்ச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. முக்கியமாக விற்றமின் Cயும் Aயும் நிறைய இருக்கின்றன. இவை தடிமன் காய்ச்சல் வருவதைத் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவை என்றே மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

அத்துடன் பழவகைகளில் நிறைய நார்ப்பொருளும் உள்ளது. இது மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தடுத்து குழந்தைக்குச் சுலபமாக மலம் வெளியேறுவதை உறுதிப்படுத்தும். எனவே, எந்த வித தயக்கமுமின்றிப் பழவகைகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

வேறு கெட்டியான உணவுகள்

நான்கு மாதத்தில் குழந்தையின் சத்துணவுத் தேவை அதிகரிக்கின்றது. தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதுமானதல்ல. எனவே தான்

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

மேலதிக உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டியுள்ளது. ஆனால் குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு என்பது ஒரு புதிய அனுபவம். குழந்தை அதை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளும் வண்ணம் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக அதிகரியுங்கள். புதிய உணவை ஒரு வாரம்வரை தொடர்ந்து கொடுத்து குழந்தை அதற்குப் பழக்கப் பட்டபின் இன்னுமொரு உணவை ஆரம்பியுங்கள்.

திட உணவுகளை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் எவ் வளவு ஊட்டுகின்றீர்கள் என்பது முக்கியமானது அல்ல. அதை குழந்தை எவ்வளவு தூரம் விரும்புகின்றான் என்பதே முக்கிய மானதாகும்.

அரிசிக் கஞ்சி

அரிசிக் கஞ்சி அல்லது பாயாசம் ஆரம்பத்தில் கொடுப்ப தற்கு ஏற்றதாகும். எமது வழமையான உணவு சோறு என்பதால் குழந்தைக்கு அரிசிக்கஞ்சியை முதலில் அறிமுகப்படுத்துவது நல்லது. முதலில் வடித்த கஞ்சியில் ஒரு அவுன்ஸ் அளவு கொடுங் கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துப் பின் 3 தொடக்கம் 4 அவுன்ஸ் கஞ்சி கொடுக்கவும். ஆரம்பத்தில் அதில் கட்டிகள் இல்லாமல் திரவமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சில நாட்களின்பின் சோற்றை மசித்து, வடித்துக் கொடுங்கள். 5 மாதமளவில் மசித்த சோற்றுடன் கலந்த கஞ்சியை வடிக்காமலே கொடுக்கலாம்.

ஆறு மாதமளவில் நன்கு கரையக் காய்ச்சிய சோற்றை நேராகவே கொடுக்கலாம்.

பாலுக்குப் பழகியிருந்த குழந்தை, திட உணவை ஏற்க மறுத்தால், அதற்காக கவலைப்பட்டாதீர்கள். அவன் மறுத்தால் கட்டாயப்படுத்தி ஊட்டாதீர்கள். புரிந்துணர்வோடு அணுகுங்கள். குழந்தை உணவைத் துப்பும்போது அச்சுவை அவனுக்குப் பிடிக்க வில்லை என எண்ணாதீர்கள். அவன் உணவை நன்றாக மெல்லு வதாலும், நாக்கினால் ருசியை அனுபவிப்பதாலும் கூடத் துப்ப லாம்.

உணவை உங்கள் குழந்தை விரும்பவில்லை என்பதற் காக அதிகமான இனிப்பையும், உப்பையும் சேர்த்து ஊட்ட முயலா தீர்கள். ஏனெனில் குழந்தையின் சுவை உறுப்புக்கள் வளர்ந்தோர் கள் உடையவற்றைவிட நன்றாக வேலை செய்யக்கூடியவை. எனவே அவனுக்கு அதிகப்படியான இனிப்பும், உப்பும் தேவை யில்லை. ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதுமல்ல.

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

தயாரிக்கப்பட்ட தானிய மா உணவுகள்

இவற்றைத் தவிர பலவிதமான தானிய மா பைக்கற்றுகள் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளாக விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. திரிபோஷா, அரச வைத்தியசாலைகளில் போஷாக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. ஏனைய பல வகை தானிய மா ஆகாரங்கள் (Cereals) விற்பனைக்குக் கிடைக் கின்றன. எமது முன்னோர்கள் பொரித்த அரிசி மாவைக் கொடுத் தார்கள். அதையே கொடுங்கள். வாங்குவதாயிருந்தால் நல்லதாக இருக்கிறதா என்பதை அவதானித்து வாங்குங்கள். விலை உயர் வானதுதான் நல்லது என எண்ணாதீர்கள். விளம்பரத்திற்குச் செல விடப்படும் பணமும் உங்களிடம்தான் அறவிடப்படுகிறது என் பதை மறந்து விடாதீர்கள். எனவே முக்கியமாக, தரமானதாகப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு தேக்கரண்டியில் ஆரம்பியுங்கள். ஒரு தேக்கரண்டி தானியப் பவுடரை சிறிது சுடுநீருடன் கலந்து கொடுங்கள். அல்லது சுடு பாலுடனும் கலந்து கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு ஆறு மாதமாகும்போது ஆறு தேக்கரண்டி அளவு தானியப் பவுடரைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஐந்து மாதம்ளவில் 'ரஸ்க்' கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆரம் பத்தில் தூளாக்கிக் கொடுங்கள். பின் முழுமையாகவே கொடுக் கலாம்.

5 மாதத்தில் 'சூப்' கொடுக்கலாம். ஆரம்பத்தில் கரட், உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து சூப் செய்யுங்கள். ஒரு வாரத்தின் பின் சூப்பில் இலை வகைகளையும் சேருங்கள். அதன்பின் பயிற்றை, போஞ்சி, பூசணி, லீக்ஸ் போன்றவற்றையும் சேருங்கள். ஓரிரு வாரங்களின் பின் பருப்பு, பயிறு, கௌபீ ஆகிய வற்றையும் சூப்பில் சேர்க்கலாம். மீன் அல்லது இறைச்சியை ஆறு மாதத்தின் பின் சூப்பில் சேருங்கள்.

ஆறு மாதமளவில் குழந்தையின் 'சூப்'பிற்கு சுவையையும், சக்தியையும் கொடுப்பதற்காக சிறிதளவு பட்டர், மாஜரீன் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்க்கலாம். இந்நேரத்தில் பாணில் அல்லது ரஸ்கில் சிறிது பட்டர் அல்லது மாஜரினை பூசிக் கொடுக்கலாம்.

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

பசியில்லாத குழந்தை

எனது இளைய மகனுக்கு வயது இரண்டு. அவனுக்குப் பசியே எடுப்ப தில்லை. எந்தச் சாப்பாட்டைக் கொடுத்தாலும் விருப்பமாகச் சாப்பிடு கிறான் இல்லை. சாப்பாட்டுடன் விளையாடிக் கொண்டிருப்பான். கண் டித்துச் சாப்பாடுகளை ஊட்டினாலும் மறுக்கின்றான். சில வேளைகளில் சத்தியும் எடுப்பான். நடை, பேச்சு, விளையாட்டு எதிலும் குறைவில்லை. தன்னோடு ஒத்த பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடும்போது இவன் எல்லாவற்றிலும் முன்னிற்குத்தான் நிற்பான், சாப்பாடு ஒன்றைத் தவிர. பலவித டொனிக் மருந்துகள் கொடுத்துப் பார்த்தேன். அவற்றினால் பசி எடுத்ததாகவும் தெரியவில்லை. உடம்பு கூடியதாகவும் தெரியவில்லை. இவனுக்கு நல்ல பசி எடுக்க ஆலோசனை கூறுங்கள்.

பதில்: வளர்ச்சிப் பதிவேட்டைப் பாருங்கள்

உங்கள் மகனுக்கு பசி எடுப்பதில்லை என்று கூறுகிறீர் கள். ஆனால், உடல், மன வளர்ச்சிகளில் மற்றப் பிள்ளைகளுக்குக் குறைந்தவன் இல்லை என்ற தொனியில் எழுதியிருந்தீர்கள். எதற்கும் அவனது எடையைப் பாருங்கள். குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசிகள் போடும்போது அதனைக் குறித்துத் தரும் குழந்தை வளர்ச்சிப் பதிவேடு உங்களிடம் இருக்கிறதல்லவா? அதில் உங்களது மகனின் இப்போதைய வயதிற்கு நேரே தற்போதைய நிறையைக் குறித்துப் பார்த்தால் அவனது வளர்ச்சி போதுமானதா இல்லையா என்பதை அறிந்துகொள்ள முடியும். இதை அட்ட வணையில் குறித்துப் பார்ப்பதில் உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால், உங்களது குடும்ப வைத்தியரது அல்லது உங்களது பகுதி சுகாதார சேவையாளரது உதவியைப் பெறுங்கள்.

சிலவேளைகளில், அவனது வயதுக் குழந்தைகளோடு ஒப்பிடும்போது அவன் பார்வைக்கு சிறியவனாகத் தோன்றலாம். இதற்குக் காரணங்கள் பலவாயிருக்கலாம். உதாரணமாக நீங்கள் அல்லது உங்கள் கணவர் உருவத்தில் சிறியவர்களாக இருந்தால் அது உங்கள் குழந்தையிலும் எதிரொலிக்கும். எதற்கும் அவனது பிறப்பு நிறைக்கு ஏற்ப அவன் வளர்ச்சி இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை.

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

உடற்தேவைக்கு ஏற்ப உண்பார்கள்

இரண்டு வயதில் பிள்ளைகள் உணவைப் பற்றி அக்கறை எடுப்பதில்லை. விளையாடி விளையாடித்தான் சாப்பிடுவார்கள். உணவும் அவர்களுக்கு விளையாட்டுப் பொருள் போலத்தான் தெரியும். விரைவாகவும் உண்ண மாட்டார்கள். நீண்ட நேரம் எடுக்கக்கூடும். உணவில் ஆர்வம் காட்டாமலும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் தமது உடற் தொழிற்பாட்டிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் வேண்டியதை நிச்சயம் உண்பார்கள். வீணாகக் கவலைப்படாதீர்கள்.

நிர்ப்பந்திக்க வேண்டாம்

சில பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையிலேயே கூடிய பசி இருப்பதுண்டு. அதேபோல சில பிள்ளைகளுக்கு இயற்கையிலேயே பசி குறைவாக இருக்கலாம். எனவே நீங்கள் அந்தரப்படுவதில் எந்தவித பிரயோசனமும் இல்லை. ஆனால் முக்கியமான விடயம் என்னவெனில் சாப்பிடும்படி அவனை நிர்ப்பந்திப்பதும், அதீதமாக முயற்சிப்பதும் தான் அவன் சாப்பிடாமல் இருப்பதற்குக் காரணமாக இருக்கக் கூடும்.

நீங்கள் எந்தளவிற்கு அதிகம் முயற்சிக்கின்றீர்களோ, அவன் அதற்கும்மேல் வேண்டாம் என அடம் பிடிக்கலாம். உணவு ஊட்டுவதற்காக நீங்கள் எடுக்கும் அக்கறையும், ஆர்வமும் அவனுக்கு விளையாட்டுப்போல தோன்றி அவனுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும். முழு வீடுமே தனக்குப் பின்னால் திரண்டு நின்று தனக்கு உணவூட்ட முயல்வது அவனுக்கு மிகுந்த ஆனந்தத்தையும், திருப்தியையும் கொடுக்கும். அத்தகைய கவனிப்பைப் பெறுவதற்காகவே அவன் உணவை மறுப்பான்.

டொனிக்குகள் உதவுமா ?

உங்களைப்போலவே பல தாய்மார்கள் தாங்கள் உணவூட்டுவதற்காக எல்லாவிதமான முயற்சியையும் எடுத்துப் பார்த்தும் சரி வரவில்லை என்பார்கள். ஆசை காட்டுவது, கதை சொல்வது, சாப்பிட்டால் அவனுக்கு விருப்பமான தின்பண்டங்களைக் கொடுப்பது, கண்டிப்பது, தண்டிப்பது என எல்லா முயற்சிகளை எடுத்தாலும் அவன் சாப்பிடாமல் இருக்கக்கூடும். அதேபோல விற்றமின்களும் டொனிக்குகளும்கூட குழந்தையைச் சாப்பிட வைக்காது.

உங்கள் முயற்சி

நீங்கள் எடுக்கும் ஒரே ஒரு நடவடிக்கை அவனைச் சாப்பிட வைக்கக்கூடும். எந்தவித முயற்சியும் எடுக்காமல் பேசாமல்

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

விடுவதுதான் அது. உணவை அவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டு, பசியெடுத்தால் உண், இல்லாவிட்டால் விடு என்ற பாவனையில் விட்டுப் பாருங்கள். சாப்பிட்டுவிட்டானா, இல்லையா என அவன்து உணவுக் கோப்பையைப் பார்க்கும் துருவல் பார்வைகூட கூடாது. உணவை உண்ணாததற்காக அவனை ஏசவோ, தண்டிக்கவோ வேண்டாம். உண்டு முடித்ததற்காகப் பாராட்டவும் வேண்டாம். அவன் தானே வழிக்கு வருவான்.

உணவின் அளவும் கவர்ச்சியும்

ஒரேயடியாக கோப்பையில் நிறைய உணவைப் போட்டு விடாதீர்கள். அளவாகப் போடுங்கள். தேவையென்றால் அவனாகக் கேட்கட்டும். முதல்நாளே அவன் சரியாகச் சாப்பிடுவான் என எண்ணாதீர்கள். மனதைத் திடப்படுத்திக்கொண்டு இந்த முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள். சில தினங்களுக்குள் தானாகவே சாப்பிட ஆரம்பிப்பான்.

அவனது கண்களுக்கு கவர்ச்சியாக உணவுகளைக் கொடுங்கள். பல்வேறு நிறங்களில் அழகாக ஒழுங்குபடுத்திக் கொடுங்கள். அத்துடன் அவன் விரும்பி உண்பவற்றைக் கொடுங்கள். ஆனால் அதற்காக அவனை ருசிகளுக்கு அடிமையாக விட்டு விடாதீர்கள். நீங்கள் கொடுப்பதை அவன் வேண்டாமென்று சொன்னால் எந்தவித மறுப்பும் கூறாமல் உணவுக் கோப்பையினை எடுத்துவிடுங்கள். பசித்தால் மீண்டும் கொடுங்கள்.

நொறுக்குத் தீனி

அவனது சாப்பாட்டு முறைகள் பற்றியும், அவன் அதிகம் சாப்பிடாதது பற்றியும் அவன் காதுபட மற்றவர்களுடன் விவாதிக்காதீர்கள். முக்கியமான விடயம் என்னவெனில் சாப்பாடுகளுக்கு இடைப்பட்ட நேரத்தில் சிற்றுண்டிகளையும், நொறுக்குத் தீனிகளையும் கொடுக்காதீர்கள். போதிய உணவை எடுக்கட்டும் என்ற ஆர்வத்தில் ஒரு நாளைக்கு 15 முதல் 20 தடவைகள் கூட சில தாய்மார் தமது குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க முயல்வதுண்டு. நீங்களும் இத்தகைய தவறான முறைகளுக்குப் போக வேண்டாம். அத்துடன் பிள்ளையை எந்த நேரமும் தூக்கி வைத்துச் செல்லம் கொடுக்காதீர்கள். நன்றாக ஓடி விளையாட விடுங்கள். பசி எடுக்கும்.

உணவை உண்ணும்படி ஊக்கப்படுத்தாமையாலும், தெண்டிக்காமல் விடுவதாலும் எந்தப் பிள்ளையும் பட்டினிக்கு ஆளாவதில்லை என்பதை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்திருங்கள்.

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

பேசாத குழந்தை

எனது மகனுக்கு இப்பொழுது ஒரு வயதும் மூன்று மாதமும் ஆகிறது. அவன் பேசுவது குறைவாக இருக்கின்றது. எதிர்காலத்தில் அவன் அறிவுள்ளவனாக வளர்வதற்கு இது தடையாக இருக்குமா?

பதில் : குழந்தைகள் பேச ஆரம்பிக்கும் வயதில் பல வேறு பாடுகள் உள்ளன. இரண்டு வயதில் பேசத் தொடங்கும் குழந்தை, ஒரு வயதில் பேசத் தொடங்கும் குழந்தையைவிட எந்த விதத் திலும் குறைந்த அறிவுடையது அல்ல. ஒரு சராசரிக் குழந்தை தனது இரண்டு வயதில் சுமார் 20 சொற்களைத் தெரிந்து வைத்தி ருக்கும். இவைகளைத் தினமும் பல தடவைகள் பயன்படுத்தும். குழந்தை இதைச் செய்யாவிடில் அவனுக்குக் கற்க, புரிந்து கொள்ள, தொடர்பு கொள்ளத் திறமை இல்லை எனக் கருதக் கூடாது.

குழந்தையுடன் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவனு டன் அடிக்கடி பேசுங்கள். வழாவழா எனப் பேசாமல் தேர்ந்தெடுத்த சொற்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள். குழந்தை விரைவி லேயே பேசப் பழகி விடுவான்.

அவனது காது கேட்கும் திறன் நன்றாக இருக்கின்றதா என்பதைக் கவனியுங்கள்.

குழந்தை இரண்டு வயதிற்கு மேலும் ஒரு வார்த்தையும் பேசாவிடில், வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

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

தூங்காத குழந்தை

எனது குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயதாகின்றது. அவன் இரவில் ஒழுங் காகத் தூங்குவதில்லை. அடிக்கடி எழும்புகிறான். இதனால் எனது நித்திரையும் குழம்பி மறுநாள் வேலை செய்ய முடியாமல் இருக்கின்றது. அவனைத் தூங்க வைக்க என்ன செய்யலாம்? மருந்து ஏதாவது கொடுக்கலாமா?

பதில் : 'குழந்தைகள் என்றாலே இரவு முழுவதும் நன்றாகத் தூங்குகின்றன. ஆனால் எனது குழந்தைதான் விசித்திரமானது. இரவில் தானும் தூங்காமல் எங்களையும் தூங்க விடுவதில்லை' என்பதே உங்களைப்போன்ற பெரும்பாலான பெற்றோர்களது ஆதங்கமாக இருக்கின்றது. இது அவர்களது மனதையும் மோச மாகப் பாதிக்கின்றது.

12447 SC

குழந்தையை ஒழுங்காகத் தூங்கச் செய்யும் கெட்டித் தனம் என்னிடம் இல்லைப் போலும், ஒழுங்காகப் பராமரிக்கும் திறனும் கிடையாது போலும்' என்ற எண்ணம் அவர்களிடம் தலை தூக்குகிறது. இந்த இயலாமை அவர்களிடம் குற்ற உணர்வை வளர்க்கின்றது. கோபமும், விரக்தியுமே எஞ்சுகின்றன.

எப்படியாயினும் இது உங்களைப் போன்ற ஒரு சிலருக்கு மட்டும் பிரத்தியேகமான பிரச்சினை என்ற எண்ணத்தை விட்டு விடுங்கள். ஒவ்வொரு இரவும் பல்லாயிரக்கணக்கான பெற்றோர் கள் தங்கள் குழந்தைகளால் நித்திரை குழம்பித் தவிக்கிறார்கள் என்பதே உண்மையாகும்.

குழந்தைகள் எவ்வளவு நேரம் தூங்கும்

சரியாகச் சொல்லப் போனால் 6 மாதத்திற்கும், ஐந்து வயதி ற்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளில் பத்தில் நான்கு பேருக்கு ஏதாவது ஒரு நித்திரைக் குழப்பம் இருக்கின்றது. இருந்தபோதிலும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தனக்குத்தான் இத்தகைய பிரச்சினை இருக்கின்றது என அலுத்துக்கொள்வதற்குக் காரணம் அவர்கள் படும் சிரமம் மாத்திரமல்ல, வைத்தியத்துறை சார்ந்த வைத்தியர் களும், சுகாதார சேவையாளர்களும், தாதிமார்களும் கூடக் காரணம் தான்.

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

பெண்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது தாய்மை பற்றிய பெரிய எதிர்பார்ப்புகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. பிறந்த ஓரிரு மாதங்களுக்கு குழந்தைகள் தினமும் 20 மணித்தியால்ங்கள் வரை தூங்கும் எனவும், 3 வயதுக் குழந்தைகள் இரவு முழுவதுமே தூங்கும் எனவும் அவர்களுக்குக் கூறப்படுகின்றது.

எனவே பெற்றோர்களும் குழப்பமற்ற இரவுகள் காத்திருக் கின்றன என நம்புகிறார்கள். குழந்தை பிறந்ததும், நிதர்சன நிலமை அவர்களைக் கவலை கொள்ள வைக்கிறது. குழந்தையின் நித்திரை நேரங்களில் மாறுபாடுகளும், குழப்பங்களும் இருக் கலாம் எனவும், அப்படி இருந்தால் அவர்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன எனவும் அவர்களுக்கு ஏற்கெனவே அறிவூட்டத் தவறியதன் விளைவே இது.

இதனால் நட்டநடுநிசியில் பெற்றோர்கள் செய்வது அறி யாமல் திகைக்கின்றார்கள். பெரும்பாலான வைத்தியர்கள் இரவில் வைத்தியசாலைகளைப் பூட்டிக்கொண்டு வீடு சென்று விடுவ தால், பெற்றோர்கள் போகும் இடம் தெரியாமல் அந்தரிக்கிறார்கள்.

இந்தப் பிரச்சினைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு முகம் கொடுப்பது என சொல்வதற்கு முதல், நித்திரை பற்றிய சில அடிப்படை உண்மைகளை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நித்திரையை புரிந்து கொள்ளுங்கள்

நித்திரை என்பது படுத்தது முதல், விடிய எழுமபும வரை ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு இரவிலும் பல நித்திரைச் சுழற்சி வட்டங்களை நாம் கடக்கிறோம். ஒவ்வொரு சுழற்சியும், நித்திரைக்கு ஆளாகும் ஆரம்ப மேலோட்ட நித்திரை நிலை யிலிருந்து, ஆழ்ந்த நித்திரை வரை பல படிநிலைகளைக் கொண்டி ருக்கும். நித்திரையின் போது துரித கண் ஆட்டமற்ற நிலையின் (NonREM sleep) பல படிநிலைகளைக் கடந்தே துரித கண் ஆட்ட நிலையை அடைகிறோம். துரித கண் ஆட்டநிலையின் (REM sleep) போதே பெரும்பாலான கனவுகள் வருகின்றன.

இந்த ஒவ்வொரு நித்திரைச் சுழற்சி வட்டமும் வயது வந்தவர்களிடம் 90 நிமிடமளவில் எடுக்கிறது. 3 முதல் 8 மாதம் வரையான பாலகர்களுக்கு 50 நிமிடத்தையும், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு 47 நிமிடங்களையும் எடுக்கின்றது.

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

இதிலிருந்து என்ன தெரிகின்றது?

குழந்தைகள் பெரியவர்களைவிட அடிக்கடி ஆழ் நித்திரையிலிருந்து மேலோட்டமான நித்திரைக்கு வருகிறார்கள். அதாவது குழந்தைகள் பெரியவர்களைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம் நித்திரை குழம்பும் நிலைக்கு ஒவ்வொரு இரவும் ஆளாகின்றார்கள் என்பதுதான். குழம்புகின்ற நிலையிலிருந்து தானாகவே மீண்டும் நித்திரைக்கு ஆளாகிவிட்டால் பிரச்சினை எதுவும் இல்லை. மீண்டும் நித்திரைக்கு ஆளாகுவதில் குழப்பம், பிரச்சினை, தாம தம் ஏதாவது ஏற்பட்டால்தான் குழந்தை முழித்து அடம் பிடிக்கிறது.

நித்திரை குழம்பும்போது குழந்தை என்ன செய்யும்? அனுங்கும், சிணுங்கும், விம்மும் அல்லது அழும்.

அப்பொழுது நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்ததுதான் மிகுதி எல்லாம்.

உங்கள் அணுகுமுறை

பொதுவாக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள். குழந்தையை அணைப்பீர்கள், தட்டிக் கொடுப்பீர்கள், தொட்டிலிலிட்டு ஆட்டுவீர்கள் அல்லது மடியிலிட்டுத் தாலாட்டுவீர்கள். நீங்கள் அப்படிச் செய்வதற்குக் காரணம் குழந்தையை அமைதிப்படுத்த வேண்டும் என்ற உங்கள் ஆர்வத்தினால்தான். இது இயல்புதான்.

ஆனால் இது குழந்தைக்கு வேறு விதமான எதிர்பார்ப்பை எழுப்பிவிடலாம். உங்கள் அரவணைப்பு, மடியிலிடல் அல்லது தாலாட்டல்தான் மீண்டும் தன்னை நித்திரைக்கு ஆளாக்கும் என்ற உணர்வை குழந்தைக்கு ஊட்டிவிடுகின்றது. எனவே அடுத்த முறை நித்திரை குழம்பும்போது, உங்கள் அரவணைப்பு உடனேயே கிடைக்காவிட்டால் குழந்தை அழத் தொடங்கும்.

சில தாய்மார், விழித்த குழந்தையைத் தூங்க வைக்க வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாள்வதுண்டு. அவர்கள் குழந்தை விழித்ததும் அதற்குத் தங்கள் மார்பைக் கொடுத்து பாலூட்டித் தூங்க வைக்கிறார்கள். குழந்தை இதற்குப் பழக்கப்பட்டு விடுகிறது. இதனால், தான் விழித்ததும் தாயின் முலைக்காம்பு அல்லது சூப்பி தனது வாய்க்குள் திணிக்கப்பட்டால்தான் நித்திரை வரும் என எதிர் பார்க்கிறது. எதிர்பார்த்தது கிடைக்காவிட்டால் அடம் பிடித்து அழுகின்றது.

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

நோய்களும் காரணமாகலாம்

குழந்தையின் நித்திரைக் குழப்பத்திற்கு சில நோய்களும் காரணமாகலாம். எக்ஸீமா நோய் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இது கிரந்தி அவிச்சல் எனக் கிராமங்களில் வழங்கப்படுகின்றது. கடுமை யான நமைச்சலை அல்லது சொறியை ஏற்படுத்துவதால் குழந்தை யின் நித்திரையைக் குழப்புகின்றது. இதில் கிருமித் தொற்றும் ஏற்பட்டால் நமைச்சலுடன் வலியும் சேர்ந்து நித்திரையைக் கெடுத்துவிடும்.

சில பிள்ளைகளுக்கு இரவில் இருமல் ஏற்படலாம். இரவு இருமல் பெரும்பாலும் ஆஸ்த்மாவின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக் கிறது. இதுவும் குழந்தையின் நித்திரையைக் குழப்புகின்றது.

குழந்தைக்கு தடிமன், சளி அடிக்கடி ஏற்படுவதுண்டு. இது சிலவேளை உள்நோக்கிப் பரவி காதினுள் நீர் கோத்து விடுவதால் காதுக்குள் கட்டிவிடும். இது மிகவும் வேதனை கொடுப்பதால் குழந்தை வீரிட்டுக் கத்தும். குழந்தைக்கும் சொல்லத் தெரியாது, நீங்களும் பார்த்துக் கண்டு பிடிக்க முடியாதாதலால் வைத்தியரி டமே காண்பிக்க வேண்டியிருக்கும். இதுவும் குழந்தையின் நித்தி ரையைக் குழப்புவதன் ஒரு முக்கிய காரணமாகும். தானைப் புழு மலவாசலில் அரிப்பை ஏற்படுத்துவதும் குழந்தையின் நித்திரை யைக் குழப்பக்கூடும்.

நித்திரை குழம்பினால் என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் குழந்தைக்கு இரவுகளில் அடிக்கடி நித்திரை குழம்புகிறது. அதற்கு வேறு நோய்கள் காரணம் இல்லை என்பதை முதலில் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அருகாமை அல்லது அரவணைப்பு குழந்தையை மீண்டும் நித்திரை ஆக்கி னால், நோய்கள் காரணமில்லை என்பது தெளிவாகின்றது.

அதன்பின், பின்வரும் வழிமுறையைக் கடைப்பிடித்துப் பாருங்கள்.

- குழந்தை விழித்துச் சிணுங்கியதும் உடனடியாகக் குரல் கொடுக்காது, ஓரிரு நிமிடங்கள் அமைதியாக இருங்கள். குழந்தை தானே தூங்கிவிடலாம்.
- குழந்தை தொடர்ந்து சிணுங்கிக்கொண்டு அல்லது அழுது கொண்டிருந்தால், குழந்தையின் அறைக்குச் சென்று, 'சரி பிள்ளை, சத்தம் போடாமல் நித்திரை

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

கொள்ளுங்கோ. குட் நைட்' என ஆதரவாக ஆனால் உறுதியாக கூறிவிட்டு உங்கள் அறைக்குத் திரும்பி விடுங்கள். நீங்கள் குழந்தையுடன் ஒரே அறையில் ஆனால் வெவ்வேறு படுக்கைகளில் படுத்திருந்தால், படுக்கையை விட்டு எழும்பாமலே மேற்கூறியவாறு சொல்லுங்கள். ஓடிச் சென்று அணைக்கவோ, தட்டிக் கொடுக்கவோ வேண்டாம்.

- ஐந்து நிமிடங்கள் விட்டுப் பாருங்கள். குழந்தை தொடர்ந்து அழுதால், திரும்பவும் குழந்தைக்கு ஆறுதல் கூறி, நித்திரை கொள்ளும்படி ஆலோசனை கூறுங்கள்.
- நீராகாரம் கொடுக்கவோ, தட்டிக் கொடுக்கவோ வேண்டாம். அப்படிச் செய்தால் அழுகைக்குக் கிடைத்த வெகுமதி அது என்று குழந்தை எண்ணி தினமும் அவ்வாறு அழக்கூடும்.
- குழந்தை நித்திரை கொள்ளாது அழுதால், மீண்டும் 10 நிமிடங்களுக்குப் பின் முன்பு போல் செய்யுங்கள்.
- தேவை ஏற்படின் 15, 20 நிமிடங்களின் பின்பும் அவ்வாறே செய்யலாம்.

நீங்கள் இவ்வாறு செய்கையில் குழந்தை அமைதியாகத் தூங்குவதை காண்பீர்கள். நீங்கள் இல்லாமலே குழந்தை தூங்கப் பழகிவிடும். மறுநாள் நிலமை முன்னேற்றமடையும். ஒரு வார காலத்திற்குள் குழந்தை நன்றாகத் தூங்கப் பழகி விடும். குழந்தை விழித்து எழுந்தால் வெறுமனே அழ விட்டுவிட்டு தானே ஓய்ந்து தூங்கவிடுவது குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் மிகுந்த மன வருத்தத்தைக் கொடுப்பதாக இருக்கும். அதைவிட மேற்கூறிய முறை எவ்வளவோ மேலானது.

முதல் நாள் இரவு மிகுந்த ஆயாசமளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். சலித்துச் சோர்ந்து விடுவீர்கள். குழந்தையை அணைக்க வேண்டும் எனத் தோன்றலாம். அதற்கு இடம் அளிக்காதீர்கள். ஏனென்றால் அது 'அழுதால் உடனே அரவணைப்புக் கிடைக்கும்' என்ற பாடத்தைத்தான் குழந்தைக்கு கற்றுக் கொடுக்கும்.

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

எனவே திடமாக இருங்கள். அந்தரப்படாமல், அனுதாபத்துடன், சிநேகபூர்வமாக குழந்தையை அணுகுங்கள். விரைவிலேயே குழந்தை சுகமாகத் தூங்கும்.

நித்திரைக் குழப்பத்தால் குழந்தையின் உடல், உள வளர்ச்சி பாதிப்படையும் எனப் பயப்பட வேண்டாம். அதே நேரத்தில் உங்கள் தவறால்தான் இப்படியாகிறது என்ற குற்ற உணர்வுக்கும் ஆளாகாதீர்கள்.

ஒழுங்கு முக்கியம்

தினமும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒழுங்கான படுக்கை நேர அட்டவணையை கடைப்பிடியுங்கள். தினமும் அதே முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள். இது குழந்தைக்குக் குழந்தை, வீட்டுக்கு வீடு மாறுபடலாம். முன்னைய காலம் போலக் கதை சொல்லித் தூங்க வைக்கலாம். பாட்டுப் பாடலாம் அல்லது படுக்கைக்கு முன் குளிப்பாட்டல் கூட உதவலாம். கட்டிப் பிடித்து முத்தம் கொடுத்து விட்டு படுக்கைக்குப் போகச் சொல்லலாம்.

ஆனால் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள், விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையைப் பார்த்து 'சரி நேரமாகிவிட்டது. படுக்கச் செல்லுங்கள்' என்று கூறுவதே அவர்களை நித்திரைக்குத் தயாராக்கிவிடும். ஒரு வேளை அவர்கள் படுக்கைக்குப் போகவில்லை என்றால் 'இன்னும் படுக்கவில்லையா?' என்ற கேள்வி அல்லது அதைக் குறிக்கும் ஓர் ஆச்சரியப் பார்வை போதுமாயிருக்கும்.

நீங்கள் கேட்டதுபோல சில தாய்மார்கள் பிரிட்டோன், பெனகன் போன்ற சில மருந்துகளைக் கொடுத்துத் தூங்கச் செய்கிறார்கள். இதைவிடத் தவறானது வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது.

எங்கும் எப்பொழுதும் எதிலும் ஒழுங்காக இருந்தால்
தூக்கமும் ஒழுங்காக வரும்.

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

மூக்கிலிருந்து வடியும் குழந்தை

எனது மகனுக்கு வயது ஏழு. அவனது மூக்கிலிருந்து எப்பொழுதும் சளி வடிந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான தொல்லையாயிருக்கிறது. பள்ளிக்கூடத்தில்அவனை ஏனைய மாணவர்கள் கேலி செய்கின்றார் கள். வீட்டிலும் மற்றக் குழந்தைகளின் கேலிக்கு ஆளாகின்றான். இதற்கு ஒரு வழி கூறுங்கள்.

பதில் : உங்களது கேள்வி பூரணமாக அமையவில்லை. மூக்கி லிருந்து தொடர்ந்து வடிகின்றதா அல்லது தடிமன் பிடிக்கும்போது மட்டும் வடிகின்றதா, ஒரு மூக்கிலிருந்து மட்டும் வடிகின்றதா, இரு பக்கங்களிலிருந்தும் வடிகின்றதா, சளியின் நிறம் என்ன, துர் நாற்றம் அடிக்கிறதா? போன்ற பல தகவல்களை நீங்கள் கொடுக்கவில்லை. பரவாயில்லை. சற்று விபரமாகப் பதில் கூறுகிறோம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இருபக்க மூக்கிலிருந்தும் நீர் வடிந் தால் அது பெரும்பாலும் தடிமன் காரணமாக அல்லது ஒவ்வாமை என்று சொல்லப்படும் அலர்ஜி காரணமாக இருக்கலாம். மாறாக ஒரு மூக்கிலிருந்து மட்டும் வடிந்தால் மூக்கினுள் சதை வளர்ச்சி காரண மாயிருக்கலாம். அல்லது அன்னியப்பொருள் ஏதாவதை குழந்தை விளையாட்டாக மூக்கினுள் வைத்ததால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

நோய் தொற்று

குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்ப தால் வெகு விரைவாகவும், அடிக்கடியும் தடிமன் பிடிக்கின்றது. தடிமன் ஒரு தொற்று நோய். எனவே பெற்றோர்களாகிய உங்க ளுக்கு தடிமன் பிடித்தால் உங்கள் குழந்தைக்கும் தொற்றலாம். அல்லது பாடசாலைச் சக மாணவர்களிலிருந்தோ, விளையாட்டுத் தோழர்களிடமிருந்தோ தொற்றலாம். எனவே தடிமன், சளி போன்ற தொற்று நோயுள்ளவர்களுடன் உங்கள் குழந்தையை நெருங்கிப் பழக விடாதீர்கள்.

அலர்ஜி

மூக்கிலிருந்து வடிவதற்கு அலர்ஜியும் (ஒவ்வாமை) காரணமாயிருக்கலாம். உங்களுக்கோ, உங்கள் கணவருக்கோ அலர்ஜி சம்பந்தமான நோய்கள் இருக்கின்றனவா? உதாரணமாக

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

தும்மல், மூக்கடைப்பு, மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், உடலில் ஆங்காங்கே சொறி, ஆஸ்த்மா, எக்ஸிமா போன்றவை அலர்ஜி யுடன் சம்பந்தமான நோய்களாகும். இவை பெரும்பாலும் பரம்பரை பரம்பரையாக வருவன. பெற்றோர்களாகிய உங்களுக்கு இருந் தால், 75 சதவீதமான குழந்தைகளுக்கு வர வாய்ப்பு உண்டு.

உங்கள் குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து வடியும் நோய்க்கு அலர்ஜி காரணமாயிருப்பின் அதற்கான காரணத்தை அறிந்து, தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டைக் கூட்டும்போதும், தூசி தட்டும் போதும் குழந்தையை அவ்விடத்தில் நிற்க அனுமதிக்க வேண் டாம். பழைய புத்தகங்கள், நீண்ட காலம் அடுக்கி வைத்திருந்த உடை கள் ஆகியவற்றுடன் உங்கள் குழந்தையைப் புழங்க விட வேண்டாம்.

சிலருக்கு படுக்கை தலையணை ஆகியவற்றில் இருக்கும் மிக நுண்ணிய தூசிப்பூச்சியும் (Dust mite) ஒவ்வாமையை ஏற் படுத்துகிறது. எனவே உங்கள் குழந்தையின் தலையணை உறை, படுக்கை விரிப்புகள் ஆகியவற்றை அடிக்கடி தோய்த்து சுத்தப் படுத்துவது மட்டுமன்றி, தினமும் நல்ல வெய்யிலில் உலர விடுங்கள். அல்லது 55° சுடுநீரில் தோய்க்கவும். இதன் மூலம் அக் கிருமிகள் பெருகாமல் அழிக்கப்பட்டு, உங்கள் குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து வடிதலைத் தடுக்கலாம்.

முட்டை, இறால், நண்டு, மீன், தக்காளி, கத்தரி, அன்னாசி போன்ற சில உணவுகளுக்கும் அலர்ஜிக்கும் உள்ள தொடர்பு அனைவரும் அறிந்ததே. இப்படியான உணவுகளைச் சாப்பிடும் நாட்களில் மட்டும் பிள்ளைக்கு மூக்கை அரித்து, நீர் வடிந்தால் அவற்றைத் தவிர்க்கலாம். சில குழந்தைகளுக்குப் பாலுக்குக்கூட அலர்ஜி ஏற்படுவதுண்டு. ஆயினும் பத்தியம் என எண்ணி நல்ல போஷாக்கு உள்ள உணவுகள் யாவற்றையும் நிறுத்தி விடாதீர்கள். ஏனெனில் இது குழந்தை வளர்கின்ற காலம். போஷாக்குள்ள உணவுகள் அக்குழந்தைக்கு அவசியமாகும். ஏதாவது ஒரு குறிப் பிட்ட உணவிற்கு மாத்திரம் அலர்ஜி என நிச்சயம் தெரிந்தால் அதை மட்டும் 2 - 3 வாரங்களுக்கு நிறுத்திப் பாருங்கள். சுகம் தெரிந்தால் அந்த உணவை தொடர்ந்து தவிருங்கள். பரீட்சார்த் தமாக நிறுத்தியும் சுகம் தெரியவில்லை எனில் அப்பொருள் நோய் க்குக் காரணமல்ல என்பது நிச்சயம். தொடர்ந்து நிறுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை.

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

ஒரு பக்க மூக்கு எனில்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு பக்க மூக்கிலிருந்து மாத்திரம் நீர் வடிகிறதென்றால் மூக்கினுள் வளரும் நீர்ச்சவ்வு **(Polyp)** காரணமாயிருக்கலாம். இதை வைத்தியர்தான் பார்த்து அனுமானிக்க முடியும். உங்கள் குழந்தைக்கு வடியும் நீர் துர் நாற்றத்துடன் ஒரு பக்க மூக்கிலிருந்து மட்டும் வடிகின்றது எனில் ஏதாவது ஒரு அன்னியப்பொருள் காரணமாக இருக்கலாம். சில குழந்தைகள் விளையாட்டாகத் தமது மூக்கினுள் இரேசர் துண்டு, காகிதச்சுருள், குண்டுமணி, கடலை, புளியங்கொட்டை போன்ற விதைகள், பட்டன் போன்ற ஏதாவதை வைத்துவிட்டு மறந்து விடுவார்கள். இத்தகைய அந்நியப்பொருட்கள் மூக்கை அடைத்து விடுவதால், அழுக்குகள் தங்கி கடும் நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். சில வேளைகளில் சளியுடன் இரத்தமும் வரலாம்.

எனவே குழந்தையின் மூக்கை நல்ல வெளிச்சத்தில் பாருங்கள். மூக்கினுள் ஏதாவது அடைத்துக் கொண்டிருப்பது தெரிந்தால் நல்ல வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். நீங்களே எடுக்க முயலாதீர்கள். ஏனெனில் அது மேலும் உள்ளே தள்ளப்பட்டு சுவாசக் குழாயை அடைக்கும் அபாயம் உண்டு.

உங்கள் குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து வடிவதற்கான காரணத்தை உங்களால் ஊகிக்க முடியாவிட்டால் ஒரு நல்ல வைத்தியரை அணுகுங்கள். அவர் குழந்தையை நன்கு பரிசோதித்துப் பார்த்து வேண்டியதைச் செய்வார்.

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

குழந்தைகளில் தோற்கிரந்தி

எனது 3 மாதக் குழந்தையின் அடிவயிற்றிலும், தொடை மடிப்புகளிலும் தோல் சிவந்திருக்கிறது. வெள்ளைப் படையாகவும் படிகிறது. எவ்வளவு சோப் போட்டுக் கழுவினாலும் மறையவில்லை. என்ன செய்யலாம் என ஆலோசனை கூறுங்கள்.

பதில் : குழந்தையின் சிறுநீரிலுள்ள ஈரமும், மலமும் அவனுடைய உடம்பில் படும்போது அழற்சி உண்டாகிறது. சிறுநீரிலுள்ள பக்டீரியாக் கிருமியினாலும் அமோனியாவாலும் அழற்சி உண்டாகின்றது.

துணி

அரையில் கட்டும் துணிகளை அல்லது Nappy துணிகளை அடிக்கடி மாற்றவில்லை எனில் இவ்வாறான அழற்சி ஏற்படலாம். எனவே குழந்தையின் உள் ஆடைகளை அடிக்கடி மாற்றுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் கட்டும் துணிகளை மாற்றும் பொழுதும் குழந்தையை நன்றாகத் துடையுங்கள். மிக அவசியமானால் அன்றி உள் ஆடைகளின் மேல் பிளாஸ்டிக் அணிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

சோப்

பிள்ளையைக் குளிப்பாட்டும்போது மென்மையான சோப்பையே உபயோகியுங்கள். சோப் போட்ட பின் குழந்தையின் தோல் மடிப்புகளிடையே சோப் நுரை தங்கிவிடாதபடி நன்றாக கழுவுங்கள்.

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

குழந்தையின் உடைகளைத் துவைக்கும் போது காரமற்ற மென்மையான சோப்பையே உபயோகியுங்கள். சோப் நன்றாக கழுவப்படும்வரை அவற்றை நிறைய நீரில் நன்றாக அலசுங்கள். குழந்தையின் ஆடைகளை நல்ல சூரிய வெளிச்சத்தில் காய விடுங்கள். வெய்யிலின் உஷ்ணம் மீதமுள்ள கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். நல்ல வெய்யில் அடிக்கவில்லை என்றால் அவற்றை ஸ்திரிக்கை போடுங்கள்.

அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை சுத்தமான காற்றும் சூரிய ஒளியும் படுமாறு செய்யுங்கள். அவை காய்ந்து வரட்சியாக இருந்தால் வெண் பரபின் (Paraffin) அல்லது பேபி கிரீமை அவற்றின் மீது தடவுங்கள். சில வேளைகளில் ஹைட்ரோ கோட்டிசோன் களிம்பு மருந்தை 0.5 சதவீத அல்லது 1.0 சதவீத செறிவில் பூச வேண்டியிருக்கும். இந்த முறைகளை கடைப் பிடித்தும் அழற்சி மாறாவிட்டால் பங்கசு கிருமிகள் தொற்றியிருக் கலாம். அப்படியாயின் வைத்தியரை அணுகுங்கள். அவர் பங்கசு கிருமிக்கு எதிரான Clotrimazole அல்லது Miconazole போன்ற பங்கஸ் கொல்லி களிம்பு மருந்துகளைத் தரக்கூடும்.

சுகாதாரத்தைப் பேணி நோய் வராமல் தடுப்பதே முக்கிய மானது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

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

குழந்தைகளின் பற்சொத்தை

எனது மகளுக்கு வயது 8. பல பற்கள் சொத்தை அரித்து விட்டன. இவற்றைப் பிடுங்க வேண்டுமா? பாற் பற்கள் என்பதால் பிடுங்க வேண்டிய தில்லை என்று நண்பர்கள் கூறுகிறார்கள். உங்களது ஆலோசனை என்ன?

பதில் : குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாக ஆறாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைக்கத் தொடங்குகின்றன. இவையே பாற் பற்கள் எனப் படுகின்றன. மேற்தாடையில் பத்தும் கீழ்த்தாடையில் பத்துமாக இருபது பற்கள் முளைக்கும். இவை இரண்டரை ஆண்டுகளுக்குள் முளைத்து விடும். இவற்றை கவனமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். குழந்தையின் பற்கள் சீராக இருந்தால்

(i) உணவுப் பொருட்களை நன்கு மென்று உண்ணும்.

(ii) முகத் தோற்றம் அழகாக இருக்கும்.

(iii) ஒழுங்கான முன் பற்கள் சீரான பேச்சுத் திறனைக் கொடுக்கும்.

உங்கள் மகளுக்கு வயது 8. இப்பொழுது அவளுக்குப் பாற் பற்களுடன் நிரந்தரப் பற்களும் காணப்படும். எனவே மேலும் பற்கள் சொத்தை அடையாமல் பாதுகாப்பது அவசியமாகும். எனவே வாய்ச் சுகாதாரத்தை நன்கு பேண வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு உணவின் பின்னரும் வாயை நன்கு அலசிக் கொப்பளிக்கச் செய்யுங்கள்.
- காலையில் குழந்தை தனக்குத் தானே பிரஷ் பண்ணிக் கொள்ளலாம். ஆனால் இரவில் அம்மாவாகிய நீங்கள் தான் மகளின் பற்களை பிரஷினால் ஒழுங்காகத் துலக்க வேண்டும்.
- பல் துலக்கும் பிரஷ்சை ஒவ்வொரு இரண்டு மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது கழித்துவிட்டு, புதிய பிரஷ்சை கொடுங்கள். ஏனெனில் முனை மழுங்கிய பழைய பிரஷ்கள் பற்களுக்கு இடையில் உள்ள உணவுத் துகள்களை அகற்ற உதவ மாட்டா.

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

- இனிப்புப் பண்டங்களை அடிக்கடி கொடுக்காது தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இனிப்புப் பண்டங்கள் வாயிலுள்ள சாதாரண பக்டீரியா கிருமிகளால் உமிழ் நீரை அமிலத் தன்மை ஆக்குகின்றது. இதனால் பல்லில் அரிப்பு ஏற்படும். அரிப்பு ஏற்பட்டதும் அப் பற்களை மேலும் பக்டீரியாக் கிருமிகள் அடைந்து, அமிலத்தைச் சுரந்து மேலும் அரிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் பற்சொத்தை ஏற்படுகிறது. எனவே இனிப்புத் தன்மையான உணவுகளை குழந்தை உண்டால் உடனடியாக வாயை நன்கு கொப்பளிப்பதுடன், பிரஷ் கொண்டு துலக்கி, இனிப்புத் துகள்கள் பல்லிடைகளில் தங்கி நிற்காது தவிர்க்க வேண்டும். இல்லையேல் விரைவில் பற்சொத்தை ஏற்படும்.

124475C

பாற் பற்களின் முக்கிய பங்களிப்புகளில் ஒன்று, முளைக்க இருக்கும் நிரந்தரப் பற்களுக்கான நிலையைப் பேணுவதாகும். எனவே உங்கள் குழந்தையின் பாற் பற்களை அவசரப்பட்டு பிடுங்கினால், எதிர்காலத்தில் நிரந்தரப் பற்கள் ஒழுங்கில்லாமல் கோணல் மாணலாக முளைக்க வாய்ப்புண்டு. இதைத் தடுப்பதற்கு பாற் பற்களை இயலுமானவரை பேண வேண்டும்.

அத்துடன் நோயுற்ற பற்களிலிருந்து கிருமிகள் குருதியில் கலந்து பரவி உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும்.

எனவே நீங்கள் பல் வைத்தியரை அணுகுங்கள். அவர் அடைக்கக் கூடிய பற்களை அடைத்துப் பேணுவார். வேதனை தரும் பற்களை அகற்ற வேண்டி நேரிடும். பற்கள் சொத்தையாவதைத் தடுப்பதற்கு புளோரைட் ஜெல்லை மேற்பூசும் வசதி சில வைத்தியசாலைகளில் உள்ளன. அவற்றையும் முடியுமானால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

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

பேன் தொல்லை

எனது மகளுக்கு வயது 8. அவளின் தலையில் எடுக்க எடுக்கக் குறையாமல் பேன் பெருகிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அடிக்கடி தலை சீவிப் பேன் பார்த்தாலும் அது குறைவதாகத் தெரியவில்லை. பலவித ஷம்பூக்களையும் உபயோகித்துப் பார்த்துவிட்டேன். பலன் இல்லை. இவளின் பேன் சில வேளைகளில் எனக்கும், அவளது அண்ணனுக்கும் கூடத் தொற்றிவிடுகிறது. எப்படி இத்தொல்லையிலிருந்து மீளலாம்.

பதில் : பெண்களுக்கு அதிலும் முக்கியமாகப் பெண் குழந்தைகளுக்குத் தொல்லையாயிருப்பது இந்தப் பேன். இதற்குக் காரணம் அவர்களின் தலைமுடி அடர்த்தியாகவும், அதிகமாகவும் வளர்வது தான். இதனால் அவர்கள் தமது தலைமுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது சிரமமாயிருக்கிறது. இது பேன் பெருக வாய்ப்பளிக்கிறது.

ஒருவருக்கு இருக்கும் பேன் விரைவில் வீட்டில் உள்ள அனைவருக்குமே பரவிவிடக்கூடும். பேன் உள்ளவர்கள் உபயோகிக்கும் சீப்பு, ரிப்பன், தலையணை, உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் போன்றவற்றை ஏனையவர்கள் உபயோகித்தால் அவர்களுக்கும் பேன் பரவி விடும். இதனால்தான் மகளுக்கு இருந்த பேன் தாய்க்கும், மகனுக்கும் கூடப் பரவியது.

வேகமாகப் பெருகும்

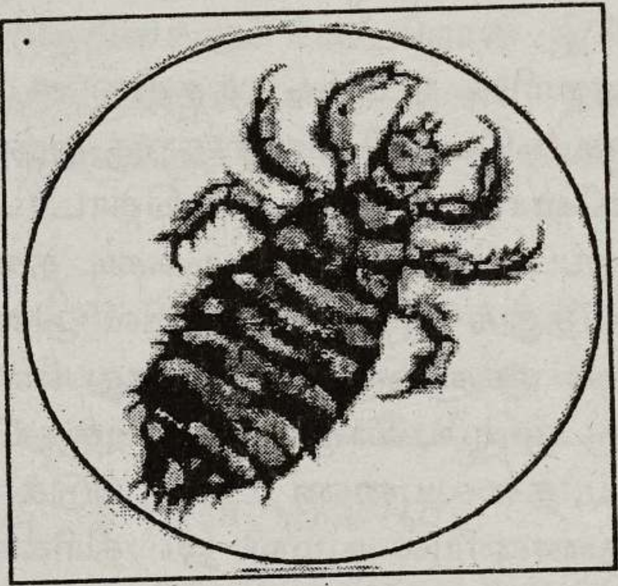
பேன்கள் வேகமாக முட்டையிடுவதே அவை பெருகுவதற்குக் காரணமாகும். தலைப்பேன் ஈர் என்று சொல்லப்படும் முட்டைகளைத் தலைமயிர்களில் இடுகிறது. காதுகளுக்குப் பின்புறமும், பிடரிப்பகுதியிலும் அவை அதிமாக முட்டையிடுகின்றன. ஒரு பேன் ஒரு நாளைக்கு 4 தொடக்கம் 10 வரையிலான முட்டைகளை இடுகிறது. ஒவ்வொரு பேனும் அதனது வாழ்நாளாகிய 30 தொடக்கம் 50 நாட்களுக்குள் 300 முட்டைகள் வரை இடக்கூடும்.

முட்டைகள் 4 தொடக்கம் 9 நாட்களுக்குள் குஞ்சுகளாக (Nymp) மாறுகின்றன. இக்குஞ்சுகள் அடுத்த 10 தொடக்கம் 15 நாட்களுக்குள் 3 முறை தோலுரித்து வளர்ந்த பேன்களாக உருவெடுக்கின்றன. பேன்களின் வாய்ப்பகுதி எமது தோலைத்

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

துளைப்பதற்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அவற்றின் ஆறு கால்களிலும் கொக்கி போன்ற அமைப்பு உள்ளது. அவற்றினால் எமது தலைமுடியை இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொள்கின்றன.

சிகிச்சை



தலைப்பேனை ஒழிப்பதற்கு இலங்கையில் காமா பென்சீன் கெக்ஸாகுளோரைட் (Gamma benzene hexachloride) என்ற மருந்து பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. இது Lotion ஆக மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கின்றது. இதனை இரவில் உங்கள் குழந்தைக்கு எண்ணெய் பூசுவதுபோல தலைமுடி முழுவதும் பூசுங்கள். காலையில் ஷாம்பு வைத்துத் தலையைக் கழுவுங்கள். மாறாக மருந்தைக் காலையில் தலைக்கு வைத்து 3 மணித்தியாலங்கள் சென்ற பின்பும் கழுவலாம். இவ்வாறு ஒரு முறை மட்டும் வைத்தால் போதாது. முட்டைகள் பொரிக்க 4 தொடக்கம் 5 நாட்கள் வரை செல்லலாம் எனக் கூறினோம். பொரிக்கும் குஞ்சுகள் வளர்ந்து முட்டையிடுவதைத் தடுப்பதற்காக வாரத்திற்கு இரு முறையாக நான்கு தடவைகள் இம் மருந்தைத் தலைக்கு இட்டு முழுக வேண்டும்.

இன்னுமொரு நல்ல மருந்து மலத்தியோன் ஆகும். இது பேனுடன் ஈரையும் சேர்த்துக் கொல்வதால் மிகவும் பயனுள்ளது. ஏ-லைசஸ் (A-Lices) என்ற பெயரில் இங்கு கிடைக்கிறது. ஈரத்தலையில் ஷம்பு போல பூச வேண்டும். பேன், ஈர் ஆகியன அதிகமுள்ள முடியின் அடிப்பகுதியில் நன்கு பூச வேண்டும். பத்து நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு தலையைக் கழுவுங்கள்.

ஒரு முறை பாவித்தாலே பேன் தொல்லை நீங்கிவிடும். ஆயினும் ஒரு வாரத்தில் மீண்டும் ஒருமுறை உபயோகிப்பது நல்லது.

'மலத்தியோனா? வேண்டாம் நஞ்சு' எனப் பயப்படாதீர்கள். மிகக் குறைந்த செறிவில் 0.003% இருப்பதால் ஆபத்தற்றது.

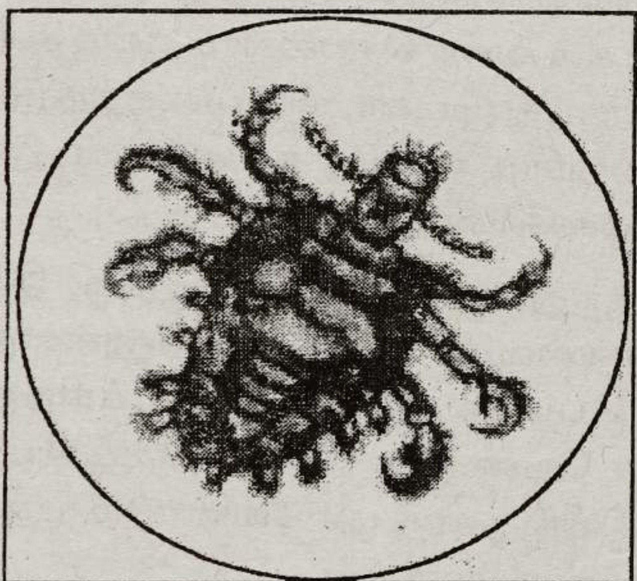
பூசுவதற்கான மருந்து; குடிப்பதற்கு அல்ல.

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

இன்னுமொரு முக்கியமான விடயம் என்னவெனில், ஒரு குடும்பத்திலுள்ள பேன் உள்ள அனைவருக்குமே அவ்வாறு மருததுவம் செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு இலகுவில் தொற்றி, அழிப்பதைக் கடினமாக்கி விடும்.

அத்துடன் பேன் உள்ளவரின் உடற்சுத்தத்தில் கூடிய கவனம் எடுக்க வேண்டும். பேன்கள் பெருகி வாழ்வதற்கு ஓரளவு சமமான உஷ்ணமும், மனிதர்களோடு நெருங்கிய தொடர்பும், அடிக்கடி இரத்தம் உறிஞ்சும் வாய்ப்பும் தேவை. அடிக்கடி தலையை ஷாம்பு அல்லது சோப் வைத்துக் கழுவுபவர்களில் அவை வாழ்வது சிரமம். எனவே உங்கள் மகளுக்கு குறைந்தது வாரம் இரண்டு முறையாவது தலைக்கு முழுக வாருங்கள். அத்துடன் அவளின் உடைகளையும், துவாய், தலையணை உறை, படுக்கை விரிப்பு ஆகியவற்றையும் சுடுதண்ணீரில் கழுவி இஸ்திரிக்கை போடுங்கள்.

உடற் பேன்



சிலருக்கு உடலிலும் ஒருவகைப் பேன் இருக்கிறது. உருவத்தைப் பொறுத்தவரை உடற்பேனுக்கும் தலைப்பேனுக்கும் இடையில் பெரும் வித்தியாசம் காணமுடியாது. உடற்பேனை சீலைப்பேன் என்றும் அழைப்பார்கள். அவை இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் அவை வாழும் இடங்கள்தான். தலைப் பேன் தலையில் வாழ்ந்து தலைமுடியிலே முட்டை யிட்டுப் பெருகும். ஆனால் சீலைப் பேன் உடைகளில் வசிக்கிறது. இரத்தம் உட்கொள்ள மட்டுமே உடலுக்குச் செல்லும். முட்டைகளைக்கூட துணிகளில் தான் இடும். சீலைப்பேனை ஒழிப்பதற்கு உடலுக்கு மருந்து பூசினால் போதாது. துணிவகைகள் யாவற்றையும் சுடுதண்ணீரில் அவித்துத் துவைத்தால் மட்டுமே ஒழிக்கலாம்.

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

நகம் கடித்தல்

எனது மகனுக்கு வயது 14. சுமாராகப் படிக்கிறான். அவனுக்குள்ள ஒரேயொரு கெட்ட பழக்கம் நகம் கடிப்பதுதான். எவ்வளவு விளங்கப் படுத்தினாலும் கேட்கிறான் இல்லை. விருந்தினர்கள் நண்பர்கள் வந்திருக்கும்போது இவன் நகம் கடித்துக் கொண்டிருப்பதால் எங்களுக்கும் வெட்கமாக இருக்கிறது. இதனை எவ்வாறு நிறுத்தலாம்?

பதில் : இது பொதுவாக குழந்தைகளிடமும், சிறுவர் சிறுமி களிடமும் காணப்படும் ஒரு சாதாரண பழக்கம்தான். இதையிட்டு பெருமளவு கவலையோ, வெட்கமோ கொள்ள வேண்டியதில்லை.

கிருமி தொற்றலாம்

நகம் கடிப்பதால் இரண்டு விதமான தீமைகள் ஏற்படலாம். முக்கியமான தீமை என்னவெனில் குழந்தைகள் மண்ணிலோ அழுக்கிலோ வேலை செய்யும்போது அல்லது விளையாடும்போது நக இடுக்கில் அழுக்குகள் சேர்ந்து விடும். இதனால் நகம் கடிக்கும்போது அவை வாயை அசுத்தப்படுத்தி, உணவுக் கால் வாயை அடையலாம். குடற் புழுக்கள் முதல் வயிற்றோட்டம், செங்கண்மாரி போன்ற பல்வேறு நோய்கள் இவ்வாறு தொற்றலாம்.

நகச் சுற்று

அடுத்த தீமை என்ன வெனில் நகம் கடிக்கும் போது சில வேளை பக்கத்திலுள்ள தோலும் சேதப்பட்டு அதன் காரணமாக நகச்சுற்று நோய் ஏற்படலாம். உங்கள் மகன் ஓரளவு வளர்ந்தவன். எனவே அவனுக்கு இவற்றை விளங் கப்படுத்தி அப்பழக்கத்தை மறக்கச் சொல்லலாம்.

அத்துடன் நீங்களே அடிக்கடி நகத்தை வெட்டிவிடலாம்.

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

பெரிது படுத்த வேண்டாம்

ஆனால் இந்த விடயத்தை மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதி உங்கள் மகனை கடுமையாக ஏசவோ, தண்டிக்கவோ, மற்றவர்கள் முன் அவமானப்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் நகம் கடிப்பதை பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் வேண்டுமென்று செய்வதில்லை. இது அடிமனத்திலிருந்து எழும் உந்துதல் காரணமாகச் செய்யப்படுவதாகும். அவர்கள் மனத்தில் பாதுகாப்பற்ற உணர்வு ஏற்படும்போது அல்லது வெளியே சொல்ல முடியாத கோபம், ஆக்ரோஷம் போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படும்போது நகம் கடிப்பார்கள். அல்லது அவர்கள் மனதில் சஞ்சலம், அமைதியின்மை, பிரச்சினை போன்றவை ஏற்படும்போது நகம் கடிக்கும் வழக்கம் தம்மை அறியாமல் வரக்கூடும்.

எனவே இந்தப் பழக்கத்தை பெரிதுபடுத்தி, ஆர்ப்பாட்டம் செய்து முக்கியத்துவப் படுத்தாதீர்கள். நகம் கடிப்பதை நீங்கள் அவதானித்தால் அதைக் கவனிக்காதது மாதிரி வேறு ஆர்வமுள்ள வேலைகளில் அவனை ஈடுபடுத்துங்கள்.

காரணத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்

அத்துடன் அவனுக்கு மனத்தாக்கம் ஏதாவது இருக்கிறதா எனத் தெரிந்துகொள்ள முயலுங்கள். தனிமையில் படுக்கப் பயம், பரீட்சை பற்றிய பதற்றம், அல்லது சிறு தவறுகளுக்குத் தான் கடுமையாகத் தண்டிக்கப்படுவேனோ என்ற சிந்தனை போன்ற ஏதாவது மனச்சிக்கல் இருக்கலாம். அதைப் புரிந்து கொண்டு அதனை நிவர்த்திக்க முயலுங்கள்.

முக்கியமான ஒரு விடயம் என்னவெனில் இதை ஒரு பாரதூரமான விடயமாக எடுத்து முன்னிலைப்படுத்தாமல், அமைதியாகச் சிந்தித்து ஆறுதலாகச் செயற்பட வேண்டியதுதான். நகம் கடிக்கும் பழக்கத்திற்காக உங்கள் மகனுக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டியதில்லை. உங்களது குடும்பத்தின் சிந்தனை முறையில் தான் மாற்றம் தேவைப்படுகின்றது.

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

தூக்கத்தில் நடை

எனது தம்பிக்கு வயது 14. அவன் சில நேரங்களில் இரவில் தூக்கத்தில் எழுந்து நடக்கிறான். அந்த நேரத்தில் எதுவும் அவனுக்கு ஞாபகத்தில் இருப்பதில்லை. ஒரு நாள் இரவு எழுந்து தனது படிப்பு மேசையை ஒழுங்கு படுத்திக்கொண்டிருந்தான். நான் கேட்டுப்பார்த்தும் ஏதும் மறுமொழி கூறாமல் சென்று படுத்துவிட்டான். மறுநாள் காலை எழுந்த பின் விசாரித்தபோது அவனால் எதையும் நினைவுபடுத்த முடியவில்லை. இதற்கு எதாவது வைத்தியம் செய்ய வேண்டுமா?

பதில் : உங்கள் தம்பி தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதியால் (Sleep walking) பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. குழந்தைகளில் காணப்படும் பலவகைப் பிரச்சினைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். இது பொதுவாக 11-14 வயதான குழந்தைகளிடம் காணப்படுகிறது. உங்கள் தம்பி மாத்திரமன்றி எத்தனையோ குழந்தைகள் இந் நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். 5 முதல் 8 சதவீதமான குழந்தைகள் தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப் பதாக சில ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இவர்கள் நன்றாகத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரெனப் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து நடக்க.ஆரம்பிக்கின்றனர். அப்பொழுது அவர்களுடைய சுய உணர்வு குழம்பி இருக்கின்றது. இதனால் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது அவர்களால் அதை நினைவில் வைத்திருக்க முடிவதில்லை. இது பெரும்பாலும் மிக வும் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடிய, மனச்சிக்கலை உடைய குழந்தை களிடமே ஏற்படுகின்றது. உங்கள் குடும்பத்தில் வேறு யாராவது இந்நோய்க்கு ஆளாகியிருக்கிறார்களா? ஏனெனில் இது ஒரே குடும் பத்தில் உள்ள பலரிடம் இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

சிலவேளைகளில் இந்த நோய் மிகவும் ஆபத்தில் போய் முடியலாம். தன் நினைவு அற்ற நிலையில் தனக்கும் பிறருக்கும் ஊறுகளை அவர்கள் ஏற்படுத்தக்கூடும். உயர்ந்த மாடிக்கட்டிடங் களில் வாழ்ந்தால் உயிருக்கே ஆபத்து நேரலாம். எனவே உங்கள் தம்பியை ஒரு மருத்துவரிடம் முக்கியமாக மனநோய் வைத்திய ரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

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

கொப்பளிப்பானுக்கு மருந்தும் தடுப்பூசியும்

நான் இங்கு ஒரு லாட்ஜில் தங்கியிருக்கிறேன். எனக்கு மூன்று குழந்தைகள். அவர்களது வயது 15, 10, 8 ஆகும். இதே லாட்ஜில் தங்கியிருக்கும் ஒருவருக்கு சென்ற வாரம் கொப்பளிப்பான் நோய் வந்திருக்கிறது. எங்களுக்கும் தொற்றிவிடுமோ எனப் பயமாக இருக்கிறது. தடுப்பூசி போட முடியுமா? எனக்குச் சிறு வயதில் கொப்பளிப்பான் வந்ததாக ஞாபகம்.

பதில் : உங்களது பயம் நியாயமானது. கொப்பளிப்பான் காற்றினால் பரவுகின்ற ஒரு நோய். நோயாளி தும்மும்போதும், இருமும் போதும், பேசும்போதும், மூக்குச் சீறும்போதும் வெளியேறுகிற கிருமிகள் காற்றில் கலந்து ஏனையோருக்கும் பரவுகின்றன. எனவே நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி வைக்குமாறு சம்பந்தப்பட்டவர்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் அவர் இருக்கும் அறையினுள் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளியுடன் நேருக்கு நேர் இருந்து பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தடுப்பூசி

கொப்பளிப்பான் நோய்க்கு எதிரான தடுப்பூசி இப்பொழுது இலங்கையிலும் கிடைக்கிறது. Varilrix என்ற பெயரில் கிடைக்கிறது. விலை உயர்ந்த தடுப்பூசி இது. சுமார் 1850/= வரை இருக்கும்.

நோயுற்றவருடன் தொடர்பு ஏற்பட்ட 72 மணி நேரத்திற்குள் ஊசி போட்டால் பலன் கிடைக்கும்.

ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு போடப் படுகிறது. 12 வயதுவரையான குழந்தைகளுக்கு ஒரு ஊசி போதும். 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கும், வளர்ந்தவர்களுக்கும் 6 முதல் 10 வார இடைவெளியில் இரண்டு ஊசிகள் போடப்பட வேண்டும்.

சிகிச்சை

நீங்கள் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டும் நோய் குழந்தைகளுக்கு வந்து விட்டால் பயப்படாதீர்கள். நோயின் கடுமையைக் குறைப்பதற்கான வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துக்கள் (Antiviral Drugs) இப்பொழுது இலங்கையில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன. ஹெர்பரெக்ஸ், ஷாவிரெக்ஸ் போன்ற வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கும் Acyclovir மருந்தை வைத்தியரின்

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

ஆலோசனையுடன் உட்கொள்ளுங்கள். இம்மருந்துகளை நோய் தோன்றிய முதலாம் அல்லது இரண்டாம் நாளில் கொடுக்க ஆரம் பித்தால்தான் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இம்மருந்தை ஆரம்பித்தி லேயே உபயோகித்தால், குறைவான கொப்பளங்களே போடும், நோயின் தீவிரம் குறைவாக இருக்கும். அத்துடன் வடுக்களும் கடு மையாக இருக்காது.

ஆபத்தற்ற மருந்து

கொப்பளிப்பான் நோயைத் தணிக்கும் இந்த வைரஸ் எதிர் மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை. எனவே உங்களுக்கோ, உங்கள் குழந்தைகளுக்கோ நோய் தோன்றினால் தயக்கமின்றி வைத்தி யரை அணுகி மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள். அம்மன் நோய் என்ப தால் மருந்துகள் உபயோகிக்கக் கூடாது என்பது தவறான கருத் தாகும்.

கொப்பளிப்பானுக்கு எதிரான வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள் இப்போது கிடைக்கின்றன. அத்துடன் கொப்பளிப்பான் தொற்றாமல் தடுக்க தடுப்பூசி களும் இருக்கின்றன.

உங்களுக்கு இந்நோய் சிறுவயதில் வந்தது எனக் கூறி னீர்கள். அத்தகவல் சரியானால் உங்களுக்கு மீண்டும் கொப்பளிப் பான் வருவதற்கான வாய்ப்பு இல்லை என்றே கூறலாம். ஏனென் றால் ஒருவருக்கு ஒருமுறை கொப்பளிப்பான் வந்தால் அவருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் இந்நோய்க்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்கும். எனவே உங்களையிட்டுக் கவலைப்படாமல், குழந்தை களுக்கு நோய் வராமல் தடுக்க முயலுங்கள்.

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

இன்புளுவன்சா காய்ச்சல்

எங்கள் வீட்டில் காய்ச்சல் ஒருவர் மாறி மற்றவருக்கு வந்து கொண்டிருக் கிறது. முதலில் 10 வயது மக்னுக்கு வந்தது. 3 நாட்களின் பின் எனது மனைவிக்கு, பின் எனது 17 வயது மகளுக்கு, இப்பொழுது எனக்கு வந்திருக்கிறது. முதலில் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிந்தது. பின் கடுமையான காய்ச்சலுடன் ஒரே உடல் உழைவு, வரட்டு இருமல், நாலைந்து நாட்களுக்குள் காய்ச்சல் விட்டுவிட்டாலும் உடலைக் கடுமையாகப் பலவீனப்படுத்தி விடுகிறது. எவ்வளவு கவனம் எடுத்தாலும் காய்ச்சல் தொற்றுவதைத் தடுக்க முடியவில்லை. இது என்ன காய்ச்சல்? இதனை எப்படிக் கட்டுப் படுத்தலாம்?

பதில் : நீங்கள் குறிப்பிட்ட காய்ச்சல் இன்புளுவன்சா (Influenza) ஆகும். பொதுவாக வருடம் ஒரு முறையாவது இத்தகைய காய்ச்சல் ஊரெங்கும் மிக வேகமாகப் பரவுவது உண்டு.

உங்களையும் கொழும்பு நகர மக்களையும் மட்டுமல்ல, உலகம் முழுவதும் பரவி மக்களைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்துகிறது இந்தக் காய்ச்சல். பல மில்லியன் மக்கள் இக்காய்ச்சலுக்கு வருடா வருடம் ஆளாவது உண்டு.

விரைவில் தொற்றும்

வீட்டில் அல்லது வேலைத்தளத்தில் ஒருவருக்கு இன்புளு வன்சா காய்ச்சல் வந்தால் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுவதை தடுப்பது கடினம். ஏனெனில் இது அவ்வளவு வேகமாகப் பரவும் இயல்புடையது. காரணம் இது காற்றினால் பரவுகின்ற தொற்று நோயாகும். நோயாளி பேசும் போதும், தும்மும் போதும், மூக்கு சீறும் போதும் காற்றில் வெளியேறும் வைரஸ் கிருமிகள் எதிரில் உள்ளவருக்குத் தொற்றிவிடும். காய்ச்சல் வெளிப்படையாக தெரி வதற்கு ஓரிரு நாட்கள் முன்னரே ஏனையவர்களுக்குத் தொற்றத் தொடங்கி விடுவதால் தடுப்பது அரிது. கிருமி தொற்றி 1 முதல் 3 நாட்களுக்குள் மற்றவருக்கும் காய்ச்சல் வந்து விடும்.

அறிகுறிகள்

பொதுவாக முதல் நாளில் மூக்கரிப்பு, தும்மல், மூக்கிலி ருந்து நீர் வடிதல் ஆகிய அறிகுறிகள் இருக்கும். கண்ணிலிருந்து கூட நீர் வடியலாம். பின் கடுமையான காய்ச்சல் திடீரென வரும்.

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

நீங்கள் குறிப்பிட்டதுபோல கடுமையான உடல் நோவும், உளை வும், இக்காய்ச்சலின் முக்கிய அறிகுறிகளாகும். பசியிருக்காது. ஓங்காளம், சத்தி போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கலாம். பொதுவாக 3 முதல் 5 நாட்களுக்குள் மாறிவிடும். காய்ச்சல் மாறிய பின்பும் உடல் உளைவும், அலுப்பும், சோம்பலும் பல நாட்களுக்கு நீடிப்பதுண்டு.

நோயின் கடுமை எல்லோருக்கும், ஒரே மாதிரியாக இருப்பு தில்லை. ஒரு சிலருக்கு சாதாரண தடிமன், உடல் உளைவு, மெல் லிய காய்ச்சலுடன் மாறிவிடும். ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு முன்கூறிய தன்மைகளுடன் கடுமையான காய்ச்சல் வரும். ஒரு சிலருக்கு மிகக் கடுமையாக வருவது மாத்திரமன்றி நியூமோனியா போன்ற ஆபத்தான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தி உயிராபத்தில் முடிவதும் உண்டு.

சிகிச்சை

காய்ச்சலுக்கு பரசிற்றமோல் (Paracetamol, Setamol, Panadol) மாத்திரைகளை இரண்டு மாத்திரை, ஆறுமணி நேரத் திற்கு ஒரு தடவை என்ற அளவில் கொடுத்தால் போதுமானது. ஓய்வு எடுப்பது அவசியம். இருமல் இருந்தால் இருமல் சிரப் மருந்து ஏதாவது குடிக்கலாம்.

தும்மல், மூக்கு வடிதல் ஆகிய அறிகுறிகளைக் கண்ட வுடன் வேலைத்தளத்திற்கோ, பாடசாலைக்கோ செல்வதைத் தவிர் க்க வேண்டும். இதன் மூலம் இக்காய்ச்சல் மற்றவர்களுக்குப் பரவு வதைத் தடுக்கலாம். தும்மும் போதும், இருமும் போதும் முகத்தைக் கைக்குட்டையால் மறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் கிருமிகள் மற்ற வர்களுக்கு பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

இன்புளுவன்சா காய்ச்சலுக்கு எதிரான தடுப்பு ஊசிகள் இருக்கின்றன. ஆயினும் சமூகத்தில் அது வேகமாகப் பரவும்போது அதனைக் கட்டுப்படுத்த உதவாது. நல்ல காற்றோட்டமான சன நெருக்கடி அற்ற வேலைத்தளங்களும், வீடுகளும் நோய் பரவு வதைக் குறைக்கும்.

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

செங்கண்மாரியும் ஈரல் புற்றுநோயும்

எனது மகனுக்கு வயது 13. அண்மையில் செங்கமாரி நோய் வந்தது. நோய் கடுமையாக இருக்கவில்லை. சித்த வைத்தியர் ஒருவரிடம் காட்டி னேன். மூலிகை மருந்துகளைத் தந்தார். குணமாகிவிட்டது. செங்கண் மாரி நோய் வந்தவர்களுக்கு எதிர்காலத்தில் ஈரல் புற்றுநோய் வரலாம் என ஒரு நண்பர் கூறினார். இது உண்மை தானா? உண்மையெனில் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்க முடியாதா?

பதில் : செங்கண்மாரி என்பதை மருத்துவத்தில் வைரஸ் ஈரல் அழற்சி - Viral Hepatitis என்பார்கள். இதில் பல உபவகைகள் அதாவது Hepatitis A, B, C, D, E என இருக்கின்றன.

உங்கள் மகனுக்கு வந்தது பெரும்பாலும் ஹெப்பரைரிஸ் A ஆகவே இருக்கும். ஹெப்பரைரிஸ் A பெரும்பாலும் உணவு, நீர் போன்றவற்றினாலேயே தொற்றுகிறது. ஹெப்பரைரிஸ் E யும் இவ்வாறு தான். ஹெப்பரைரிஸ் A யும், E யும் பெரும்பாலும் எந்த விதச் சிக்கல்களையும் எதிர்காலத்தில் கொடுப்பதில்லை.

ஆனால் ஹெப்பரைரிஸ் B, C, D ஆகியவை வித்தியாச மானவை. இவை வேறு வகையில் தொற்றுகின்றன. ஊசிகளைக் கிருமி நீக்கம் செய்யாமல் ஏற்றினால் ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக் குத் தொற்றலாம். இரத்தம் ஏற்றும் போதும் ஒருவருக்குத் தொற்று கிறது. அதேபோல் உடலுறவினாலும் ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக் குத் தொற்றலாம். உங்கள் மகனுக்கு அண்மையில் இரத்தம் ஏற்றப் படவோ, ஊசி ஏற்றப்படவோ இல்லை என நம்புகிறேன். எனவே அவருக்கு ஹெப்பரைரிஸ் B, C & D தொற்றியிருக்கமாட்டாது என நம்பலாம்.

இந்த ஹெப்பரைரிஸ் B, C & D ஆகியவை சற்று ஆபத் தானவை என்பது உண்மைதான். இவை எதிர்காலத்தில் சிரோஸிஸ் (Cirrhosis) எனப்படும் ஈரல் சிதைவையும், அதன் விளைவாக ஈரல் புற்றுநோயையும் (Hepatocellular Carcinoma) ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மேற்கூறிய விடயங்கள் மூலம் உங்கள் மகனுக்கு வந்தது எத்தகைய ஈரல் அழற்சி என அனுமானிக்க முடியுமே ஒழிய நிச்சய மாகக் கூறமுடியாது. ஆனால் இதை அறிவதற்கான இரத்தப்

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

Prof. V. SIVASAMY
UNIVERSITY OF JAFFNA

பரிசோதனைகள் இப்பொழுது மருத்துவ ஆய்வுகூடங்களில் செய்யலாம். Hepatitis profile என்ற இரத்தப் பரிசோதனையைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் மகனுக்கு எந்த வகையான ஈரல் அழற்சி வந்தது என அறியலாம். அவருக்கு வந்தது ஹெப்பரைரிஸ் A அல்லது E எனில் எந்தவித ஆபத்தும் எதிர்காலத்தில் ஏற்படாது. B, C அல்லது D எனின் ஒரு வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனை யைப் பெறுங்கள்.

கிருமி நீக்கம் செய்யாத ஊசிகளை
"உபயோகிப்பவர்களுக்கு
ஹெப்பரைரிஸ் B வரலாம்

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

முகப் பருக்கள்

எனது வயது 17. கல்லூரி மாணவி. எனது முகத்தில் பருக்கள் அதிகமாகத் தோன்றுகின்றன. சென்ற ஒரு வருடமாகத்தான் இந்தத் தொல்லை. பல விதமான முகக் கிறீம்களை உபயோகித்தும் பலன் இல்லை. சில பருக்கள் கூடுபோல் வீங்கி சீழ்ப் பிடிக்கின்றன. சில காய்ந்து கருகுகின்றன. எனது முகமே மேடு பள்ளமாக மாறி அவலட்சணமாக மாறி வருகிறது. பலரும் பல விதமான ஆலோசனைகளை கூறுகிறார்கள். சிலர் சொக்கிளட் சாப்பிட வேண்டாம் என்கிறார்கள். வேறு சிலர் எண்ணெய் பொருட்களை உண்ண வேண்டாம் என்கிறார்கள். உண்மையில் என்ன செய்ய வேண்டும்? முகப்பருத் தொல்லையில் இருந்து மீள உதவுவீர்களா?

பதில் : உங்கள் வயது 17 என்கிறீர்கள். வளரும் இளம் பருவத்தினருக்கே உரிய நோய்தான் முகப் பருக்கள். இதனை ஆங்கிலத்தில் Acne Vulgaris என்பார்கள். பருவம் அடையும் வயதில் ஆரம்பிக்கும் முகப்பருக்கள், பெரும்பாலானவர்களுக்கு அதாவது 90 வீதத்தினருக்கு 23, 25 வயதில் தானாகவே மறைந்து விடும். ஆனால் 5சதவீத பெண்களிலும் 1 சதவீத ஆண்களிலும் இது 30, 40 வயது வரை நீடிக்கக்கூடும்.

ஆயினும் இந்நோயின் தாக்கம் மிக அதிகமான காலம் பெண் களில் 16 - 17 வயதும் ஆண்களில் 17 -19 வயதும் ஆகும். தோலு க்கு வழுவழுப்பையும் , போசாக்கையும் அளிக்கும் நெய்ச் சுரப்பிகள் (Pilosebaceous glands) அடைபட்டு அழற்சி ஏற்படுவதால்தான் முகப் பருக்கள் தோன்றுகின்றன.

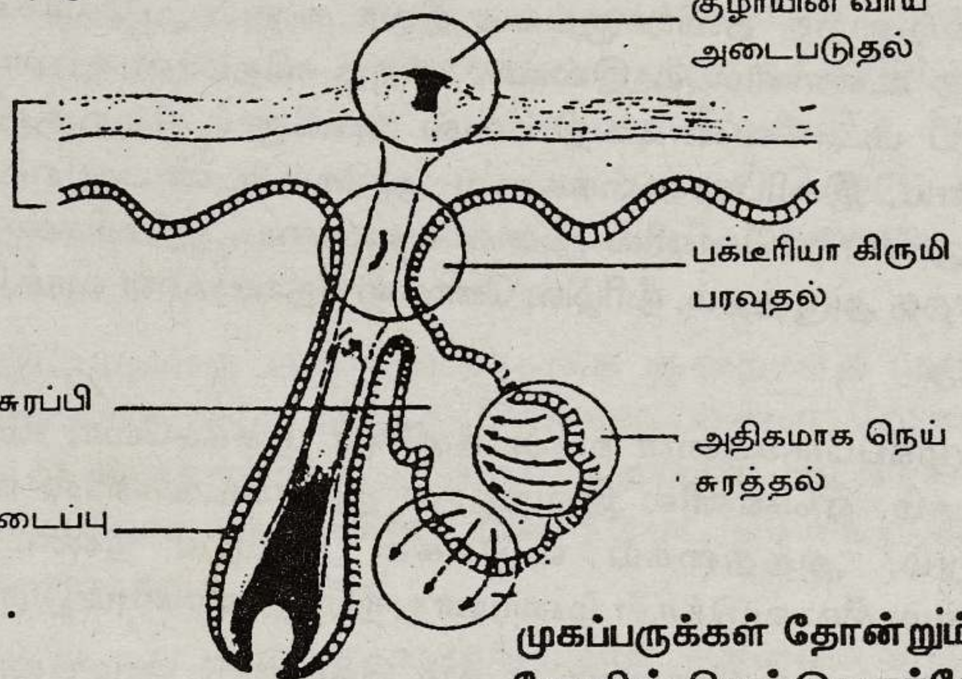
மேற்கூறிய வயதினரிடையே முகப்பருக்கள் தோன்றுகின்ற போதும் அவர்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகத் தோன்றுவதில்லை. சிலருக்கு மிகக் கடுமையாக இருக்கக்கூடும். சிலருக்கு சாதாரணமாக இருக்கக்கூடும். வேறு சிலருக்கு முகப்பருக்களே வராதிருக்கக்கூடும். இது வருவதற்கு மூன்று காரணங்களைக் கூறுகி றார்கள்.

முதலாவது காரணம், நெய்ச்சுரப்பிகளிலிருந்து சுரக்கும் பதார்த்தத்தின் அளவைப் பொறுத்ததாகும். அதிலிருந்து சுரக்கும் திரவமாகிய Sebum அதிகமாக சுரப்பவர்களுக்கு முகப்பருக்கள் அதிகமாகத் தோன்றுவதற்குரிய வாய்ப்பு அதிகம்.

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

இரண்டாவது காரணம் ஹோர்மோன் ஆகும். ஆண்களின் விதை, பெண்களின் சூலகம் மற்றும் அட்ரீனல் சுரப்பிக்ளிலிருந்து சுரக்கும் ஹோர்மானாகிய அன்ரோஜென் (Androgen) முகப் பருக்கள் தோன்றும் வேகத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

மூன்றாவது காரணம் பக்டீரியாக்களாகும். மனிதர்களது தோலில் ஆப்த்தற்ற, நோய்களை உண்டாக்காத பக்டீரியா கிருமி யாகிய புரபுரயோனா பக்டீரியம் அக்னிஸ் (Proprionobactrium acnes) சிலரது நெய்ச்சுரப்பிகளினுள் பரவி முகப்பருக்களை உண் டாக்குகின்றது.



முகப்பருக்கள் தோன்றும் விதம்
தோலின் வெட்டுமுகத்தோற்றம்

இக்காரணங்களைத் தவிர, உங்கள் குடும்பத்தினரி டையே முகப்பருத் தொல்லை இருந்திருந்தால், அதுவும் உங்க ளுக்கு முகப் பருக்கள் அதிகம் வருவதற்குக் காரணமாயிருந்திருக் கலாம்.

உங்களுக்கு முகத்தில் மட்டும் பருக்கள் வந்திருக்கிறது போல் தெரிகிறது. ஆனால் வேறு சிலருக்கு முகத்தில் மாத்திர மின்றி தோள்மூட்டு, நெஞ்சு, முதுகு ஆகிய இடங்களிலும் பருக்கள் தோன்றுவதுண்டு. உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் தோன்றுவதில்லை.

உணவு சூழல் காரணமா?

எமது உணவு முறை, சூழல் ஆகியவற்றுக்கும் முகப் பருக் களும் இடையில் சில தொடர்புகள் இருக்கலாம் என நம்பப் படுகிறது. ஆனால் நிச்சயமாகக் கூறமுடியாது. உதாரணமாக காற

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

றோட்டம் உள்ள சூழலும், நல்ல சூரிய வெளிச்சம் படுதலும் முகப் பருக்கள் தோன்றுவதைக் குறைக்கும் என நம்பப்படுகிறது.

உணவைப் பொறுத்தவரையில் பசுங்கீரை வகைகளும், பசுமையான காய்கறிகளும் முகப்பருக்களைக் குணமாக்க உதவும். கரட், பீற்றூட் போன்றவற்றின் சாற்றை அடிக்கடி பருகுவதும் முகப் பருக்களை குணமாக்க உதவும் எனச் சொல்லப்படுகிறது.

சொக்கிளட், டொபி, போன்ற இனிப்பு வகைகளையும், கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள், பொரித்த உணவு வகைகள், நெய், சீஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கும்படி சிலர் கூறும் ஆலோசனையில் எந்த வித உண்மையும் இல்லை. எந்த விதமான உணவுகளும் தவிர்க்கப் பட வேண்டியதில்லை. எனினும் மேற்குறிப்பிட்ட எண்ணெய், இனிப்பு வகைகளை அதிகம் உண்பது எவருக்கும் நல்லது அல்ல. ஏனெனில் அவை எடையை அதிகரிக்கச் செய்து, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களை வரச் செய்யும்.

சிகிச்சை

முகப்பருக்களை உடைக்கவோ, நசுக்கவோ, கிள்ளவோ வேண்டாம். ஏனெனில் இவற்றால் அவ்விடங்களில் வடுக்கள் தோன்றும். அத்தகைய வடுக்கள் மறைய நீண்ட காலம் எடுக்கலாம். சில வடுக்கள் மறையாது நிரந்தரமாகவும் இருக்கலாம்.

முகத்தை சோப்பும், நீரும் கொண்டு ஒழுங்காக கழுவ வேண்டும். பக்டீரியா கிருமிகளைத் தடுக்கக்கூடிய Chlorhexidine, Hibiscrub போன்றவற்றால் முகத்தைச் சுத்தம் செய்வது இன்னும் நல்லது.

Benzoyl peroxide, Tretinoin ஆகிய மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை எப்படிப் பூசுவது, எந்த நேரத்தில் பூசுவது போன்ற விடயங்களை நேரிடையாக உங்கள் வைத்தியரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். ஆயினும் சில முக்கிய விடயங்களை இங்கு குறிப்பிடலாம். Benzoyl peroxide என்ற மருந்து 2.5%, 5%, 10% ஆகிய செறிவுகளில் கிடைக்கிறது. முதலில் 2.5% இல் ஆரம்பிப்பது நல்லது. மருந்தைப் பூசுமுன் முகத்தை முன்கூறிய கிருமிநீக்கிகளால் அல்லது சோப்பினால் நன்கு கழுவ வேண்டும். பின் மருந்தை முகப்பருக்களுக்கு மேல் மாத்திரமன்றி, முகப் பருக்கள் முன்பு தோன்றிய, தோன்றக்கூடிய பகுதிகளுக்கு மேல் மெதுவாக இரவில் பூசுங்கள். மூன்று மணித்தியாலத்தில் மருந்தைக் கழுவி விடுங்கள். ஒரு வாரத்திற்கு இவ்வாறு

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

செய்யுங்கள். எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லையெனில் அதன் பின் பூசிய மருந்தை இரவு முழுவதும் கழுவாமல் அப்படியே விடலாம்.

ஒரு மாதம் பூசியும் முன்னேற்றம் தெரியவில்லை. எனில் அதன் செறிவு கூடிய மருந்துகளை அதாவது 5% அல்லது 10% பூச வேண்டும். மருந்துகளை நீண்ட காலம், மாதக்கணக்கில் பூச வேண்டும். வருடக்கணக்கிலும் பூச வேண்டி நேரிடலாம்.

கேள்வி கேட்டவர் தனது முகப்பருக்கள் சீழ்ப் பிடிப்பதாக எழுதியிருந்தார். எனவே அவருக்கு நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்தாகிய Erythromycin அல்லது Metronidazole கலந்த களிம்பு மருந்துகள் உதவக்கூடும். அதற்கும் குறையாவிடில் நுண்ணுயிர் கொல்லி மாத்திரைகளான Erythromycin அல்லது Oxytetracycline இனை மூன்று மாதங்கள்வரை உட்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டிய காலம் 1 முதல் 3 வருடங்களுக்குக்கூட நீடிக்கலாம். எதற்கும் வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கடுமையான, மருந்துகளுக்குக் குறையாத முகப்பருக்களுக்கு Isotretinon என்ற மருந்து, Cyproterone என்ற ஹோர்மோன் மருந்து ஆகியவற்றையும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் இவை வைத்தியரின் நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழ் மட்டுமே உப யோகிக்க வேண்டியவையாகும்.

சீழ் கட்டிபட்டிருந்தால் வைத்தியர் அதனைக் கீறிச் சீழை வெளியேற்றக்கூடும். நுண்ணிய ஊசிகளால் சில மருந்துகளை (Triamcinolone actate) பெரிய பருக்களுக்குள் ஏற்றுவதும் உண்டு.

பவுடர்கள், கிறீம்கள் உதவுமா?

இவை முகத்தை மிருதுவாக்க உதவுகின்றன எனப் பலரும் நம்புகிறார்கள். ஆயினும் இவற்றில் சில முகப்பருக்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகி விடுவதும் உண்டு. முக்கியமாக Tars, Chlorinated hydrocarbons எண்ணெய் ஆகியவற்றை கொண்ட அழகு சாதனங்கள் சில வேளைகளில் முகப்பருக்களுக்கு காரணமாகி விடுவ்துண்டு. எனவே அழகு சாதனங்களை உபயோகிக்கும் போது முகப்பருக்கள் வந்தால், அவற்றை முற்றாக நிறுத்துவதும் உதவக் கூடும்.

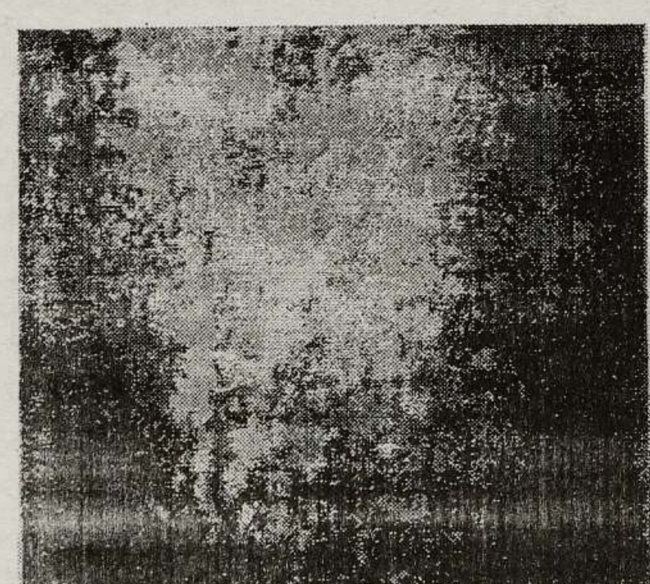
ஒரு சிலருக்கு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளும், காக்காய் வலிப்புக்கு உபயோகிக்கும் மாத்திரைகளும் முகப்பருக்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகலாம்.

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

அழகு தேமல்

நான் ஒரு மாணவன். எனது வயது 18. எனது நெஞ்சிலும், முதுகிலும் வெள்ளை வெள்ளைப் புள்ளிகளாக வெண்தேமல் தோன்றியது. இப்பொழுது தோள் மூட்டுகளுக்கும், கழுத்துக்கும் கூடப் பரவிவிட்டது. இது பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாகத் தெரிகிறது. கழுத்துக்கும் பரவி விட்டதால் சேட் அணிந்தாலும் கூட வெளியே தெரிகிறது. இதனை எவ்வாறு ஒழிக்கலாம்.

பதில் : வெண்தேமல் என நீங்கள் குறிப்பிட்டதை மருத்துவத்தில் Pityriasis Versicolor எனச் சொல்வோம். இந்நோயானது, எமது தோலில் வழமையாக அழுகல்வளரியாக (Saprophyte) வாழும் ஒரு வகை மதுவம் (Yeast), நோய்க்கிருமியாகப் பரவும்போது ஏற்படு கிறது. இது பெரும்பாலும் உங்களை ஒத்த ஆரோக்கியமான இளம் வாலிபர்களையே அதிகம் பீடிக்கின்றது. நெஞ்சு, முதுகு, கழுத்து, தோள் மூட்டு ஆகிய இடங்களில் அதிகம் பரவுவதாகக் குறிப்பிட்டி ருந்தீர்கள். மேற்கூறிய இடங்கள் நெய்ச்சுரப்பிகள் அதிகமாக உள்ள இடங்களாகும். அத்தகைய இடங்களிலேயே இந்நோய் அதிகம் பரவுகிறது. முகத்தில் நெய்ச்சுரப்பிகள் அதிகம் இருந்தாலும், அங்கு வெண்தேமல் பரவுவது குறைவு. தோள் மூட்டிலிருந்து புஜங்களுக் கும் கூட இத்தேமல் பரவுவதை சிலரில் காணக் கூடியதாக இருக் கும்.



தோள்மூட்டில் அழகுதேமல்

எமது நாட்டைப் போன்ற பிரதேசங்களில் வாழ்பவர் களின் கருமையான தோலில், இது வெண்ணிறமான புள்ளி களாகப் பரவுகிறது. சிலரது சருமத்தில் அழுக்கு போன்ற புள்ளிகளாகவும் பரவுவது உண்டு. இதனை அழுக்குத் தேமல் என்றும் சொல்வார்கள்

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

மேலை நாட்டவரின் வெள்ளைச் சருமத்தில் இது வெளிர்ச் சிவப்பு (Pink) நிறத்தில் படர்கிறது. உங்களுக்கு வெண்புள்ளி களாகப் பரவுகிறது என எழுதியிருந்தீர்கள். நிறம் எதுவாக இருந் தாலும் நோய் ஒன்றுதான்.

இந்நோயைக் குணமாக்குவதற்கான மருந்தைப் பொறு த்தவரையில் பல்வேறு விதமான சிகிச்சைகள் நல்ல பலனைக் கொடுக்கின்றன. 25 சதவீதமான செலினியம் சல்பைட் (Selenium Sulphide) என்ற மருந்து விலை குறைவான போதும் நல்ல பல னைக் கொடுக்கிறது. இது தலைப்பொடுகிற்கு உபயோகிக்கும் ஷாம்பூ ஆக மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.இம்மருந்தை இரண்டு விதமாகப் பூசலாம்.

முதலாவது முறை - தேமல் உள்ள இடங்களுக்கு, இரவில் மருந்தைப் பூசவும். சற்று ஈரமான தோலில் நுரைக்கும்படி பூசினால் நல்லது. காய்ந்தபின் இரவு முழுவதும் அப்படியே விட்டுவிட்டு காலையில் கழுவவும். ஒரு வார இடைவெளியில் இதே விதத்தில், நான்கு தடவைகள் பூச தேமல் மறைந்துவிடும்.

இரண்டாவது முறை - இதுவே இப்பொழுது உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தாலும் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. மென்மை யான தோலுள்ளவர்களக்குப் பொருத்தமர்னது. தேமல் உள்ள பகுதியை நீரினால் ஈரப்படுத்துங்கள். ஈரமான சருமத்தில் மேற் கூறிய மருந்தைப் பூச வேண்டும். தேமலுக்கு மேல் மாத்திரமின்றி அது உள்ள பகுதிகள் முழுவதற்கும் பூசவேண்டும். 10 நிமிடங் களின் பின் கழுவுங்கள். இவ்வாறு 14 நாட்களுக்கு தொடர்ந்து செய்ய வெண் தேமல் மறைந்துவிடும்.

Miconazole, Ketoconazole, Econozole ஆகிய களிம்பு மருந்துகளை தொடர்ந்து ஒரு மாதம் பூசினாலும் இத்தேமல் குண மடையும்.

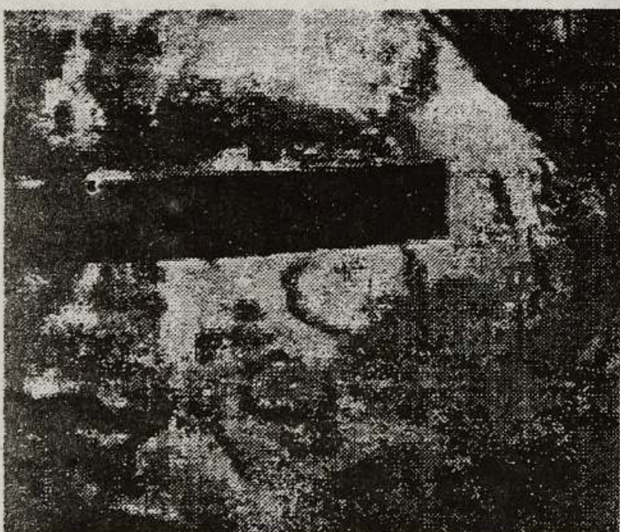
கடுமையான தொற்றுகளுக்கு Itraconazole மாத்திரை களை தினமும் 200mg அளவில் 7 நாட்களுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். அல்லது Ketoconazole மாத்திரைகளை 200 mg அளவில் இரண்டு நாட்களுக்கு உபயோகித்தாலும் குணமாகும். ஆனால் இவை விலை உயர்ந்த மருந்துகளாகும். மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

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

யானைத் தடிப்பான்

அண்மையில் நான் நுவரெலியாவிற்குச் சென்றிருந்தபோது. எனக்கு மேலெல்லாம் சிவப்பு சிவப்பாக திட்டுகள் தோன்றின. கடுமையான சொறிவு ஏற்பட்டது. ஒரு பிரிட்டோன் குளிசை போட்டேன், குறைய வில்லை. உடைகளைக் கழற்றிவிட்டுச் சொறிய வேண்டும் போலிருந் தது. ஆனால் கடும் குளிராதலால் கழற்ற முடியவில்லை. மிகவும் சிரமப்பட்டுவிட்டேன். மறுநாள் காலையில் டொக்டரிடம் காட்டி மருந்து எடுத்த பின்தான் படிப் படியாகக் குறைந்தது. இரண்டு வருடங் களுக்கு முன்பும் இரு தடவைகள் இவ்வாறு வந்தது. யானைத் தடிப்பான் என சிலர் சொன்னார்கள். உண்மையில் இது என்ன நோய்? இது வராமல் தடுக்க ஆலோசனை கூறுவீர்களா?

பதில் : உங்களுக்கு வந்தது ஏர்ரிக்கேரியா (Urticaria) என்ற நோய் என நம்புகிறேன். இது ஓரளவு பரவலான நோய்தான். நூற்றுக்கு பதினைந்து பேர் இந்த நோய்க்கு தமது வாழ்நாளில் ஒரு முறை யாவது ஆளாகியிருப்பார்கள் எனத் தெரிகிறது. உங்களுக்கு வந்தது போல மேலெல்லாம் சிவந்த திட்டுக்கள் சொறியுடன் ஏற்படுவதே இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும். திட்டுக்கள் வட்டமாகவோ, நீளமாகவோ, பல்வேறு வடிவங்களில் தோன்றலாம். ஒவ்வொரு திட்டும் 10 - 12 மணி நேரத்திற்குள் படிப்படியாக மறையக்கூடும். அதற்கிடையில் வேறு இடங்களில் புதிதாகத் தோன்றலாம்.



யானைத்தடிப்பான்

வேறு சிலருக்கு மேலெல்லாம் தடிப்பதில்லை. ஆனால் மென்மையான இடங்களில் சிவந்த வீக்கங்களாகத் தோன்றலாம். கண்ணிமை, வாய், உதடுகள், நாக்கு, ஆணுறுப்பு போன்ற மென்மையான இடங்களில் வீக்கம் போலத் தோன்றுபவற்றை Angioedema என்று சொல்வார்கள்.

இன்னும் சிலருக்கு தோலை அழுத்தமாகத் தேய்த்தால், அல்லது நகம், கூரான பொருள் போன்றவற்றால் பிராண்டினால்

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

அந்த இடத்தில் கோடுகள் போன்ற தடிப்புத் தோன்றுவதுண்டு. இதனை Dermographism என்று கூறுவார்கள்.

காரணங்கள்

இவ்வாறு பலவிதமான ஏர்ரிக்கேரியாக்கள் இருக்கின்றன. இவை எவ்வாறு வருகின்றன, இவற்றைத் தடுப்பது எப்படி எனக் கேட்டிருந்தீர்கள். எதனால் இவை ஏற்படுகின்றன எனக் கண்டு பிடிப்பது கஷ்டம். உணவுகள், மருந்துக்கள், உணவுகளுக்கு நிறமும், சுவையும் ஊட்டச் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள் போன்றவை மாத்திரமல்ல கடும் குளிரோ, சூடோ கூட இந்நோய் ஏற்படக் காரணமாகலாம். உதாரணமாக ஒரு சிறு ஐஸ்கட்டியை தோலின் மேல் வைத்தால் ஒரு சிலருக்கு இந்நோய் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு ஏற்பட்டது சிலவேளைகளில் கடும்குளிர் காரணமாக இருக்கலாம். அப்படியாயின் நீங்கள் கடும்குளிரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

வேறு சிலருக்கு அஸ்பிரின், குயினின், ஒப்பியம் மருந்துகளும் குளோரெட்ராசைக்கிளின் (Chlortetracycline) போன்ற மருந்துகளும் இந்நோயைத் தூண்டலாம். உணவிற்கு மஞ்சள் அல்லது ஒரேஞ்ச் நிறத்தைக் கொடுக்கும் Tartrazine நிறமூட்டியும் இந்நோய்க்குக் காரணமாகலாம். உணவைப் பதப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் Benzoates யையும் குறிப்பிடலாம்.

முட்டை வெள்ளைக்கரு, ஸ்ரோபெரி ஆகியவையும் மேக்கரல், ரியூனா போன்ற மீன் வகைகளும் சிலவேளைகளில் யானைத்தடிப்பான் நோய்க்குக் காரணமாகலாம். எனவே யானைத் தடிப்பான் வந்தவர்கள் மேற்கூறிய பொருட்கள் ஏதாவது தமது நோய்க்கு காரணமா என ஆராய்ந்து பாரர்க்க வேண்டும். நாம் தவிர்க்க விரும்பும் இரசாயனப் பொருட்கள் சில, நாம் வழமையாக உபயோகிக்கும் பொருட்களில் இயற்கையாகக் கலந்திருந்தும் தொல்லை கொடுக்கலாம். உதாரணமாக சிலருக்கு சலிசிலிக் அமிலம் என்று சொல்லப்படும் அஸ்பிரின் இந்நோயை உண்டாக்கலாம். எனவே அவர் இம்மருந்து கலந்த Asprin, Disprin, Codis போன்ற பல்வேறு மாத்திரைகளையும், அது கலந்துள்ள களிம்பு மருந்தகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படித் தவிர்த்தும் சிலவேளைகளில் நோய் உண்டாகலாம். ஏனெனில் பல இயற்கையான உணவுகளில்கூட சலிசிலேட் கலந்திருக்கிறது. உதாரணமாக அப்பிள்தோலில் அது கலந்துள்ளதால் அஸ்பிரினைத் தவிர்த்தாலும் கூட யானைத்தடிப்பான் வரலாம். கை

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

வைத்தியத்திலும், சுதேச வைத்தியங்களிலும் உபயோகிக்கும் மருந்துகளாலும் இத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

சிலவேளைகளில் தைரோயிட் சுரப்பி நோய்கள், புற்று நோய்கள் (Lymphoma) வைரஸ் ஈரல் அழற்சி, SLE, எயிட்சை தோற்றுவிக்கும் ஆரம்பத் தொற்று (HIV Infection) போன்ற வேறு நோய்களின் ஒரு அறிகுறியாகவும் இருப்பதுண்டு. நீங்கள் ஏற்கெனவே வைத்தியர் ஒருவரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை பெற்றிருப் பதால், உங்களுக்கு இத்தகைய வேறு நோய்கள் இல்லை என்பதை அவர் நிச்சயப்படுத்தியிருப்பார். எனவே கவலையை விடுங்கள்.

சிகிச்சை

சிகிச்சையை பொறுத்தவரையில் இந்த அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அடையாளங் கண்டுவிட்டால் அவற் றைத் தவிர்ப்பது ஒன்றே நிச்சயமான முறையாகும்.

ஒவ்வாமை எதிர் மருந்துகள் (Antihistamine) நோயைத் தணிக்க உதவும். உதாரணமாக (Chlorpheneramine, Cetrizine, Pheneramine, Terfenadine). சிலவேளைகளில் ஸ்டீரொயிட்ஸ் என்ற வகை மருந்துகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும். எதற்கும் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் உங்களுக்கு ஏற்ற மருந்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள். அவசரமான வேளைகளில் உப யோகிக்க உதவும்.

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

எக்ஸிமா (ஒட்டுக்கிரந்தி)

எனது வயது 30. நான் அலுவலகம் ஒன்றில் எழுதுவினைஞராகக் கடமையாற்றுகிறேன். எனது இடது மணிக்கட்டில் சொறிவும் அரிப்பும் ஏற்பட்டு தோலின் நிறமும் மாறிக்கொண்டு வருகிறது. இதனால் கைக்கடிகாரம் அணிவது சிரமமாக இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

பதில் : நீங்கள் எத்தகைய கைக்கடிகாரம் அணிகிறீர்கள். உங்கள் கைக்கடிகாரம் செயின் கொண்டதா அல்லது பட்டி (Strap) கொண்டதா? உலோகச் செயின் எனில் அது தங்க முலாம் பூசப் பட்டதா, அல்லது வெள்ளி முலாம் பூசப்பட்டதா? பட்டி எனில் அது எதனால் ஆனது? நைலோனா, பிளாஸ்டிக்கா, அல்லது தோலா? எதுவாயிருப்பினும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது Allergic Contact Dermatitis என்றே சொல்லத் தோன்றுகிறது. தமிழில் இதனை நாம் ஒவ்வாமை ஒட்டுக்கிரந்தி என்று சொல்லலாம்.

ஒட்டுக் கிரந்தி என்றால் என்ன?

உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத பொருள் எமது தோலின் மீது பட்டுக் கொண்டிருந்தால் சில மணி நேரத்திலோ அல்லது சில நாட்களின் பின்னரோ அல்லது நீண்ட நாட்களின் பின்னரோ தடிப்பு, வீக்கம், சொறி அல்லது அழற்சி ஏற்படலாம். இது உங்க ளுக்கு உங்கள் இடது மணிக்கட்டில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. உங்கள் தோலில் ஏற்பட்ட அரிப்பிற்குக் காரணம் உங்களது கைக்கடிகாரம், அதன் செயின் அல்லது பட்டிதான் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

வேறு இடங்களிலும்

உங்களுக்கு மணிக்கட்டில் ஒருவகை கரப்பன் ஏற்பட்டது போல வேறு பலருக்கு வெவ்வேறு பொருட்களால் உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் இவ்வாறு அழற்சி தோன்றுகிறது.

ஒட்டுப் பொட்டுப் போடும் பெண்கள் பலருக்கு நெற்றி யில் இவ்வாறு ஒவ்வாமைக் கிரந்தி அழற்சி ஏற்படுகின்றது. சில ருக்கு மூக்குக் கண்ணாடி பிரேமிலுள்ள உலோகம் புருவத்திலும், நாசியிலும், கன்னப் பகுதியிலும் அழுத்துவதால் அவ்விடங்களில் ஒவ்வாமைக் கிரந்தி அழற்சி தோன்றுகிறது. ரப்பர் செருப்பு சில ருக்கு காலின் மேற்பாகத்தில் ஒவ்வாமைக் கிரந்தியை ஏற்படுத்

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

துகிறது. ரப்பர் செருப்பில் கலந்துள்ள Mercaptomix ஒவ்வாமைக்கு காரணமாகின்றது. பிளாஸ்டிக் செருப்பில் உள்ள Mono Benzyl Ether of Hydroquinine செருப்பின் மேற்பட்டைக்கு அடியில் தோல் நிறமாற்றத்தையும் அழற்சியையும் உண்டாக்குகிறது. இத்தகையோர் தோலினால் ஆன செருப்பையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

மோதிரம், காதுத்தோடு, சட்டைப் பின், பெண்களின் மார்பு உள்ளாடையிலுள்ள கொழுக்கிகள், மூக்குக் கண்ணாடியின் முலாம் பூசப்பட்ட பகுதி ஆகியவற்றில் கலந்துள்ள நிக்கல் என்னும் உலோகம் ஒவ்வாமை ஒட்டுக்கிரந்தியை சிலருக்குத் தோற்றுவிக்கிறது.

சோப், பவுடர், உதட்டுச் சாயம், வாசனைத் தைலம், லோஷன் போன்றவற்றில் கலந்துள்ள இரசாயனங்களும் ஒட்டுக் கிரந்தியை ஏற்படுத்துகின்றன. தலைச்சாயத்தில் உள்ள Paraphenylenediamine (PPD) என்ற பொருளும், கூந்தல் தைலங்களில் உள்ள Cetrimide, Chlorocresol போன்றவைகளும், குளிக்கும் சோப்பில் உள்ள Chloroxylenol ஆகியவையும் ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றன. தலைமுடிக்கு சாயம் போடும் பலருக்கு தலையில் இத்தகைய ஒவ்வாமை ஒட்டுக்கிரந்தி ஏற்படுவதால், அதைப் போடும் முன் தோலில் பரீட்சித்துப் பார்க்க வேண்டும். பரீட்சிக்கும் முறை தலைச்சாயப் பெட்டிகளில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும்.

செயற்கை இழைகளால் ஆன தற்கால ஆடைகள் பலவற்றிலும் இரசாயனங்கள் கலந்திருப்பதை பெரும்பான்மையான மக்கள் உணர்வதில்லை. ஆடைகளில் கலந்திருக்கும் சாயம், போமல்டிகைட், ரெசின், குரோமியம் போன்றவற்றை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளாவிடில் பலருக்கு ஒவ்வாமை ஒட்டுக்கிரந்தி ஏற்படுகின்றது. உடைகளை இறுக்கமாக அணிவதும் நல்லதல்ல. கவர்ச்சிகரமாகவும், எடுப்பாகவும் தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்பதற்காக உடைகளை உடலோடு ஒட்ட அணிவது இப்போதைய நாகரீகம். இதனால் அதிக வியர்வை, அழுத்தம், அழுக்கு, உராய்வு போன்றவை ஏற்பட்டு தோலை உறுத்தி கிரந்தி ஏற்படுகின்றது. முரட்டுத் துணிகளை அணியும்போதும் இவ்வாறு ஒவ்வாமை ஒட்டுக் கிரந்தி தோன்றுகிறது.

இத்தகைய நோய்களைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் எளிய காற்றோட்டமுள்ள, இறுக்கமற்ற பருத்தி ஆடைகளையே அணிவது தான் நல்லது.

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

எக்ஸிமா - கிரந்தியை அவிய விட்டால் கிருமி தொற்றி, சிறுநீரகத்தைப் பாதித்து நெவிரைட்டிஸ் (Nephrities) நோய் வரலாம். இது ஆபத்தான நோய். எக்ஸிமா நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கும், கண்பார்வை கெடுதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் கிடையாது.

உங்களைப் பொறுத்த வரையில் உங்கள் கைக் கடிகார செயினில் உள்ள நிக்கல் அல்லது கைக் கடிகாரப் பட்டியில் உள்ள இரசாயனங்களே காரணமாகின்றன. எனவே அவற்றை அணி வதை உடனே நிறுத்துங்கள். தோலினாலான பட்டியைக் கொண்ட கைக்கடிகாரத்தையே அணியுங்கள். மணிக்கட்டில் உள்ள கிரந்தி ஆறும் வரை எந்தக் கைக்கடிகாரத்தையும் அணிவதைத் தவிருங்கள்.

அரிப்பும், எரிச்சலும் உள்ள இடத்திற்கு கோர்டிக்கோஸ்டீரொயிட் (Corticosteroid) களிம்பு மருந்தைப் பூச வேண்டும். Betnovate, Betaderm, Luci, Flucort, Sterisone, Dermovate போன்ற பல்வேறு வகை மருந்துகள் மாறுபட்ட வீரியங்களில் உள்ளன. எந்த மருந்து உங்களுக்கு உசிதமானது என்பதை உங்கள் வைத்தியர்தான் கூறவேண்டும். Piriton, Phenergan, Avil, Cetrine போன்ற ஒவ்வாமை எதிர்மாத்திரைகளில் (Anti histamine) ஏதாவது ஒன்றை உட்கொள்ள வேண்டி நேரிடும். எதற்கும் உங்கள் வைத்தியரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

ஆனால் முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் உங்களுக்கு நோயை ஏற்படுத்திய பொருள் மீண்டும் உங்கள் தோலில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

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

எலிக்கடியும் வெண்தோல் நோயும்

எனக்குச் சென்ற வாரம், வலது பெருவிரலில் எலி கடித்து விட்டது. வைத்தியசாலைக்கு சென்றபோது ஏற்புவலித்தடை ஊசியைப் போட்டு அனுப்பிவிட்டார்கள். அடுத்த மாதம் இரண்டாவது ஊசிக்கு வரும்படி கூறினார்கள். தோலில் வெள்ளைப் புள்ளிகள் பரவும் நோய் எலிக்கடியினால் வரும் என்று சொல்லுகிறார்கள். இது உண்மைதானா? இதை எப்படித் தடுப்பது?

பதில் : வைத்தியர்கள் செய்தது சரி. அதே நேரத்தில் உங்கள் பயம் வீணானது. எலிக்கடிக்கும் நீங்கள் பயப்படும் வியாதிக்கும் எந்த விதத் தொடர்பும் கிடையாது.

எலி கடித்தால், பல் பட்ட இடத்தை நன்றாகச் சோப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். காயம் ஆழமாக இருந்தால் மருந்து கட்ட வேண்டும். காயம் ஆழமாக இருந்தாலும் சரி, ஆழமற்றதாக இருந்தாலும் சரி ஏற்புவலித்தடை ஊசி போட வேண்டும். உடனடியாக ஒரு ஊசியும் 4 முதல் 6 வாரத்தில் இரண்டாவது ஊசியும் 4 முதல் 6 மாதத்தில் மூன்றாவது ஊசியும் போட வேண்டும். முதலாவது ஏற்புத்தடை ஊசியைப் போட்டிருக்கிறீர்கள். அடுத்த இரண்டு ஊசிகளையும் வைத்தியர் கூறும் தினத்தில் சென்று போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

வெண்தோல் நோய்

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

உங்கள் கேள்வியின் இரண்டாம் விடயம் எலிக்கடிக்கும் தோலின் வெண்புள்ளி நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றியது. தோல் வெண்புள்ளி நோயை வெண்குஷ்டம் என்றும் அழைப் பார்கள். ஆங்கிலத்தில் Leucoderma அல்லது Vitiligo என்று சொல்லுவார்கள். வெண்குஷ்டம் என்ற பெயர் தவறான அர்த்தத் தைக் கொடுப்பதால் அந்தப் பெயரை பயன்படுத்துவது நல்ல தல்ல. குஷ்ட நோய்க்கும் இந்த நோய்க்கும் எந்தவித தொடர்பும் கிடையாது. குஷ்டநோய்போல இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர் களுக்குத் தொற்றுவதும் கிடையாது. எனவே தோல்வெண்புள்ளி நோய் என்ற பெயரையே பயன்படுத்துவோம்.

இது ஒரு சதவீதமான மக்களைப் பீடிக்கிறது. தோலுக்கு வழமையான நிறத்தைக் கொடுக்கும் மெலெனோசைட் என்னும் நிறமிகள் வெண்புள்ளிகள் தோன்றும் இடத்தில் அற்றுப் போவதே இந்நோய் வருவதற்கான காரணமாகும். இந்நோய் ஏன் வருகிறது எனக் காரணம் கூற முடியாது. நோயுற்றவரின் பரம்பரையில் ஓரிரு வருக்காவது இந்நோய் இருந்திருப்பதைத் தீர விசாரித்தால் அறிய முடியும். ஆயினும் பரம்பரை நோயென்றும் சொல்ல முடியாது. நீரிழிவு, தைரொயிட் சுரப்பி நோய்கள், அட்ரீனல் (Adrenal) நோய் கள் போன்ற நோயுள்ளவர்களுக்கு வெண்புள்ளி நோய் வருவது அதிகம். சிலருக்கு காயம்பட்டு மாறிய இடங்களில் வெண் புள்ளி நோய் தோன்ற ஆரம்பிப்பதுண்டு. மேற்கூறிய காரணங்களால் எவருக்கும் வருவதுபோல உங்களுக்கும் நோய் வரலாம். ஆனால் எலிக்கடியால் அல்ல. கை, மணிக்கூட்டு, முழங்கால், கழுத்து போன்ற இடங்களிலும், வாய், மலவாசல், பாலுறுப்பு ஆகிய இடங்களிலும் அதிகம் காணப்படுவதுண்டு. தலைமுடியையும், முகமுடியையும்கூட இந்நோய் பாதிக்கக் கூடும்.

வெண்புள்ளி நோய் எந்தவித ஆபத்தும் அற்றது. நோயுற்ற வருக்கு மனப்பாதிப்பைத் தவிர வேறு எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற் படுத்தாது. மற்றவர்களுக்குத் தொற்றவும் மாட்டாது. சிகிச்சைகள் பெருமளவில் பயனளிப்பதில்லை.

இந்த வெண்புள்ளி நோய்க்கும் எலிக்கடிக்கும் எந்தவித தொடர்பும் கிடையாது. எனவே நீங்கள் பயப்படவேண்டியதில்லை.

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

எலிக்கடியும் நீர்விறைப்பு நோயும்

எனக்கு அண்மையில் எலி கடித்து விட்டது. வைத்தியசாலைக்குச் சென்ற போது ஏற்புத்தடை ஊசி போட்டுவிட்டனர். இது பற்றி தாய்லாந்தில் வசிக்கும் எனது மாமாவுடன் ரெலிபோனில் பேசும்போது அவர் அங்கு எலி கடித்தால் விசர்நாய்த் தடுப்பூசியும் போடுவார்கள் என்று கூறினார். நான் மீண்டும் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று கேட்டபோது அவர்கள் வேண்டாம் என்று கூறிவிட்டனர். நான் வேறு வைத்தியசாலைக்காவது சென்று விசர்நாய்த் தடுப்பூசி போட வேண்டுமா?

பதில் : உங்கள் வைத்தியர் சொன்னதும் உண்மைதான், அதே போல உங்கள் மாமா சொன்னதும் சரிதான்.

இலங்கையில் எலி கடித்தால் நாம் விசர்நாய் தடுப்பூசி அதாவது Anti Rabies Vaccine கொடுப்பதில்லை. எலி கடித்தால் மாத்திரமன்றி, சுண்டெலி, அணில் கடித்தால்கூடக் கொடுப்ப தில்லை. காரணம் இங்கு எலி, சுண்டெலி, அணில் போன்ற வற்றால் நீர்வெறுப்பு நோய் (Rabies) பரவுவதற்கான ஆதாரம் எதுவும் இல்லை. ஆனாலும் கீரி கடித்தால் போடுவதுண்டு.

இலங்கை, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில், கடித்த மிரு கங்களின் மூளையை நீர்வெறுப்பு நோய்க்காக ஆராய்ந்து பார்ப்பார் கள். அங்கு இதுவரை பரிசோதித்ததில் எலி, சுண்டெலி, அணில் போன்றவை நீர்வெறுப்பு நோயைப் பரப்பியது தெரியவில்லை. ஆனால் கீரி மூலம் பரவுவது நிறுவப்பட்டுள்ளது.

தாய்லாந்து நிலமை முற்றிலும் வேறுபட்டது. அங்கு எலி கள் மூலம் நீர்வெறுப்பு நோய் பரவுவது நன்கு அறியப்பட்ட விடயம். எனவே எலி கடித்தால் அங்கு விசர்நாய்த் தடுப்பூசி போடு வது வழமையாகும். எலிக்கடிக்கு மாத்திரமன்றி அணில், சுண்டெலி கடித்தாலும் போடுவார்கள்.

இலங்கையில் பொதுவாக எலி, சுண்டெலி, அணில் போன்ற கொறியுயிர்கள் (Rodents) கடித்தால் வழமையாக விசர் நாய்த் தடுப்பூசி போடுவதில்லை. ஆயினும் சில விசேட தருணங் களில் போடுவது அவசியம். மேற்கூறிய பிராணிகள் ஒருவரைத் துரத்தித் துரத்திக் கடித்தாலோ, முகத்தில் கடித்தாலோ அல்லது பல இடங்களில் கடித்தாலோ தடுப்பூசி போடுவது அவசியம். நீங்கள் இத்தகைய கடிகளுக்கு ஆளாகவில்லை போலும். அதனால்தான் உங்களுக்குப் போடப்படவில்லை.

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

குழந்தையின்மை

நாம் திருமணம் செய்து 7 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. எமக்கு இதுவரைக்கும் குழந்தைகள் எதுவுமில்லை. நான் தமிழ் வைத்தியம் செய்தேன். பலன் கிடைக்கவில்லை. எனக்கு வயது 29. எனது கணவரின் வயது 32. நான் ஆங்கில வைத்தியம் செய்து வயிறு கழுவுவது, எனது கணவருக்கு விருப்பமில்லை. எனது உடல்நிலை பாதிக்கப்படும் எனப் பயப்படுகிறார்.

ஏன் எங்களுக்கு இதுவரை குழந்தைகள் கிடைக்கவில்லை? இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : பொதுவாக திருமணத்திற்குப் பின்னர், ஐந்தில் நான்கு பங்கினருக்கு, ஒரு வருட காலத்தினுள் கருத் தங்கிவிடுகிறது. இல்லறத்தில் ஈடுபட்டும், ஒரு வருட காலத்தினுள் கருத்தரிக்கவில்லை என்றால் உடனடியாக ஆலோசனை பெற வேண்டும். பெண்ணுக்கு வயது 30திற்கு மேலாகிவிட்டால் அல்லது மாதவிடாய் ஒழுங்காக வராதவர்களும், ஒரு வருடம் கூடக் காத்திருக்காமல் சிகிச்சையை ஆரம்பிப்பது நல்லது. உங்களுக்கு வயது 29 ஆகிவிட்டது. அத்துடன் திருமணமாகி 7 வருடங்கள் கழிந்து விட்டன. எனவே இனியும் தாமதிக்காமல் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டியது அவசியம்.

ஆண்களும் காரணமாகலாம்

கருத்தங்காமல் இருப்பதற்கு பெண்கள் மட்டும்தான் காரணமென எண்ணக்கூடாது. பொதுவாகக் குழந்தை பிறக்காமல் இருப்பதற்கு மூன்றில் ஒருபங்கு ஆண்களும், இன்னுமொரு மூன்றிலொரு பங்கு பெண்களும், இறுதி மூன்றிலொரு பங்கு இருபாலாரும் காரணமாக இருக்கலாம். எனவே குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள் கணவன், மனைவி இருவருமாகச் சென்று வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

இருவருக்கும் திருப்தியான முறையில் உறவு செய்யக் கூடியதாக இருக்கிறது, எனவே நான் எதற்காக வைத்திய ஆலோசனைக்குச் செல்ல வேண்டும் எனச் சில ஆண்கள் வைத்திய ஆலோசனைக்குச் செல்ல மறுப்பதுண்டு. தன்னை ஆண்மை இல்லாதவன் என மற்றவர்கள் கருதிவிடுவார்களோ என்ற தன்மானப்

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

பிரச்சினை தலைதூக்கி விடுவதுதான் இதற்கு முக்கிய காரண மாகும். இதனைத் தன்மானப் பிரச்சினையாக ஆண்கள் எடுத்துக் கொள்ளாமல், குழந்தையின்மை என்பது தங்கள் இருவரையும் கொண்ட குடும்பத்திற்கு உள்ள பிரச்சனையாக உணர்ந்து செயற் பட்டால் சிக்கல் ஏதும் வராது.

தவறான கருத்துக்கள்

ஆண்மையின்மை (Impotence) என்பதும், ஆண் மலட்டுத் தன்மை (Male Infertility) என்பதும் ஒன்றல்ல என்பதைத் தெளி வாகப் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். திருமணமான தம்பதியரில் 10 முதல் 15 சதவீதமானவர்கள் மகப்பேறு இல்லாதவர்களாகக் காணப் படுகிறார்கள். இவர்களில் 40 முதல் 45 சதவீதமானவர்களுக்கு ஆண் மலட்டுத்தன்மை தான் குழந்தைகள் இல்லாததற்குக் காரண மாகின்றது. எனவே கணவன், மனைவி இருவருமே வைத்திய ஆலோசனைக்கும், பரிசோதனைக்கும் உட்படுவது அவசியமாகும்.

இன்னுமொரு தப்பபிப்பிராயத்தையும் ஆரம்பத்திலேயே தெளிவுபடுத்த வேண்டும். உறவுக்குப் பின் விந்தானது மனைவி யின் உறுப்பிலிருந்து ஒழுகி வெளியேறிவிடுவதால்தான் கருத் தரிக்கவில்லை எனப் பல தம்பதியினர் கவலைப்படுவதுண்டு. இது வும் தவறான எண்ணம்தான். பெண்களின் கருப்பாதை என்பது விந்து முழுவதையும் சேமித்து வைக்க வேண்டிய சேமிப்புப் பாத்திரம் அல்ல. ஒரு சிறு துளி விந்து இருந்தால் கருத்தரிப்புக்குப் போதுமானதாகும். ஏனெனில் விந்தில் கோடிக்கணக்கான எண்ணி க்கையில் விந்தணுக்கள் (Sperms) இருக்கின்றன. இதில் ஒன்று மட்டுமே கருத்தரிப்பிற்குப் போதுமானதாகும். எனவே வெளியே சிந்துவதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். எனினும் கருத் தரிக்கும் முயற்சியில் இருக்கும் பெண்கள், உறவின் பின் உடனடி யாக எழுந்திருக்காமல், ஒரு சில மணிநேரம் படுத்தேயிருப்பதும் நல்லதுதான்.

குறிப்பிட்ட நாட்கள்

சூலகத்திலிருந்து சூல் பொதுவாக மாதவிடாய்களுக்கு இடைப்பட்ட நடுப்பகுதியில், 14ம் நாளளவில் வெளியேறுகிறது என்பது விஞ்ஞான உண்மை. எனவே நாட்களைக் கணக்கெடுத்து குறிப்பிட்ட நாட்களில் உறவு கொள்ளும்படி சில வைத்தியர்கள் ஆலோசனை கூறுவதுண்டு. உறவு என்பது இருவரின் விருப்பத் தின் பேரில் நடைபெறுவது. வைத்தியரின் கட்டளைப்படி அது

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

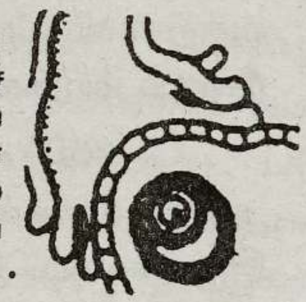
கடமை என்றாகிவிடக்கூடாது. உறவின் பின் ஆணின் விந்தணு கர்ப்பப்பை பாதையில் 48-72 மணித்தியாலம் உயிருடன் இருக்கும். எனவே நாட்களைக் கணக்கெடுப்பதில் அதிக அக்கறை எடுக்க வேண்டியதில்லை என்பதையும் மனதிற் கொள்ளுங்கள்.

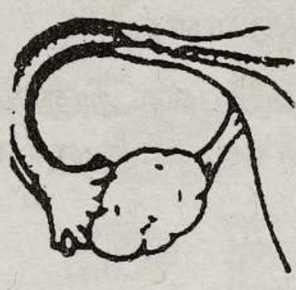
பெண்களில்

பெண்களில் கரு தங்காமல் இருப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கும். சூலகத்திலிருந்து சூல் ஒழுங்காக வெளியேறாது இருக்கலாம். வெளியேறிய சூல் சூலகக் கானின் புனலுரு, கருப்பை குழாய் ஊடாக பயணம் செய்வதில் தடை இருக்கலாம். உதாரணமாக சிலருக்கு இயற்கையிலேயே கருப்பை குழாய் சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ அல்லது மடிந்தோ இருப்பதால் கர்ப்பம் தங்காமல் இருக்கிறது. காசரோகத்தால் அல்லது பாலியல் நோய்களாலும் தடை ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவற்றைத் தவிர கருப்பையிலும் இயற்கையாகவே பிறப்பில் மாறுபாடுகள் இருக்கலாம்.

சூல் வெளியேற்றம்
சூலகம் சூலை வெளியேற்றத் தவறலாம். அல்லது சரியான இடைவெளியின்றி வெளியேற்றலாம். ஹோர்மோன் சீரழிவினால், உடல் பருமனால், சினைப்பைக் கட்டிகளால் இது ஏற்படலாம்.

அடைபட்ட பலோபியன் குழாய்
அழற்சி, கருப்பை தசைச் சிதைவு போன்ற காரணங்களால் முழுமையாகவோ பகுதியாகவோ இந்த சூல் செல்லும் பாதை பாதிக்கப்படலாம்.





கருப்பையின் குறைபாடுகள்
அமைப்புக் கோளாறுகளினாலோ, பிறவியில் ஏற்பட்ட குறைபாடுகளினாலோ, அறுவைச் சிகிச்சை, புண் போன்றவற்றாலோ இக்குறைபாடு ஏற்படலாம்.

கருப்பை வாய் கோளாறுகள்
ஹோர்மோன் சீரற்றுச் சுரப்பதால் கருப்பையின் வாயில் அதிக திடமான வழுவழுப்பு நீர் சுரந்து கருப்பைக்குள் விந்து நுளைய முடியாதபடி தடுக்கப்படலாம்.

கருப்பை, கருப்பை குழாய், சூலகம் யாவும் இயல்பாக இருக்கின்றனவா, அவை ஒழுங்காக இயங்குகின்றனவா என்பதை வைத்தியர் மயக்க மருந்து கொடுத்துப் பரிசோதிப்பதைத்தான் பாமர மொழியில் வயிறு கழுவுதல் என்று சொல்கிறார்கள். உண்மையில் வயிறு கழுவுவது என்பது ஒரு வைத்தியப் பரிசோதனை தான். இதனால் உங்களுக்கு எந்தவித ஆபத்தும் வந்துவிடாது. மாறாக குறைபாடு ஏதாவது இருந்தால் அவற்றைக் கண்டுபிடித்து நிவர்த்திக்க உதவும். எனவே தயங்காது வைத்தியப் பரிசோதனை செய்வியுங்கள்.

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

ஆண்களில்

ஆண்களில் குறைபாடு இருக்கலாம். வைத்தியர் உங்கள் கணவரின் உறுப்புக்களைப் பரிசோதிப்பதுடன் அவரது சுக்கிலத்தையும் ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதிக்கச் சொல்லுவார். இதன்மூலம் சுக்கிலத்தில் உள்ள விந்துக்களின் எண்ணிக்கை, இயங்க முடியாத விந்துக்களின் எண்ணிக்கை, வழமைக்கு மாறான உருவவியலைக் கொண்ட விந்துக்களின் எண்ணிக்கை போன்றவற்றைக் கணிப்பார்கள். ஒரு கன செ.மீ சுக்கிலத்தில் உள்ள விந்துக்களின் எண்ணிக்கை 20 மில்லியனுக்குக் குறைவாக இருந்தால் அல்லது இயங்க முடியாத விந்துக்களின் எண்ணிக்கை 50% க்கு குறைவாக இருந்தால், வழமைக்கு மாறான உருவவியலைக் கொண்ட விந்துக்களின் எண்ணிக்கை 35% க்கு அதிகமாக இருந்தால் கருத் தங்குவதற்கான வாய்ப்பு குறைவாகும். அப்படியாயின் அக்குறையை நீக்கும் மார்க்கத்தை வைத்தியர் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.

சிகிச்சை என்பது மாத்திரைகளாகவோ, உங்களுக்கான ஆலோசனையாகவோ அல்லது சிறிய சத்திரசிகிச்சையாகவோ இருக்கலாம். இந்தத் துறையில் வைத்தியம் வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. பரிசோதனைக்குழாய் குழந்தை (Test Tube Baby) என்கின்ற In-Vitro Fertilization (IVF) வரை வளர்ந்துள்ளது.

எனவே தயங்காமல், தாமதிக்காமல் வைத்தியரை அணுகி, குழந்தை இல்லாத உங்கள் குறையைத் தீர்க்க விஞ்ஞான பூர்வமான வழியைப் பாருங்கள்.

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

கருத்தடை முறைகள் - ஆண் உறை

எனது வயது 23. திருமணமாகி ஒரு மாதம்தான் ஆகிறது. நாங்கள் விரைவில் வெளிநாடு செல்லவிருப்பதால் இப்போதைக்கு குழந்தை வேண்டாம் என நினைக்கிறோம். ஊசி, மாத்திரை இன்னும் வேறு பல கருத்தடை முறைகள் இருக்கின்றன எனச் சொல்கிறார்கள். இவற்றைப் பாவிப்பது கூடாதென சிலர் பயமுறுத்துகிறார்கள். எனக்கேற்ற பாதுகாப்பான நம்பிக்கையான கருத்தடை முறை ஒன்றைச் சிபார்சு செய்வீர்களா?

பதில் : நீங்கள் சொல்வதுபோல பலவிதமான கருத்தடைச் சாதனங்கள் இருக்கின்றன தான். கருத்தடை மாத்திரைகள் பல் வேறு பெயர்களிலும், பல வகைகளிலும் கிடைக்கின்றன.

கருத்தடைச் சாதனங்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கையானவை

மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை போடப்படும் ஊசி மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. Copper T என்று சொல்லப்படுகின்ற கர்ப்பப் பையினுள் வைக்கப் படுகின்ற கருத்தடைச் சாதனங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றைத் தவிர Condoms என்று சொல்லப்படுகின்ற ஆணுறைகளும் கிடைக்கின்றன.

கர்ப்பப் பையினுள் வைக்கும் சாதனங்களையும், கருத்தடை ஊசி மருந்துகளையும் முதற் குழந்தை இன்னமும் கிடைக்காத பெண்களுக்கு வைத்தியர்கள் பல காரணங்களுக்காக சிபாரிசு செய்வதில்லை.

கருத்தடை மாத்திரைகளை நீங்கள் விரும்பினால் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் உடலுறவின்போது மட்டும் உபயோகிக்கும் ஆண் உறைகளையே நான் உங்களுக்கு சிபார்சு செய்ய விரும்புகிறேன்.

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

ஆரம்பத்திலேயே அணியுங்கள்

ஆண் உறைகளை உபயோகிக்கும்போது கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் இருக்கின்றன. உங்கள் கணவர் அவற்றைத் தவறாது கடைப்பிடித்தால் மட்டுமே கர்ப்பம் தங்குவதை நம்பிக்கையாகத் தடுக்க முடியும். ஆண் உறையை உடலுறவை ஆரம்பிக்கும் முதற்கட்டத்திலேயே போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். சிலர் இறுதிக் கட்டத்தில் அதாவது விந்து வெளியேற முன்னர் அணிந்தால் போதும் என எண்ணுகிறார்கள். இது தவறானது. ஆணின் விந்தில் கோடிக்கணக்கான விந்தணுக்கள் இருக்கின்றன. இதில் ஒரு விந்தணு மட்டுமே கர்ப்பத்தை தங்கச் செய்துவிடக்கூடும். இறுதி நேரத்தில் ஆணுறை அணிய முற்பட்டால் இந்தத் தவறு நேர்ந்து விடலாம். எனவே ஆரம்பத்திலேயே அணிந்து விடுங்கள்.

காற்றை வெளியேற்றுங்கள்

இரண்டாவது முக்கிய விடயம் என்னவென்றால், ஆணுறையின் நுனியில் சிறிய குமிழ் போன்ற ஒரு பகுதி இருக்கின்றது. ஆணுறையை அணியும்போது மறுகையால் இக்குமிழுக்குள் காற்று தங்கி நிற்காதபடி அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு அணிய வேண்டும். இப்படிச் செய்யாவிடின் அக்குமிழுக்குள் காற்று தங்கிவிடும். பின் விந்துத் திரவம் வெளியேறும்போது அதனுள் அமுக்கம் அதிகரித்து வெடித்துவிடக் கூடும். அப்படி வெடித்தால் விந்து வெளியேறி கர்ப்பம் தங்கிவிடும்.

மூன்றாவது விடயம் : விந்து வெளியேறியதும் உடனடியாகவே ஆண்குறியை உறையுடன், பெண் உறுப்பிலிருந்து எடுத்துவிட வேண்டும். இல்லையேல் விந்து வெளியேறியதும், ஆண்குறியின் விறைப்புத் தன்மை குறையும்போது தளரும் ஆணுறையினூடாக விந்து வெளியேறி கர்ப்பம் தங்கிவிடலாம்.

வெடிப்பு இருக்கின்றதா ?

நான்காவது விடயம்: ஆண் உறுப்பை வெளியே எடுத்ததும், உறையைக் கழற்ற முன்னர் அதில் ஏதாவது வெடிப்பு ஏற்பட்டு விந்து வெளியே சிந்தியிருக்கிறதா எனவே அவதானிக்க வேண்டும். வெடிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் உடனடியாக ஒரு வைத்தியரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெற வேண்டும். ஆண் உறைகள் மீண்டும் பாவிக்கப்பட முடியாதவை. ஒரு முறை உபயோகித்த பின் வீசிவிட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் நிச்சயம் அறிந்திருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன். ஒவ்வொரு உடலுறவின் போதும் புதிய உறைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

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

கருத்தடை ஊசி

எனது வயது 40. இரண்டு குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். நான் நிறுவனம் ஒன்றில் அதிகாரியாகப் பணியாற்றுகிறேன். கடந்த 3 வருடங்களாக Depo Provera (டிப்போ புரோவிரா) ஊசி மருந்தை குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையாக போடுவித்து வருகிறேன். இதனால் எனக்கு எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை. மாதவிடாய்தான் மாதாமாதம் ஒழுங்காக வருவதில்லை. எப்பொழுதாவது ஒரு முறை 2-3 மாதங்களுக்கு ஒருமுறைதான் வருகிறது. வந்தாலும் மிகக் குறைவாகவே படுகிறது. அடிக்கடி பிரயாணம் செய்யும் எனக்கு இது வசதியாக இருக்கிறது. ஆனால் எனது நண்பிகள் மாதவிடாய் குறைவாகப் படுவது உடலுக்குக் கூடாதென்றும், 3 வருடங்களுக்கு மேல் ஊசி போடுவது ஆபத்தானது என்றும் கூறுகிறார்கள்.

பதில் : பூரண பாதுகாப்பு

பலருடைய கருத்துக்களுக்கும் மாறாக டிப்போ புரோவிரா (Depo Provera) என்பது மிகவும் பாதுகாப்பான நம்பிக்கையான கருத்தடை முறையாகும். இம் மருந்து 150 mg என்ற அளவில் 12 வாரங்களுக்கு ஒருமுறை ஊசி மருந்தாக ஏற்றப்படுகிறது. பெண் சூலகத்திலிருந்து சூல் வெளியேறவதை இது தடுப்பதால் 98% - 100% நம்பிக்கையான கருத்தடை முறையாக இருக்கிறது.

தொல்லை குறைந்த முறை

உங்களைப் போன்ற உத்தியோகம் பார்க்கின்ற, அடிக்கடி பிரயாணம் செய்கின்ற பெண்களுக்கு மிகவும் உகந்த கருத்தடை வழி இந்த ஊசி மருந்து என்றுதான் நினைக்கிறேன். ஏனெனில் மாத்திரைகளாக இருந்தால் அவற்றை நீங்கள், தேவைப்பட்டாலும் சரி தேவைப்படாவிட்டாலும் சரி தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். பிரயாணம் செய்யும் போது கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

உங்கள் கணவர் ஆணுறை அணிபவராக இருந்தால் திடீரென நீங்கள் வீட்டுக்கு திரும்பி வந்த நேரத்தில் ஆணுறை தயாராக இல்லாவிட்டால், நிலைமை சிக்கலாகிவிடக்கூடும். சுறுசுறுப்பாக ஓடித் திரிகின்ற உங்களைப் போன்ற பெண்களுக்கு மாத்திரமன்றி, விஷயத் தெளிவில்லாத படிப்பறிவில்லாத பெண்களுக்கும், மறதியுள்ள பெண்களுக்கும் ஏற்ற சாதனம் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை ஏற்றும் ஊசிதான்.

• டிப்போ புரோவிரா ஊசி போடும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தமான தொல்லைகள் மிகக் குறைவாகவே இருக்

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

கிறது. முக்கியமாக வெளியேறும் இரத்தத்தின் அளவு மிகக் குறை வாகவே இருக்கிறது. இதனால் இரத்தசோகை வருவதற்கான வர்ய்ப்பும் குறைகிறது. மாதவிடாயின் போது பல பெண்களுக்கு அடிவயிற்றில் ஏற்படும் மாதவிடாய்க் குத்து குறைவாகவே இருக்கும். மாதவிடாய்க்கு முந்திய தினங்களில் ஏற்படும் அசௌ கரியங்கள் (Premenstrual Symptoms) குறைவாகவே இருக்கும்.

ஒரு சில பெண்களுக்கு டிப்போ புரோவிரா ஊசி போடத் தொடங்கிய பின் மாதவிடாய் படுவது படிப்படியாகக் குறைந்து ஒரு வருடத்திற்கிடையில் முற்றாக நின்று விடவும் கூடும். இது தற்காலி கமானதே. ஊசியை நிறுத்திய சில மாதங்களின் பின் மீண்டும் மாதவிடாய் ஏற்படும்.

இவ்வாறு ஊசி போடும்போது மாதவிடாய் தள்ளித் தள்ளி வருவதும், குறைவாகப் படுவதும், சில வேளைகளில் முற்றாக நின்றுவிடுவதும் எந்தவித ஆரோக்கியக் கேடுக்கும் வழி வகுக் காது. இதனால் எந்த நோயும் வராது. எனவே இதற்காக நீங்கள் ஊசியை நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. அத்துடன் மூன்று வருடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து ஊசி போடக்கூடாது என்பதும் தவறான தகவல்தான்.

வேறு நன்மைகள்

இவற்றைத் தவிர டிப்போ புரோவிரா ஊசி போடுவதன் மூலம் வேறு சில நன்மைகளும் கிடைக்கின்றன. உதாரணமாக்

(i) ஊசி போடுபவர்களுக்கு கர்ப்பப்பையும் அதனோடு இணைந்த உறுப்புக்களிலும் அழற்சி நோய்கள் (Pelvic Inflamatory Disease) வருவதற்கான வாய்ப்பு கள் குறைவு எனச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

(ii) கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளில் இருப்பது போன்று ஈஸ்ரோஸன் (Oestrogen) சம்பந்தமான பக்க விளைவு கள் இந்த ஊசியால் ஏற்படாது. அத்துடன் மாத்திரை கள் போலன்றிப் பாலூட்டும் காலத்திலும் உபயோகிக் கலாம். ஏனெனில் இது பால் சுரப்பதைக் குறைப்ப தில்லை.

(iii) இந்த ஊசி போடுபவர்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்த மான புற்றுநோய் (Endometrial Cancer) வருவதற்கான வாய்ப்பு ஏனையவர்களைவிட 5 மடங்கு குறை வாகும். கர்ப்பப்பை கழுத்துப் புற்றுநோய், சூலகப் புற்றுநோய் ஆகியன ஊசிமூலம் அதிகரிப்பதில்லை.

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

முதல் ஊசி போட்ட நேரத்தில் மார்புப் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு சற்று அதிகம் எனவும், நாட் செல்லச் செல்ல அந்த வாய்ப்புக் குறைகிறது எனவும் முன்பு நம்பப்பட்டது. ஆயினும் அது தவறான அனு மானம் என இப்பொழுது சொல்கிறார்கள். எனவே நீங்கள் எந்தவித தயக்கமுமின்றி ஊசியைத் தொடர லாம்.

ஊசியால் மாதவிடாய்க் குழப்பம்

கேள்வி : ஒரு நேயர்

நான் சென்ற மாதம்தான் Depo Provera ஊசி போட ஆரம் பித்தேன். அதன் பின் எனக்கு அடிக்கடி சிறிதளவு இரத்தம் படுகிறது. பலவித இடைஞ்சல்கள். கோயிலுக்குப் போவதற்கும் முடியாமல் இருக்கிறது. எனவே ஊசி போடுவதை நிறுத்தலாம் என நினைக்கிறேன். உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

பதில் : அவசரப்பட்டு ஊசியை நிறுத்த வேண்டாம் என்றுதான் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறமுடியும். கருத்தடை ஊசிபோட ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் மாதவிடாய் சம்பந்தமான இத்தகைய இடைஞ்சல் ஏற்படுவதுண்டுதான், ஆயினும் அடுத்த அடுத்த ஊசிகளைப் போட்டு வர இத்தகைய பிரச்சினைகள் குறைந்து விடும்.

ஆயினும் ஊசி போட்ட பின் இத்தகைய மாதவிடாய்க் கோளாறு ஏற்படுபவர்களது பிரச்சினையை இரண்டு வழிகளில் நீக்கலாம்.

(i) இடையிடையே இரத்தப் போக்கு இருந்தால், அடுத்த ஊசியை போடுவதற்கு மூன்று மாதங்களீ காத்திருக்க வேண்டாம். 4 வாரங்கள் முடிந்த உடனேயே வைத்தி யரின் ஆலோசனையுடன் அடுத்த ஊசியைப் போடுங் கள். பிரச்சினை தீரவில்லை யெனில் அடுத்த மாத முடிவில் அடுத்த ஊசியைப் போடுங்கள். இவ்வாறு சில தடவைகள் போட்டுவர அடிக்கடி படுவது நின்று விடும்.

(ii) ஊசியினால் ஏற்படும் மாதவிடாய்க் குழப்பத்தை தீர்க்கும் அடுத்த வழியானது, குறுகிய காலத்திற்கு Oestradial என்ற மாத்திரையை அல்லது குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகளை கொடுப்பதாகும்.

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

இவற்றை நீங்கள் உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனை யுடன் தான் செய்ய வேண்டும்.

யாருக்கு உகந்தது

டிப்போ புரோவிரா ஊசி மருந்தானது சூலகத்திலிருந்து சூல் உற்பத்தியாவதை தடுக்கிறது என முன்னரே கூறினோம். இம் மருந்து மாத்திரைகள் போலத் தினமும் போடப்படுவதில்லை. 3 மாதத்திற்கு ஒருமுறைதான் போடப்படுகிறது. இதனால் ஊசியை நிறுத்தினாலும் கருத்தரிக்கும் ஆற்றல் உடனடியாகக் கிடைத்து விடுவதில்லை. சிலருக்கு 10 மாத காலம் கூட எடுக்கலாம்.

எனவே இன்னமும் முதலாவது குழந்தை கிடைக்காத பெண்கள் இவ்வூசி மருந்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஏனைய எவரும் போடலாம். ஆயினும் குறுகிய காலத் திற்கு மட்டும் கர்ப்பத்தடை முறைகளை அனுசரித்துவிட்டு, பின் உடனடியாகக் குழந்தை பெற விரும்புபவர்களும் தவிர்ப்பது நல்லது. ஊசி போடுபவர்கள் தங்களுக்குக் குழந்தை வேண்டும் என விரும்பினால், ஒரு வருட காலத்திற்கு முன்னரே ஊசி போடு வதை நிறுத்துவது அவசியம்.

இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளவர்கள், முக்கியமாக 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அவதானத்துடன் போட லாம். ஏனெனில் இருதய நோய்களைத் தடுக்கும் நல்ல கொலஸ் ட்ரோல் ஆகிய HDL, டிப்போ புரோவிரா ஊசி போடுபவர்களுக்கு 15-20% குறையக்கூடும் எனச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எனவே அத்தகையவர்கள் ECG, இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல் பரிசோதனை ஆகியன திருப்திகரமாக இருந்தால் போடலாம்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் குழந்தை பிறந்து 5 வாரங்களின் பின் போடுவது நல்லது. ஏனெனில் குழந்தையின் உடல், நொதிய வளர்ச்சி 5 வார காலத்தில் பாலின் ஊடாக கிடைக்கும் சிறிதளவு மருந்தை சமன் செய்யும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிடும். எனவே குழந்தை பிறந்து 5 வாரம் வரை ஆணுறை போன்ற வேறு ஒரு கருத்தடை முறையை உபயோகிப்பது அவசியம்.

ஏனைய பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வந்த முதல் 5 நாட் களுக்குள் ஊசியை வழமையாகப் போடுவார்கள். ஊசி போட்ட இடத்தை அழுத்தித் தேய்ப்பது நல்லதல்ல. ஏனெனில் ஊசி மருந்து உடலில் ஊறும் விகிதத்தை அது மாற்றக் கூடும். அதனால் அதனது செயற்பாடு ஆற்றலிலும் குறைபாடு ஏற்படலாம்.

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

அவசரக் கருத்தடை

இப்பொழுது அவச்ர கருத்தடை பற்றி பத்திரிகைகளில் விளம்பரங்கள் வருகின்றன. கருத்தடை முறைகள் என்பன தடுப்பு நடவடிக்கையாக நீண்ட காலத்திற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை என்றுதான் கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். இது என்ன அவ்சர கருத்தடை.

பதில் : அவசர கருத்தடை முறைகள், சாதாரண கருத்தடை முறைகள் ஆகியவற்றிற்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்ளாததே உங்கள் கேள்விக்கான காரணம் என்று நினைக் கிறேன். இவை இரண்டிற்கும் இடையே தேவைப்படும் சந்தர்ப் பங்களிலும் பாவிக்கப்படும் முறைகளிலும் பெரிய வித்தியாசம் இருக்கவே செய்கிறது.

வழமையான கருத்தடை முறைகள்

வழமையான கருத்தடை முறைகள் என்பதுதான் நாம் சாதா ரணமாகக் கைக்கொள்வது. எமக்குக் குழந்தை இப்போது வேண்டாம் எனும்போதும், நீண்ட காலத்திற்கு வேண்டாம் எனும் போதும், இனி வேண்டவே வேண்டாம் எனும்போதும் நாம் திட்ட மிட்ட முறையில் செய்வதுதான் வழமையான கருத்தடை முறைகள்.

இதில்கூட இரண்டு வகைகள் உண்டு.

இனி குழந்தைகளே வேண்டாம், உள்ளது போதும் எனத் திடமான முடிவு எடுத்தபின் கணவன் அல்லது மனைவி கருத்தடை சத்திர சிகிச்சை செய்து கொள்வது **நிரந்தர முறை**.

குழந்தை கிடைப்பதை சற்றுக் காலத்திற்குத் தள்ளிப் போடும் முறைகளான ஆணுறை, பெண்ணுறை, கருத்தடை மாத்திரைகள், கருத்தடை ஊசி மருந்து, லூப் என்று பொதுவாகச் சொல்லப்படும் கருப்பையினுள் வைக்கப்படும் Copper T எனப் படும் வளையம் போன்றவை **தற்காலிக முறைகள்.**

இவை தவிர மாதவிடாய் சக்கரத்தில் பாதுகாப்பான நாட் களில் மாத்திரம் கூடுவது, ஆண் விந்து பெண்ணுறுப்பிற்குள் செல் லாதவாறு வெளியே குறியை எடுப்பது போன்றவை இயற்கை முறைகள். ஆனால் இவை அவ்வளவு பாதுகாப்பான முறைகள் அல்ல.

124475C

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

அவசர கருத்தடை

இந்த அவசர கருத்தடைமுறையை Emergency contra ception என்று மருத்துவத்தில் குறிப்பிடுவார்கள்.

நீங்கள் எந்தவித கருத்தடை முறைகளையும் உபயோகிக் காமல் இருக்கும்போது அல்லது நீங்கள் திருமணமாகாமல் இருப் பதால் எந்தக் கருத்தடைமுறையும் அவசியமற்று இருக்கும்போது தேவைப்படக்கூடியதுதான் இது. எதிர்பாராதவிதமாக, கருத்தடைக் கான பாதுகாப்பு எதுவும் எடுக்காத நேரத்தில் திடீரென, விரும்பியோ விரும்பாமலோ உடலுறவு கொள்ள நேரிட்டால் கர்ப்பம் தங்காமல் தடுக்கும் முறைதான் இந்த அவசரக் கருத்தடைமுறை.

சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போமா?

உங்கள் கணவர் வெளிநாட்டில் நீண்ட நாட்களாக இருக் கிறார். இதனால் நீங்கள் எந்தக் கருத்தடை முறைகளையும் உப யோகிக்க வேண்டியிருக்கவில்லை. திடீரென எந்த அறிவுப்பும் இன்றி வந்து இறங்குகிறார். உங்கள் சந்தோசமோ சொல்ல முடி யாது. அவருக்கும்தான்.

மறுநாள் காலை பிறக்கிறது. கூடவே பயமும் வருகிறது. ‘கர்ப்பம் தங்கிவிடுமோ?’

பயப்படாதீர்கள். இந்த நேரத்தில் உதவ இருப்பதுதான் அவசர கருத்தடைமுறைகள்.

சில தருணங்களில் பாதுகாப்பு எடுத்தால்கூட தவறு நேர்ந்து விடலாம். ஆயாசத்தோடு களைத்துப் படுத்திருந்த உங் களை கணவர் உலுப்புகிறார். ‘கொண்டோம் வெடிச்சுப் போச்சப்பா’. தூக்கி வாரிப் போடுகிறது உங்களுக்கு. அசதி கலைகிறது, கர்ப்பம் தங்கிவிடுமோ என்ற கவலை பிறக்கிறது.

குடும்ப உறவுகளுக்கு வெளியேயான எதிர்பாராத பிரச் சினைகளும் ஏற்படலாம்.

‘குடி’ அடித்து மதி மயங்கிக் கெடுக்கத் திரிபவர்கள் ஒரு புறம். ஆயுதத்தின் பலத்தால் அடக்கிக் கிடத்த முனைபவர்கள் மறு புறம். மறைக்க வேண்டியதை விளம்பரமாக வெளிப்படுத்தி ஆபத்தை தாமே விலைக்கு வாங்கிக் கொள்பவர்கள் இன்னொரு புறம். பாலியல் வல்லுறவுகளை பெண்கள் எந்த நேரத்திலும் எதிர் கொள்ள நேரலாம். இதனால் எதிர்பார்த்திராத விரும்பாத, வேண் டாத கருவுக்குத் தாயாகும் ஆபத்து பெண்களுக்கு இன்று ஏற் படலாம்

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

இத்தகைய தருணங்களில் எல்லாம் உதவக் கூடியதுதான் இந்த அவசரக் கருத்தடை முறை.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

இப்படி எதிர்பாராத முறையில் உறவு கொள்ள நேர்ந்தால் கூடிய விரைவில் உங்கள் வைத்தியரை அல்லது மருந்தாளரைச் சந்தியுங்கள். உதாரணமாக இரவில் சம்பவம் நடந்திருந்தால் மறு நாள் காலையிலேயே சந்தியுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு Postio ner என்ற மாத்திரையைத் தரக்கூடும். உண்மையில் இரண்டு மாத்திரைகளைத் தருவார். உடனடியாக ஒன்றையும் 12 மணி நேரத்தின் பின் இரண்டாவதையும் விழுங்க வேண்டும். இது பாது காப்பானதும் நம்பிக்கையுமான கருத்தடை முறையாகும். 3 சத வீதம் மட்டுமே தவறக்கூடும். இம்மருந்தை இப்பொழுது சுலபமாக மருந்துக்கடைகளில் வாங்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

முன் குறிப்பிட்டதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அவசர கருத் தடை முறைகளை பயன்படுத்தாவிட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர் கருச்சிதைவையே நாட வேண்டி நேரிடும். கருச்சிதைவு இலங்கை யில் சட்டபூர்வமானதல்ல. எனவே மறைவாக ஒளிவாக சுகாதார மற்ற முறையில் நடக்கும் கருச்சிதைவையே நாடவேண்டும். இவை ஆபத்தானவை.

உலகத்தில் வருடாந்தம் 59 மில்லியன் கருச்சிதைவுகள் நடப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு பயிற்சி அற்றவர்களாலும், சுகாதாரமற்ற முறையிலும் செய்யப் படுகிறது. இவை பெரும்பாலும் எம்மைப் போன்ற வளர்முக நாடு களிலேயே நடைபெறுகின்றன. இதில் பரிதாபகரமான விடயம் என்னவென்றால் இவர்களில் 78,000 பேர் வருடாந்தம் மரண மாகின்றார்கள். இதைத் தவிர இன்னும் பல்லாயிரக் கணக்கானோர் இத்தகைய சுகாதாரமற்ற சட்ட விரோத கருச்சிதைவுகளால் நிரந் தர உடல்நலக் கேடுகளுக்கு ஆளாகின்றார்கள். பூத்துக் குலுங்க வேண்டிய வயதில் கருகி உதிர்வது எத்துணை துயரமானது.

இவற்றைத் தடுக்க இந்த அவசர கருத்தடைமுறை நிறையவே உதவும் என நம்பலாம்.

வழமையான கருத்தடை முறைகள் உடலுறவிற்கு முன்னரே பாதுகாப்பாகச் செய்யப்படுபவை. ஆனால் இது உடலுறவின் பின் அவசரமாகச் செய்யப்படுவது.

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

கரு அழிப்போ கருச் சிதைவோ அல்ல

ஆனால் இது கரு அழிப்போ, கருச் சிதைவோ அல்ல என்பதையும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் கரு பெண்ணின் கர்ப்பப் பையில் ஊன்றுவதற்கு முன்னரே அது தங்காமல் தடுப்பதே இம் முறைகளாகும்.

மாற்று அவசர கருத்தடை முறைகள்

இவற்றைத் தவிர அவசர கருத்தடை முறைகளாக வேறு இரு முறைகளும் உபயோகிக்கப்படுவதுண்டு.

i) செறிவு கூடிய கருத்தடை மாத்திரைகளில் இரண்டை உடனடியாகவும், 12 மணி நேரத்தின் பின் இரண்டையும் உபயோகிப்பது இன்னொரு முறையாகும். இது வழமையாகப் பாவிக்கப்படும் சாதாரண கருத்தடை மாத்திரையல்ல.

ii) அடுத்தது கர்ப்பப்பையினுள் வைக்கப்படும் கருத்தடைச் சாதனமாகிய (IUCD) யை பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு நடந்த ஐந்து நாட்களுக்குள் கர்ப்பப்பையினுள் வைப்பதாகும். இது மிகவும் பாதுகாப்பான முறை. ஒரு சதவீதம் மட்டுமே தவறக்கூடியது. ஆயினும் இது வைத்தியர்களால் அல்லது நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட சுகாதார சேவையாளரால் மட்டுமே செய்யக் கூடியது என்பதால் சுலபமாக நடைமுறைப்படுத்த முடியாது. அத்துடன் கருத்தங்கிய பின்னர் பெண்ணின் கருப்பையினுள் வேண்டுமென்றோ அல்லது தவறுதலாகவோ வைக்கப்பட்டால் இரத்தப்பெருக்கு, கிருமித் தொற்று போன்ற பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்பதால் பெருமளவில் ஊக்குவிக்கப்படுவ தில்லை.

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

மார்புப் புற்று நோய்

நான் ஒரு ஆசிரியை. இரு குழந்தைகளின் தாயார். எனது வயது 42. எனக்கு எந்த விதமான நோயும் கிடையாது. ஆரோக்கியமானவள். ஆனால் எனக்கு மார்புப் புற்று நோய் வந்துவிடுமோ எனப் பயமாக இருக்கிறது. ஏனெனில் எனது குடும்பத்தில் பலர் மார்புப் புற்று நோய்க்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். 44 வயதும், 48 வயதும் ஆன எனது இரு சகோதரிகளுக்கும் மார்புப் புற்று நோய் வந்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. எனது அம்மா தனது 45வது வயதில் மார்புப் புற்று நோய் காரணமாக இறந்துவிட்டார். எனக்கும் இந்த நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உண்டா? அதனைத் தவிர்க்க முடியுமா? உங்கள் ஆலோசனைகள் என்ன?

பதில் : உங்களுடைய பயம் நியாயமானதுதான். ஆனால் இந் நோய் பற்றிய போதிய விபரங்களை அறிந்தால் உங்களது பயம் விலகி விடும், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன என்பது தெளிவாகும்.

பெண்களைப் பீடிக்கும் புற்றுநோய்களில் முக்கியமானது மார்புப் புற்று நோய்தான். அதாவது பெண்களைப் பீடிக்கும் புற்று நோய்களில் 21 சதவீதமாக இந்நோய் விளங்குகின்றது. உங்களது குடும்பத்தில் பலருக்கு இந்நோய் வந்திருப்பதால் உங்களுக்கும் பயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

யாருக்கு வரும்

மார்புப் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு சிலவகையான வர்களுக்கு அதிகம் என்பதை நாம் அறிவோம். உதாரணமாக குழந்தை பெறாதவர்களுக்கும், கூடிய வயதில் முதற் குழந்தையைப் பெற்றவர்களுக்கும், மிகக் குறைந்த வயதில் பருவம் அடைந்தவர்களுக்கும், மிகக் கூடிய வயதில் மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கும், குழந்தைகள் பிறந்தாலும் தாய்ப்பால் ஊட்டாதவர்களுக்கும் மார்புப் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். இதேபோல குடும்பத் தில் மார்புப் புற்று நோய் வந்தவர்கள் அதிகம் இருந்தாலும், அந்தக் குடும்பத்தில் பிறந்த பெண்களுக்கு எதிர் காலத்தில் மார்புப் புற்று நோய் வரக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். தாய்க்கு இருந்தால் மகளுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்பு 20 சதவீதம் என சில ஆய்வுகள் கூறு கின்றன.

விஞ்ஞானம் மிக முன்னேறிவிட்ட இன்று, மார்புப் புற்று நோயை பரம்பரையில் வரச்செய்யும் 'சந்ததிச் சுவடு' (Genes)

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

கண்டு பிடிக்கப்பட்டு விட்டது. BRCA 1, BRCA 2 ஆகிய இந்த இரு சந்ததிச் சுவடுகளும் 13ம், 17ம் நிறமூர்த்தங்களில் (Chromosome) இருக்கின்றன.

நீங்கள் மேலை நாடுகளில் வாழ்ந்தால், Genetic Screening என்ற பரிசோதனை மூலம் உங்களுக்கும் மார்புப் புற்று நோயை கொண்டு வரக் கூடிய இந்தச் சந்ததிச் சுவடுகள் இருக்கின்றதா என அறிய முடியும். ஆனால் மேலை நாடுகளில் பிறக்கவில்லையே எனக் கவலைப்படாதீர்கள். Genetic Screening செய்தால்கூட புற்று நோயால் வரக்கூடிய மரணங்களை 10 சதவீதத்தினால்தான் அங்கு குறைக்க முடிந்துள்ளது.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

மார்புப் புற்று நோயின் முதலாவதும் முக்கியமானதுமான அறிகுறி மார்பில் தோன்றும் கட்டிதான். இது பெரும்பாலும் எந்த வித வலியையும் கொடுப்பதில்லை என்பதால் நோயாளியின் கவனத்தை ஈர்க்காது விட்டுவிடும். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும், மாதம் ஒரு முறையாவது தனது மார்புகளை தானே பூரணமாகப் பரிசோதனை செய்வது அவசியம். பரிசோதிக்கும் போது கட்டி போல ஏதாவது தென்பட்டால் அதை அழுத்தவோ, நசிக்கவோ வேண்டாம். ஏனெனில் அப்படிச் செய்தால் புற்றுநோய் உடலின் வேறு பாகங்களுக்கும் துரிதமாக பரவலாம். கட்டியைத் தவிர்ந்த ஏனைய அறிகுறிகளாவன;

(i) முலைக் காம்பிலிருந்து இரத்தம் கலந்த திரவம் கசிவது. இது ஒரு சில நோயாளிகளிடம் மட்டுமே காணக்கூடிய அறிகுறி.

(ii) கட்டிக்கு மேலுள்ள தோல் புள்ளிபுள்ளியாக மேடும் பள்ளமுமாக தோடம்பழத் தோல் போல் இருப்பது. இது புற்று நோய் ஓரளவு வளர்ந்தபின் மட்டுமே காணக் கூடிய அறிகுறியாகும்.

(iii) முலைக் காம்பின் தோற்றம் - முன்பு வெளியே துருத்திக் கொண்டு சாதாரணமாக இருந்த முலைக்காம்பு உள்ளுக்கு இழுக்கப்படுவதும் மார்புப் புற்று நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

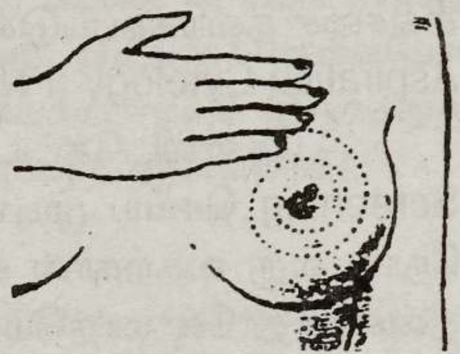
நீங்களே பரிசோதிக்க வேண்டும்

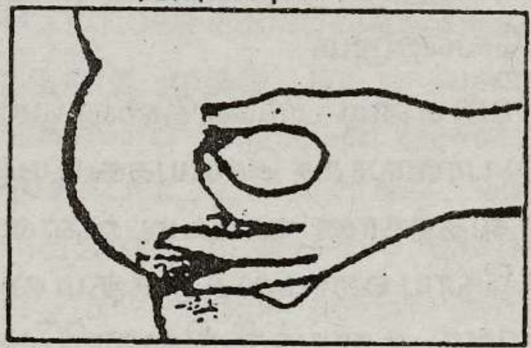
ஒவ்வொரு பெண்ணும் தத்தமது மார்பை தாமே பரிசோதிக்க வேண்டும். மாதமொரு முறையாவது இவ்வாறு மார்பைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

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

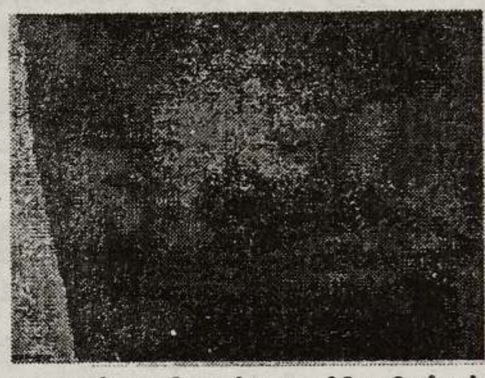
ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தனது மார்புகளின் அளவு, உருவமைப்பு, தோலின் தன்மை, அதன் நிறம், முலைக்காம்பின் வடிவம் ஆகியவை நன்கு பரிச்சயமானதே. ஒவ்வொரு மாதமும் கண்ணாடியின் முன் நின்று இவற்றில் ஏதாவது மாற்றம் தெரிகிறதா என அவதானியுங்கள். ஒவ்வொரு கையாகத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் கொண்டு மார்பில் ஏதாவது வீக்கம் அல்லது பள்ளம் தெரிகிறதா என அவதானியுங்கள்.

கண்ணாடி முன் நின்று அவதானியுங்கள்





திரவம் ஏதாவது கசிகின்றதா?



முழு மார்பையும் ஒழுங்காக பரிசோதியுங்கள்

முலைக் காம்பின் உருவத்தையும், நிலையையும் அவதானிப்பதுடன் நின்றுவிடாது அதனை மெதுவாக அழுத்தி ஏதாவது திரவம் கசிகின்றதா என அவதானியுங்கள். கடைசியாக மார்புகளின் தன்மையைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். நடுவிரல்கள் மூன்றினையும் ஒன்று சேர்த்து அவற்றின் உட்புறத்தால் மார்பு முழுவதையும் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இடது மார்பை வலது கையினாலும், வலது மார்பை இடது கையினாலும் பரிசோதிக்க வேண்டும். மார்பின் ஒரு இடத்தில் ஆரம்பித்து, முழு மார்பையும் சுற்றிவரத் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். விரல்களினால் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டுமே ஒழிய பிடித்துப் பார்க்கக் கூடாது. விரல்களால் பிடித்துப் பார்த்தால் மார்பில் உள்ள கொழுப்புப் பகுதிகள் யாவும் கட்டி மாதிரியே தோன்றும். அக்குளுக்குள் ஏதாவது நெறி இருக்கின்றதா எனவும் பரிசோதிக்க மறந்து விடாதீர்கள்.

பரிசோதிக்கும்போது ஏதாவது கட்டி, வீக்கம், பள்ளம், தோலின் உருவத்திலும் நிறத்திலும் மாற்றம், எக்ஸிமா, புண்

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

போன்ற எது இருந்தாலும் உங்கள் டாக்டரிடம் உடனடியாகச் செல் லுங்கள். இவை புற்று நோயால் அல்லது வேறு நோய்களாலும் ஏற் படலாம். ஆயினும் அதைப் பரிசோதித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டியது வைத்தியர்தான். கட்டி இருந்தால் ஒரு ஊசி மூலம் அதனுள் இருக் கும் திசுக்களை எடுத்து மருத்துவ ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதனை செய்து முடிவு சொல்லுவார்கள். இதனால் தேவையற்ற சத்திர சிகிச்சை தவிர்க்கப்படுகிறது. இப்பரிசோதனையை Fine Needle Aspiration Cytology (FNAC) எனச் சொல்வார்கள்.

கேள்வி கேட்டவரைப் பொறுத்தவரையில் Genetic Screening செய்ய முடியாத நிலையில் அவருக்கு மார்புப் புற்று நோய் வரு வதற்கான வாய்ப்பு 40 சதவீதமாகும். எனவே அவர் தன்னை தானே மாதமொருமுறை சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டித் தன்னைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

50 வயதின் பின் Mammogram என்ற பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம். ஆயினும் இலங்கையில் பரவலாகச் செய்யக்கூடியதாக இல்லை. மார்புப் புற்று நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளவர் களுக்கு Tamoxifen என்ற மருந்தை நோய் வராமல் தடுக்கும் விதத் தில் உபயோகிக்கும் முறை இன்னமும் ஆராய்ச்சி நிலையிலேயே இருப்பதால் உடனடியாக எந்த வைத்தியமும் வேண்டாம். அவ தானத்துடன் பொறுத்திருந்து பார்க்கலாம்.

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

Prof. V. SIVASAMY
UNIVERSITY OF JAFFNA

வெள்ளை படுதல்

எனது வயது 22. திருமணம் ஆகாதவள். வியாபார ஸ்தலம் ஒன்றில் வேலை செய்கின்றேன். எனது பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து சளி போன்ற வெள்ளைத் திரவம் சுரக்கின்றது. இது எனது உள்ளாடையை நனைத்து விடுகிறது. காலை தொடக்கம் மாலை வரை வேலை செய்யும் எனக்கு இது மிகவும் அசௌகரியமாக இருக்கிறது. வீட்டில் சொல்லவோ, டாக்டரிடம் செல்லவோ வெட்கமாகவும் தயக்கமாகவும் இருக்கிறது. இது ஏதாவது ஆபத்தான நோயா? இதை எப்படித் தடுக்கலாம்?

பதில் : உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சினையை வெள்ளை படுதல் அல்லது வெள்ளை சுரத்தல் எனப் பொதுவாகச் சொல்லுவார்கள். Leucorrhoea என வைத்தியர்கள் சொல்லுவார்கள். இந்த நோய் சிறு குழந்தை முதல் பாட்டி வரை எந்த வயதினரையும் பீடிக்கலாம். உங்களைப் போலவே ஏராளமான பெண்கள் இப்பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். வெளியே சொல்ல வெட்கத்தையும், வைத்தியரிடம் செல்லத் தயக்கத்தையும், ஆபத்தான நோய் என்ற பயத்தையும் ஏற்படுத்துவதால் பல பெண்கள் கவலைக்கும் மனப் பதற்றத்துக்கும் ஆளாகிறார்கள்.

ஏன் ஏற்படுகிறது?

இந்நோய் எப்படி ஏற்படுகிறது என முதலில் பார்ப்போம். பெண் பாலுறுப்பு, மென்சவ்வால் (Mucus membrane) ஆனது. எமது வாய், மூக்கின் உட்புறம், மலவாயிலின் உட்புறம் போன்றவையும் இவ்வாறே மென்சவ்வால் ஆனவைதான். வாயில் எச்சில் ஊறுவது போலவும், மூக்கிலிருந்து நீர் சிந்துவது போலவும், பெண்களின் பாலுறுப்பிலிருந்து சிறிதளவு திரவம் சுரப்பது இயற்கையானது. இவ்விதம் சுரக்கும் திரவம் அசட்டை பண்ண முடியாத அளவிற்கு அதிகமாகும்போதே வெள்ளை படுதல் எனக் கூறப்படுகிறது. இதுதான் உங்களுக்கு உள்ள பிரச்சினை என நினைக்கிறேன்.

திருமணமானவர்களுக்கும், ஆண்களோடு திருமணத்திற்கு அப்பால் உறவு கொண்டவர்களுக்கும் சில பாலியல் தொற்று நோய்கள் காரணமாகவும் வெள்ளை படலாம். ஆனால் நீங்கள் திருமணமாகாதவர். எனவே பாலியல் தொற்று நோய்களுக்கான வாய்ப்பு இல்லை என நம்புகிறேன்.

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

உங்களுக்கு உள்ள வெள்ளைபடுதல் சாதாரண உடற் தொழிலியல் காரணமாக ஏற்படுவது போலவே தெரிகிறது. கட்டிளம் பருவத்திலும் மாதவிடாய்க்கு முந்திய சில தினங்களிலும் வெள்ளை படுதல் அதிகமாவதை நீங்கள் அவதானித்து இருத்தல் கூடும். இதற்குக் காரணம் அந்நேரங்களில் பெண்களின் உடலில் ஏற்படும் சில ஹோர்மோன்களின் அதிகரித்த அளவேயாகும். இதே காரணத்தால் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் பெண்களுக்கும் அதிகளவு வெள்ளை படலாம்.

உங்களுக்கு சுரக்கும் வெள்ளைத் திரவம் எத்தகைய தன்மையைக் கொண்டது எனக் குறிப்பிடத் தவறி விட்டீர்கள். பாலியல் நோய்கள் காரணமாக அன்றி, சாதாரண உடற் தொழிலியல் காரணமாகச் சுரக்கும் திரவம் எச்சில் போலவோ, சளி போலவோ இருக்கலாம். துர்மணமோ, நிறமோ இருக்காது. பாலுறுப்பில் எரிவு, நமைச்சல், வீக்கம், சிறு புண்கள் போன்ற எதுவும் இருக்காது.

அடிக்கடி சோப் போடுவதல்ல சுத்தம்

இத்தகைய வெள்ளை படுதலுக்கு எந்தவித வைத்தியமும் தேவையில்லை. முழு உடலையும், முக்கியமாகப் பாலுறுப்பைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதும் போதுமானது. ஆனால் சுத்தமாக வைத்திருக்கிறேன் என எண்ணிக் கொண்டு காரமான சவர்க்காரத்தை அடிக்கடி போட்டுக் கழுவுவது நல்லதல்ல. ஏனெனில் மென்மையான அங்கமாகிய பாலுறுப்பில், காரமான சவர்க்காரம் அழற்சியை ஏற்படுத்தி, வெள்ளை படுதலை அதிகரிக்கலாம். குளிக்கும் போது மட்டும் சோப் போடுங்கள். அதையும் நிறைய நீரினால் கழுவி சோப்பை முழுமையாக அகற்றுங்கள். ஏனைய நேரங்களில் சுத்தமான நீரினால் அல்லது இளஞ் சூட்டு நீரினால் கழுவினால் போதுமானது.

உள்ளாடைகள்

உள்ளாடைகள் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். தினமும் தோய்த்து நல்ல வெய்யிலில் காய விடுங்கள். அல்லது ஸ்திரிக்கை செய்யுங்கள். அத்துடன் உள்ளாடைகள் மெதுமையான பருத்தித் துணியால் ஆனவையாக இருத்தல் வேண்டும். செயற்கை இழைகளாலும் தடித்த துணிகளாலும் ஆன உள்ளாடைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

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

பூச்சித் தொல்லை

சிலருக்கு தாணைப்புழுவும் (Thread Worm) பாலுறுப்பின் அருகில் அரிப்பையும் வெள்ளைபடுதலையும் ஏற்படுத்தலாம். உங்களுக்கு இரவில் மலவாசலிலும், பாலுறுப்பிலும் அரிப்பு இருந் தால், இந்தத் தாணைப்புழுக்களை அழிக்கக்கூடிய மெபண்டசோல் (Mebendazole) பூச்சி மருந்தை காலை ஒன்று, இரவு ஒன்று என மூன்று நாட்களுக்கு உபயோகியுங்கள். அல்பண்டசோல் (Albenda zole) பைரன்ரின் (Pyrantin) போன்ற வேறு மருந்துகளும் உண்டு.

நோய்களும் காரணமாகலாம்

கிருமித் தொற்றால் உண்டாகும் வெள்ளைபடுதல் பற்றி அடுத்துப் பார்ப்போம்.

நுரை போல அதிக அளவில், வெளிறிய பச்சை நிறத்தில் வெள்ளை பட்டால் அது Trichomoniasis என்ற கிருமித் தொற்று நோய் காரணமாக இருக்கலாம். இத்திரவம் ஓரளவு மணத்துடன் வெளியேறுவதுடன் உறுப்பு வாசலில் சொறிவையும் ஏற்படுத்த லாம்.

அடுத்தது Candidiasis என்ற நோய். இது பங்கஸ் கிருமித் தொற்றால் ஏற்படுவது. இந்நோயின் போது வெளியேறும் திரவம் தடிப்பாக, தயிர்க்கட்டி போல் வெள்ளையாக இருக்கும். கடுமை யான சொறிவும்இருக்கும். நீரிழிவு நோயாளர்களிடையேயும், கர்ப் பிணிகளிடையேயும் இந்நோய் அதிகம் தோன்றுவதுண்டு. கருத் தடை மாத்திரைகளை உபயோகிப்பவர்கள் அல்லது கருத்தடை ஊசி போடுபவர்களிடையேயும் இந்நோய் வரலாம். வேறு நோய் களுக்காக நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளைத் தொடர்ந்து பாவித் தாலும் இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

கொனரியா எனப்படும் மேகவெட்டை நோயில் சிறுநீர்த் துவாரத்தினூடாகவும், பாலுறுப்பு வாசலாலும் சீழ் போன்ற திரவம் வெளியேறலாம். சலக்கடுப்பும், சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வும் கொனரியா நோயின்போது ஏற்படுகிறது.

கிருமித் தொற்றால் ஏற்படும் வெள்ளை படுதல் இருந்தால் நோயுள்ள பெண்ணுக்கு மட்டும் வைத்தியம் செய்தால் போதாது. அவரது கணவருக்கும் சேர்த்து வைத்தியம் செய்வது அவசிய மாகும்.

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

புற்றுநோய்

சீழ் போன்ற கடுமையான மணத்துடன் வெள்ளை பட்டால் அதை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் இது **புற்று நோயின்** அறிகுறியாக இருக்கலாம். கர்ப்பப்பையில், அதாவது கர்ப்பப்பையின் கழுத்தில் தோன்றும் புற்றுநோயில் இவ்வாறு கடுமையான மணத்துடன் வெள்ளைபடுவதுடன் இரத்தக் கறை யும் கலந்திருக்கக்கூடும்.

ஆனால் சில வேளைகளில் இரத்தக் கறையுடன் படும் வெள்ளை, மாதவிடாய் நின்றுவிட்ட வயதான பெண்களின், பாலுறுப்பு மென்சவ்வுகள் ஹோர்மோன் குறைபாட்டால் நலி வடைவதால் ஏற்படுகின்றது. இதை Senile Vaginitis எனக் கூறுவர். ஆயினும் இத்தகையவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்று தமக்கு கர்ப்பப்பையில் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை உறுதிப் படுத்த வேண்டும்.

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

Prof. V. SIVASAMY
UNIVERSITY OF JAFFNA

நீரிழிவு - அவதானிக்க வேண்டியவை

எனக்கு வயது 45. நீரிழிவுநோயினால் கடந்த 4 வருடங்களாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். வைத்தியசாலையில் கிளினிக் சென்று மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பாவித்து வருகிறேன். எனது நண்பர்கள் சிலரும்கூட இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். நீரிழிவு நோயாளர்களாகிய நாம் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் பற்றி விபரமாகக் கூறுவீர்களா? ஏனெனில் நாம் மருந்துகளை உபயோகிக்கிறோமே ஒழிய அந் நோய் பற்றிய தெளிவு இல்லை. சற்றுத் தெளிவாக விளக்க முடியுமா?

பதில் : உலகில் நீங்கள் ஒருவர்தான் நீரிழிவு நோயாளர் அல்ல. கோடிக்கணக்கான மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள்கூட பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

அவர்கள் சந்தோஷமாக ஊருக்கு உபயோகமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். சிறு முயற்சி செய்தால் எவரும் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். நோயைக் கட்டுப்படுத்தினால் பூரண வாழ்க்கை வாழலாம்.

எனவே தயாராகுங்கள்.

நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களைப் பார்ப்போம்.

(i) உங்களது நீரிழிவு நோயின் நிலையை அடிக்கடி கணித்துக் கொள்ளுங்கள்

நீரிழிவு நிலையை கணிப்பதற்கு மிகவும் சிறப்பான முறை உங்களது குருதி குளுக்கோசின் அளவை (Blood Glucose) அளவிடுவதுதான். இதை எப்பொழுதாவது ஒரு முறை பார்ப்பதில் பெரும் பிரயோசனம் எதுவும் கிடைக்காது. இதை அடிக்கடி அளவிட்டு அதற்கு ஏற்றவாறு மருந்துகளின் அளவில் மாற்றம் செய்ய வேண்டும். இதன் நோக்கம் உங்களது குருதி குளுக்கோசின் அளவு நீரிழிவு நோய் இல்லாதவர்களின் அளவிற்கு கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதேயாகும். அதாவது சாப்பிடாமல் வெறு வயிற்றில் சோதித்தால் (Fasting Blood Sugar) 60 - 110 க்குள் இருக்க வேண்டும்.

உங்களின் குருதி குளுக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில்

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

இதன் மூலமே நீரிழிவு நோயினால் உங்களது கண்கள், சிறுநீரகம், இருதயம் போன்ற உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படாமல் தடுக்கலாம்.

சிறுநீரை மாத்திரம் பரிசோதிப்பது விரும்பிய பலனைத் தர மாட்டாது. ஏனெனில் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 180ஐத் தாண்டினால் மட்டுமே பெரும்பாலும் சிறுநீரில் சீனி வெளியேறும். எனவே இரத்தத்தைப் பரிசோதிப்பது சிறப்பானதாகும். இரத்தப் பரிசோதனையை மருத்துவ ஆய்வு கூடங்களில் செய்யலாம். ஆயினும் வசதியுள்ளவர்கள் குளுக்கோமீட்டர் (Glucometre) என்ற சிறிய கருவியின் உதவியுடன் தாங்களாகவே சுலபமாக வீட்டில் செய்து கொள்ளலாம்.

ii) இன்சுலின் / மாத்திரை

நீங்கள் உபயோகிக்கும் இன்சுலின் அல்லது மாத்திரையின் வகை, பெயர், அளவு ஆகியவற்றை அறிந்து வைத்திருங்கள். அதை உட்கொண்ட பின் எவ்வளவு நேரத்தில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. எவ்வளவு நேரத்தில் அதன் வேலைத்திறன் உச்சக்கட்டத்தில் இருக்கிறது, போன்ற விபரங்களை உங்கள் அனுபவம் மூலம் அறிந்து ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

iii) குருதியின் குளுக்கோஸ் அளவு குறைதல் (HYPOGLYCAEMIA)

குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு மருந்தினால் அல்லது ஊசியினால் மிகக் குறைந்தால் கடும்பசி, வியர்வை, படபடப்பு, தள்ளாட்டம், சோர்வு போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்பட்டால், சிறிது இனிப்பை உட்கொள்ள குருதி குளுக்கோசின் அளவு சீரடையும். குருதி குளுக்கோசின் அளவு மிகக் குறைந்தால் மயக்கம் கூட ஏற்படலாம். இந்த நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாக நாளமூடாக ஊசிமூலம் குளுக்கோஸ் செலுத்த வேண்டி வரும். எனவே உங்களது வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் இது சம்பந்தமான அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்து வையுங்கள்.

(iv) நோயுற்ற வேளைகளில் நீரிழிவு மருந்துகளைக் குறைக்கலாமா?

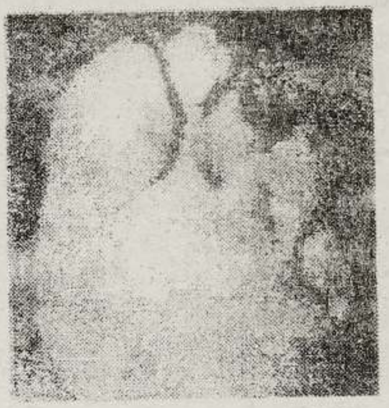
வேறு நோய்கள், உதாரணமாக காய்ச்சல், இருமல், வயிற்றோட்டம் உங்களுக்கு வந்தாலும் உங்களது நீரிழிவு மருந்தின் அளவைக் குறைக்கக் கூடாது. நோய் காரணமாக உங்களால்

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

போதிய உணவு உட்கொள்ள முடியாவிட்டால்கூட வழமையான அளவு மருந்தை எடுக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

(v) கண், கால் பாதுகாப்பு

உங்கள் குருதியில் குளுக்கோஸ் சரியான அளவிற்குள் இருந்தால், நீரிழிவால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளைத் தடுக்கலாம் என ஏற்கெனவே கூறினோம். நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டில் இல்லாவிடில் கண்பார்வை பறிபோகலாம். எனவே நீங்கள் நீரிழிவைக் கட்டுப் பாட்டில் வைத்திருப்பதுடன், வருடம் ஒரு முறையாவது கண் வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.



அழுகிய பகுதி குளிர்ந்து சாம்பல் அல்லது கரு நிறத்தில் காணப்படும்

நீரிழிவினால் பாதங்களில் விறைப்புத் தன்மை ஏற்படுவதுடன் இரத்தச் சுற்றோட்டமும் குறைகிறது. கால்களில் உணர்வு குறைவதனால், சிலருக்கு காலணி கழன்று விடுவது கூடத் தெரிவதில்லை. இதனால் சுலபமாகக் காயங்கள் ஏற்படுகின்றன. வலி உணர்வு தெரியாததால் அவை பெருகி, அழுகல் (Gangrene) ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் அதிகம். அழுகல் ஏற்பட்டால் விரலையோ, காலையோ சத்திரசிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய பரிதாப நிலையும் நேரலாம்.

எனவே உங்களது முகத்திற்கு நீங்கள் கொடுக்கும் கவனத்தையும், அக்கறையையும் கால்களுக்கும் கொடுங்கள். குளிக்கும்

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

போது விரல்களுக்கு இடையிலும், பாதங்களையும் தினமும் நன்கு சுத்தப்படுத்துவதுடன் குளித்த பின் நன்கு துடைத்து காயம், புண், ஏதாவது இருக்கிறதா என அவதானிக்க வேண்டும். ஏதாவது மாற்றம் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும். இறுக்கமான பாதணிகளை அணியக்கூடாது. புதிய பாதணிகளை அவதானத்துடன் அணிய வேண்டும்.

(vi) உணவு

உங்களுக்கென உங்களது வைத்தியரால் சிபார்சு செய்யப் பட்ட உணவு முறையை கவனமாகக் கடைப்பிடியுங்கள். உண்ணும் உணவின் வகையும் அளவும் மட்டும்தான் முக்கியமென்பதில்லை. உண்ணும் நேரங்களும் முக்கியமானவைதான். நேரந் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். விரதம் இருப்பதும், காலம் தாழ்த்திச் சாப்பிடு வதும், ஒரு நேரம் அளவைக் குறைத்து அடுத்த நேரம் அதிகம் சாப்பிடுவதும் நீரிழிவின் கட்டுப்பாட்டைத் தகர்த்துவிடும்.

அத்துடன் உங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தால், நீரிழிவை மாத்திரைகளாலும், ஊசியாலும் கட்டுப்படுத்துவதும் சிரமமாகி விடும். எனவே உங்கள் எடையை சரியான அளவில் வைத்திருக்க முயலுங்கள்.

சராசரி இலங்கையருக்கான எடை

உயரம்	பெண்களின் எடை (இறா)	உயரம்	ஆண்களின் எடை (இறா)
4'10"	90	4'10"	94
4'11"	95	4'11"	100
5'	100	5'	106
5'1"	105	5'1"	112
5'2"	110	5'2"	118
5'3"	115	5'3"	124
5'4"	120	5'4"	130
5'5"	125	5'5"	136
5'6"	130	5'6"	142
5'7"	135	5'7"	148
5'8"	140	5'8"	154
5'9"	145	5'9"	160
5'10"	150	5'10"	166
5'11"	155	5'11"	172
6'	160	6'	178

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

(vii) உடற் பயிற்சி

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நீரிழிவு நோயாளருக்கு முக்கியமானதாகும். மைதானத்திற்கு அல்லது உடற்பயிற்சி நிலையங்களுக்குச் சென்றுதான் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சைக்கிள் ஓடுவதும், நடப்பதும் கூட நல்ல உடற்பயிற்சி தான். நடை என்பது ஒய்யார நடை அல்ல். விரைவு நடையாக இருக்க வேண்டும்.

ஓடுவது, விளையாடுவது, தோட்ட வேலை செய்வதுகூட உடற்பயிற்சிதான். கயிறு அடிப்பது, துள்ளுவது போன்ற பயிற்சிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம்.

(viii) புகைத்தல்

புகைத்தல் நீரிழிவிற்குப் பகை ஆகும். எனவே புகைத்தலை நிறுத்துங்கள். இதில் இரண்டாவது பேச்சுக்கு இடமில்லை.

இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் நீங்கள் நீரிழிவுடன் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இவற்றை உங்கள் மேல் சுமத்தப்பட்ட கடமைகளாகக் கருதி, வெறுப்புடன் செய்யாதீர்கள். அவற்றில் ஒரு விருப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவற்றை கடைப்பிடிப்பதால் கிடைக்கும் முன்னேற்றங்களை சந்தோஷமாக நினைவு படுத்துங்கள். வளமாக வாழலாம்.

கால்புண் மாறவதைக் கொண்டு நீரிழிவு நோய் இல்லை என முடிவு செய்வது தவறு

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

நீரிழிவு நோயாளரின் உணவு

நான் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக சலரோக வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கிறேன். வைத்தியர்கள் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு களைப் போடுகிறார்கள். இதனால் எனக்கு வாழ்க்கையே சலித்து விட்டது. நாக்கிற்கு ருசியாகச் சாப்பிடாவிட்டால் வாழ்ந்து என்ன பயன் என எண்ணத் தோன்றுகிறது. நான் இளநீர் குடிக்கலாமா? இடை யிடையே ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடலாமா? எனது வயது 49. வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் மருந்துகளை ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டு வருகிறேன்.

பதில் : உங்கள் கேள்வி மூலம் உங்களது மனக்கிடக்கையை மாத்திரமின்றி நீரிழிவு நோயாளர்களின் ஒட்டுமொத்தமான மன நிலையையும் உணரக்கூடியதாகவுள்ளது.

உங்கள் கேள்விக்கு பதிலளிக்க முன் ஒரு விடயத்தைத் தெளிவு படுத்த விரும்புகிறேன். உங்களது நோய் சலரோகம் எனக் குறிப்பட்டிருந்தீர்கள். சலரோகம் என்ற பதம் சிறுநீரில் ஏற்படக் கூடிய பல்வேறு நோய்களையும் குறிப்பிடக்கூடிய தெளிவற்ற பதம் என்பதால் நீரிழிவு என்ற சொல்லையே நான் இங்கு பயன் படுத்துகிறேன்.

கட்டுப்பாடு வேண்டாம், மாற்றம் செய்யுங்கள்

வைத்தியர்கள் உங்களுக்கு விதித்திருக்கும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளால் உங்களது இயல்பு வாழ்வும் மனோநிலையும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை உங்கள் கேள்வி எடுத்துக் காட்டுகிறது. நீரிழிவு, உங்கள் மேல் ஏற்றப்பட்ட தாங்க முடியாத சுமையாக அழுத்துவதுபோலத் தெரிகிறது. முதலில் இந்த மனோநிலை யிலிருந்து விடுபடுங்கள். நீரிழிவு நோய் உங்களுக்கு மட்டும் வந் திருக்கவில்லை. உலக அளவில் ஐந்து சதவீத மக்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். எனவே நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை. உங்களை ஒத்த பெருந்தொகையினர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறே வாழ லாம் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உங்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட உணவு முறைகளை உணவுக் கட்டுப்பாடாக கொள்ளாதீர்கள். உணவு முறையில் மாற்றம் எனக் கொள்ளுங்கள். கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை எனக் கொள்ளாதீர்கள். புதிய வாழ்க்கை முறை எனக் கொள்ளுங்கள். அவற்றைச் சலிப்

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

போடு பார்க்காதீர்கள், சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு சந்தோஷமாக வாழுங்கள்.

உணவு முறை மாற்றத்திற்கு ஒரு உதாரணம். மேலை நாட்டவர்கள் இரண்டு துண்டு பாணுடன் நிறைய மீனும், காய்கறிகளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் நாங்கள் அரை இறாத்தல் அல்லது முக்கால் இறாத்தல் பாணை ஒரு கரண்டி சம்பலுடன் சாப்பிட்டு முடித்து விடுவோம். இந்த முறையை விட்டு அந்த முறைக்கு மாறுங்கள். அதாவது அரிசி, கோதுமை போன்ற மாப்பொருளால் ஆன உணவு வகைகளைக் குறைத்து மீன், முட்டை போன்ற புரத உணவுகளை அதிகம் எடுக்க வேண்டும். நார்ப்பொருள் நிறைந்த காய்கறிகளையும் அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது உணவில் மாப்பொருள் 60 வீதமும் புரதம் 20 வீதமும் கொழுப்பு 20 வீதமும் இருக்க வேண்டும் என நீரிழிவு நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இனிப்புச் சுவையும் இனிப்புச் சக்தியும்

உணவு முறையிலே மாற்றத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது சற்றுச் சங்கடமாகவே இருந்தாலும், நாட் செல்லச் செல்ல அவற்றில் புதுச் சுவையை உணர்வீர்கள். உங்களுக்கு இனிப்பில் அதிக நாட்டம் போல் தெரிகிறது. நீரிழிவு இதற்கு இடைஞ்சல் எனக் கருதுகிறீர்கள் போலும். கவலைப்படாதீர்கள். உங்களுக்கு சீனிச் சத்துத்தான் கூடாதே ஒழிய இனிப்புச் சுவை அல்ல. இனிப்புச் சத்து இல்லாத இனிப்புச் சுவை நிறைந்த செயற்கை இனிப்புக்கள் இப்பொழுது மருந்துக் கடைகளில் தாராளமாகக் கிடைக்கின்றன Sweetex, Canderal, Local போன்ற பல வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் அவற்றை நீங்கள் இனிப்புச் சுவைக்காகச் சேர்க்கலாம்.

ஐஸ் கிறீம் கூட நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஏன் பிஸ்கட், சொக்கிளட் போன்றவற்றைக் கூட உண்ணலாம். ஆனால் வழமையான ஐஸ் கிறீம், சொக்கிளட், பிஸ்கட் அல்ல. நீரிழிவு நோயாளருக்கென விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஐஸ் கிறீம், பிஸ்கட், சொக்கிளட் ஆகியவை இப்பொழுது விற்பனைக்கு கிடைக்கின்றன. இவையும் செயற்கை இனிப்பு கலந்து தயாரிக்கப்படுபவை. அவற்றைச் சாப்பிட்டு உங்கள் நாக்கின் ருசியைத் தணியுங்கள். இளநீர் பற்றிக் கேட்டிருந்தீர்கள். குடிக்கலாம். இளநீரில் சீனிச் சத்து இருப்பதால் அதிகம் குடிக்கக் கூடாது. இடையிடையே குடிக்கலாம். திருப்தி தானே.

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

நீரிழிவு நோயாளருக்கான மாதிரி உணவுத் திட்டம்

அதிகாலை

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

காலை உணவு

பின்வரும் நான்கு தொகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு வகை உணவை மாத்திரம் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அ. மாப்பொருள்

தவிட்டுப் பாண் - 2 துண்டுகள் (1/2") அல்லது,
தவிட்டுடன்கூடிய அரிசி மா, குரக்கன் மா, ஆட்டா மா போன்ற வற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட
இடியப்பம் சிறியவை - 6
அப்பம் - 2
பிட்டு - 2 (2" விட்டம்)
ரொட்டி - 1 (4" விட்டம்)
பயறு / கௌபீ / கடலை - ஒரு கப்
அத்தோடு இரண்டாவது தேங்காய்ப் பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் தயாரிக்கப்பட்ட புாற்சொதி அல்லது கொலஸ்ட்ரோல் இல்லாத மா்ஜரீன் ஒரு தேக்கரண்டி சோ்க்கலாம்.

ஆ. புரதம்

முட்டை - வாரத்திற்கு இரண்டு மாத்திரம் (மஞ்சட் கருவுடன்)
- வெள்ளைக் கரு விரும்பிய அளவு
மீன் அல்லது தோல் அகற்றிய கோழியிறைச்சி
சோயா இறைச்சி

இ. கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

ஈ. பழங்கள் (ஏதாவது ஒன்று)

- கதலிப் பழம் 1
- சாதாரண அளவு பப்பாசிப் பழத்தில் 1/3
- சாதாரண அளவு அப்பிள் பழத்தில் 1/2
- அன்னாசிப் பழம் 2 துண்டுகள்

10 மணியளவில்

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல், அல்லது மோர்

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

மதிய உணவு

அ. மாப்பொருள்
தவிட்டரிசிச் சோறு - 1 கப் அளவு
அல்லது நூடில்ஸ் / சப்பாத்தி / பரோட்டா

ஆ. புரதம்
மீன் அல்லது கோழியிறைச்சி, சோயா இறைச்சி

இ. இலை, கீரை வகைகள், ஏனைய காய்கறிகள் - வேண்டிய அளவு. 2ம் தேங்காய்ப் பாலில் சமைத்த கறிகளாயின் நலம்

ஈ. பழவகைகள் அல்லது ஜெலி / கொழுப்பு நீக்கிய பாலில் செய்த புடிங்

மாலை 4 மணி

கோப்பி அல்லது தேநீர் - கொழுப்பு நீக்கிய பாலுடன் சீனி இல்லாமல்

இரவு உணவு

காலை உணவு போல

வேண்டிய அளவு உண்ணக் கூடிய நார்ப்பொருள் நிறைந்த உணவுகள்

தவிடு நிறைந்த அரிசி	பயறு, பசுங்கீரை
தவிடு நிறைந்த தானியங்கள்	பயிற்றங்காய், போஞ்சி
தவிட்டுப் பாண்	கத்தரி, கண்டங்கத்தரி
ஓட்ஸ்	முருங்கை, பீர்க்கங்காய்
ஆட்டா மா	வெள்ளரி, பாகற்காய்
குரக்கன்	புடலங்காய், கோகில தண்டு
	வாழைப்பூ, வாழைத் தண்டு
	நோக்கோல், முள்ளங்கி
	லீக்ஸ், கோவா, காலி பிளவர்
	வெண்டி, தக்காளி, சலாது
	பூசணி, வெங்காயம்

ஓரளவு உண்ணக் கூடியவை

மாப்பொருள் ஓரளவு சேர்ந்துள்ளதால் ஓரளவு உண்ண வேண்டியன

உருளைக் கிழங்கு	மரவள்ளி, வற்றாளை
வாழைக்காய், ஈரப்பலா	பலாக்காய், பலாப்பழம்
அன்னாசி, வாழைப்பழம்	திராட்சை, மாம்பழம்

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

பிரஷர் நோய் - அவதானிக்க வேண்டியவை

எனது கணவருக்கு வயது 50. தனியாக வர்த்தகம் செய்கிறார். அவருக்கு சென்ற 5 வருடங்களாக 'பிரஷர்' நோய் இருக்கிறது. டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்த மருந்துகளைக் கொடுத்து வருகிறேன். ஆயினும் பிரஷர் இடையிடையே கூடிக் குறைகிறது. ஒரு மனைவி என்ற முறையில் அவரது பிரஷரைக் குறைக்க நான் எவ்விதம் உதவலாம்?

பதில் : நீங்கள் உங்கள் கணவருக்கு நிறையவே உதவலாம். பெரும்பான்மையான உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளர்களுக்கு உணவு முறை மாற்றங்கள், வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மாத்திரமே உயர் இரத்த அமுக்கத்தை குறைக்கப் போதுமானது.

அமைதியான வாழ்க்கை முறை

உங்கள் கணவருக்கு வீட்டிலும், வேலைத்தளத்திலும் நெருக்கடி இல்லாமல் அமைதியாக இருக்க உதவுங்கள். மேலதிகமாக வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு நேரத்தோடு போராட அனுமதிக்காதீர்கள். மனப்பதற்றம் அற்ற தொழிலும், அமைதியான வாழ்க்கையும் போதிய தூக்கமும் அவரது உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் வர நிச்சயம் உதவும்.

எடை

அடுத்தாக அவரது எடையைக் கவனியுங்கள். அவரது எடை அவரது உயரத்திற்கு அதிகமாக இருந்தால் (74ஆம் பக்கம் பார்க்க)அவரது எடையைக் குறைக்கச் செய்யுங்கள். 1kg எடையைக் குறைத்தால் பிரஷர் 1mm Hg ல் குறைகிறது என உங்கள் கணவருக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள். எடையைக் குறைப்பதற்கு இரண்டு வித முயற்சி தேவை. முதலாவது மேலதிக சக்திப் பெறுமானம் அவரது உணவில் அதிகம் இருக்கக்கூடாது. எனவே இனிப்புப் பொருட்களையும், எண்ணெய்ப் பொருட்களையும் அவரது உணவில் குறையுங்கள். இரண்டாவது அவருக்கு போதிய உடற் பயிற்சி தேவை. உடற் பயிற்சி செய்ய அவர் தயங்கினால் நிறைய நடக்கச் செய்யுங்கள்.

உப்பு

உணவில் இனிப்பையும், கொழுப்பையும் குறைப்பதுடன் நின்றுவிடாது, உணவு தயாரிக்கும் போது அதிக உப்பைச் சேர்க்காதீர்கள். சமையலின் போது குறைந்த அளவு உப்பையே உப

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

யோகியுங்கள். உங்கள் கணவர் உணவு உண்ண மேசைக்கு வரும் போது மேலதிக உப்பைச் சேர்க்க விடாதீர்கள். உப்பின் அளவு அதிகமுள்ள உணவுகளான கருவாடு, மாமைட், ஊறுகாய், சீஸ் போன்றவற்றை உங்கள் கணவருக்குக் கொடுப்பதைத் தவிருங்கள்.

பழவகைகள்

மேலதிக பொட்டாசியம் சத்து உயர் இரத்த அமுக்கத்தை குறைக்கும் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. பொட்டாசியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளான பழவகைகளையும், காய்கறி வகைகளையும் அவரது உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.

மது

அதீத மது இரத்த அமுக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உங்கள் கணவர் மது அருந்துபவராயின் அதை நிறுத்தச் சொல்லுங்கள். அது சாத்தியப்படாத பட்சத்தில் தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் மதுவுக்கு மேல் அவரை அருந்த விடாதீர்கள்.

புகைத்தல்

அதேபோல உங்கள் கணவர் புகைப்பவராயின் அதை நிறுத்துவதற்கு ஊக்குவியுங்கள். ஏனெனில் புகைத்தல் இரத்த அமுக்கத்தை அதிகரிப்பதுடன் நின்று விடுவதில்லை. மாரடைப்பு, புற்றுநோய் எனப் பல்வேறு நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது.

எல்லாவற்றிலும் மேலாக, நீங்கள் உங்களது கண்வரின் உடல் நலத்தில் காட்டும் அக்கறையும் ஈடுபாடும் நிச்சயமாக அவரது உயர் இரத்த அமுக்கத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர உதவும்.

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

பிரஷர் - எந்தளவிற்கு குறைக்கலாம்?

எனது வயது 52, அரச நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றுகிறேன். எனக்குப் பிரஷர் வருத்தம் சென்ற 10 ஆண்டுகளாக இருக்கிறது. தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்து வருகிறேன். முன்பு Propranolol, HCT போன்ற மருந்துகளைத் தந்தார்கள். கடந்த 2 வருடங்களாக Enalapril மருந்தை தினமும் 10 mg பாவித்து வருகிறேன். இப்பொழுது பிரஷர் நன்கு குறைந்து விட்டது. கடந்த சில மாதங்களாக இரத்த அழுத்தத்தின் அளவு 110 / 70 என இருக்கிறது. உடலிலும் எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை. மருந்தை நிறுத்தலாம் என எண்ணுகிறேன். உங்கள் ஆலோசனை என்ன?

பதில் : மருந்தை நிறுத்தினால் கட்டுப்பாடு தளரும்

மருந்தை ஒரேயடியாக நிறுத்த வேண்டாம். ஏனெனில் உயர் இரத்த அழுத்த நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியுமே ஒழிய முழுமையாகக் குணப்படுத்த முடியாது. நீங்கள் மருந்தை நிறுத்தினால் மீண்டும் பிரஷர் அதிகரிக்கும்.

அளவைக் குறையுங்கள்

எனவே மருந்தின் அளவைக் குறைப்பதே நல்லது. இப்பொழுது Enalapril மருந்தைத் தினமும் 10mg உபயோகிக்கிறீர்கள். இதனை 5mg ஆகக் குறையுங்கள்.

அண்மைக் காலத்தில் செய்யப்பட்ட சில மருத்துவ ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளும், உங்கள் மருந்தின் அளவைக் குறைப்பதையே நியாயப்படுத்துகின்றன. அண்மையில் ஸ்வீடன் நாட்டில் செய்யப்பட்ட ஒருஆய்வின் பிரகாரம், உயர் இரத்த அமுக்கத்திற்கு மருந்து சாப்பிடுபவர்களின் இரத்த அமுக்கம் முக்கியமாக விரிவமுக்கம் (Diastolic) 90 mm hg கீழ் போகக் கூடாது என வலியுறுத்துகிறது. விரிவமுக்கம் 90க்கு கீழ் குறைந்தால் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு நான்கு மடங்காக அதிகரிக்கிறது என சொல்கிறது. வேறு சில ஆய்வுகள் 85mg hgக்கு கீழ் போகக்கூடாது எனக் கூறுகின்றன.

உங்களது விரிவமுக்கம் 70 ஆக இருக்கிறது. இது சற்று அதிகரிப்பது நல்லது. அதாவது 85-90 வரை. எனவே உடனடியாக

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

நீங்கள் உபயோகிக்கும் Enalapril மருந்தை 5 mg ஆகக் குறையுங்கள். ஒரு மாதத்தில் மீண்டும் இரத்த அழுத்தத்தை அளந்து பாருங்கள். அப்பொழுதும் விரிவமுக்கம் 85-90க்கு வரவில்லை எனில் 2.5mg ஆகக் குறையுங்கள். அதற்கும் ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னரும் விரிவழுத்தம் 85-90க்கு குறைவாக இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் மருந்துகளை நிறுத்துவது பற்றிச் சிந்திக்கலாம்.

உங்கள் சுருக்கமுத்தமும் 110ல் நிற்கிறது. அதுவும் 115-120க்கு உயர்ந்தால் நல்லது. மேற்கூறியவாறு மருந்தின் அளவைக் குறைக்க சுருக்கமுத்தமும் சரியான அளவிற்கு வரும்.

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

கோபமும் மாரடைப்பும்

எனக்குக் கோபம் வருவது அதிகம். கோபம் வருபவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்று சொல்கிறார்கள். டொக்டரிடம் சென்று இரத்த அழுக்கத்தைப் பார்த்தபோது அவர் அது Normal எனக் கூறினார். E.C.G. எடுத்துப் பார்க்க வேண்டுமா?

பதில் **:** கோபம் உயர் இரத்த அமுக்க நோயின் ஒரு அறிகுறி அல்ல. ஆனால் அதிக கோபம் வருபவர்களுக்கு உயர் இரத்த அமுக்கம் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். இரத்த அமுக்கம் அதிகமானால் மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளும் அதிகம்.

நெய், பட்டர், சீஸ் போன்ற எல்லா மிருகக் கொழுப்புகளும் குருதியில் கொலஸ்ரோலை அதிகரிக்கும். அது மாரடைப்புக்கு வழி வகுக்கும்.

எனவே நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை அடக்கப் பழகிக் கொள்வது நல்லது. உணர்ச்சிவசப்படும் போது அட்ரீனலின், நோர் அட்ரீனலீன் போன்ற ஹோர்மோன்கள் அளவிற்கு அதிகமாகச் சுரக்கின்றன. இதனால் உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படக்கூடும். உதாரணமாக குடல் புண், தலைவலி, இடுப்பு வலி, உடல் தளர்வு, மனச் சோர்வு போன்ற பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

அதிகம் கோபப்படுபவர்களுக்கு உடலும், மனமும் பலவீனமாக இருக்கும். உடல் மனத் தளர்ச்சிப் பயிற்சிகள், சாந்தியாசனம், தியானம், யோகாசனம் போன்ற ஏதாவது ஒன்றைப் பயின்று தினமும் பயிற்சி செய்து வாருங்கள்.

கோபம் பறந்து விடும். உடலும் நலம் பெறும்.

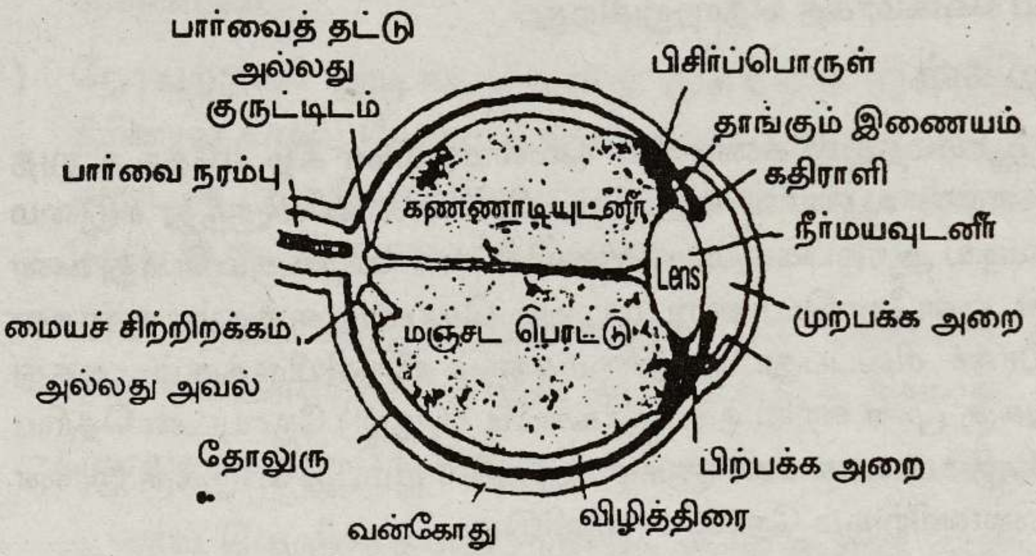
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கண் நோய்

நான் அரச திணைக்களம் ஒன்றில் பணியாற்றுகிறேன். வயது 46. எனக்கு ஒன்று மாறி ஒன்றாக இரண்டு கண்களிலும் கண்நோய் வந்து மிகுந்த சிரமப்படுத்தி விட்டது. ஒரு வாரம் வேலைக்கும் செல்ல முடியவில்லை. எனக்கு 3 குழந்தைகள். மூத்தவன் உயர் வகுப்பில் படிக்கிறான். மகள் சாதாரண வகுப்பு. இவர்களுக்கும் கண்நோய் வந்து படிப்பைக் கெடுத்துவிடும் போல தெரிகிறது. கண்நோய் வராமல் தடுக்க முடியாதா?

பதில் : ஏன் தடுக்க முடியாது. முழுமையாகச் சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடித்தால் நிச்சயம் தடுக்கலாம். அதற்கு முன் கண் நோய் பற்றிச் சிறிது விபரமாகத் தெரிந்துகொண்டால் அது வராமல் தடுப்பது சுலபமாகும்.

அடிக்கடி பரவி வரும் கண்நோய் Conjuntivities எனப் படுவதாகும். இது விழியின் வெண்விழிப்படலத்தையே தாக்குவதால் வெண்விழி அழற்சி எனத் தமிழில் கூறலாம்.



வெண்விழி அழற்சி எனப்படும் இக்கண்நோய் வைரஸ் கிருமிகளால் அல்லது பக்டீரியாக் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்றன. சில வேளைகளில் ஒவ்வாமை என்று சொல்லப்படும் அழற்சியாலும் வரலாம்.

நீங்கள் குறிப்பிட்ட இக்கண்நோய் உங்கள் வீட்டில் மாத்திரமன்றி இப்பொழுது இலங்கை பூராவுமே மிக வேகமாகப் பரவி வருகின்றது. இவ்வாறு காலத்திற்குக் காலம் பரவுவதுண்டு. இது வைரஸ் கிருமியினாலேயே பரவி வருகின்றது.

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

வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படும் இந்நோயில் கண்ணில் இருந்து வடியும் திரவம், நீர் போன்ற தன்மையைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் பக்டீரியா கிருமியால் ஏற்பட்டால் கண்ணிலிருந்து சுரக்கும் திரவம் தடிப்பான சீழ் போன்ற பீளையாக வடியும். ஒவ்வாமையால் ஏற்படும் கண்நோயில் தடிப்பான எச்சில் போன்ற திரவம் வடியும்.

இடையிடையே வேகமாகப் பரவி வரும் கண் நோய் வைரஸ் கிருமிகளால் வருகிறது என்பதால் அவற்றிற்கு மருந்து ஏதும் கிடையாது. என்றாலும், நோயுற்று இருக்கும் கண்ணில் பக்டீரியா கிருமிகளும் சுலபமாகத் தொற்றிவிடும் வாய்ப்பு இருப்பதால், அதனைத் தடுப்பதற்காக குளோரம்பெனிக்கல் **(Chlorem phenicol)** போன்ற நுண்ணுயிர் கொல்லி கண் களிம்பு மருந்துகளை வைத்தியர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

பாடசாலைகள், பாடசாலை விடுதிகள், சிறைச்சாலை, தடுப்பு முகாம்கள், ஆஸ்பத்திரி வெளி நோயாளர் பிரிவு, மக்கள் நெருக்கமாகப் பிரயாண்ம் செய்யும் பஸ்கள் போன்ற இடங்களில் இந்நோய் வேகமாகத் தொற்றுகிறது.

அறிகுறிகள்

ஆரம்பத்தில் கண்ணின் மேல்மடலின் கீழ் ஏதோ உறுத்துவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். பின் கண்ணிலிருந்து கடுமையாக நீர் வடிய ஆரம்பிக்கும். காலையில் கண் விழிக்கும் போது கண் இமைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். கண்கள் கடுமையாகச் சிவப்பதுடன் இமைகளும் வீங்கியிருக்கும். அத்துடன் காதுக்கு முன் சிறிய நிணநீர்க்கட்டி (நெறி) நோயுடன் தெரிய வரும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, நூற்றில் ஐம்பது பேருக்கு இரண்டாவது கண்ணிற்கும் நோய் பரவிவிடும்.

கண்நோய் விரைவாக பரவுவதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் நோய்க் கிருமிகள் நோயாளியின் கண்விழிகளில் மாத்திரமின்றி நாசியிலும், தொண்டையிலும் கூட காணப்படுவது தான். இதனால் கண்நோய் நோயாளியிடமிருந்து நேரடியாக தொற்றுவது மாத்திரமன்றி, நோயாளி தும்மும் போதும் இருமும் போதும் கூட மற்றவர்களுக்குத் தொற்றலாம்.

தடுப்பது எப்படி ?

கடைசியாக இந்நோய் தொற்றுவதைத் தடுப்பது எப்படி எனப் பார்ப்போம்.

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

1) நோயுற்றவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகாதிருத்தல்..

2) நோயுற்றவர் பிரயாணம் செய்யும் பஸ்களிலும் கார்களிலும் பிரயாணம் செய்வதைத் தவிருங்கள். முக்கியமாக காற் றோட்டம் அற்ற குளிரூட்டிய வாகனங்களில் நோய் வந்த வருடன் பிரயாணம் செய்தால் நோய் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகமாகும்.

3) வீட்டில் யாருக்காவது கண் நோய் வந்து விட்டால் அவரை தனிமைப்படுத்தி வையுங்கள்.

4) நோயுற்றவர் உபயோகித்த துவாய், கைக்குட்டை, தலை யணை போன்றவற்றை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது.

5) கண் நோய் வந்தவர் தும்மும்போதும், இருமும்போதும் கைக்குட்டையால் வாயையும், மூக்கையும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

6) நோயுற்றவர் அடிக்கடி தனது முகத்தை இளஞ்சூட்டு நீரினால் கழுவ வேண்டும். கைகளையும் அடிக்கடி கழுவு வதுடன், உபயோகித்த கைக்குட்டை, துணிகளையும் சோப் போட்டு துவைக்க வேண்டும்.

(7) கண் நோய் வந்தவர், பாடசாலைக்கோ, வேலைத் தளத் திற்கோ போகாமல் வீட்டில் தங்கியிருப்பது நல்லது.

பொதுவாக கண்நோய் ஒரு வாரமளவில் குணமாகிவிடும்.

ஆனால் வெளிச்சத்தைப் பார்க்க கடும் கூச்சம் இருந்தால் அல்லது கண் கருவிழியில் வெள்ளைநிறப் புள்ளிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக கண் வைத்தியரை அணுகுங்கள்.

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

சைனஸ் நோய்

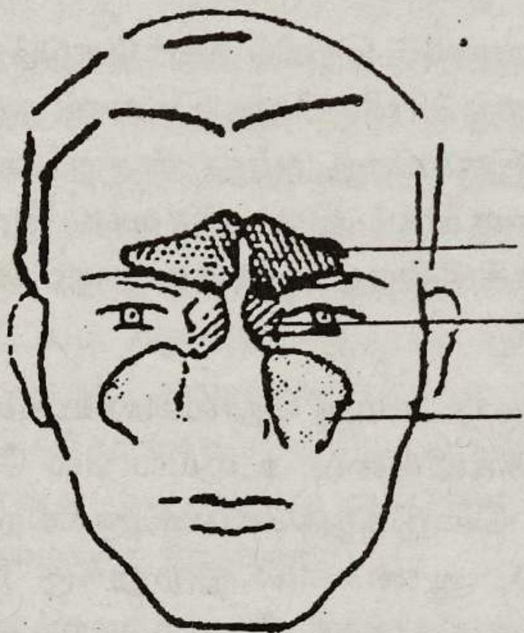
எனக்கு அடிக்கடி தடிமன் சளி பிடிக்கிறது. பின்னர் மூக்கடைப்பு, கன்னங்களில் வலி, தலையிடி, உடல் உளைவு எனத் தொடரும். குனியும்போது முகத்தில் பாரம் மாதிரி அமுக்கும். சில வேளைகளில் மேற்பற்கள் வலிப்பது போலவும் இருக்கும். வைத்தியரிடம் சென்றால் சைனசைடிஸ் என்று சொல்லி மருந்துகள் தருவார். குணமாகும். ஒரு சில வாரங்களின் பின் நோய் திரும்பவும் வந்துவிடும். இதை ஒரேயடியாகக் குணப்படுத்த முடியாதா?

பதில் : எமது மண்டை ஓட்டில் சில காற்றறைகள் உள்ளன. இவற்றை Maxillary Sinus, Frontal Sinus, Ethmoidal Sinus என்று கூறுவார்கள். உங்களுக்கு வந்தது முக எலும்பு சைனஸில் கிருமித் தொற்று. அதாவது Chronic Maxillary Sinusitis என எண்ணுகிறேன். நீங்கள் குறிப்பிட்டது போல கன்னத்தில் வலி இருக்கும். குனிந் தால் வலி அதிகரிக்கும். அதேபோல இருமினாலும் வலி அதிகரிக் கும். பல்லில் வலி இருப்பது போலவும் தோன்றும். உண்மையில் பல்லில் நோ இருப்பதில்லை. காற்றறைகளில் உள்ள வலி பல்லுக் குப் பரவிவது போலத் தெரியும். இதனை தொலைவலி (Referred Pain) என்று சொல்லுவார்கள். மூக்கிலிருந்து தடித்த மஞ்சள் சளி வரக்கூடும். படுக்கும் போது தொண்டைக்குள் சளி வருவது போலவும் தோன்றலாம்.

வருடத்திற்கு ஒரு தடவை அல்லது இரு தடவைகள் வந் தால் நாம் அக்கறை எடுக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால், உங்க ளுக்கு வருவதுபோல சில வாரங்களுக்கு ஒரு முறை என அடிக்கடி வந்தால் ஏன் அப்படி வருகிறது என ஆராய்ந்து பார்த்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

எமது மூக்கின் உட்பகுதியில் மூன்று சோடி குருத்தெலு ம்புகள் உட்பக்கமாக இரு புறமும் வளைந்திருப்பதைக் காணலாம். இவற்றை மீற்றஸ் (Meatus) என்ற சொல்லுவார்கள். இதில் நடு மீற்றசில் பிறப்பிலேயே ஏதாவது கோளாறு இருந்தால் நாட்பட்ட சைனசைடிஸ் வரலாம். மூக்கை வலது இடது புறமாகப் பிரிக்கும் நடுத்தண்டு வளைந்திருந்தால் (Septal deflection) இந்நோய் வரலாம். நீர்ச்சவ்வு (Nasal Polyp) காரணமாகவும் வரலாம். பற் சொத்தைகள் இருந்தாலும் கிருமிகள் பரவி இந்நோய் வரலாம். புகை பிடிப்பவர்களுக்கும் இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

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



சிலர் மூக்குக்குள் விடும் துளி மருந்துகளை அடிக்கடியும் தொடர்ந்தும் உபயோகிப்பது உண்டு. அவர்களுக்கும், அத்தகைய அறிகுறிகள் வரலாம். எனவே நீங்கள் புகை பிடிப்பவராயின் உடனடியாக அதை நிறுத்துங்கள். மூக்கிற்கு துளி மருந்துகள் உபயோகிப்பவராயின் அதையும் நிறுத்துங்கள். பற்சொத்தை இருந்தால் பல் வைத்தியரை அணுகி அதைப் பிடுங்கவோ அடைக்கவோ செய்யுங்கள்.

பின் ஒரு தொண்டை, காது, மூக்கு வைத்திய நிபுணரை அணுகுங்கள். அவர் உங்களை பரிசோதிப்பதுடன் X ray போன்ற பரிசோதனைகளையும் செய்யக்கூடும். நோய்க்கான காரணத்தை நிர்ணயித்து பின் அவற்றை நிவர்த்திக்க ஆலோசனை கூறுவார். வளைந்த நடுத் தண்டை நேராக்கவோ, அல்லது சேர்ந்திருக்கும் சளியை அகற்றவோ சிறு சத்திரசிகிச்சைகள் கூடத் தேவைப் படலாம்.

காலத்தைக் கடத்தாதீர்கள். ஏனெனில் காற்றறைச் சளி நீண்ட காலம் தேங்கி நின்றால், அருகில் உள்ள எலும்புகளையும் பாதிக்கக்கூடும்.

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

குறட்டைத் தொல்லை

எனது கணவருக்கு வயது 45. இரவில் அவர் போடும் குறட்டைச் சத்தம் எனது நித்திரையைக் குழப்பி விடுகிறது. இதனால் அடுத்த நாள் வேலை செய்வதே கஷ்டமாக இருக்கிறது. அத்துடன் குறட்டைச் சத்தம் அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்களுக்கும் இடைஞ்சலாக இருக்குமோ என்று யோசனையாக இருக்கின்றது. இவரது குறட்டையை எவ்வாறு நிறுத்தலாம் டாக்டர்?

பதில் : கணவரின் குறட்டைத் தொல்லை உங்களுக்கு மாத்திரம் சிரமத்தைக் கொடுக்கவில்லை. உலகில் பல கோடி மக்களுக்கு தினமும் தொல்லை கொடுத்துக்கொண்டிருக்கிறது. 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில், ஆண்களில் நூற்றுக்கு இருபது பேரும், பெண்களில் நூற்றுக்கு பத்துப் பேரும் குறட்டை விடுவதாகக் கூறுகிறார்கள். பெண்கள் குறைவாகக் குறட்டை விடுவதற்குக் காரணம் அவர்களது உடலில் உள்ள Progesterone என்ற ஹோர் மோன் என நம்பப்படுகிறது. மாதவிடாய் முற்றாக நின்று விட்ட பிறகு இந்த ஹோர்மோன் அளவு குறைவதால் குறட்டை விடுவது அதிகமாகின்றது.

எப்படி உண்டாகின்றது?

குறட்டை எப்படி உண்டாகின்றது எனப் பார்க்கலாம். நாம் மூச்சை வெளிவிடும்போது, காற்றானது தொண்டை, அண்ணம், மூக்கு, வாய் வழியாக வெளியேறுகின்றது. பகல் நேரத்தில் இவற்றைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்கள் இறுக்கமடைந்து, காற்று வெளியேறும் பாதை தடையின்றி இருப்பதால் சுலபமாக வெளி யேறுகின்றது. ஆனால் இரவில் தசைநார்கள் தளர்வடைகின்றன. இதனால் காற்று வெளியேறும் பாதை குறுகுகின்றது. வெளி யேறும் காற்று தொண்டை, அண்ணம், மூக்கு, வாய் ஆகிய வற்றின் தளர்வடைந்துள்ள இழையங்களில் மோதும்போது சத்தத்தை எழுப்புகின்றது. இதுவே குறட்டை ஒலியாக வெளிவரு கின்றது.

யாருக்கு அதிகம்?

காற்றின் பாதையில் பிறவிக் குறைபாடு அல்லது தடை உள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் இரவில் குறட்டை விடுவார்கள்.

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

உதாரணமாக மூக்கு தண்டுச் சுவர் வளைந்திருப்பதாலும், நீர்ச் சதைகள் (Polyps) இருப்பதாலும் அடைபட்ட மூக்கில் தடைப்பட்ட காற்று செல்லும்போது அதிர்வினால் குறட்டைச் சத்தம் வரும். சிலருக்கு சில நோய்கள் காரணமாக தற்காலிகமாகக் குறட்டை ஏற்படலாம். கடுமையான தடிமன், மூக்கடைப்பு, டொன்சில் வீக்கம், அடினோயிற் வீக்கம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் குறட்டை அந் நோய்கள் குணமாகியதும் மாறிவிடும். குறட்டையில் இருந்து ஒருவர் விடுபட்டால் அவரின் குடும்பத்தவர்களுக்கு அதைவிட நிம்மதியான விடயம் எதுவுமே இருக்க முடியாது. ஏனெனில் குறட்டையின் சப்தம் சாதாரணமானது அல்ல. மோசமான குறட்டைச் சத்தம் 40 முதல் 60 டெசிபல் (Decibel) அதிர்வு அளவை எட்டலாம். அதாவது ஒரு காரின் எஞ்சின் எழுப்பும் சப்தத்தின் அளவிற்குக் கடுமையாக இருக்கலாம்.

உங்கள் கணவர் கட்டையான கழுத்தும், சிறிய நாடியும், தொங்கும் கீழ்த்தாடையும் உடையவராயின் அவரது குறட்டையை நிறுத்துவது கஷ்டம். பற்களின் இடையே இடைவெளி இருந் தாலும் குறட்டை வரலாம். அப்படியாயின் பல் வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். முன்பு குறிப்பிட்டதுபோல மூக்குத் தண்டுச் சுவர் வளைந்திருந்தால் அல்லது டொன்சில் அல்லது அடினோயிட் ஆகியவை வளர்ந்திருந்தால் காது, தொண்டை, மூக்கு வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டுங்கள். சிறு சத்திர சிகிச்சை மூலம் அவற்றைக் குணமாக்க குறட்டையும் நின்று விடும்.

எடையும் காரணமாகலாம்

குறட்டைக்கு வேறு பல காரணங்களும் உள்ளன. உங்கள் கணவர் குண்டானவராயின் அவரது எடையைக் குறைக்க வையுங் கள். ஏனெனில் அதீத எடை உள்ளவர்களில் அரைவாசிப் பேர் குறட்டை விடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் கொழுத்த கழுத்து அவர்களின் சுவாசக் குழாயை அழுத்துவதும், கொழுப்பு நிறைந்த அண்ணம் சுவாசத்தைத் தடுப்பதுமேயாகும்.

கொழுத்தவர்கள் குறட்டை விடுவதற்கு இன்னுமொரு காரணமும் உண்டு. கொழுத்தவர்கள் பெரும்பாலும் நிமிர்ந்தே படுப்பார்கள். பக்கவாட்டில் சரிந்து படுப்பது அவர்களுக்கு இடைஞ் சல் போல இருக்கும். இதுவும் குறட்டையை ஏற்படுத்துகிறது. கொழுத்தவர்கள் தமது எடையைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்ததும் குறட்டை நின்று விடுகிறது.

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

மதுபானம்

உங்கள் கணவர் மதுபானம் பாவிப்பவராயின் அதை நிறுத்தினாலும் குறட்டை மறைந்து விடலாம். தொண்டையிலும் மூக்கிலும் உள்ள மென்சவ்வுகள் மதுபானத்தால் வீக்கமடைகின்றன. இதனால் காற்று சுலபமாக உட்செல்வதும், வெளியேறுவதும் தடைப்படகிறது. இது குறட்டைக்கு வழி வகுக்கின்றது. மதுபானம் ஆழ்ந்த நித்திரையைக் கொண்டு வருவதாலும்குறட்டையை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் கணவரால் மதுபானத்தை முற்றாக நிறுத்த முடியாவிட்டால், மாலையிலும் இரவிலும் குடிப்பதை யாவது நிறுத்தச் செய்யுங்கள். குறட்டை மறைந்து விடும்.

மாத்திரைகள்

மதுபானத்தைப் போலவே, தூக்க மாத்திரைகளும் குறட்டைக்கு வழி வகுக்கின்றன. இவை தொண்டைப் பகுதியிலும், சுவாசத் தொகுதியிலும் உள்ள தசைகளைத் தளரச் செய்வதால் குறட்டையை ஏற்படுத்துகின்றன. மூக்கடைப்பு, சொறிவு, தடிப்பு போன்ற நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒவ்வாமை எதிர் மாத்திரைகளும் (Antihistamine) குறட்டைக்குக் காரணமாகலாம்.

உங்கள் கணவர் இத்தகைய மாத்திரைகள் எதையாவது பாவிப்பவராயின் அவற்றை உடனடியாக நிறுத்திவிடாதீர்கள். அவற்றை ஏதாவது ஒரு அவசிய காரணமாகத்தான் வைத்தியர் கொடுத்திருப்பார். எனவே அத்தகைய மாத்திரைகளை நிறுத்து வது அல்லது மாற்றுவது பற்றி வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

நிறுத்தும் வழி

குறட்டையைத் தற்காலிகமாக நிறுத்த பல சுலபமான வழிகள் இருக்கின்றன. உங்கள் கணவர் குறட்டை விடும்போது நிமிர்ந்து படுத்திருந்தால் அவரை மெதுவாகச் சரித்து பக்கவாட்டில் தூங்க விடுங்கள். குறட்டை நின்று விடும்.

இன்னுமொரு முறையையும் நீங்கள் பரீட்சித்துப் பார்க்க லாம். உங்கள் கணவரின் இரவு உடையின் பின்புறத்தில் ஒரு ரென்னிஸ் பந்தை அல்லது ஸ்பொன்ஞ் உருண்டையை வைத்துத் தைத்து விடுங்கள். இது அவர் நிமிர்ந்து படுப்பதைத் தவிர்க்கும். இதனால் குறட்டை ஏற்படாது.

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

தலைவலி - கபாலக் குத்து

கனம் டாக்டர் அவர்களே, என் நோய் என்னவென்றால் சிறுவயதிலிருந்தே அதாவது 10 வயதளவிலிருந்தே என் கண் இருட்டிக் கொண்டே வரும். கண் இருட்டுவது நிற்கும்போதே தலைவலியும் சேர்ந்தே வருகிறது.

டாக்டர் அவர்களே, நான் இதற்குப் பல வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெற்றும் பிரயோசனம் இல்லை. இப்பொழுது எனக்கு வயது 51 ஆகிறது. ஆனால் இன்னமும் அந்த நோய் குணம் அடையவில்லை. இதற்கு உங்கள் பரிகாரத்தைக் கூறுவீர்களா?

பதில் : தலையிடிக்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. நீங்கள் உங்கள் தலையிடி பற்றிய பல முக்கிய தகவல்களைத் தரத் தவறி விட்டீர் கள். முக்கியமாகத் தலையிடி தலையின் எந்தப் பக்கத்தில் அதிக மாகத் தெரிகிறது. ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் இடிக்குமா? அல்லது இரு பக்கங்களிலும் தலையிடி வருமா? அல்லது மாறி மாறி வருமா? அல்லது சத்தியும் சேர்ந்து வருமா? அல்லது சத்தி எடுத்தவுடன் தலையிடி தணியுமா? எப்படிப்பட்ட தருணங்களில் அல்லது எந்த நேரங்களில் தலையிடி அதிகம் வரும் போன்ற தகவல்களைத் தரவில்லை.

ஆயினும் ஒரு முக்கிய குறிப்பைத் தந்திருக்கிறீர்கள். அதாவது கண் இருட்டி வந்து, அது குறையும்போது தலைவலி ஆரம்பிக்கிறது எனச் சொல்லியிருக்கிறீர்கள். இது பெரும்பாலும் 'ஒரு பக்கத் தலைவலி' என்றும் 'கபாலக் குத்து' எனவும் பொதுவாகச் சொல்லப்படும் 'மைக்ரைன்' தலைவலியின் அறிகுறியாகும்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

மைக்ரைன் தலைவலி பெரும்பாலும் ஒரு பக்கத் தலை வலியாக இருந்தாலும் இரு பக்கங்களிலுமோ, மாறி மாறியோ வரக் கூடும். குமட்டல், வாந்தி போன்றவையும் இணைந்து வரலாம். கண்களில் கரும் புள்ளிகள் விழுவது போலவோ திரை போலவோ, இருட்டிக்கொண்டோ தலைவலி ஆரம்பிக்கக் கூடும். தலைவலி யின் ஆரம்பத்தில் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைவ தாலேயே இத்தகைய பார்வைக் கோளாறுகள் தோன்றுகின்றன.

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

கோடுகள் தெரிவது போலவும், நிற வெளிச்சங்கள் பிரகாசிப்பது போலவும் சிலருக்குக் தோன்றுவதுண்டு.

காரணங்கள்

மைக்ரைன் தலைவலி பெரும்பாலும் பெண்களையே அதிகம் தாக்குகிறது. அத்துடன் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுபவர் களில் பாதிப்பேருக்கு நெருங்கிய உறவினர் யாராவது இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். எனவே இதை ஓரளவு பரம்பரை நோய் என்று சொல்லலாம். உங்கள் உறவினர் யாருக்காவது இந் நோய் இருக்கிறதா என ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

சில உணவு வகைகள் இத்தலையிடி வருவதைத் தூண்டக் கூடும். சொக்கிளட், சீஸ், மதுபானம் போன்றவை அத்தகையவை. ஏதாவது குறிப்பிட்ட உணவை உட்கொண்ட பின் இத்தலைவலி வருகிறதா என்பதை அவதானித்துப் பாருங்கள். ஏதாவது ஒரு உணவிற்குத்தான் மைக்ரைன் வருகிறது எனத் தெரிந்தால் அதனைத் தவிர்ப்பதுதான் ஒரே வழி. கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்களுக்கும் இது வருவதுண்டு. அதேபோல் வேறு சிலருக்கு மாதவிடாய்க்கு முந்திய நாட்களிலும் வருவதுண்டு. மனப்பளு, மனப்பதற்றம் போன்ற உணர்ச்சி நிலைகளும் மைக் ரைன் தலைவலியைத் தூண்டக்கூடும். நீங்கள் அத்தகையவர் எனின் உணர்ச்சிவசப்படுவதைத் தணிப்பதற்கு முயற்சியுங்கள்.

மைக்ரைன் தலைவலி பெரும்பாலும் விடலைப் பருவத் தில் ஆரம்பித்து நடுத்தர வயதை அடையும்போது நின்றுவிடும். உங்களுக்கு வயது 51 ஆகின்றபடியால் மிக விரைவில் தானாகவே நின்றுவிடும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

சிகிச்சை

தலையிடி ஆரம்பிக்கும் தருணத்தில் அஸ்பிரின், பரசிட்ட மோல், இபுபுருவன் போன்ற மாத்திரைகளை உங்கள் வைத்தியர் கூறும் அளவுகளில் உபயோகித்தால் தலையிடி தணியக்கூடும். வாந்தியும் சேர்ந்து வருபவர்களுக்கு Metoclopramide அல்லது Prochloperazine போன்ற மருந்துகள் உதவக்கூடும். Ergotamine Tartrate என்ற மருந்தை கண் இருட்டிக்கொண்டு வரும் நேரத்தில் நாக்கின் கீழ் வைத்துக் கரையவிட்டால் வலி வராது. வந்தாலும் கடுமையாக இருக்காது. ஆயினும் இந்த மருந்தை நீங்களாகப் பாவிக்கக்கூடாது. வைத்தியரின் கண்காணிப்பின் கீழ்த்தான்

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

உபயோகிக்க வேண்டும். Sumatripton என்ற புதிய மருந்தும் நல்ல பலன்களைக் கொடுக்கிறது. சுமற்றிப்ரான் தலையிடி வரும்போது உபயோகிக்கப்படுவது. ஆரம்பிக்கும்போது மட்டுமல்ல, ஆரம்பித்த பின் உபயோகித்தாலும் தலையிடியை நிறுத்தும். ஒரு தடவை வந்த தலையிடிக்கு ஒரு தடவை மாத்திரம் உபயோகிக்கலாம். குறையவில்லை எனில் மீண்டும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

மேற்கூறிய மருந்துகள் தலையிடி வரும் நேரத்தில் மட்டுமே உபயோகிக்கக்கூடியவை.

ஆயினும் உங்களுக்கு தலையிடி அடிக்கடி வந்தால், உதாரணமாக வாரம் ஒருமுறை வந்து உங்களது நாளாந்தக் கடமைகளைப் பாதிக்கிறது எனில் நீங்கள் தலையிடி வராமல் தடுப்பதற்கான வேறு ஏதாவது ஒரு மருந்தைத் தினமும் பாவிப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். உதாரணமாக Propranol, Pizotifen, Flunarazine, Amitriptyline போன்ற ஒரு மருந்தை நல்ல வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் உபயோகித்து வாருங்கள். புளுனரசின் என்ற மருந்து தலையிடி வருவதைத் தடுக்க உபயோகிக்கப்படுகிறது. சிபிலியம் (Sibelium) புளுனரின் (Flunarin) ஆகிய பெயர்களில் கிடைக்கின்றது. தினமும் இரவில் 10 மில்லி கிராம் உபயோகிக்க வேண்டும். தலைவலி வருவது நின்றுவிட்டால் வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் மட்டும் உபயோகித்தால் போதுமானது. தொடர்ந்து 6 மாதங்கள் உப யோகிக்க வேண்டியிருக்கும்.

நிச்சயம் சுகம் கிடைக்கும். தளராதீர்கள்.

124475C

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

தைரோயிட் சுரப்பி வீக்கம்

எனக்கு வயது 23. திருமணமாகாதவள். எனது கழுத்துப் பகுதியில் முன்புறமாக சற்று வீக்கமாகத் தெரிகிறது. பலரும் இதை அவதானித்து என்னிடம் விசாரிக்கிறார்கள். இது எனக்குச் சங்கடமாக இருக்கிறது. ஆனால் உடல்ரீதியாக நான் நல்ல ஆரோக்கியமானவள். எந்தவித நோயும் கிடையாது. இதற்கு ஏதாவது வைத்தியம் செய்ய வேண்டுமா?

பதில் : உங்களது தைரோயிட் சுரப்பி சற்று வீக்கமடைந்து இருக்கலாம் என நினைக்கிறேன். தைரோயிட் என்பது எமது தொண்டையின் முன்புறத்தில், இரு பக்கங்களிலும் அமைந்திருக்கும் ஒரு சிறிய உறுப்பாகும். கேடயச் சுரப்பி எனவும் இதைக் கூறுவார்கள். இதன் எடை ஒரு அவுன்சிலும் குறைவாகவே இருக்கும். இது பொதுவாக எமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஆனால் இது பல்வேறு விதமான நோய்கள் காரணமாக வீக்கமடையும்போது வெளிப்படையாகத் தெரியும்.

தைரோயிட் அதீத செயற்பாடு | **தைரோயிட் குறைந்த செயற்பாடு** | **கட்டிகள் நிறைந்த தைரோயிட்**

இந்த வீக்கங்கள் பல வகையானவை. தைரோயிட் சுரப்பி அதிகமாகச் சுரக்கும்போதும் வீக்கமடையலாம். மந்தமாகச் செயற்படும் போதும் வீக்கமடையலாம். சில வீக்கங்கள் தைரோயிட் சுரப்பியின் சுரப்பியின் இரு பக்கங்களிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். சில ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரமோ, அல்லது ஒரு இடத்தில் மாத்திரம் கூடு(Cyst) மாதிரியாகவும் இருக்கலாம். நேரில்

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

பரிசோதித்துப் பார்த்தால் தான் சரியாகக் கூற முடியும். எனவே ஒரு நல்ல வைத்தியரை அணுகுங்கள்.

ஆயினும் நீங்கள் எழுதிய அறிகுறிகளையும், உங்கள் வயதையும் சேர்த்து நோக்கும்போது உங்களது தைரோயிட் வீக்கம் ஆபத்தற்றதாகவே தோன்றுகிறது. பொதுவாக 15 வயது முதல் 25 வயது வரையிலான பெண்கள் சாதாரண தைரோயிட் வீக்கத் தினாலேயே (Simple diffuse goitre) பீடிக்கப்படுகிறார்கள். இவ் வீக்கத்தை நோயாளி அவதானிக்க முன்னர் நண்பர்களோ, உற வினர்களோதான் அவதானிக்கிறார்கள். கர்ப்பிணிகளில் அதிகம் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. பெரும்பாலும் வீக்கம் தவிர்ந்த வேறு எந்த அறிகுறிகளும் இருப்பதில்லை. ஆனால் ஒரு சிலருக்கு சாப்பிடும் போது தொண்டையில் இறுக்கமாக இருப்பதுபோன்ற உணர்வு தோன்றலாம்.

உங்களுக்கு உள்ளது போன்ற வீக்கம் உங்கள் உறவினர் களிலோ, அல்லது அக்கம் பக்கத்திலோ அதிகம் இருக்கிறதா? அப்படி இருந்தால் அது உங்கள் பகுதியில் உள்ள அயடீன் (Iodine) குறைபாடு காரணமாக இருக்கலாம். அப்படியாயின் உங்கள் உணவில் மீனை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணவு க்கு உப்புடும்போது அயடீன் கலந்த உப்பையே உபயோகியுங்கள். அயடீன் கலந்த உப்பைக் கழுவாது பாவிக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.

பெரும்பாலானவர்களில் இத்தகைய தைரோயிட் சுரப்பி வீக்கம் தானாகவே சிறிது காலத்தில் மறைந்துவிடும். ஆயினும் சிலரில், இது கட்டிகள் அடங்கிய தைரோயிட் வீக்கமாக (Multi nodular Goitre) மாறக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உண்டு.

எதற்கும் ஒரு நல்ல வைத்தியரை அணுகுங்கள். அவர் உங்களைப் பரிசோதிப்பதுடன் T3, T4, TSH போன்ற இரத்தப் பரிசோதனைகளையும் செய்து உங்களது நோயை சரியாக இனங் காணுவார்.

பெரும்பாலான தைரொயிட் வீக்கங்களையும் அதன் செயற்பாட்டுக் குளறுபடிகளையும் மருந்துகள் மூலம் குணமாக் கலாம். சிலவேளைகளில் சத்திரசிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.

சிறு வீக்கம் என அசட்டை செய்யாதீர்கள். புற்றுநோயும் காரணமாகலாம்.

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

வாய்ப் புண்கள்

நான் ஒரு மாணவி. வயது 17. எனது வாய்க்குள்ளும், நாக்கிலும், உதடுகளின் உட்புறத்திலும் இடையிடையே சிறுசிறு புண்கள் வருகின்றன. சிவந்த தடிப்புப்போல தோன்றி மறுநாளே புண்களாகி விடுகின்றது. புண்கள் சிறியவையாக இருந்தாலும் கடுமையாக வலிக்கின்றன. இதனால் சில வேளைகளில் பேசுவதும், சாப்பிடுவதும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இது ஏதாவது ஆபத்தான நோயா? இது வராமல் தடுப்பது எப்படி?

அப்தஸ் புண்கள்

பதில் : வாயில் புண்கள் தோன்றுவதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆயினும் நீங்கள் சொல்லும் அறிகுறிகளைப் பார்த்தால் நீங்கள் அப்தஸ் அல்சர் (Apthous Ulcers) என்ற ஆபத்தற்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

காரணங்கள்

வாயில் தோன்றும் சிறு புண்களில் மிக முக்கிய அதிகமானவை மேற்கூறிய அப்தஸ் அல்சர் தான். சிவந்த தடிப்புகள் போலத் தோன்றி, ஓரிரு நாட்களில் புண்களாக மாறுகின்றன. இவை ஆழமற்ற சிறிய புண்களாக இருந்தாலும், நீங்கள் கூறியவாறு கடுமையாக வலிக்கும். பெரும்பாலும் ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட புண்கள் வாயின் உட்புறத்தில் தோன்றும். எந்த வைத்தியமும் இன்றித் தானாகவே ஒரு வாரத்திற்குள் மாறி விடும்.

இவை ஏன் வருகின்றன என்று சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு சில வாரங்களுக்கு ஒரு முறை வந்து துன்பத்தைக் கொடுப்பதுண்டு. சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கு முந்திய நாட்களில் வருவதுண்டு. கவலை, துன்பம், ஏக்கம் போன்ற மனப்பாதிப்புகளும் இந்நோய் வருவதற்குக் காரணமாகலாம். உங்களுக்கு ஏதாவது மனப் பாதிப்புகள் இருந்தால் அவற்றை நீக்க முயற்சியுங்கள். அல்லது அவற்றை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்ளுங்கள். புண்கள் வருவ்து தானாகவே குறைந்துவிடும்.

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

சிகிச்சை

வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொண்ட பின்னும் பற்களை தூரிகையினால் துலக்கி வாயை நன்கு அலசிக் கொப்பளியுங்கள். காலையிலும் இரவிலும் மென்மையான சுடுநீரில் உப்புக் கலந்து கொப்பளியுங்கள். Hydro cortizone மருந்து கலந்த களிம்பு மருந்துகளைப் பூசுவதன் மூலமும், அல்லது அம்மருந்து கலந்த Lozengesஐ சூப்புவதன் மூலமும் அவை குணமடைவதை விரைவுபடுத்தலாம். வலியைத் தணிப்பதற்கு விறைப்பு மருந்து கலந்த களிம்பு மருந்துகள் Bonjella, Zytee போன்ற பெயர்களில் கிடைக்கின்றன. வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் நீங்கள் அவற்றைப் பூசலாம். இவற்றைப் பூசு வதன் மூலம் வலியைத் தணித்து வழமைபோல உணவுகளை நீங்கள் உண்ணக்கூடியதாக இருக்கும். நோயும் விரைவில் தணி யும்.

வேறு நோய்கள்

மேற்கூறிய அப்தஸ் அல்ஸர் வருவதற்குக் காரணம் தெரி யாது எனக் கூறினோம். சில வகை கிருமித் தொற்றுகளாலும், போஷ ணைக் குறைபாடுகளாலும் வேறு பல வாய்ப்புண் நோய்கள் ஏற்படு கின்றன.

Ulcerative Stomatitis என்றும் Vincent's Infection எனவும் கூறப்படும் வாய்ப்புண்கள், போஷணைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் வாய்ச் சுத்தத்தைப் பேணாவிடில் ஏற்படுவதுண்டு. இவை பெரும்பாலும் முரசுகளிலேயே ஏற்படுவதுண்டு. சில வேளைகளில் மாத்திரம் அண்ணம், உதடு, சொக்குகளின் உட்புறம் ஆகிய பகுதி களிலும் தோன்றலாம். இப்புண்கள் சாம்பல் நிற சிறு சவ்வுகளால்

குழந்தையின் வாயில் அக்கரம் | எயிட்ஸ் நோயாளியின் நாக்கில் பங்கஸ் தொற்று | பொய்ப்பற்களால் ஏற்பட்ட கிருமித் தொற்று

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

மூடப்பட்டிருக்கும். அத்துடன் இது ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றக்கூடியது. எனவே நோயாளர் உணவு உண்ணவும், பானங்களைப் பருகவும் உபயோகித்த பாத்திரங்களைக் கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். இந்நோய் பக்டீரியாக் கிருமிகளாலும் Spirochete கிருமிகளாலும் வருகின்றன.

இன்னுமொருவகை வாய்ப்புண் பங்கஸ் கிருமிகளால் ஏற்படுவதுண்டு. அக்கரம் எனப் பேச்சுத் தமிழில் குறிப்பிடப்படும் இந்நோயின் பெயர் Candidiosis என்பதாகும். பெரும்பாலும் பாலகர்களைப் பீடிக்கும் இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறி நாக்கிலும் வாயிலும் பாலாடை போலப் படரும் வெண்நிறப் புண்களாகும். நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்தவர்களிலும், கடுமையான நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகளை நீண்ட காலம் உபயோகிப்பவர்களிலும் இது வருவதுண்டு. எயிட்ஸ் நோயாளர்களில் இது அதிகமாக ஏற்படுவதுண்டு.

போஷாக்கு குறைபாடு

விற்றமின் என்று சொல்லப்படும் உயிர்ச்சத்துக் குறைவானவர்களிடையேயும் ஒருவகை வாய்ப்புண் வருவதுண்டு. இவர்களின் நாக்கு வழமையான சொரசொரப்புத் தன்மையை இழந்து மிகவும் சுத்தமாகவும் வழவழப்பாகவும் தோற்றமளிப்பதுண்டு.

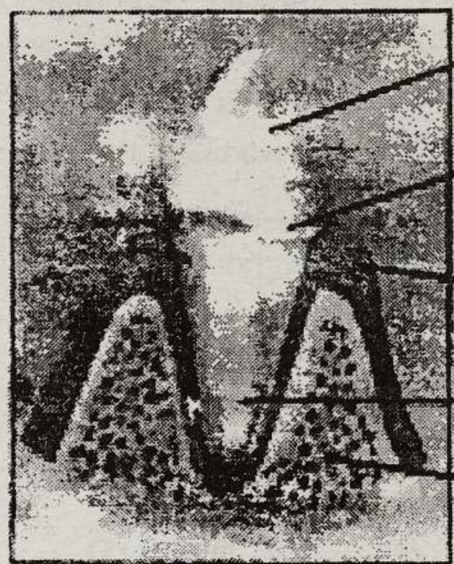
இதைத் தவிர இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு உள்ளவர்களின் வாய் ஓரங்களில் கடைவாய்ப்புண்கள் தோன்றுவதுண்டு. அத்தகையவர்கள் இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவு வகைகளான மீன், இறைச்சி, கீரை, ஏனைய இலைவகைகள் ஆகியவற்றை உணவில் கூடியளவு சேர்க்க வேண்டும்.

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

முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்

எனது வயது 45. தினமும் பிரஷ் பண்ணும்போது எனது முரசிலிருந்து இரத்தம் வருகின்றது. உப்பு நீரால் கொப்பளித்தும், விரல்களால் மஸாஜ் பண்ணியும் குறையவில்லை. எனக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது. தினமும் 5 மி. கிராம் Daonil மாத்திரையைப் பாவிக்கிறேன். இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 115 முதல் 140க்குள் இருக்கிறது. வாய்ச் சுத்தத் தைப் பேணுவதிலும் நான் மிகவும் அக்கறை எடுப்பதுண்டு. காலை மாலையில் மாத்திரமின்றி சாப்பாடுகளுக்குப் பின்னரும் பற்களை பிரஷ் பண்ணுகிறேன். ஆயினும் இரத்தம் வருவதைத் தடுக்க முடியவில்லை. முரசு கரைதலைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

பதில் :



ஆரோக்கியமான பல்லும் முரசும்

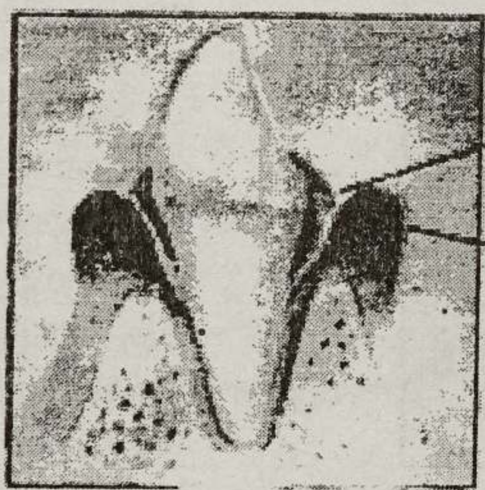
பற்களில் தலை, கழுத்து, வேர் என மூன்று பாகங்கள் உண்டு. வாயினுள்ளே வெளிப்படையாகத் தெரிவது பல்லின் தலைப்பாகமாகும். எலும்பினுள் புதையுண்ட பகுதி வேர் எனப் படுகிறது. இரண்டும் சேரும் பகுதி கழுத்து எனப்படுகிறது. இக்கழுத்துப் பகுதியை முரசு இறுக்கமாகச் சூழ்ந்துள்ளது.

முரசு கரைதலுக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அதிலும் மிகவும் பொதுவான காரணம் பற்களிலும் முரசுகளிலும் காரை (Tartar) படிவதாகும். காரை என்பது மெல்லிய மஞ்சள் நிறமான கடினமான பதார்த்தமாகும். இதை வழக்கு மொழியில் காரை படிவது எனச் சொல்லுவார்கள். முதலில் இந்தக் காரை எப்படிப் படிகிறது எனப் பார்ப்போம். நாம் தினமும் உணவு உண்ணும்போது பல்லின் இடைவெளிகளிலும் முரசுகளிலும் மென்மையான களி போன்ற பொருள் படிகிறது. இப்படிவை பிளாக் (Plaque) என பல் வைத்தியர்கள் சொல்வார்கள் மென்மையான பிளாக்கை 48 மணி

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

நேரத்துக்குள் சுத்தம் செய்யாவிடில் அது கடினமான காரையாகப் படிந்துவிடும்.

காரை பற்களில் இறுக்கமாகப் படிந்துவிடும். இது கறுப்பு நிறமாகவோ, மண் நிறமாகவோ, பாசிப்பச்சை நிறமாகவோ காணப்படும். இக்காரை முரசுகளின் உள்ளேயும் வெளியேயும் படிந்து ஈறுகளை உறுத்துகின்றன. இதனால் ஈறுகள் அழற்சி அடைந்து வீக்கமடைகின்றன. காரையை நீங்களாகச் சுத்தப் படுத்த முடியாது. பல் வைத்தியரிடம்தான் செல்ல வேண்டும். எனவே படிவு மென்மையான பிளாக் ஆக் இருக்கும்போது சரியான முறையில் பிரஷ் பண்ணுவதன் மூலம் நீங்களே அகற்றிவிட முடியும். இதற்கு சரியான பல் துலக்கும் முறையை தகுந்த பல் வைத்தியர் மூலம் அறிந்து கொள்ளுங்கள். மென்மையான பிளாக், காரையாக மாறுவதற்கு 48 மணி நேரம் எடுப்பதால் அதற்கு முன்னரே சரியான முறையில் பல் துலக்கினால் போதுமானது.



வீக்கமடைந்த முரசு

எனவே தினமும் ஒரு முறையாவது அதாவது 24 மணித் தியாலயங்களுக்கு ஒரு முறையாவது சரியான முறைப்படி பிரஷ் பண்ணிக்கொள்ளுங்கள். பெயருக்கு பிரஷ் பண்ணுவதல்ல. சரியான முறைப்படி பிரஷ் பண்ண வேண்டும். பொதுவாக நடுத்தர (Medium) பிரஷ்சையே உபயோகிப்பது அவசியம். குழந்தை களுக்கு மென்மையான (Soft) பிரஷ் தேவை. கடினமான (Hard) பிரஷ்களை வைத்திய ஆலோசனையின்றி எவரும் உபயோகிக்கக் கூடாது. ஏனைய நேரங்களில் ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பின்னர் வாயை நன்கு அலசிக் கொப்பளித்தால் போதுமானதாகும்.

நீங்கள் ஒரு நீரிழிவு நோயாளர். நீரிழிவு நோயாளருக்கு காரை படிவதற்கும்அதன் காரணமாக முரசில் இருந்து இரத்தம்

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

வடிவதற்கும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். எனவே வாய்ச் சுகாதாரத்தில் நீங்கள் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். காரை படிவதால், ஏன் இரத்தம் கசிகின்றதென இனிப் பார்ப்போம். காரையில் நிறைய நுண்கிருமிகள் அதாவது பக்டீரியாக்கள் உள்ளன. பக்டீரியாவின் தாக்கத்தால் உங்களது முரசு அழற்சியடைந்து வீக்கமடைகிறது.

இதனால் ஈறுகளுக்கும் பற்களுக்கும் இடையேயான நெருக்கமான தொடர்பு பாதிக்கப்படுகின்றது. சிதைந்த உணவு களும், நுண்ணுயிர்களும் ஈறுகளிடையே தங்கிவிடுகின்றன. மேலும் ஈறுகள் சிதைவடைந்து பல் எலும்புகளையும் தாக்கும். இதனால் பல் தனது இணைப்புக்களை இழக்க நேரிடும். முரசு வீக்கமடையும்போது அதற்கான இரத்த ஓட்டம் வழமையை விட அதிகரிக்கிறது. இதனால் முரசு மென்மை அடைகிறது. இதனால் தான் நீங்கள் பிரஷ் பண்ணும்போது இரத்தம் வடிகிறது. இந்நிலமை மேலும் மோசமடைந்தால் உங்களது பற்கள் ஆட்டம் காணத் தொடங்கிவிடும். கடினமான காரையை அகற்றினால் பற்கள் ஆட்டம் காணுமோ எனப் பலர் பயப்படுவதுண்டு. இது தவறான கருத்தாகும். தூண்களை நிலையாக நிறுத்த அத்திவாரமாகப் போடும் சீமெந்து போன்றதல்ல காரை. உண்மையில் காரைதான் பற்களின் உறுதியைக் கெடுக்கின்றது.

எனவே முரசிலிருந்து இரத்தம் கசிவதை நிறுத்துவதற்காக மட்டுமன்றி, பற்கள் ஆட்டம் காணத் தொடங்குவதைத் தடுப்பதற் காகவும் உங்களின் பற்களில் உள்ள காரையை அகற்ற வேண்டும். ஏற்கெனவே கூறியதுபோல் காரையை நீங்களாக பிரஷ் பண்ணு வதன் மூலம் அகற்ற முடியாது. ஆகையால் தகுந்த பல் வைத்திய ரிடம் காட்டி காரையை அகற்றிக் கொள்ளுங்கள். அதன்முன் முன்பு விளக்கியதைப் போல வாய்ச் சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்.

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

எரிச்சலடையும் குடல்

எனக்கு வயிற்றில் நீண்ட நாட்களாக பிரச்சினையாக இருக்கிறது. தினமும் பல தடவைகள் மலம் கழிக்க வேண்டியுள்ளது. முக்கியமாக காலை உணவு சாப்பிட்டு 5-10 நிமிடங்களில் வயிற்றில் வலியும் நோவும் ஏற்பட்டு மலம் வெளியேறுகிறது. வயிற்றில் வாய்வு இரைச்சல் சத்தமும் கேட்பதுண்டு. இரவில் படுத்தபின் மலம் கழிக்க எழுவதில்லை. மலம் இறுக்கமாகப் போவது குறைவு. சிலவேளைகளில் சளிபோலப் போவதும் உண்டு. உடல் சோர்வாக இருக்கிறது. எனது வயது 32. பல வைத்தியர்களிடம் காட்டி மருந்து எடுத்துக் குடித்தேன். குணமாக வில்லை. இது என்னநோய்? இதைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

பதில் : உங்களுக்கு வந்திருப்பது Irritable bowel syndrome என எண்ணுகிறேன். எரிச்சல் படும் உணவுத்தொகுதியின் அறிகுறிகள் என நாம் விளங்கிக் கொள்ளலாம். அதாவது மற்றவர்களுக்கு எதுவும் செய்யாத உணவுப் பொருட்கள்கூட இத்தகையோரின் உணவுத் தொகுதியை உறுத்தி சில வகையான நோய் அறிகுறி களை ஏற்படுத்துகிறது எனக் கருதலாம். இது முக்கியமாக பெருங் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோயாகும்.

நோயின் தன்மை

பெருங்குடலின் இரு தோற்றங்கள்

இது மிகவும் பரவலானஒரு நோயாகும். ஒரு சமூகத் தில் 20 சதவீதத்தினர் இந் நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருக் கக்கூடும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அறிகுறிகள் தொடர்ந்து நீடிப்பதாலும், அதே சமயம் நாளாந்த வாழ்க்கையை அதிகம் பாதிக்காததாலும் பெரும் பாலானவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது குறைவு. இது பரவலாகக் காணப்படுகிற நோய் என்ற போதும், மிகவும் குறைவாகவே விளங்கிக் கொள்ளப்பட்ட நோயாகவும் இருக்கிறது.

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

இந்நோய் உள்ளவர்களின் உணவுக் கால்வாய் ஊறு களைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதது எனக் கூறினோம் அல்லவா? இதனை ஒரு சிறு பரிசோதனை மூலம் நிறுவியும் உள்ளனர். ஒரு சிறு பலூனை குத்திற்குள் வைத்துக் காற்றைச் செலுத்தியபோது, இந்நோயுள்ளவர்களால் அந்த வலியைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அத்துடன் பலூனை ஊதியதால் ஏற்பட்ட வலி அந்த இடத்தில் மட்டும் கட்டுப்பட்டு நிற்காமல் வயிறு முழுவதும் பரவியும் காணப்பட்டது. ஆனால் இவர்கள் உடலின் ஏனைய பகுதிகளில் ஏற்படும் வலியைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் அல்லர் என்பதும் கவனிக்கத் தக்கது. இந்நோயுள்ளவர்களின் உணவுத் தொகுதி சிலவகை உணவுகள், மருந்துகள், உளவியல் தாக்கங்கள் போன்றவற்றுக்கு அதீதமாகச் செயற்படுவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

எரிச்சலடையும் குடல் நோய் இளவயதிலேயே - 20 முதல் 30 வயதுக்குள்ளேயே - ஆரம்பித்து விடும். மேலைநாடுகளில் பெரும்பாலும் பெண்களே இந்நோயுடன் வைத்தியரை அணுகு கிறார்கள். ஆனால் ஆசிய நாடுகளில் ஆண்களே பெரும்பாலும் வைத்தியரை நாடுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்

இந்த நோயின் முக்கிய அறிகுறி நீங்கள் குறிப்பிட்டதுதான். அதாவது உணவு உண்டபின் வயிற்றில் வலி ஏற்படுவதும், மலம் வெளியேறியதும் வலி தணிவதும்தான். இது பெரும்பாலும் காலை யில் ஏற்பட்டாலும் எந்த வேளையிலும் ஏற்படலாம். வயிற்றில் வலி அடிவயிற்றின் இடது அல்லது வலது பக்கத்தில் ஏற்படுகின்றது. வயிற்றை முறுக்குவது போன்ற கடும் வலி சிலருக்கு ஏற்படும். ஆனால் மற்றவர்களுக்கு பரவலான கடுமையற்ற வலி தோன்றலாம். வயிறு எரிவது, வயிறு ஊதுவது போன்ற அசௌகரியங்கள் வேறு சிலருக்குத் தோன்றுவதுண்டு. வலி எத்தகையதாக இருந்தாலும் மலம் வெளியேறியதும் தணிவதுதான் இதன் முக்கிய குணாம்ச மாகும்.

மலம் பெரும்பாலும் இளக்கமாக வெளியேறக்கூடும். ஆனால் வேறு சிலருக்கு சில நாட்களில் இளக்கமாகவும், வேறு நாட்களில் இறுக்கமாகவும் வெளியேறுவது உண்டு. மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் அடக்க முடியாமல் இருப் பதும், வயிற்றில் பலத்த இரைச்சலை ஏற்படுத்துவதும், வாய்வுடன்

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

வெடித்துக்கொண்டு வெளியேறுவதும் இன்னும் சிலரது அனுபவங்களாகும். இவற்றுக்குக் காரணம் குடல் வேகமாக வேலை செய்து விறைப்படைவதே. இதை Spastic Colon என்பர். வயிற்று ஊதல், வயிற்றுப் பொருமல், வாய்வு ஆகியவை அதிகமாக இருப்பதால் இறுக்கமான ஆடைகளையும், இறுக்கமான இடுப்புப் பட்டிகளையும் அணிவது இவர்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கும்.

உணவுக் கால்வாயோடு சம்பந்தப்படாத வேறு சில அறிகுறிகளும் IBS நோயாளர்களுக்குச் சில வேளைகளில் இருப்பதுண்டு. உதாரணம் : அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், மாதவிடாய்க் குத்து. உடல் உறவுச் சிக்கல்கள் போன்றன. உடலுறவு கொள்வது சில பெண்களில் இந்நோயின் தீவிரத்தை அதிகரிக் கலாம் எனவும், மாதவிடாயின் போதும் தீவிரமாகலாம் எனவும் சில அண்மைய ஆய்வுகள் (Digestion - Sept 2000) சொல்கின்றன.

கேள்வி கேட்டவர் இரவில் தனக்கு மலம் கழிக்க நேர்வதில்லை என எழுதியிருந்தார். இது அவருக்குள்ளது எரிச்சலடையும் குடல்நோய்தான் என ஓரளவு உறுதிப்படுத்துகிறது. மலத்தோடு இரத்தம் வெளியேறாமை, காய்ச்சல் இன்மை, நோய் இள வயதிலேயே ஆரம்பித்து விட்டமை போன்ற குணங்கள் அவருக்கு வேறு ஆபத்தான நோய்கள் மறைந்திருக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்கின்றன.

பரிசோதனைகள்

ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் பெருமளவில் நோயை இனங் காண உதவ மாட்டா. ஆயினும் சில அடிப்படைப் பரிசோதனைகளைச் செய்து வேறு நோய்கள் காரணமல்ல என்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

இது ஒரு ஆபத்தான நோய் அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். புற்று நோயாக இருக்குமோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஆபத்தான நோயாக இருக்குமோ என்ற பயமும் பதற்றமும் நோயை இன்னும் மோசமாக்கும். எனவே ஒரு நல்ல வைத்தியரிடம் காட்டி உங்களுக்கு உள்ளது IBS தான் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். எக்ஸ்ரே, பேரியம்பால் கொடுத்து எடுக்கப்படும் எக்ஸ்ரே, கொலொனஸ்கோப்பி எனப்படும் பெருங்குடலின் முழுவதையும் சோதிக்கும் அகநோக்கி பரிசோதனை, தைரொயிட் சுரப்பி பரிசோதனை போன்றவையும் தேவைப்படலாம்.

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

உணவுமுறை மாற்றம்

சில உணவு முறை மாற்றங்கள் இந்நோயாளருக்கு உதவக் கூடும். லக்டோஸ், பிரக்கோஸ், சுக்ரோஸ் போன்றவை சேர்ந்த உணவுகள் இவர்களுக்கு சமிபாடு அடைவது குறைவாதலால் அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. உதாரணமாகச் சிலருக்கு பாலும் பால் சார்ந்த உணவுகளையும் தவிர்ப்பது நல்ல பலனைக் கொடுக்கக் கூடும். இதற்குக் காரணம் பாலில் Lactose இருப்பதே. பழங்களில் Fructose இருப்பதால் பழவகைகளையும் தவிர்ப்பது வேறு சிலருக்கு உதவக்கூடும். நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை உணவில் சேர்ப்பதும் நிச்சயம் உதவும். கீரை வகைகளிலும் காய்கறி வகைகளிலும் அதிக நார்ப்பொருள் இருக்கிறது. அவற்றைத் தினமும் உணவில் சேருங்கள். இப்படியான உணவு முறை மாற்றங்கள் உங்களுக்கு நிறையச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

மருந்துகள்

மருந்துகளைப் பொறுத்த வரையில் இந்நோயை முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆயினும் நோயின் அறிகுறிகளைத் தணிப்பதற்கு வயிற்றோட்டத்தைத் தணிக்கும் மாத்திரைகள் (Anti diarrhoeal drugs-eg Loperamide) வயிற்று வலியைத் தணிக்கும் மாத்திரைகள் (Antispasmodic drugs), மற்றும் மனச் சோர்வு தணிக்கும் மாத்திரைகள் (Tricyclic antidepressants) ஆகியன உதவும். உங்களது வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் உங்களுக்கு அவசியமானதை உட்கொள்ளுங்கள். நிச்சயம் குணம் கிடைக்கும்.

தியானம். யோகாசனம்
மன அடக்கப் பயிற்சிகள் உதவும்

இது பெருமளவு மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோயேயாகும். புற்று நோய் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் கிடையாது. சத்திர சிகிச்சை தேவைப்படாது போன்ற நம்பிக்கைகள் உங்கள் நோயைக் குணமாக்கிவிடும். மன அடக்கப் பயிற்சிகள், தியானம், யோகாசனம் போன்றவையும் உதவக் கூடும்.

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

வாய்வுத் தொல்லை

எனது வயது 60. எனக்கு வாய்வுத் தொல்லை அதிகமாக இருக்கிறது. பெரிய சத்தத்துடன் வாய்வு அதிகம் வெளியேறுவதால் பொது இடங்களில் மிகுந்த சங்கடங்களுக்கு ஆளாகிறேன். வாய்வு பொதுவாக மணமாயிருப்பதில்லை. அதிகமாகவும், அடிக்கடியும் வெளியேறுவது தான் தொல்லையாக இருக்கிறது. இதை எப்படிக் கட்டுப்படுத்தலாம். பயிறு, பருப்பு சாப்பிட்டால் அதிகமாகப் போகிறது.

பதில் : வாய்வு வெளியேறுவது என்பது ஒருவகைத் தொல்லையே ஒழிய நோய் அல்ல என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக வாய்வு வெளியேறுவதற்கு இரண்டு காரணங்கள் இருக்கலாம்.

நாம் உண்ணும்போது, நீராகாரம் அருந்தும்போதும் காற்றையும் சேர்த்தே உட்கொள்கிறோம். அவசரமாகச் சாப்பிடுவதாலும், இடையே காற்றை விழுங்குவதாலும் நாம் உண்ணும் உணவோடு காற்றும் சேர்ந்து குடலை அடைந்து விடுகிறது. விழுங்கிய காற்றில் பெரும்பகுதி ஏப்பமாக வெளியேறி விடுகிறது. மிகுதி உணவுக் கால்வாயினூடாகப் பயணம் செய்யும்போது ஓரளவு உறிஞ்சப்படுகிறது. ஆனால் நைதரசன் வாய்வு உறிஞ்சப் படுவதில்லை. இது மலவாயிலின் ஊடாக வாய்வாக வெளியேறுகிறது. எனவே உணவு உண்ணும் போதும், நீர் அருந் தும்போதும் அவசரப்படாமல் ஆறுதலாக உண்ணுங்கள். இதனால் காற்றை விழுங்குவதைத் தடுக்கலாம்.

இரண்டாவது வகையில் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சமிபாடடையாத உணவுப் பகுதிகள் பக்டீரியாக் கிருமிகளின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகும்போது வாய்வு உற்பத்தியாகின்றது. இது மலவாசலால் வெளியேறுகிறது. பயறு, பருப்பு சாப்பிடும்போது வாய்வு அதிகமாகிறது என எழுதியிருந்தீர்கள். உண்மைதான்.

எந்த உணவுமே சரியாகச் சமிபாடு அடையாவிடின் வாய்வு ஏற்படலாம். உணவு நன்றாகச் சமிபாடு அடைய வேண்டுமாயின் அவற்றை நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். உதாரணமாக பிரஷர் குக்கரில் சமைக்கும்போது உணவு நன்கு வேகின்றது.

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

பருப்பு, பயறு போன்றவற்றை உண்ணும்போது வாய்வு அதிகம் வெளியேறுவது ஏனெனில், இவ்வகையான அவரையின (Legume) தாவரங்களில் உள்ள புரதங்கள் சிக்கலானவை. இவை எளிதில் சமிபாடு அடையாது. முளைக்க வைத்து சமைத்தால் இவை சுலபமாகச் சமிபாடு அடையும். முளைக்க வைக்க வேண்டுமெனில் கடலை, பயறு போன்றவற்றை நீரில் நனைத்து ஈரத் துணியில் மூடி வைக்க வேண்டும். ஓரிரு நாட்களில் அவை முளைக்கும். அந்நேரத்தில் சமைத்தால் அவை இலகுவாகச் சமிபாடடையும். வாய்வுத் தொல்லையும் இருக்காது.

புளிக்க வைப்பதாலும் இலகுவாக உணவுகள் சமிபாடடைகின்றன. இட்டிலி, தோசை போன்றவை இதனால்தான் எளிதில் ஜீரணமாகின்றன. தாவர உணவுகளில் உள்ள நார்ப்பொருளும், சில சிக்கலான புரதங்களுமே சமிபாடடைய கடினமானவை. இதற்காக உணவில் தாவர உணவுகளைக் குறைத்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் தாவர உணவுகளால் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஏராளம். எனவே அவற்றை நிறைய உணவில் சேருங்கள். ஆனால் அவற்றை ஜீரணிக்கக்கூடிய முறையில் சமையுங்கள்.

மேலே கூறிய முறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் வாய்வு வெளியேறுவதைத் தவிர்க்கலாம். அதற்கும் மேலாக வெளியேறினால் அதற்காக கவலைப்படாதீர்கள். வெட்கப்படாதீர்கள். இது எல்லோருக்கும் நடப்பது. இயற்கையானது என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் சங்கடப்படவேண்டியதில்லை.

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

மூல நோய்

எனது வயது 45. வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டு வருகிறேன். பிரயாணம் செய்வது அதிகம். கடந்த இரு மாதங்களாக மலம் கழிக்கும்போது இரத்தமும் கலந்து வெளியேறுகிறது. மலமும் இறுக்கமாக இருக்கிறது. சிலவேளைகளில் இரத்தம் அதிகமாகச் சீறிக்கொண்டும் போகிறது. வலி எதுவும் கிடையாது. ஆனால் சில வேளைகளில் மலவாசலில் அரிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. மூலத்தில் வீக்கமோ கட்டியோ கிடையாது. இதை எவ்வாறு நிறுத்தலாம் என ஆலோசனை கூறுவீர்களா?

பதில் : நீங்கள் கூறும் அறிகுறிகளை நோக்கும் போது உங்களுக்கு மூலநோய் ஆரம்பமாகியிருக்கிறது என ஊகிக்க முடிகிறது. மூல நோயை Piles என ஆங்கிலத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். Haemorrhoids என மருத்துவத்தில் குறிப்பிடுவோம்.

மூன்று நிலைகள்

மலம் வெளியேறும்போது, அல்லது மலம் வெளியேறி முடியும் நேரத்தில் இரத்தம் வெளியேறுவதுதான் மூலநோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும். மூலநோயில் மூன்று நிலைகள் இருக்கின்றன. இரண்டாவது, மூன்றாவது நிலைகளிலேயே மலவாசலில், மூல வீக்கம் வெளிப்படையாகத் தெரியும். உங்களுக்கு இருப்பது முதல்நிலைபோலத் தெரிகிறது. இந்நிலையில் மலம் வெளியேறும்போது இரத்தம் வெளியேறுமே ஒழிய வீக்கமோ, கட்டியோ வெளியே தென்படாது. சிலர் இதனை உள்மூலம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு.

தானைப் புழு

மூல வியாதியின் போது வெளியேறும் இரத்தம் சிவப்பாக இருக்குமே ஒழிய உறைந்து கபில நிறமாக இருக்காது. நீங்கள் குறிப்பிட்டதுபோல வலியும் இருக்காது. ஆனால் மலவாசலில் எரிச்சலும், அரிப்பும் இருக்கக்கூடும். மலவாசல் அரிப்பு ஏற்படுவதற்கு தானைப்புழு அல்லது கீரைப்பூச்சி (Thread Worm) முக்கிய காரணியாகும். அப்புழு இருப்பது மூலநோய் வருவதற்குக் காரணமாக இருக்கக்கூடும். எனவே அதற்கான பூச்சி மருந்தை உட்கொள்வது அவசியம். Mebendazole என்ற மாத்திரையை காலை ஒன்று, இரவு ஒன்று என மூன்று நாட்களுக்கு உபயோகியுங்கள்.

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

ஒரு சிலருக்கு மூலநோய் பரம்பரையிலும் ஏற்படுவதுண்டு. ஆனால் மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தால் பெருமளவில் மூலநோயைத் தவிர்க்கலாம். மலச்சிக்கலை குணமாக்குவதற்கு பலவிதமான மல மிளக்கி மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்கு உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மலமிளக்கிகளை உப யோகித்தால் மலம் சுலபமாக வெளியேறி, இரத்தம் போவதையும் நிறுத்திவிடும்.

உணவுமுறை மாற்றம்

ஆனால் மலமிளக்கி மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உபயோ கிப்பது நல்லதல்ல. உங்கள் உணவு முறைகளில் சில மாற்றங் களைச் செய்வதால் மலம் தானாகவே சுலபமாக வெளியேறும்.

உதாரணமாக, உணவில் நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவு வகைகளை நிறையச் சேர்க்க வேண்டும். காய்கறி வகை களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு வகைக் கீரையை அல்லது இலையுணவை தினமும் உண்ண வேண்டும். பழவகை களையும் தினமும் இரண்டு வேளையாவது சாப்பிட வேண்டும். நிறைய நீர் அருந்துவதும் மலம் இளகுவதற்கு உதவும். இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்பும், காலையில் எழுந்தவுடனும் நிறைய நீர் அருந்துவது மலச் சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.

இத்தகைய நடவடிக்கைகளை எடுத்தால் உங்கள் நோய் கட்டுப்பட்டுவிடும் என நம்புகிறேன். எதற்கும் ஒரு வைத்தியரிடம் நேரில் காட்டி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. அவர் உங்களது மலவாயிலைப் பரிசோதித்து, வேறு ஆபத்தான நோய்கள் - முக்கிய மாகப் புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்தான ஆனால் அரிதான நோய்கள் இல்லை என்பதை நிச்சயப்படுத்துவார். அத்துடன் உங்கள் நோய்க்கு இதமளிக்கும் களிம்பு மருந்துகளையும் மாத்திரை களையும் தரக் கூடும்.

இரத்தசோகை

தினமும் கொஞ்ச இரத்தம்தான் வெளியேறினாலும், தொடர்ந்து வெளியேறுவதால், ஒன்று சேர்த்துப் பார்க்கும்போது அதிக அளவு வெளியேறி இருக்கக்கூடும். எனவே இரத்த சோகை ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். எனவே இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுவகைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

இவ்வற்றால் உங்கள் நோய் தணியாது. அதிகரித்து வந்தால் சத்திரசிகிச்சை செய்ய வேண்டியும் நேரிடலாம்.

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

இறுகிய தோள்மூட்டு

எனக்கு வயது 60. ஆரோக்கியமானவன். எனது வலது தோள்மூட்டில் கடந்த சில மாதங்களாக வலி இருந்தது. இப்பொழுது அக்கையை மேலே உயர்த்துவது கஷ்டமாக இருக்கிறது. வலது கையால் சேட் அணிவது கஷ்டமாக இருக்கிறது. வலது கையால் தலை சீவவும் முடியாமல் இருக்கிறது. பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்யும்போது நான் படும் கஷ்டத்தைச் சொல்ல முடியாது. பல வைத்தியர்களிடம் காட்டி விட்டேன். வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைத் தந்து விரைவில் குணமாகி விடும் என்கிறார்கள். ஆனால் எந்தவித சுகத்தையும் காணவில்லை. உங்களது ஆலோசனை என்ன?

பதில் : தோள் மூட்டு வலிக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. எலும்புத் தேய்வினால், அதாவது பெரி ஆத்தரைட்டிஸ் (Periarthritis) நோயினால் வந்திருக்கலாம். அல்லது Rhematoid arthritis ஆக இருக்கலாம். அல்லது தோள் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைகளில் உள்ள நோய்களின் காரணமாக இருக்கலாம்.

இறுகிய தோள்மூட்டு

ஆனால், நீங்கள் எழுதிய அறிகுறிகளைக் கூர்ந்து கவனிக்கும் போது அது இறுகிய தோள்மூட்டு நோய் (Frozen Shoulder) என்று தெரிகிறது. இந்நோய் வருவதற்கான காரணம் என்னவென்று தெரியாது.

இது மிகவும் பரவலாக காணப்படும் ஒரு நோயாகும். பொதுவாகச் சமூகத்தில் 2 முதல் 3 சதவீதத்தினர் இறுகிய தோள் மூட்டு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா? இருந்தால் இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். எனவே நீரிழிவு நோய் இருந்தால் உடனடியாக அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வாருங்கள். நீரிழிவு நோயாளர்களில் 10 முதல் 20 வீதத்தினர் இந்நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். பொதுவாக 45 முதல் 70 வயதானவர்களை இந்நோய் பாதிக்கின்றது.

மூன்று படிகள்

உங்களது வலது தோள் மூட்டில் வலி இருந்தது எனவும், இப்பொழுது கையைத் தூக்க முடியவில்லை எனவும் குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். உண்மையில் இந்நோய்க்கு மூன்று படிகள்(Stages)

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

உண்டு. முதலாவது நிலையில், நோய் ஏற்பட்ட தோள் மூட்டில் வலி மாத்திரம் இருக்கும். இது 3 தொடக்கம் 8 மாதங்கள் வரை நீடிக் கலாம். இரண்டாவது நிலையில் தோள் மூட்டில் வலியுடன் அதை அசைப்பதில் கஷ்டமும் ஏற்படும். இது மேலும் 4 தொடக்கம் 6 மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். மூன்றாவது கடைசி நிலையில் தோள் மூட்டு விறைப்பு மட்டும் நீடிக்கும். இது 1 முதல் 3 வருடங்கள் வரை நீடிக்கும்.

இதன்பின் நோய் தானாகவே குணமாகிவிடும். உங்களது நோய் இப்பொழுது இரண்டாவது நிலையில் இருக்கிறது. எனவே பூரண குணமாக இன்னும் ஒன்று முதல் ஒன்றரை வருடம் எடுக்கக் கூடும்.

சிகிச்சை

வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை வலி அதிகமாக இருந்தால் மட்டும் உபயோகியுங்கள். ஏனெனில் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் குடல் புண்பட்டு விடக்கூடும். கடுமையான வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைத் தவிர்க்க முடியுமானால் தவிர்த்து பரசிட்டமோல் மாத்திரைகளை மூன்று நேரமும் இவ்விரண்டாக உபயோகிக்கலாம். பரசிட்டமோல் மாத்திரை குடற்புண்களை உண்டாக்காது.

இந்நோய் குணமடைய நீண்ட காலம் எடுப்பதால் அம் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைநார்கள் பலம் இழந்து, தோள் மூட்டின் வேலைத்திறன் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உண்டு. உண்மையில் 15 வீதமான இறுகிய தோள் மூட்டு நோயாளிகளின் தோள் மூட்டு முழுமையான வேலைத்திறனை மீண்டும் பெறுவ தில்லை.

பயிற்சிகள்

எனவே நீங்கள் உங்களது இறுகிய தோள் மூட்டு நோயைக் குணமாக்கி, அதன் வேலைத்திறனை முழுமையாக மீண்டும் பெற வேண்டுமானால் சில பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். உங்களது தோள் மூட்டில் வலி கடுமையாக இருந்தால் அது தணியும்வரை பயிற்சிகளைத் தள்ளிப் போடலாம். வலி இல்லை எனில் பயிற்சி களை உடனடியாக ஆரம்பியுங்கள்.

சில பயிற்சிகளை கூறுகிறேன். ஐந்து முதல் பத்து முறை மட்டுமே செய்யுங்கள். முதலில் தினமும் ஒரு தடவை மட்டும் செய்யுங்கள். பின் காலையும் மாலையும் செய்யுங்கள். ஆயினும் வலி வந்தால் பயிற்சியை நிறுத்திவிடுங்கள்.

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

1) இரண்டு கைகளையும் ஒன்று சேர்த்துக் கோருங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்தித் தலைக்கு மேலே இயன்றளவு கொண்டு செல்லுங்கள். ஒரு அடி மட்டை யைப் பிடித்துக் கொண்டும் அவ்வாறு தூக்கலாம்.

2) சுவர் அருகே, சுவரைப் பார்த்து நில்லுங்கள். இரண்டு கைகளையும் சுவரில் வைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உங்களால் முடியுமட்டும் மேலே உயர்த்துங்கள். இதே பயிற்சியை சுவருக்குப் பக்கவாட்டில் நின்று நோயுற்ற பக்கத்து கையை மட்டும் சுவரில் வைத்து சிறிது சிறிதாக மேலே தூக்குங்கள். (Creepe on the wall with fingers)

3) கையை ஊன்றி முன்பக்கம் சாய்ந்து நின்று, கையை வேகமாக முன்பக்கம், பின்பக்கம், பக்கவாட்டில் சுற்று ங்கள். மற்றும் பெரிய வட்டம் போடுங்கள்.

4) நேராக நில்லுங்கள். கைகளைத் தொங்கப் போடுங் கள். இப்பொழுது தோள் பட்டையை மட்டும் மேலே தூக்குங்கள். (Shoulder shrug) கீழே விடுங்கள். மீண்டும் தோள் பட்டையை உயர்த்துங்கள்.

5) கட்டிலின் ஓரமாக குப்புறப் படுங்கள். நோயுற்ற பக்கத் துக் கையைக் கீழே தொங்கவிட்டு, கீழே கிடக்கும் பாரமற்ற ஒரு பொருளை மேலே தூக்குங்கள்.

6) நிமிர்ந்து பார்த்தபடி படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இப் பொழுது கைகளை மேலே தூக்குங்கள்.

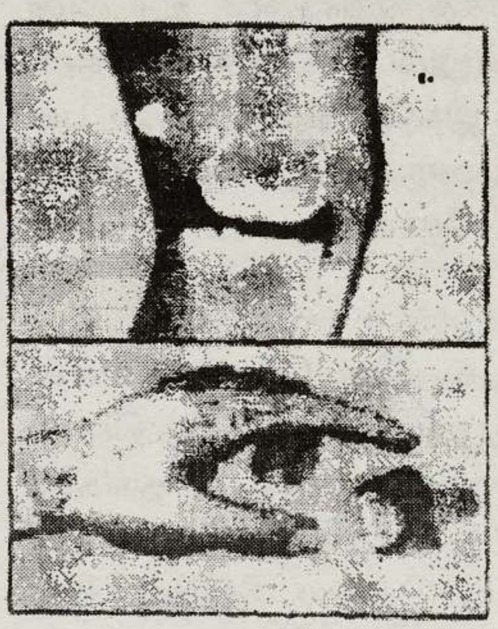
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூட்டு வாதம்

எனக்கு வயது 73. கடந்த 10,12 வருடங்களாக வாதக்கடுப்பு இருந்து வருகிறது. மருந்தும் குடித்தேன். ஆனாலும் 96 ஏப்பிரலில் கடுமையான வருத்தம் வந்து ஒரு சில கிழமை நடக்க முடியாமலும் கிடந்தேன். அதன் பின் எனது பாதங்களில் கணுக்காலுக்குக் கீழ் ஒரே எரிவு. அத்தோடு சரீரம் முழுவதும் ஊசியை கொண்டு குத்துவது போல் மின்னல் வேகத்தில் குத்தும். உள்ளங்காலிலும் குத்தும். அந்நேரத்தில் வலி தாங்க முடியாமல் கத்துவேன். கடந்த இரண்டு வருடமாக இந்தச் சித்திரவதைக்கு ஆளாகிக்கொண்டு இருக்கிறேன். வாதத்திற்குரிய அவ்வளவு குளிசைகளும் குடித்தாயிற்று. போட வேண்டிய ஊசிகள் எல்லாம் போட்டாயிற்று. அலோபதி, ஹோமி யோபதி, ஆயுர்வேதம் என எல்லா வைத்தியமும் செய்தாயிற்று. ஒன்றிலும் சுகமாகவில்லை. எனவே டொக்டர் அவர்களே, இதற்கு ஒரு நல்ல பரிகாரம் சொல்லும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

பதில் : நீங்கள் வாதக்குத்து என்று எழுதியது மூட்டு வாதத்தை என நினைக்கிறேன். மூட்டு வாதங்களில் பல வகைகள் இருந் தாலும்; பரவலாகக் காணப்படுவதும் நீங்கள் எழுதிய அறிகுறி களுடனும் தோன்றுவது ரூமட்ரொயிட் (Rheumatoid arthritis) தான். 55 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களில் 5 சதவீதத்தினரும், ஆண் களில் 2 சதவீதத்தினரும் இந்நோயின் பாதிப்பிற்கு ஆளாவதாகச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அறிகுறிகள்

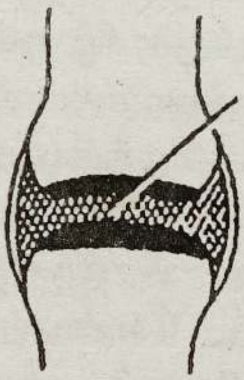


விரல்களில் உள்ள சிறிய மூட்டுக் கள் முதல், இடுப்புப் போன்ற பெரிய மூட்டுக்கள் வரை எந்த மூட்டுக் களையும் தாக்கக்கூடியதுதான் மூட்டு வாதம் (Rheumatoid arthritis). உட லின் இரு பக்கங்களையும் சமனாகத் தாக்குவதுடன், மூட்டுகளில் சேதத் தையும், உருச் சிதைவுகளையும் (Deformities) ஏற்படுத்துவது இந் நோய். இந்நோயின் இன்னுமொரு முக்கிய அறிகுறி காலையில் மூட்டு களில் ஏற்படும் இறுக்கத்தன்மையாகும்.

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

கை விரல்களின் அடிப்பகுதியில் வீக்கம், கால்விரல்கள் ஒரு பக்கமாக வளைவது, முழங்கைகளில் பாதிப்பு போன்ற உருச் சிதைவுகள் பெரும்பாலும் ஏற்படுவதுண்டு.

மூட்டுவாத நோய் (Rheumatoid arthritis)



பாதத்தின் உட்பகுதியில் உள்ள மூட்டுகளில் ஏற்படும் நோய் காரணமாக கால்களில் கடுமையான வலி ஏற்படும். குறுணிக் கற்களின் மேல் நடப்பது போன்ற கடுமையான வலி ஏற்படலாம். இதுதான் உங்களுக்கு உள்ளங்கால்களில் கடுமை யான வலியை ஏற்படுத்துகிறது. கை விரல் மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோய் காரணமாக மடிந்த விரல்களை நிமிர்த்துவது கஷ்டத்தையும் வலியையும் கொடுக்கும். முழங்காலுக்குப் பின்புறத்தில் **Baker's cyst** என்று சொல்லப்படும் நீர்க்கட்டிகளும் இந்நோயால் தோன்று வதுண்டு.

ஏனைய உறுப்புகளிலும் பாதிப்பு

மூட்டுவாதம் என இந்நோயைக் குறிப்பிட்ட போதும் இது வெறுமனே மூட்டுக்களை மட்டும் தாக்குவதில்லை. உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் தாக்கலாம். எலும்புகள், தசைநார்கள், தோல், கண், இருதயம், நரம்புகள் என் இந்நோயின் தாக்கம் பல் வேறு விதங்களில் வெளிப்படலாம். தசைநார்கள் பலவீனமடை யும். எலும்புகள் தேய்வடையும். இருதய நோய்களும் வரலாம்.

நரம்புப் பாதிப்பு

நரம்புகளைப் பாதிப்பதால் பல வித தொல்லைகள் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளது மூட்டுவாதத்தில் வெளி நரம்புப் பாதிப்பு எனப்படுவது. இதன் காரணமாகவே பாதங்களி லும், கணுக்கால்களிலும் எரிவு ஏற்படுகிறது. வெளிநரம்புப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு காரணம் மூட்டுவாதம் மட்டுமல்ல. நீரிழிவு, சிறு நீரக ஈரல் நோய்கள், தைரொயிட் சுரப்பி குறைபாடு, மதுபான துஷ்

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

பிரயோகம் போன்றவையும் காரணமாகலாம். விற்றமின் குறைபாடு களும் இவ்வாறு பாதங்களிலும் கைகளிலும் விறைப்பு, வலி, எரிவு போன்றவை வரக் காரணமாகலாம். முக்கியமாக Vit A, B2, B6, B12. Vit E ஆகியவையும் போலிக் அமிலமும் குறைபாடு அடைவதால் இவ்வாறு ஏற்படுகிறது. தொழுநோய், நெருப்புக் காய்ச்சல் போன்ற வையும் காரணமாகலாம்.

உங்கள் பாதத்திலும் உடலிலுமுள்ள எரிவு, வலி, விறைப்பு போன்றவற்றிற்குக் காரணம் மூட்டுவாதம் மட்டும்தானா? அல்லது, வேறு நோய்களும் காரணமா என்பதை முதலில் நிச்சயப்படுத்த வேண்டும். அதற்கு ஒரு பொது வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனை யைப் பெறுவது நல்லது.

வைத்தியத்தைப் பொறுத்தவரையில் ஊசி, மாத்திரைகள் எல்லாம் உபயோகித்துப் பிரயோசனமில்லை என எழுதியிருந்தீர் கள். அவநம்பிக்கைப்படுவதைத் தவிர்த்து நம்பிக்கையோடு வைத்தியத்தைத் தொடருங்கள்.

சிகிச்சையில் பல நிலைகள்

இந்நோய்க்கான வைத்தியம் பல நிலைகளைக் கொண்டது.

1) வலியையும் வீக்கத்தையும் தணிக்கக்கூடிய அழற்சி தணிக்கும் மருந்துகள் (NSAID) பெருமளவில் உபயோ கிக்கப்படுகின்றன. இவற்றையே நீங்கள் பெருமள வில் உபயோகித்திருப்பீர்கள்.

2) மூட்டுகளுக்குள் நேரடியாகப் போடும் கோர்டிகோஸ்டீ ரொயிட் (Corticosteroid) வகை ஊசி மருந்துகளும் சிகிச்சையின் ஆரம்ப நிலையில் போடப்படுபவையே. இதையும் நீங்கள் போட்டிருக்கக்கூடும்.

3) நோயின் தன்மையை மாற்றியமைக்கும் மருந்துகள் - (Disease Modifying Anti Rheumatoid Drugs - DMARD) அடுத்த நிலையில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. குளோ ரோகுயீன் போன்ற மலேரியா மாத்திரைகள், சல்வா சலசீன் மாத்திரைகள், தங்கம் கலந்த (Auranofin) மாத்திரைகள் இதில் அடங்கும். புற்று நோய் சிகிச்சையில் உபயோகப்படும் மீதோரிக்ஸேட் (Methrotrexate) மற்றும் (Penicillamine) போன்ற

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

மருந்துகளும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவை பெரும்பாலும் வீரியம் மிக்க மருந்துகளாதலால் பொது வைத்திய நிபுணரின் கண்காணிப்பிலேயே உபயோகிக்க வேண்டியவை.

4) தங்கம் கலந்த ஊசி மருந்துகள் (Sodium aurothio malate) மிகவும் உபயோகமானவை. குணம் தெரிய 2, 3 மாதங்கள் எடுக்கும். ஆரம்பத்தில் வாராவாரமும், பின் படிப்படியாக நீண்ட இடைவெளியிலும் போடுவார்கள். மிக நீண்ட இடைவெளியிலும் போடுவார்கள். தொடர்ந்து நீண்ட காலம் போட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை ஊசி போடு முன்னரும் இரத்த, சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும். எனவே மிகுந்த அவதானத்துடன் வைத்தியரின் கண்காணிப்பின் கீழ் போட வேண்டியது அவசியமாகும்.

5) பிரட்னிசலோன் போன்ற கோர்ட்டிகோஸ்டீரோயிட் (Corticostercid) வகை மாத்திரைகளையும் நீங்கள் உபயோகித்திருக்கக்கூடும். பல வித பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம் என்பதால் அதன் அளவு மிகுந்த அவதானத்துடன் நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டும்.

6) மிகக் கடுமையான, உயிர் ஆபத்தை எதிர்நோக்கும் நோயாளர்களுக்கும், ஏனைய மருந்துகளைப் பாவிப்பதில் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கும் Immuno modulation என்ற வகையில் Cyclophosphamide, Cyclosporn போன்ற மருந்துகள் உபயோகமாகின்றன.

7) இவற்றைத் தவிர Immuno therapy என்ற வகையில் பல புதிய மருந்துகள் ஆய்வு நிலையில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

எனவே நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. பல்வேறு விதமான சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன. பொறுமையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் தொடர்ந்து வைத்தியம் செய்யுங்கள். சுகம் கிடைக்கும்

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

நாரிப் பிடிப்பு - பிறப்புக் கோளாறு

எனது வயது 45. எனக்கு நான்கு குழந்தைகள் உள்ளனர். சென்ற பல வருடங்களாக எனக்கு நாரிப்பிடிப்பு வருவதுண்டு. கோயிலில் நீண்ட நேரம் கீழே இருந்தால், குனிந்தால் நாரிப்பிடிப்பு வந்து விடும். அண்மையில் X ray எடுத்துப் பார்த்தபோது எனக்கு இடுப்பு எலும்பு ஐந்து இருக்க வேண்டிய இடத்தில் ஆறு எலும்புகள் இருப்பதாகக் கூறினார்கள். அவதானமாக நடக்கும்படியும், வலி வந்தால் டைகுளோபெனக் சோடியம் 50mg இரு தடவைகள் போடும்படி கூறினார். சில பயிற்சிகள் சொல்லித் தந்தார்கள். அவற்றைச் செய்து வருகிறேன்.

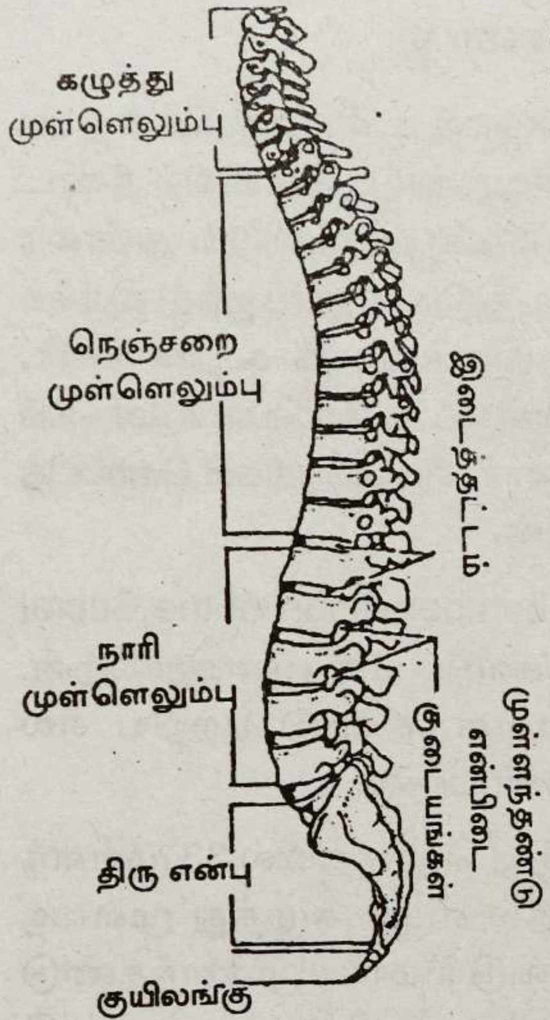
பதில் : உங்களுக்கு பிறவியிலேயே Lumberisation of the Sacral Vertebra என்ற கோளாறு இருக்க வேண்டும் என எண்ணுகிறேன். இதை விளங்கிக் கொள்வதற்கு முள்ளந்தண்டு பற்றிய சில விபரங்களை அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

மனிதர்களுக்கு முள்ளந்தண்டுத் தொகுதியில் 33 முள்ளந் தண்டுகள் இருக்கின்றன. இதில் முதல் ஏழும் கழுத்து முள்ளந் தண்டு எலும்புகள். அடுத்த பன்னிரண்டும் மார்பு முள்ளந்தண்டு எலும்புகளாகும். இதற்குக் கீழே ஐந்து நாரி முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் தனித்தனியானவை. அவை இடைத்தட்டம் மூலம் ஒன்றோடு ஒன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இதற்குக் கீழே திருவென்புகள் (Sacrum) உள்ளன. இவற்றின் எண்ணிக்கை ஐந்து. இவை தனித்தனியாக இயங்க முடியாதவை. ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்துள்ளன. அத்துடன் இவை முக்கோண வடிவ இடுப்பு எலும்புகளுடன் இணைந்து Pelvic கூட்டினை ஏற்படுத்துகின்றன.

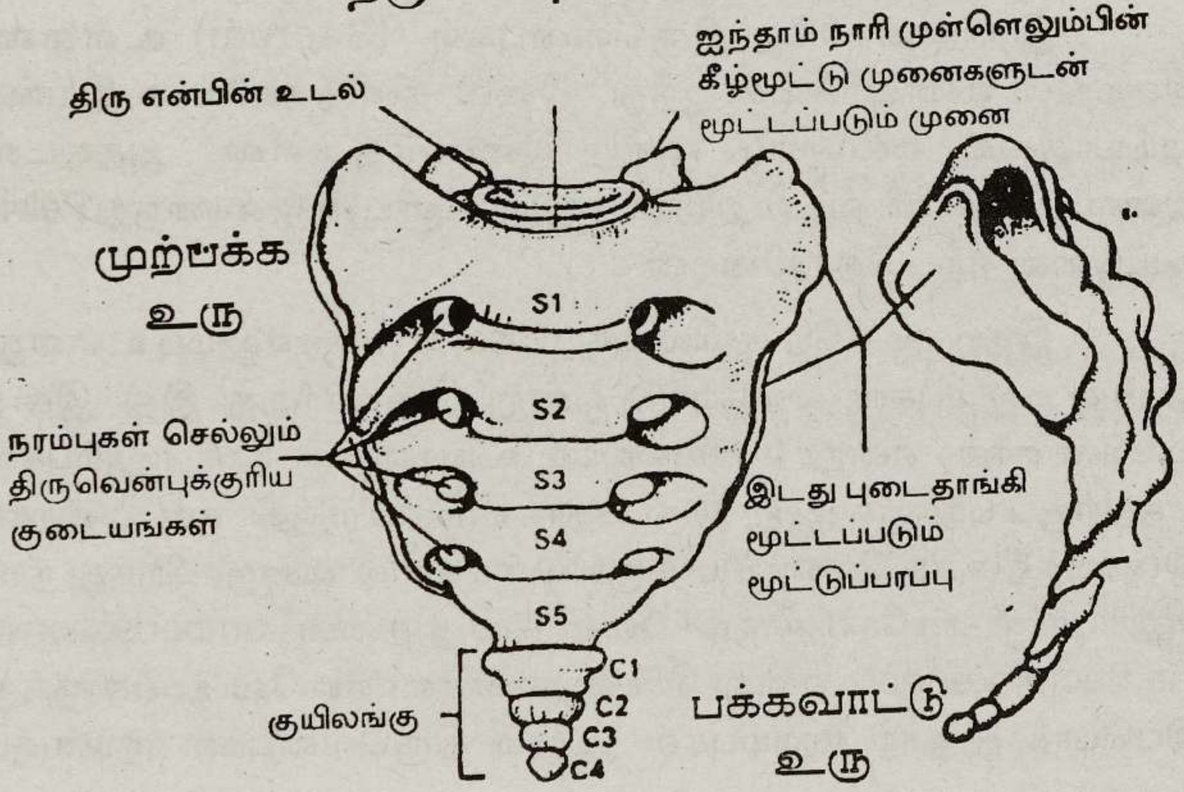
இதற்கும் கீழே குயிலங்கு (Coccyx) என்ற எலும்பு உள்ளது. நான்கு எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தது இது. இதை வாலின் எச்சம் என்று சொல்லலாம். உங்களுக்கு நாரி எலும்புகள் ஐந்திற்குப் பதிலாக ஆறு இருப்பதாக எழுதியிருந்தீர் கள். ஒன்றாக இணைந்திருக்க வேண்டிய திருவென்புகளில் ஒன்று பிரிந்து நாரி எலும்புகளுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இதனை Lumberisation of the Sacral Vertebra என்று சொல்லுவார்கள். எனவே உங்களுக்கு இப்பொழுது நாரி எலும்புகள் ஆறும் திருவென்புகள் நான்கும்

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



தான் இருக்கின்றன. இது பிறவியிலேயே ஏற்படும் ஒரு குறைபாடாகும். வழமைக்கு மாறான எண்ணிக்கையில் நாரி எலும்புகளும், திருவென்புகளும் இருப்பதால் அவை இலகுவில் நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புண்டு. திருவென்புகள் ஐந்து இணைந்திருக்க வேண்டிய இடத்தில் நான்கு மட்டும் இருப்பதால் அவை சிறியதாகவும் போதிய பலமின்றியும் இருக்கும். அதே நேரத்தில் நாரி எலும்புகள் ஐந்திற்குப் பதிலாக ஆறு இருப்பதால் அவையும் தமது வழமையான உறுதியை இழக்கி ன்றன. குனியும் போதும் வளையும் போதும் அவற்றிடையே உள்ள இடைத்தட்டம் (Inter Vertebral disc) விலகக்கூடிய அபாயம் உண்டு. அப்படி நடக்காமல் இருக்கத்தான் உங்களுக்கு

திருஎன்பு (The Sacrum)



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

சில பயிற்சிகளைச் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதனை ஒழுங்காக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட அளவு செய்து வர உங்களது முதுகு நாரிப் புற தசைநார்கள் உறுதி பெறும். அத்துடன் வயிற்றுத் தசைகள் பயிற்சிகளையும் சொல்லிக் கொடுத்திருப்பார்கள். உறுதியான தசைநார்கள் இருந்தால் நாரி எலும்புகள் விலகாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். தொடர்ந்து பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்யுங்கள்.

- கால்களை நீட்டிக்கொண்ட படுக்கவும்
- இரு கைகளாலும் கால்களைக் கோர்த்துப் பிடித்தபடி மார்பை நோக்கி இழுக்கவும்
- தினமும் 15 தடவைகள் செய்யவும்

வலிக்கு டைகுளோபெனக் சோடியம் மாத்திரைகளை உபயோகிப்பதாக எழுதியிருந்தீர்கள். இவை மாத்திரமின்றி Piroxicam, Mefenamic acid, Ibuprofen போன்ற பல்வேறு வலி நிவாரணி மருந்துகள் (NSAID) இருக்கின்றன. இவற்றைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் இரைப்பையில் புண்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் உண்டு.

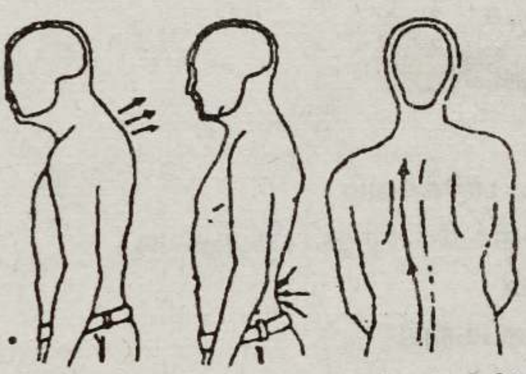
முதுகு வலி இருந்தால் பரசிற்றமோல் மாத்திரைகளை இவ்விரண்டாக தினமும் மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் உப யோகியுங்கள். வலி பொறுக்க முடியாமல் கடுமையாக இருந்தால் மாத்திரம் மேற்கூறிய மாத்திரைகளில் ஏதாவது ஒன்றை உபயோகி யுங்கள்.

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

நாரிப் பிடிப்பு - இடைத்தட்டம் விலகல்

என்து வயது 60. ஆறு பிள்ளைகளின் தாயார். எனக்குச் சென்ற சில வருடங்களாக அடிக்கடி நாரிப்பிடிப்பு வருகிறது. முன்பு எப்பொழுதாவது ஒரு தடவைதான் வரும். இப்பொழுது அடிக்கடி வருகிறது. முன்பு ஒரு தடவை எமது டாக்டர் எழுதித் தந்த மஞ்சள் நிறக் கூட்டுக்குளிசை யைத் தான் வலி வரும்போது உபயோகிக்கிறேன். குளிசையைப் பாவித்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும். ஆனால் மீண்டும் வருகிறது. இம்முறை நாரி உளைவுடன் இடது காலும் வலிக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம் என ஆலோசனை கூறுங்கள். எனக்கு மாத்திரமன்றி, எமது பகுதியில் உள்ள வேறு பல பெண்களும் இத்தகைய நோயால் பாதிக்கப் பட்டு வருகின்றார்கள். இதனைத் தடுக்க முடியாதா?

பதில் : உங்கள் நீண்ட கேள்வியில் பல உப கேள்விகளும் அடங் கியுள்ளன. எனவே விரிவாகப் பதில் சொல்ல வேண்டியுள்ளது.



கைஃபாஸிஸ் லார்டாஸிஸ் ஸ்கோலியாஸிஸ்

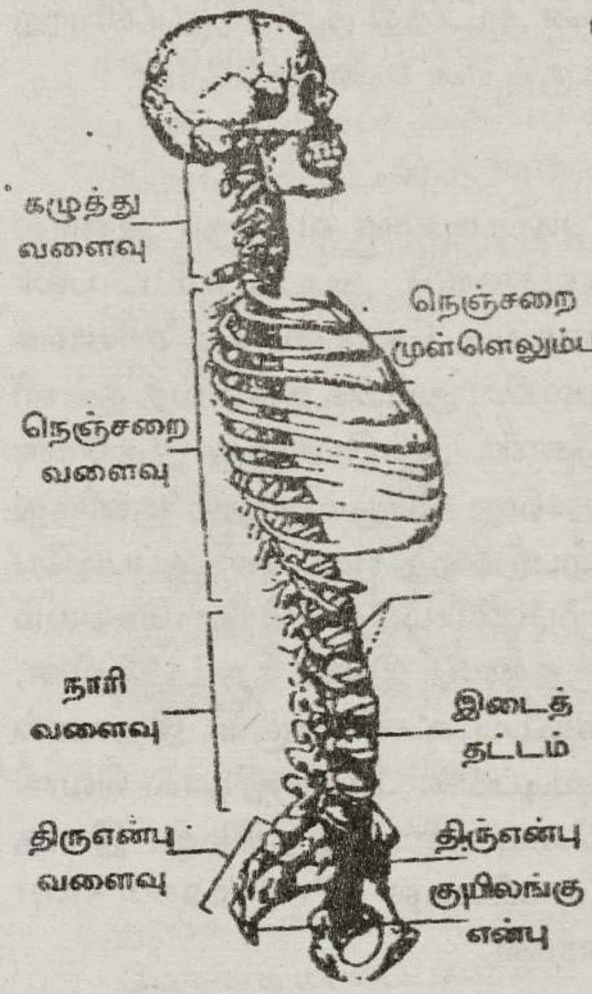
நாரிப்பிடிப்பிற்கு எத்தனையோ காரணங்கள் உள்ளன. பிறப்பி லேயே முதுகெலும்பிலுள்ள முன் வளைவு (Lordosis), பின் வளை வு(Kyphosis), பக்க வளைவு (Scoliosis) போன்றவையும் ஒரு சில காரணங்களாகும்

ஆனால் உங்களுக்கு வந்திருப்பது முள்ளந்தண்டு எலும்போடு சம்பந்தப்பட்ட சற்றுக் கடுமையான வகை. நாரி உளைவுடன் ஒரு காலும் வலிக்கிறது என்று எழுதியிருக்கிறீர்கள். இதற்குக் காரணம் முள்ளந்தண்டிலிருந்து பிரிந்து செல்லும் நரம்பு ஒன்று அழுத்தப்படுவதனால் எனத் தெரிகிறது. உங்கள் கேள்வி க்கு விடையளிக்கு முன் முள்ளந்தண்டின் அமைப்பு பற்றி சிறிது பார்ப்போம்.

முள்ளந்தண்டின் அமைப்பு

முதுகின் நடுவில் முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் வரிசையாகச் சங்கிலிபோல் தொடுக்கப்பட்டு, தசை நார்களுடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளன.

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



முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக இடைத் தட்டம் எனும் புரதத்தால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் புரதமே முதுகு எலும்புகள் ஒன்றுக்கொன்று நசுங்காது பாதுகாக்கவும், முதுகை வளைக்கவும் உதவுகின்றது. இப்புரதப் பொருள் நடுவில் பஞ்சு போன்றும், அதனைச் சுற்றிக் கடுமையாகவும் இருக்கும். முதுகு எலும்புகளில் திடீரென அழுத்தம் அதிகமாகும்போது இந்தப் பஞ்சு போன்ற பொருள், முதுகு எலும்பின் நடுவில் இருக்கும் முண்நாணை அல்லது அதிலிருந்து பிரிந்து செல்லும் நரம்பை அழுத்தும். அப்போது வலி உண்டாகிறது.

உங்கள் இடது கால் வலிப்பதற்குக் காரணம், இடது பக்க நரம்பு ஒன்று அழுத்தப்படுவதனாலேயே ஆகும். எனவே சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் ஒருவரை அணுகுங்கள். அவர் X ray எடுத்துப் பார்த்து வேண்டிய ஆலோசனைகளைக் கூறுவார்.

எலும்புத் தேய்வு

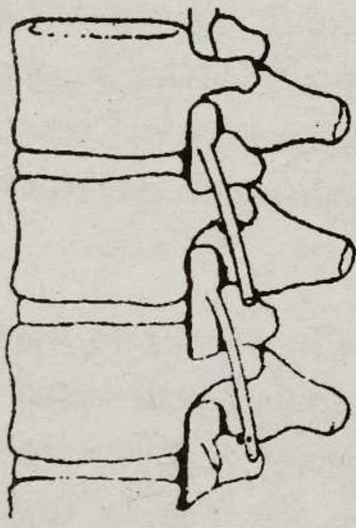
உங்களுக்கு இப்பிரச்சினை வந்ததற்கு எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைகின்ற Osteoporosis நோய் காரணமாக இருக்கலாம். மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு அதிலும் முக்கியமாக 50, 60 வயதிற்குப் பின் எலும்பின் அடர்த்தி குறைவதுண்டு. போஷாக்கு குறைந்த, முக்கியமாக கல்சியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து) குறைந்த உணவை உட்கொள்பவர்களுக்கு இந்நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். அத்துடன் உங்களுக்கு ஆறு குழந்தைகள் என எழுதியிருந்தீர்கள். அதிக குழந்தைகளைப் பெறும்போது உங்கள் உடலில் உள்ள கல்சியம் சத்து குறைகின்றது. மேற்கூறிய மூன்று காரணங்களும் அதாவது போஷாக்கின்மை, அதிக பிள்ளைகள், மாதவிடாய் நின்றமை ஆகியவை உங்களது ஒஸ்டியோபொரோசிஸ் நோய்க்குக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம். இந்நோய் காரணமாக

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

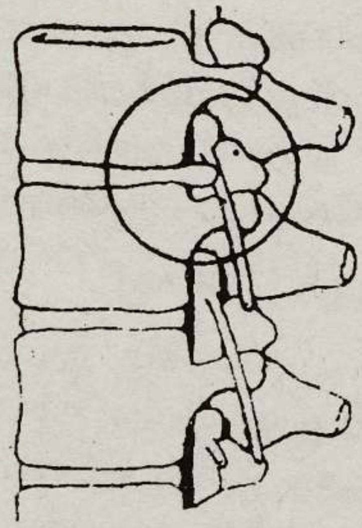
உங்களது முள்ளந்தண்டு எலும்பின் அடர்த்தி குறைந்து நசிவுற்ற மையால் முதுகு வலி ஏற்பட்டிருக்கும் என எண்ணுகிறேன்.

இடைத்தட்டம் விலகல்

உங்களது நாரிப்பிடிப்பு படிப்படியாக வந்தது. ஆனால் வேறு சிலருக்குத் திடீரென வருவதுண்டு. அப்படிப்பட்ட பலர் தமக்கு இவ்வலி வந்த காரணத்தையும், நேரத்தையும் சரியாகக் கூறுவார்கள். உதாரணமாக, 'காலையில் அம்மிக் கல்லைத் தள்ளி வைப்பதற்காக குனிந்து தூக்கினேன். அப்பொழுது திடீரென பிடித்தது' எனக் கூறக்கூடும். அதாவது பெரும்பாலும் குனிந்து பாரம் தூக்கும்போது சடுதியாக ஏற்படுகிறது. உடனே அப்படியே படுக்க வேண்டிய நிலைகூட ஏற்படலாம். திடீரென செய்யும் பளுவான வேலையால் முள்ளந்தண்டு இடைத்தட்டத்தின், வெளிப்புறக் கடும்பகுதியில் வெடிப்பு உண்டாகும். இதனால் நடுவில் இருக்கும் மென்பகுதி வெடிப்பின் பிற்பகுதியால் வெளி யேறி நரம்புகளை அழுத்தி வலியை ஏற்படுத்துகிறது. இதை முள்ளந்தண்டின் இடைத்தட்டம் விலகல் (Prolapsed inter vertebral Disc -PID) எனக் கூறுவார்கள்.



ஆரோக்கியமான முதுகெலும்புத் தொகுதி, முதுகெலும்புக்கிடையில் இடைத்தட்டங்கள் சரியான இடத்தில் இருக்கின்றன.



இடைத்தட்டம் பிதுங்கி அடுத்துள்ள நரம்பை அழுத்துவது வட்டமிட்ட பகுதியில் தெரி கிறது.

தடுப்பது எப்படி ?

1) தடுப்பு நடவடிக்கைகளைச் சிறுவயதிலிருந்தே ஆரம் பிக்க வேண்டும். போஷாக்குள்ள உணவுகளை உட் கொள்ள வேண்டும். முட்டை, பால், கீரை வகைகள், நெத்தலி போன்ற கல்சியம் அதிகமுள்ள உணவு களை உட்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும்,

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

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார் களுக்கும் இது முக்கியமானது.

2) குழந்தைகளை அதிகமாகவும், போதிய கால இடை வெளி இன்றிப் பெறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

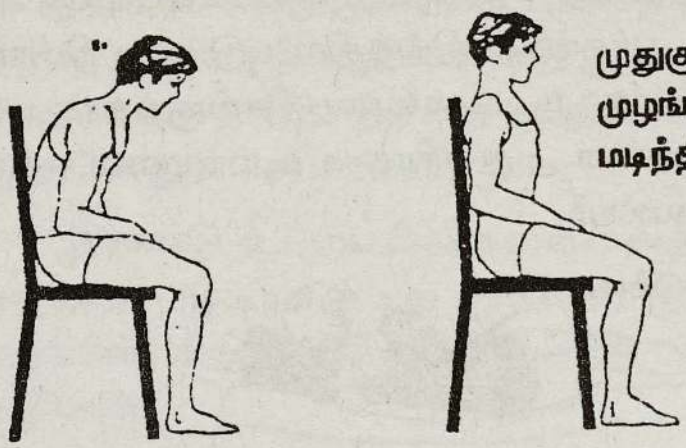
3) பள்ளி மாணவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி அளிக்கும்போது முதுகின் தசைகள் பலம் பெறப் பயிற்சி அளிப்பது முக்கியம்.

4)

உட்கார்ந்து எடை தூக்கும் முறை

பொருட்களைத் தூக்கும் போது முக்கியமாகக் கனமான பொருட்களைத் தூக்கும் போது, முதுகை வளைத்துக் குனிந்து தூக்குவது முள்ளந் தண்டு எலும்பைப் பாதிக்கும். எனவே முதுகை வளைக்காது முன்னங்கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்து பொருட்களைத் தூக்க வேண்டும். கனமான பொருட்களைத் தூக்க வேண்டியிருப்பவர்கள் மாத்திரமன்றி எல்லோரும் இதைப் பழக வேண்டும்.

5) நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்து எழுதும்போதும், படிக்கும் போதும் முதுகை முன்பக்கமாக மேசையை நோக்கி வளைத்திருந்து வேலை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாணவர்கள், தட்டெழுத்தாளர், எழுது வினைஞர்கள், கணனியில் வேலை செய்பவர்கள்



முதுகு வளையாதிருத்தல், முழங்கால் செங்குத்தாக மடிந்திருத்தல்

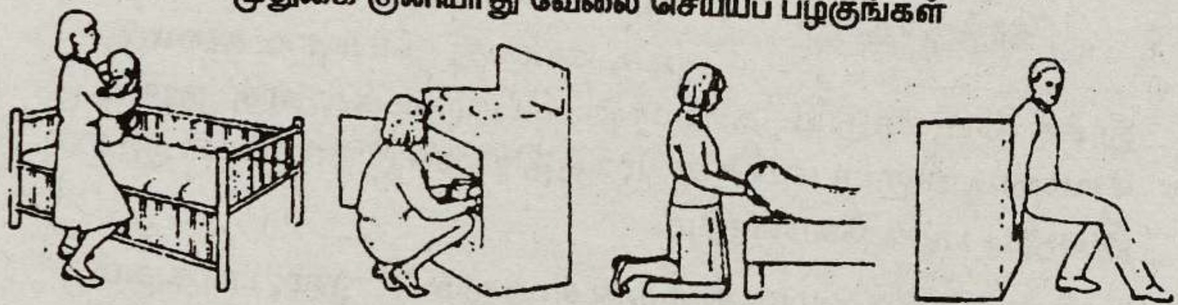
போன்றோர் நீண்ட நேரம் நாற்காலியில் உட்கார்ந் திருக்க வேண்டிய நிலை இருப்பதால் முதுகை வளை

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

க்காமல் வேலை செய்யப் பழக வேண்டும். இடையிடையே முதுகு நாற்காலியோடு ஒட்டியிருக்கும் நிலையில் கால் மேல் கால் போட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். தொடை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருத்தல் வேண்டும்.

6) அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்து வேலை செய்வதும் கூடாது. கார் ஓட்டும்போதும், சினிமா, TV பார்க்கும்போதும் அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் போதும் நாம் நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறோம். இது முள்ளந்தண்டைப் பாதிக்கும். ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தால் சிறிது எழுந்து நடந்து பிறகு மறுபடியும் உட்காரலாம்.

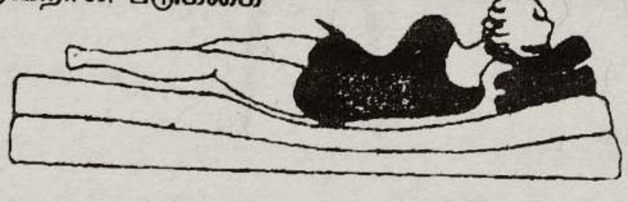
முதுகை குனியாது வேலை செய்யப் பழகுங்கள்



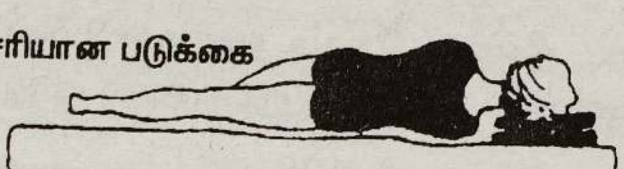
குழந்தையைத் தூக்குதல் · எப்படி குனிய வேண்டும் · படுக்கையை சரி செய்தல் · எடையைத் தள்ளுதல்

7) உடகாரும ஆசனத்தின் உயரமும் முக்கியமானது. மிகத் தாழ்ந்த கதிரைகளும் நாரிப்பிடிப்புக்கு வழி வகுக்கலாம். பாதங்கள் நிலத்தில் படுமாறு நிமிர்ந்து உட்காரும்போது முழங்கால்கள் செங்குத்தாக மடிந்திருக்குமேயாயின் அது சரியான உயரமுள்ள கதிரை எனச் சொல்லலாம்.

தவறான படுக்கை



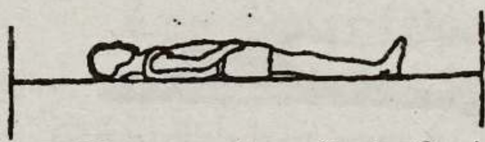
சரியான படுக்கை



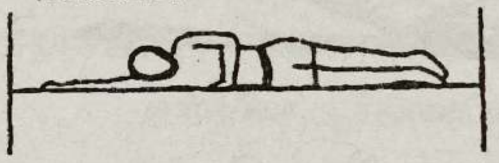
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

8) தூங்கும்போது குப்புறப் படுத்துத் தூங்குவது கூடாது. ஏனெனில் இது முள்ளந்தண்டின் இயற்கை வளைவை பாதித்து நாரிப்பிடிப்பிற்கு வழி வகுக்கும். நிமிர்ந்து படுப்பது நல்லது. பக்கவாட்டில் முழங்காலை மடித்து ஒரு தலையணையுடன் உறங்குவது நல்லது. படுக்கை முதுகை வளைக்காத அளவிற்கு கடினமாக இருக்க வேண்டும்.

9) படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முறை

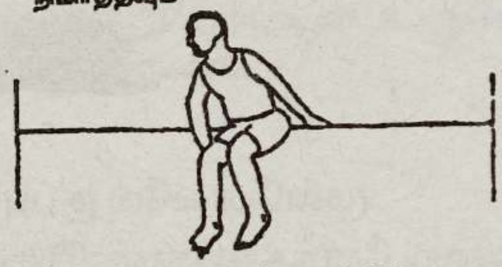


1. படுக்கை உறுதியாக இருக்க வேண்டும். முதுகில் வலி இருந்தால் முழங்காலுக்கு கீழே தலையணை ஒன்று வைக்கலாம்.



2. படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன்னர் ஒரு கையை தலைக்கு மேல் படுக்கையோடு ஒட்டியபடி வைத்து உடலில் ஏதேனும் ஒரு பக்கம் திருப்பி மற்றொரு கையை மார்புக்கு முன்னால் மடக்கி படுக்கையின் விளிம்பில் கெட்டியாகப் பிடிக்கவும்

3. கைகளை ஊன்றி உடலின் எடையை கைகளில் பொறுக்க வைத்து உடலை நிமிர்த்தவும்



4. கால்களை நிலத்தில் ஊன்றி மெதுவாக கட்டிலிலிருந்து இறங்கவும்.

உடற் பயிற்சிகள்

நாரி வலி வந்தவர்கள் இவ்வலி மீண்டும் வராது இருக்க உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். பலவித உடற்பயிற்சிகள் நன்மையளிக்கும். ஆனால் நின்றுகொண்டு அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டு குனிந்து காலைத் தொடுகின்ற பயிற்சிகளை, நாரிப்பிடிப்புள்ளவர்கள் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது.

இரண்டு உடற்பயிற்சிகளைக் கூறுகிறேன். இரண்டையும் செய்யலாம். முடியாவிடில் முதலில் முதலாவது பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். சிறிது காலத்தின்பின் இரண்டாவது பயிற்சியையும் செய்யுங்கள்.

முதலாவது பயிற்சி

குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். கைகளை பின்புறமாக மடித்து முதுகின் மேல் வையுங்கள். தலையை உயர்த்துங்கள்.

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

இவ்வாறு பத்து செகண்ட் இருந்தபின் தலையைக் கீழே வைத்து ஐந்து செகண்ட் ஓய்வு. எடுங்கள். மீண்டும் முன்போல்வே தலையை உயர்த்துங்கள். இவ்வாறு காலையும் இரவும் 20 தடவை செய்யுங்கள்.

இரண்டாவது பயிற்சி

முன்போலவே குப்புறப் படுங்கள். இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்துக்கொண்டு சற்று உயர்த்துங்கள். அதேநேரம் தலையையும் உயர்த்துங்கள். 10 செகண்ட் இப்படியே இருங்கள். சில செகண்ட் ஓய்வு எடுத்துவிட்டு மீண்டும் தொடருங்கள். ஐந்து முதல் பத்து தடவைகள் இவ்வாறு காலையும் மாலையும் செய் யுங்கள்.

முன்பு மஞ்சள் நிறக் கூட்டுக் குளிசை பாவிப்பதாக எழுதியிருந்தார். மஞ்சள் நிறக் கூட்டுக் குளிசை என்பது Indomethacine ஆக இருக்க வேண்டும். அது ஒரு வலி நிவாரணி. அது வலியைத் தணிக்க உதவுமேயன்றி நோயைக் குணமாக்காது. எனவே முன்பு கூறிய உடற் பயிற்சிகளை செய்வதே நல்லது. அத்துடன் இத்தகைய வலி நிவாரணிகளுக்கப் பல பக்க விளைவுகள் இருக்கலாம். ஒருமுறை எழுதித் தந்த மாத்திரைகளை தொடர்ந்து உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

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

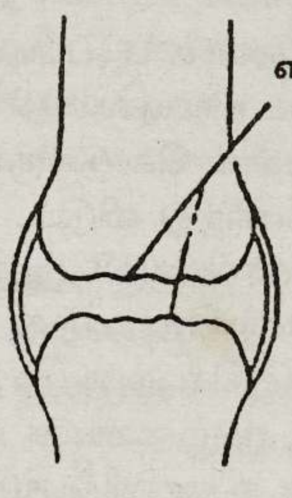
முழங்கால் வலி - மூட்டுச்சேத வாதம்

எனது முழங்கால் மூட்டுக்கள் இரண்டும் சரியான வீக்கம். கீழே உட்கார முடியாது. கால்களை நீட்டி மடக்கும்போது மூட்டுக்குள் நெருநெரு எனச் சத்தம் இருக்கும். கீழே உட்காரவோ முழங்கால் போடவோ முடிவதில்லை. என்ன செய்யலாம் என ஆலோசனை கூறுங்கள். எனது வயது 63.

பதில் : மூட்டுச்சேத வாத நோய்

உங்களைப் பாதித்திருப்பது முழங்கால் மூட்டுச்சேத வாத நோய் (Osteoarthritis) எனத் தெரிகிறது. இந்நோயின்போது மூட்டுக்களிலுள்ள குருத்தெலும்புகள் சேதமடைகின்றன. அதே நேரத்தில் புதிதாக குருத்தெலும்புகளும், எலும்புகளும் ஒழுங்கின்றி வளர்கின்றன. இதனால் பாதிப்புக்குள்ளான மூட்டின் உருவே மாற்றம் அடைகிறது.

ஒஸ்டியோ ஆர்திரைட்டிஸ்



எவரை ? ஏன் ?

மூட்டெலும்புகளின் தேய்வு பொதுவாக 30 வயதிலேயே ஆரம்பித்து விடுகிறது. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களில் 80 சதவீதமானவர்களின் மூட்டுக்களை X ray படம் எடுத்துப் பார்க்கும்போது சேதம் தெரியும். ஆனால் அதில் 25 சதவீதமானவர்களுக்கே வெளிப்படையான அறிகுறிகள் இருக்கும். மூட்டுச்சேத வாத நோய் ஆண், பெண் இருபாலாரையும் தாக்கினாலும், வயதான பெண்களில் இதன் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும்.

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

மூட்டுச்சேத வாத நோய் வருவதற்கு என்ன காரணம் எனத் தெளிவாகத் தெரியாது. எனினும் சிலருக்கு இத்தகைய நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். பரம்பரை அலகும் ஒரு காரணமாக இருக்கக்கூடும் எனத் தெரிகிறது. அதீத எடைக்கும், முழங்கால் மூட்டுச்சேத வாத நோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு நன்கு அறியப்பட்டதே.

இந்நோய் பொதுவாக முள்ளந்தண்டு எலும்புகள், இடுப்பு, முழங்கால், கை, ஆகியவற்றைப் பீடிக்கிறது. ஆயினும் மூட்டுவாத (Rheumatoid arthritis) நோயில் இருப்பதுபோல பல மூட்டுக்கள் பாதிப்படைவது குறைவு. பொதுவாக ஒரு மூட்டினை அல்லது ஒரு சில மூட்டுக்களை மட்டுமே எந்தவொரு நோயாளியிலும் பாதிக்கும். முழங்காலே மிக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இடுப்பு மூட்டும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. கைகளை எடுத்துக் கொண்டால் விரல்களின் கடைசி மூட்டு பாதிக்கப்பட்டு, வீக்கமடைந்து கட்டி போலத் தெரியக்கூடும். இதனை Herberdensnods என்று சொல்வார்கள்.

அறிகுறிகள்

நோயின் அறிகுறிகள் பொதுவாக படிப்படியாகவே ஆரம்பிக்கின்றன. ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட மூட்டில் வலி ஏற்படும். அதுவும் முக்கியமாக அம்மூட்டிற்கு வேலை கொடுக்கும்போதே வலி ஏற்படும். ஆறுதல் எடுக்க வலி தணிந்து விடும். உதாரணமாக நடக்கும்போது ஏற்படும் முழங்கால் வலி ஆறுதல் எடுக்க குறைந்து விடும். நாளாக ஆக வலி தொடர்ந்து இருப்பதுடன் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டு முழுமையாகச் செயற்பட முடியாதிருக்கும். உதாரணமாக முழங்கால் மூட்டை முழுமையாக மடிக்க முடியாதிருக்கும். இதனால் குந்தி இருப்பது, சப்பாணி போடுவது சிரமமாகவிருக்கும். வலியினால் அருகில் உள்ள தசைநார்கள் இறுக்கமடைவதே ஆரம்பத்தில் இதற்குக் காரணமாக இருந்தாலும், நாளாக ஆக மூட்டில் ஏற்படும் சிதைவினாலேயே மூட்டுக்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியாதிருக்கிறது.

உங்கள் முழங்கால் மூட்டிலுள்ள மூட்டுவாத நோய் காரணமாகவே கீழே உட்கார முடியாமல் இருக்கிறது. அத்துடன் கால்களை நீட்டி மடக்கும்போது மூட்டுக்கள் நெருநெரு எனச் சத்தமும் கேட்கிறது. ஆரம்பத்தில் நெருநெரு என்ற சத்தத்தை உள்ளங்கையை முழங்காலில் மேல் வைக்கும்போது உணரக் கூடியதாக இருக்கும். நாட் செல்லச் செல்ல வெளிப்படையாகக்

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

கேட்கும். சிறிய சுளுக்குக்கூட மூட்டினுள் நீரைச் சுரக்கச் செய்யும். சிறிதளவு நீர் எனில் மாத்திரைகள் சாப்பிடக் குறைந்து விடலாம். அதிகமாயிருந்தால் நீரை ஊசி மூலம் உறிஞ்சி எடுக்கவும் நேரிடலாம், வலியினாலும் மூட்டுச் சிதைவினாலும் மூட்டுக்களை முழுமையாகச் செயற்படுத்த முடியாமல் போகும்போது, அருகில் உள்ள தசைநார்கள் நலிவடையவும் செய்யலாம். இதைத் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் அத்தசைநார்களுக்கு முறையான பயிற்சி (Physio therepy) கொடுப்பது அவசியமாகும்.

தரையில் அல்லது கட்டிலில் கால்களை நீட்டிக்கொண்டு உட்காருங்கள். முழங்காலின் பின்புறத்தால் தரையை இறுக்கமாகத் தொடுவதுபோல் செய்யுங்கள். பின் தசைநார்களை தளர்த்தி பழைய நிலைக்கு வாருங்கள். இவ்வாறு தினமும் காலையிலும் இரவிலும் ஐம்பது தடவைகள் செய்யுங்கள்.

சிகிச்சை

- **சிகிச்சையைப் பொறுத்தமட்டில் சேதமடைந்த முழங்கால் மூட்டை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியாது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதன் அர்த்தம் நோயாளி வாழ் நாள் முழுவதும் நோயினால் துன்பப்படவேண்டும் என்பதல்ல என்பதை இன்னும் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தசை நார்கள் நலிவடையாமல் இருக்க அவற்றிற்கு பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.**

முழங்கால் தட்டுப்பட்டு அல்லது விழுந்து நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். நோய் காரணமாக ஒரு கால் சற்றுக் குட்டையாக இருந்தால் அது மற்றக்கால் அளவு சமனாக வரக் கூடியதாக உயர்ந்த காலணிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். நீண்ட நேரம் நிற்பதையும், அதிக தூரம் நடப்பதையும் குறைத்து முழங் காலுக்கு அதிக வேலைப்பளு ஏற்படாமல் தவிர்க்க வேண்டும். **கைத்தடி உபயோகிப்பது நல்லது.**

மருந்துகளைப் பொறுத்தவரையில் வலியைக் குறைக்க பரசிற்றமோல் மாத்திரைகள் போதுமானதாகும். கடுமையான மருந்துகள் பெரும் பலனை அளிக்க மாட்டா. முழங்காலுக்குள் போடப்படும் Hydrocortizone acetate ஊசி மருந்து உதவக்கூடும். ஒரு சிலருக்கு சத்திரசிகிச்சை கூடத் தேவைப்படலாம்

எனவே ஒரு நல்ல வைத்தியரை அணுகிச் சிகிச்சை பெற்று உங்கள் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியானதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

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

முதுமையைப் புரிதல்

எனது தகப்பனாருக்கு வயது 75 ஆகிறது. அம்மாவுக்கு 70. ஆனால் அவர்கள் தமது வயதின் இயலாமையைப் புரிந்து மனம் அடங்கி யிருக்கிறார்கள் இல்லை. எப்பொழுதும் வெளியே போய் வர வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான். விழுந்து முறிந்துவிடுவார்களோ என்ற பயமாக இருக்கிறது. ஆனால் கேட்கிறார்கள் இல்லை. இவர்கள் போன்ற பலர் வீதிகளில் நடமாடி மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுடன் விழுந்து காயப்படுவதையும் கேள்விப்படுகிறோம்.

முதியவர்கள் பிரச்சினையை எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?

பதில் : உங்கள் வீட்டில் மாத்திரம்தான் முதியவர்கள் என்றில்லை. இப்பொழுது எங்கு பார்த்தாலும் முதியவர்கள்தான்.

கோயில்களில், வீதிகளில், பஸ்ஸில், ரயில் வண்டிகளில், ஏன் சில வேலைத்தளங்களிலும்தான். 20 வருடங்களுக்கு முன்னர் உங்கள் சமூகத்தில் அல்லது கிராமத்தில் வாழ்ந்த முதியவர்களை உங்களால் விரல் விட்டு எண்ணக்கூடியதாக இருந்திருக்கும். ஆனால் இன்று அத்தகையவர்களின் எண்ணிக்கை பல மடங்காக அதிகரித்துள்ளது. முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு பல பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதனால் குடும்ப, சமூக, தேச மட்டங்களில் புதிய சவால்களை நாம் எதிர்நோக்கவேண்டியுள்ளது.

அச்சவால்களை நாம் அனுதாபத்துடனும், புரிந்துணர்வு டனும் அறிவுபூர்வமாக அணுக வேண்டும். மாறாக எமது எண்ணங் களுக்கும், வசதிகளுக்கும் ஏற்ப அவர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதோ, அலட்சியப்படுத்துவதோ சரியல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள் ளுங்கள்.

முதுமை

முதுமை என்பது என்ன? ஒருவர் எத்தனை வயதில் முதுமையடைகிறார் எனச் சொல்லலாம்? 35 வயதில் முதுமையால் தளர்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். 80 வயதில் துள்ளித் திரிபவர்களும் இருக்கிறார்கள். உங்கள் பெற்றோர்கள் போலவே வயது அதிக மானாலும் மனதாலும், உடலாலும் இளமையானவர்கள் இருக்கவே செய்கிறார்கள். ஆனால் பெரும்பாலான அரசாங்கங்கள் 60 வயதான தமது ஊழியர்களை முதியவர்களாகக் கருதி வீட்டிற்கு

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

அனுப்பிவிடுகின்றன. அரசியல்வாதிகள் மாத்திரம்தான் எண்பது வயதிலும் நாட்டின் உயர்பதவியை அடைய முடியும் என்ற நிலை.

முதுமையடைவது என்பதை இயலாமை, நோய்க்குள்ளாவது என அர்த்தப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். அது நீண்ட வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் ஒரு கட்டம்தான். இந்தச் சக்கர ஓட்டத்தை நம்மால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

ஆனால் முதுமையடைவதால் ஏற்படக்கூடிய சில பாதகமான நிலைகளைத் தடுக்கவோ, தள்ளிப்போடவோ முடியும். கௌரவமான வாழ்க்கையையும், அடிப்படை வசதிகளையும், தேவைக்கேற்ற மருத்துவ உதவிகளையும் வயதானவர்களுக்கு சரியான தருணத்தில் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் இதைச் செய்கிறோமா?

உதாரணத்திற்கு ஒன்று சொல்லலாம். பாலகர் கிளினிக், குழந்தைகள் கிளினிக், கர்ப்பிணிகள் கிளினிக் எனப் பல நாம் கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால் முதியோர் கிளினிக் என கேள்விப் படுகிறோமா?

இல்லை. இதுதான் அடிப்படைத் தவறு.

உண்மையில் அவர்களது நலத்திற்கு நாம் முன்னுரிமை வழங்கியிருக்க வேண்டும். ஆனால் தவறி விட்டோம். தனிநபர் மட்டத்தில் மட்டுமன்றி தேசமட்டத்தில்கூடத் தவறிவிட்டோம்.

பல முதியவர்களின் ஆதங்கம் தமது ஆரோக்கியம் பற்றியதுதான். நீண்ட காலம் நலமாக வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பு எல்லோருக்கும் இருக்கும்தானே? ஆனால் அவர்களது சிந்தனை அதற்கு அப்பாலும் நீள்கிறது. 'நாம் நோய்வாய்ப்பட்டால் அல்லது ஏதாவது விபத்தில் மாட்டுப்பட்டு படுக்கையில் கிடந்தால் அது குடும்பத்தினருக்கு கஷ்டம். மேலதிக வேலைப்பளுவையும், பொருளாதாரச் சுமையையும் அவர்களுக்குக் கொடுத்துவிடும்' என்று அஞ்சுகிறார்கள்.

உண்மைதான். மற்றவர்களில் தங்கியிருக்காது சுதந்திரமாக நீண்ட காலம் ஒரு முதியவரால் வாழ முடியுமாயின் அதையே ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பான முதுமை எனப் போற்றலாம். உங்கள் பெற்றோர்களும் அதைத்தான் விரும்புகிறார்கள் போலவே தெரிகிறது. அதற்குத் தடையாக இருக்காதீர்கள். அவர்கள் சுதந்திரமாக மனநிறைவோடு இயங்க உதவியும் ஒத்தாசையும் வழங்குங்கள்.

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

நாம் செய்யக்கூடியது என்ன?

- அவர்களுக்கு மதிப்பும் மரியாதையும் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் நின்றுவிடாது தேவையான உதவிகளையும், அவசியமான வசதிகளையும் வழங்கப் பின்நிற்கக்கூடாது.

- அவர்கள் சோர்ந்து முடங்கிவிட இடமளிக்கக்கூடாது. உடலாலும் மனத்தாலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி தன்னிச்சையாக செயற்பட இடமளிக்கவேண்டும். 'தேவையில்லாமல் எழும்பித் திரியாதையுங்கோ. நாங்கள் எல்லாம் செய்து தருகிறோம். நீங்கள் பேசாமல் இருங்கோ. விழுந்து உடைஞ்சால் எல்லோருக்கும்தானே சிரமம்' என்று அவர்களது நடமாட்டத்தையே கட்டுப்படுத்தினால் அவர்கள் மனம் சோர்ந்துவிடுவார்கள் அல்லவா?

- போஷாக்கான உணவுகளைக் கொடுங்கள். இடைஞ்சல் இல்லாத உடைகளை அணியக் கொடுங்கள். வசதியான வாழ்விடமும் தேவையான மருத்துவ உதவிகளும் அவர்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

- அவர்களது ஆரோக்கியக் குறைபாடுகளை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு நிவர்த்திக்க ஆவன செய்யுங்கள்.

இறுதியாக,

ஏனையவர்களைப் போலவே முதியவர்களும் அன்பிற்கும், ஆதரவிற்கும் ஏங்குகிறார்கள். அதை அவர்களுக்கு வழங்குங்கள். அவர்களிடம் உங்களது அன்பையும், அக்கறையையும் வெளிப்படையாகக் காட்டுங்கள். அவர்கள் மகிழ்வுறுவார்கள். அவர்களிடம் பேசுவதற்கு தினமும் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

வயது பாலுணர்வை அழித்துவிடுவதில்லை என்பதையும் மறந்துவிடாதீர்கள். அவர்களது ஆரோக்கியமான உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிப்பதுடன் இடையூறாக இருக்காதீர்கள்.

நீங்களும் ஒருநாள் முதியவராவீர்கள்.

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

முதுமையில் மனச் சோர்வு

எனக்கு வயது 68. மனைவி சென்ற வருடம் காலமாகிவிட்டாள். மகள் குடும்பத்தினருடன் தொடர்மாடி வீடொன்றில் வசிக்கிறேன். பிரஷர் வருத்தம் உண்டு. புரபனலோல் மருந்தை காலை, மாலை 40mg பாவிக்கிறேன். வேறு கடும் நோய்கள் ஏதும் கிடையாது. ஆயினும் அண்மைக்காலமாக உடல் தளர்ந்துகொண்டு வருகிறது. பசி குறைவு. உணவு வகைகளை உண்பதிலும் நாட்டமில்லை. தூக்கமும் குறைவு. வெளியே உலாவப் போவதிலும் நாட்டமில்லை. சோர்வு அதிகம்.

இவை எல்லாம் வயதானதின் அறிகுறி என்று பலரும் சொல்கிறார்கள். நீங்களும் அவ்வாறே கூறக்கூடும். நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் கிடத்திவிட்டால் பார்ப்பதற்கு மனைவியுமில்லை. மகளுக்கு பாரமாகி விடுவேனோ என யோசனையாக இருக்கிறது. நான் ஓரளவு பலம் பெற்று எனது வேலைகளை நானே செய்யக்கூடிய வகையில் மாற ஆலோசனை கூறுங்கள். டொனிக் ஏதும் உபயோகிக்கலாமா?

பதில் : வயது காரணமல்ல

நீங்கள் நிச்சயம் மீண்டும் உடல் ஆரோக்கியம் பெற்று திடமாக வாழலாம். உங்களுக்கு உள்ள உடற்பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் வயது என்று நான் கூறப்போவதில்லை. ஏனெனில் மருத்துவ வசதிகளும், வாழ்க்கை வசதிகளும் அதிகரித்துவிட்ட இன்றைய உலகில் 68 வயது என்பது அதிகமானது என்று சொல்ல முடியாது.

மனதுதான் காரணம்

உங்கள் உடலை விட உங்கள் மனதுதான் சோர்ந்து விட்டது போலத் தெரிகிறது. உங்கள் மனைவியின் மரணம், முதுமை பற்றிய பயம், தனிமை உணர்வு ஆகியன ஒன்று சேர்ந்து உங்களுக்கு மனச்சோர்வு நோய் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என எண்ணுகிறேன். எதற்கும், உங்களது பிரச்சினைகளை காது கொடுத்துக் கேட்பதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கக்கூடிய ஒரு நல்ல டொக்டரை அணுகுங்கள். உங்கள் மனச் சோர்வு நிலையை ஆலோசனைகளுடன் மட்டும் தீர்த்துவிடலாமா அல்லது மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டுமா என்பதை நேரில் பரிசோதித்துப் பார்த்துத்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

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

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடலில் ஆபத்தான நோய்கள் ஏதும் கிடையாது. முதுமையும் உங்களை பூரணமாக ஆட்கொண்டு விடவில்லை, என்பதை உறுதியாக நம்புங்கள். உங்கள் உணவிலும், நாளாந்த வாழ்க்கை முறைகளிலும் ஒரு பிடிப்பை ஏற்படுத்துங்கள். சோர்ந்து போய் தனிமையில் கிடக்காதீர்கள்.

முதுமையிலும் உதவலாம்

நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பாரம் என எண்ணாதீர்கள். உங்கள் வயதும், அனுபவமும் மற்றவர்களுக்குப் பல வழிகளில் உதவக்கூடும். எனவே மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகுங்கள். அவர்களுக்கு உள்ள பிரச்சினைகளைக் காது கொடுத்துக் கேளுங்கள். உங்கள் அனுபவமும் ஆற்றலும் அவர்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவியாக இருக்கும்.

நட்புக்களை வளருங்கள்

உங்களை மதிக்கின்ற, உங்களது கருத்துக்களை காது கொடுத்துக் கேட்கின்ற நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். ஒருவேளை உங்கள் குடும்பத்தவர்களுக்கு உங்களுடன் ஆறுதலாகப் பேசுவதற்குப் போதிய நேரம் கிடைக்கவில்லை எனில் உங்கள் வயதொத்த நண்பர்களை நாடுங்கள். நீங்கள் தொடர்மாடி வீட்டில் வசிப்பதாக எழுதியிருந்தீர்கள். உங்கள் வயதொத்த பலர் நிச்சயம் அங்கு வசிப்பார்கள். அவர்களோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்துங்கள். மாலை நேரங்களில் அத்தகையோருடன் கூடிப் பேசி மகிழுங்கள்.

ஆன்மீகம்

ஆன்மீக ஈடுபாடு உடையவராயின் தினம் சில மணித்துளிகளை வழிபாட்டிற்கு ஒதுக்குங்கள். நீங்கள் எந்த மதத்தைச் சார்ந்தவர் என்று தெரியவில்லை. உங்கள் மத வழிபாட்டுத் தலத்திற்கு வாரம் ஒரு முறையாவது செல்லுங்கள். தினமும் சென்று அங்கு ஏதாவது உதவிப்பணி செய்யலாமே!

சேவை

நீங்கள் சேவை உணர்வு உள்ளவராயின், உங்கள் பகுதியில் உள்ள சேவை நிறுவனம் ஒன்றில் சேர்ந்து உங்களால் இயன்ற சேவைப் பணிகளை சமூகத்திற்கு வழங்குங்கள். சேவை என்பது உடலால் மாத்திரமன்றி மனத்தாலும், வார்த்தைகளாலும் கூடச்

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

செய்யக்கூடியது. உங்கள் பகுதியில் உள்ள நோயுற்றவர்களது வீடு களுக்குச் செல்லுங்கள். அவர்களது நலம் பற்றி விசாரியுங்கள். அவர்களுககுச் சில தேறுதல் வார்த்தைகள் கூறுங்கள்.

சேவையை உங்கள் வீட்டிலேயே ஆரம்பிக்கலாமே. உங்கள் மகளுக்கு வீட்டுவேலைகளில் ஒத்தாசையாக இருங்கள். கடைத்தெருவுக்குப் போய் வீட்டிற்குத் தேவையான பொருட் களை வாங்கி வாருங்கள். உங்கள் வீட்டிலோ அருகிலோ உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது வீட்டுப்பாடம் சொல்லிக்கொடுக்கலாம்.

இப்படி எத்தனை எத்தனையோ பணிகள் உங்களுக்காக காத்திருக்கின்றன. எனவே சோர்வை விட்டுவிட்டு, உற்சாகமாக செயற்பட ஆரம்பியுங்கள்.

முதுமையில் உணவு

முதுமையில் உணவு அதன் அளவில் குறையலாம். தரத் தில் அல்ல. வயது வந்தவர்களுக்கு என தனியான உணவுமுறை எதுவும் கிடையாது. கடந்த 60, 65 வருடங்களாக எதை உண்டீர் களோ அதையே தொடர்ந்தும் உண்ணலாம். ஆயினும் உங்களது உணவுத் தேவை இப்பொழுது சற்றுக் குறைந்திருக்கலாம். கடினமான வேலைகள் செய்த காலத்தில் உண்ட அதே அளவு உணவை, வேலை குறைந்த 68 வயதில் உட்கொள்ள முடியாது. உண்ணும் உணவின் அளவு குறைந்து விட்டாலும், அது நிறை வான சத்துள்ள உணவாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் விரைவில் சமிபாடு அடையக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

முதுமையில் இரத்தசோகையும், கல்சியம் குறைபாடும் அதிகம் இருப்பதால் அதற்கு ஏற்ற உணவுகளை உண்பது நல்லது. கீரை வகைகளில் நிறைய இரும்புச்சத்து உள்ளது. அத்துடன் கல்சியம் ஓரளவு கிடைக்கிறது. எனவே தினமும் உணவில் ஏதாவது ஒரு கீரை வகையைச் சேருங்கள். சர்க்கரை, தேன், பேரீச்சம் பழம், இறைச்சி வகைகளிலும் இரும்புச்சத்து அதிகம் கிடைக்கிறது.

தினமும் பால் அருந்த வேண்டும். அதிலுள்ள கல்சியம் சத்து எலும்புகளையும், பல்லையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும். அத்துடன் தினமும் ஏதாவது பழமும் சேர்க்க வேண்டும். அதிலுள்ள விற்றமின் C தவிர, நார்ப்பொருள் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தவிர்க்கும்.

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

இரவில் தேநீர் அல்லது கோப்பி அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். படுப்பதற்கு முன் சூடான ஒரு கப் பால் அருந்தினால் மிகவும் நல்லது.

புரதச்சத்து அதிகமுள்ள கடலை, கௌபீ, பயறு, உழுந்து, சோயா போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. இவற்றை ஊறப் போட்டு, முளைக்க விட்டுச் சமைத்தால், விரைவாக ஜீரண மடையும். அல்லாவிடின், நன்றாக அவிக்க வேண்டும். காளான் களையும் (Mushroom) வயதானவர்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் காளான்களில் புரதச்சத்தும், விற்றமின் களும், கனியங்களும் அதிக அளவில் உள்ளது. உலர்ந்த காளானில் புரதச்சத்து 33 சதவீதம் அளவில் உள்ளது எனச் சொல்கிறார்கள்.

உணவு கண்களையும் கவர வேண்டும்

உணவு உண்பதில் நாட்டமில்லை என எழுதியிருந்தார். உணவு சத்துள்ளதாக ருசிகரமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. அது கண்களைக் கவர்வதாகவும் இருக்க வேண்டும். எனவே அழகான தட்டுக்களில் வைத்து உண்ணுங்கள். மகிழ்ச்சியான சூழலில் மெதுவாக உண்ணுங்கள். தனிமையில் அமர்ந்து உண்ணாமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உண்பது நல்லது.

டொனிக்

டொனிக் ஏதும் குடிக்க வேண்டுமா எனவும் கேட்டிருந்தார். டொனிக் அவசியமில்லை. நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உள்ள போஷாக்குகளைவிட மேலதிகமாக அவை எதனையும் கொடுக்கப் போவதில்லை. அதற்குச் செலவளிக்கும் பணத்தை நல்ல உணவிற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

முதியவர்களுக்கு சில உதவிக் குறிப்புகள்

மற்றவர்களில் தங்கியிருக்காது சுதந்திரமாக உங்களால் நீண்ட காலம் இயங்கமுடியுமாயின் அதையே ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பான முதுமை என்பேன். ஆனால் வயது அதிகரிப்பு பல உடல்ரீதியான மாற்றங்களைக் கொண்டு வரலாம். உங்கள் கை கால்கள் பலமிழக்கலாம், அல்லது ஒரு பக்கமே செயலழந்து இருக் கலாம், அல்லது கை நடுக்கம் இருக்கலாம். இவற்றால் மனம்

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

தளர்ந்து விடாதீர்கள். உங்கள் நீண்ட வாழ்வில் எத்தனை பிரச்சினைகளையும், சிக்கல்களையும் எதிர்கொண்டு வெற்றி கண்டிருக்கிறீர்கள். அந்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும். அத்துடன் நாம் கூறும் ஆலோசனைகளையும் கவனத்தில் எடுங்கள்.

உடை மாற்றுதல்

பாரிசவாதத்தினாலோ, தோள்மூட்டு இறுக்கத்தினாலோ, அல்லது விறைப்பினாலோ சில வயதானவர்களின் ஒரு பக்க கை கால் சரியாக இயங்க முடியாமல் பலமிழந்து இருக்கக்கூடும். அவர்கள் உடை அணியும்போது பலமிழந்த பக்கத்திற்கு முதலில் உடையை அணிய வேண்டும்.

உதாரணமாக, சேட் அணியும்போது முதலில் பலமிழந்த கையிற்கு அணியுங்கள். பின் பலமாக கையிற்கு அணியுங்கள். உடையைக் கழற்றும்போதும் முதலில் செயலிழந்த பக்கத்திலிருந்து ஆரம்பியுங்கள்.

நீங்கள் அதிகம் நடமாட முடியாதவராயின் இறுக்கம் குறைந்த தொளதொளப்பான ஆடைகளை அணிவது உங்களுக்கு சுலபமாக இருக்கும். உடை மாற்றுவதற்கும் இத்தகையன சுலபமானவை. நுணுக்கமான வேலைகளைச் செய்யச் சிரமப்படும் வயதானவர்களின் விரல்களுக்கு ஏற்றவை பெரிய பொத்தான் உள்ள சட்டைகளே.

படி ஏறுதல்

படி ஏறுதல் வயதானவர்களின் இன்னுமொரு பிரச்சினை. படிகள் ஏற வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் திடமான காலை முதலில் மேலே வைத்து, நன்கு ஊன்றிய பின்னரே பலங்குறைந்த காலை இழுத்துத் தூக்கவேண்டும்.

நீங்கள் ஏற வேண்டிய படிகள் ஒவ்வொன்றும் நான்கு அங்குலத்திற்கு மேற்பட்ட உயரமானவை எனில் அவற்றில் ஏறுவது உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கும். அவற்றிற்கு இடையில் தற்காலிகமாக வேனும் அரையுயரப் படிகளை வைத்தால் அது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும். படிகளுக்கு அருகிலுள்ள சுவரில் கிராதிக் கம்பி அமைத்தால் உங்களால் சுலபமாகப் பிடித்து ஏறிச் செல்ல முடியும். நடமாடும் பாதையிலும் கிராதிக் கம்பிகளை அமைப்பது உங்கள் நடமாட்டத்திற்கு உதவலாம்.

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

கைத்தடி உங்களுக்கான அலங்காரப் பொருளுமல்ல, உங்கள் இயலாமையைப் பறை சாற்றும் அவமானச் சின்னமுமல்ல என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். பலங்குன்றிய அல்லது வலது குறைந்தவர்களுக்கான உதவிக்கரம்தான் கைத்தடி என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இன்னும் தெளிவாகச் சொல்வதானால் அது மூன்றாவது காலாகச் செயற்பட்டு நீங்கள் நடக்கும் போதும் நிற்கும்போதும் சமநிலையைப் பேணி உங்களை விழ விடாமல் தடுக்கும்.

கைத்தடியின் நீளம் சரியான அளவானதாக இருக்க வேண்டும். படத்தைப் பாருங்கள். அவர் நிமிர்ந்து நிற்கும்போது கைத்தடியை நிலத்தில் படும்வகையில் பிடிக்கிறார் அல்லவா? அவரது முழங்கை சற்று மடிந்த நிலையில் இருக்கிறது. இதுவே சரியான உயரமுள்ள கைத்தடி எனலாம்.

கைத்தடியின் கைப்பிடி வளைவாக இருக்க் வேண்டும் அல்லது உருண்டையாக இருக்க வேண்டும். இதுவே பிடிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

உங்கள் ஒரு கால் பலமற்று இருந்தால் மறுபக்கக் கையால் கைத்தடியைப் பிடிப்பது பொருத்தமாக இருக்கும். நடக்கும்போது எமது எதிர்ப்புறக் கையும் காலும் முன்னே போகும். உதாரணமாக, நடக்கும்போது இடது கையும் வலது காலும் ஒரே நேரத்தில் முன்னே போகும். பலமுள்ள பக்கக் கையால் நீங்கள் கைத்தடியைப் பிடித்தால் வழமையான நடைபாவனை உங்களுக்குக் கிடைக்கும். சில தருணங்களில் இரண்டு கைத்தடிகளை உபயோகிக்க நேர்ந்தாலும் மேற்கூறிய வழமையான நடைப் பாவனையை பெற நீங்கள் முயல வேண்டும்.

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

உட்காருதலும் எழுந்திருத்தலும்

உயரம் குறைந்த கதிரைகள் பெரும்பாலும் முதியவர்களுக்கு வசதியற்றிருக்கும். முக்கியமாக தசைகள் தளர்ந்த அல்லது மூட்டுக்கள் இறுகிய முதியவர்களும் சமநிலை தளம்பிய முதியவர்களும் தமக்கேற்ற கதிரைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இரண்டு பக்கமும் கைப்பிடிகள் உள்ள கதிரைகளையே உபயோகியுங்கள். கைப்பிடி இருந்தால் பிடித்து எழும்ப வசதியாக இருக்கும்.

சரியான உயரமுள்ள கைப்பிடியுள்ள நாற்காலி

தொடையும் தரையும் சமாந்தரமாக இருக்கும்போது,
காலும் தொடையும் செங்குத்தாக மடிந்திருக்கும்.

சரியான உயரமுள்ள கதிரை எப்படி இருக்க வேண்டும்? நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது உங்கள் இடுப்பு மூட்டும், முழங்கால் மூட்டும் செங்குத்தாக மடிந்திருந்தால் அதுவே உங்களுக்கு ஏற்ற கதிரை. அத்துடன் நாற்காலிகளையே உபயோகியுங்கள். முக்காலிகள் வேண்டாம். ஏனெனில் அவை சமநிலை தளர்ந்து உங்களை விழுத்திவிடக்கூடும்.

உட்காரும் முறை: கதிரைக்கு அருகில் சென்று கதிரைக்கு பின்புறம் காட்டி நில்லுங்கள். உங்கள் கால்களின் பிற்பக்கம் கதிரையை முட்டுமளவு நெருங்கிச் சென்றபின் கதிரையின் கைப்பிடிகளை இறுக்கமாகப் பிடியுங்கள். பின் மெதுவாக அமருங்கள்.

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

எழும்பும் முறை: கதிரையின் முன்புறத்திற்கு அரக்கி வாருங்கள். பாதங்களை பத்து அங்குலமளவு இடைவெளி வருமாறு அகட்டி வையுங்கள். கதிரையின் கைப்பிடிகளை இறுகப் பிடியுங்கள். தலையை சற்று முன்புறமாகச் சரித்து உடல் எடையை முன்னுக்குப் பொறுக்குமாறு தள்ளிய பின், அடிப்பாகத்தை கதிரையிலிருந்து உயர்த்துங்கள். மெதுவாக எழும்புங்கள். உங்கள் சமநிலை தளராது என்பதை உறுதிசெய்தபின்தான் நடக்க ஆரம்பியுங்கள்.

எழுந்திருக்கும் முறை

கதிரையின் முற்புறத்திற்கு வாருங்கள்.

பாதங்களிடையே 10" இடைவெளி.

கைப்பிடியை இறுக்கமாகப் பிடியுங்கள்.

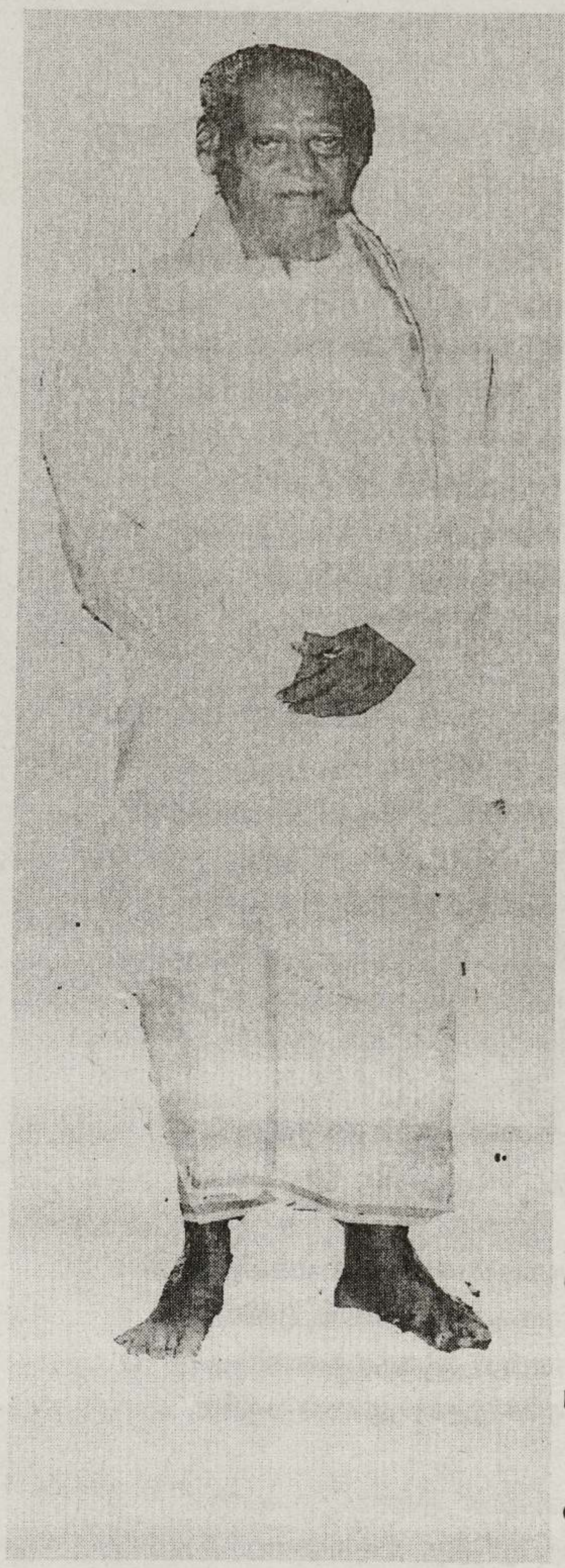
பாரத்தை முன்புறம் விழுத்தி மெதுவாக எழுந்திருங்கள்.

சற்று நின்று நிதானித்தபின் நடக்க ஆரம்பியுங்கள்.

படுக்கையிலிருந்து அல்லது மலசலகூட இருக்கையிலிருந்து எழும்பும்போதும் இதே முறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

மற்றவர் உதவியின்றி உங்களால் இயங்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை வந்துவிட்டதா? இயன்ற அளவு சுதந்திரமாக இயங்குங்கள். ஆனால் அவசியம் ஏற்படும்போது மற்றவர்கள் உதவியை பெறத் தயங்கவோ வெட்கப்படவோ செய்யாதீர்கள்.

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



ஐயா உங்கள் உயிர் பிரியப்போவதாய் உணர்ந்த இறுதி நேரத்தில் மரணத்தைப் பற்றி ஏதும் கூறாமல் மரணத்தின் அறிகுறிகளை உங்கள் வாகடப்பாடலால் பாடிக்கொண்டு உங்கள் கையாலேயே மகளாரிடம் பால்வேண்டிப் பருகிவிட்டு பாதியை மனையாளுக்குக் கொடுத்தீர்கள். அன்பு மனையாளின் கையையும் ஆசை மகளாரின் கையையும் பற்றி உங்கள் இரு கண்களிலும் ஒற்றிக்கொண்டு நீங்கள் உச்சரித்துப் பாடிக்கொண்டிருந்த இறுதி நேரப்பாடலை எங்களின் மனநிறைவுக்காகவும், உங்களின்ஆத்மநிறைவுக்காகவுமஅப்படியே இங்கு சமர்ப்பணமாக் கொள்கின்றோம்.

நோயுற்றிடாமல் நொந்து மனம் வாடாமல்

பாயிற் கிடவாமல் பாவியேன் காயத்தை

ஓர் நொடிக்குள் நீக்கி ஒன்பேரூர் ஐயா நின்

சீரடிக்கீழ் வைப்பாய் தெரிந்து.

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

என் இனிய தாத்தாவுக்கு இரங்கல் கவிதை
நிம்மதியாய் நீ உறங்கு

01. என் கடமை அறியாத இளம்பிஞ்சுப் பருவத்தில்
உன் கடமை முடிந்ததென்று உறங்கிவிட்ட தாத்தாவே
பொன் கொடுத்தும் பெறமுடியா பொக்கிசமாம் பாசத்தை
எங்கினிநாம் பெறப்போவோம் என் இனிய தாத்தாவே.

02. என் படிப்புக்காக எமை எங்கேயோ அனுப்பிவிட்டு
தன்கடமை முடிந்ததென்று தரணிவிட்டு சென்றீரே
உன் கனவை நனவாக்க ஒருபோதும் பின்நிற்கேன்
உன்மீது ஆணைஐயா உண்மை ஐயா! இது உண்மை ஐயா!

03. ஆசைகாட்டி எம்மை எல்லாம் அவனியிலே முந்த வைத்தீர்
பாசம் என்னும் பால்பருகி நாம் பண்புடனே வாழ்ந்து வந்தோம்
கூசாமல் எம் ஆசைகளை உம்குறிப்பறிந்து நாம் கேட்டால்
ஏசாமல் செய்துவந்தீர் எங்கினிநாம் உமைக்கேட்போம்.

04. உம் உறவுகளைப் பேணுவதில் ஒருதுளியும் குறைந்ததில்லை
எம் உறவை நீக்கிவிட்டு ஏன் தாத்தா நீ பிரிந்தீர்
தம் உறவு வளர்வதற்காய் தன்னை அர்ப்பணித்தவரே
விம்முகின்றோம் உமைப்பரிந்து வேறு வழி இல்லாமல்.

05. பெண்பிள்ளை ஆறென்று பெருங்கவலை உமக்கிருந்தும்
உம்பிள்ளை வாழ்வதற்காய் ஒருவரிடம் கைநீட்டவில்லை
பண்பட்ட உம்உள்ளம் பக்குவமாய் இருந்ததனால்
கண்கலக்கம் இல்லாமல் கரைசேர்ந்தார் அனைவருமே.

06. மருமக்கள் அனைவரையும் மகனாக நினைத்ததனால்
பெருமக்கள் ஆகிவிட்டார் பெற்றெடுத்த மக்களைப் போல்
வருமக்களான பேரர் வாழ்வுபெற வேண்டுமென

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

தருமப்பணி செய்தீரையா! தர்மம் தலை காக்குமையா!

07. அம்மம்மாவின் நலனில் அக்கறையாய் நீரிருந்தீர்
அம்மம்மா உமைப்பிரிந்து இன்று அந்தரித்து நிற்கின்றார்
அம்மம்மாவுக்கு ஒருகுறையும் ஐயா நாம் விடமாட்டோம்
நிம்மதியாய் நீயுறங்கும் நிரந்தரமாய் அமைதி கொள்ளும்.

08. தாகசாந்தி செய்திட்ட தந்தையரின் வழிநின்று
தாயவளின் தொண்டருக்கு தண்ணீரால் பணிசெய்ததுவும்
நாகதம்பிரான்மீது நம்பிக்கை வைத்ததனால் மாமா
ஏகபுதல்வனான கதை இங்கிதமாய் சொன்னீரே.

09. புத்தகமாய் நீரிருந்து புதுமைபல வைத்தியத்தில் - நும்
வித்தகத்தால் பல நிகழ்த்தி வியப்பெய்த வைத்தீரையா
அத்தனையும் அறிந்தவர்கள் அதை இன்னும் மெச்சுகின்றார்
எத்தனை நாள் வாழ்ந்தாலும் உன்பெருமை இருக்குமையா
வரலறாய்.

10. அம்மாளே அம்மாளே அத்தனையும் அறிந்தவளே
எம்பாவ நிலைகண்டு எப்போதும் முன்னிற்பாய்
இம்மாய வாழ்வுக்கு எங்களுடன் துணைநிற்பாய்
சும்மா நாம் கேட்கவில்லை மனத்துணிவுதர வந்திடம்மா

அன்புடன் பேரன்
பால். வரப்பிரகாஸ்

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

வம்சக்கொடி

தம்பையா + நாகம்மா
↓
சோமசேகரம்
தியாகராசா
தாமோதரம்பிள்ளை
சாமியாபிள்ளை
மயில்வாகனம்
கணபதிப்பிள்ளை
தருமலிங்கம்
கனகசபை
கோபாலு

நாகமுத்து + செல்லமுத்து
↓
திருமகள்
யோகநாதன்
அருணகிரிநாதன்
மணிமேகலை
வைகுந்தவாசன்

அன்னராணி + திருநாவுக்கரசு

தவராணி + பாலசிங்கம்
↓
வரப்பிரகாஸ்

மகாலட்சுமி + மகாலிங்கம்
↓
மதூஷன்
வைஸ்ணவி
மயூரன்
கௌதமி

ரோகினிதேவி + கணபதிப்பிள்ளை
↓
தேவயனா

லெட்சுமிகாந்தன் + சபேசினி

ஸ்ரீநாகேஸ்வரி + மோகனராஜா
↓
தாட்சாயினி
தட்சனா
யனோசன்

அட்சயதேவி + நாகநாதன்
↓
மதீசன்

Prof. V. SIVASAMY
UNIVERSITY OF JAFFNA

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

நன்றிநவில்கின்றோம்

அன்பின் உறைவிடமாய்

பண்பின் சிகரமாய்

பாசத்தின் இருப்பிடமாய்

பொறுமையின் பொக்கிசமாய்

பெயர் பெற்ற மருத்துவனாய்

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து

எம்மையும் வாழ வழிகாட்டி நின்று

வானுறையும் தெய்வமாகிவிட்ட

எம் குடும்பத்தலைவரின்

பிரிவுச்செய்தி கேட்டு

அவரின் இறுதிக்கிரியைகளில்

பங்கு கொண்டோருக்கும்

வேண்டியபோது முன்வந்து

உதவிகள் செய்து நின்றோருக்கும்

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

V. SIVASAMY UNIVERSITY OF JAFFNA
12ப47 SC

தந்தி, தொலைபேசி, தொலைநகல்,

பத்திரிகை, கண்ணீர் அஞ்சலிகள் மூலம்

அனுதாபச் செய்திகளை தெரிவித்து

துயரில் பங்கு கொண்டோருக்கும்

சடங்கு, அந்தியேட்டிக் கிரியைகளின்போதும்,

ஆத்மசாந்திப்பிரார்த்தனையின்போதும்,

வருகை தந்து அன்னாரின் ஆத்மசாந்திக்காக

பிரார்த்தித்த அன்புள்ளங்களுக்கும்,

இம்மலரை மிகக்குறுகிய காலத்தில்

அச்சேற்றி வெளியிட உதவிய

எஞானம்ஸ், அன்றா அச்ச நிறுவனத்தி

னருக்கும்எம் இதயம் கலந்த நன்றிகள்

நன்றியுடன்

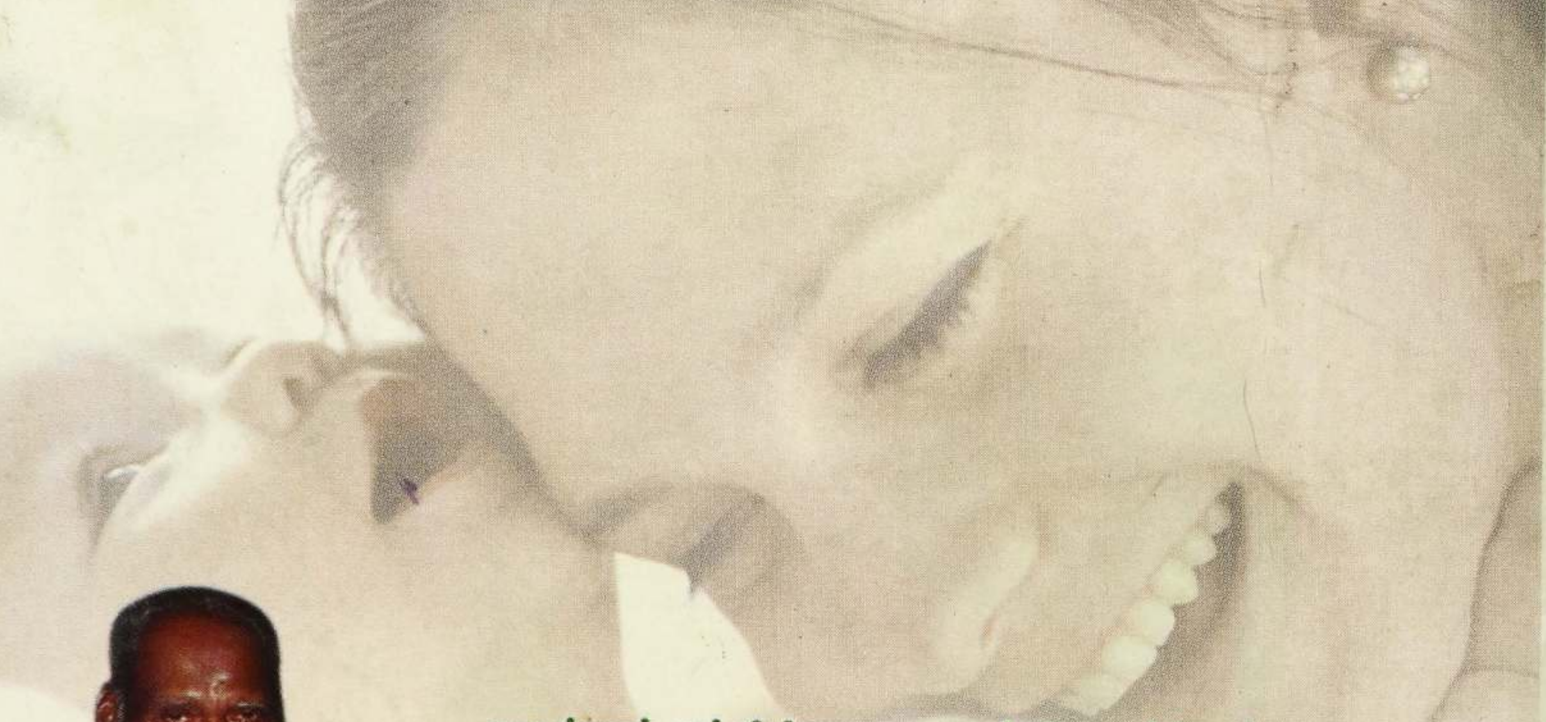
குடும்பத்தினர்

2ம் வட்டாரம்,

நயினாதீவு

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

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



நாகம்மாள் சன்னிதியை நாடிவரும் அடியவர்க்காய்
தாகசாந்தி செய்திட்டே தருமப்பணி புரிந்தீர் ஐயா
நாகதம்பிரான் திருப்பதியில் நற்பொங்கல் அபிஷேகம்
ஏகதினம் ஒள்றினிலே வருடம் எப்போதும் செய்து வந்தீர்

மேல் நாட்டு வைத்தியங்கள் மேலோங்கி இருந்தாலும் வாகட
நூல் காட்டும் வழிநின்று நுண்ணியதாய் நோயறிந்தாய்
பால் ஊட்டும் பாலர்முதல் பல் விழுந்த முதியோரும்
சூல் உற்ற மங்கையரும் சுகங்கண்டார் துயரொழுந்தார்

மேனாட்டான் அறியாத வித்தைபல கற்று வந்து
நானாட்டான் பதிவரை சென்று நற்சேவை செய்து வந்தீர்
வானாட்டார் வாழ்த்தும் வண்ணம் வழங்கிய நும்சேவைதனை
மேனாட்டார் அறிந்தின்றும் மெச்சுகின்றார் வியக்கின்றார்

சிறுபிள்ளை வைத்தியத்தில் சிகரமாய் உயர்ந்து நின்றாய் - அவர்
உறுநோய்கள் அத்தனையும் உன்னிப்பாய் உணர்ந்து சொன்னாய்
மறுபேச்சுக்கிடமின்றி உம் மதிநுட்ப மருத்துவத்தால் நற்
பெறுபேற்றை பெறச் செய்தார் பெற்றோரில் மகிழ்வு கண்டாய்

பேர் பெற்ற மருத்துவனாய் பெருமைபெற்று விளங்கியதால்
ஊர்மக்கள் எல்லோரும் உமைத்தேடி வந்தார்கள்
வேர் அறுந்த விருட்சங்களை விழுதுவிடச் செய்தவரே
பார் போற்ற உன்நாமம் பலகாலம் வாழுமய்யா.

பிரியமுள்ள பேரன்
மதூஷன்

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

ANDRA DIGITAL PRINTERS T.P-021 4590268