16

மதுவை மறப்போம் மகிழ்வாய் வாழ்வோம்...

வெளியீடு

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு

சமுதாய மருத்துவத் துறை,

யாழ்.பல்கலைக்கழகம்.

யூலை 2007.

மதுபற்றிய விஞ்ஞானத் தகவல்கள்

* மதுபானங்களிற் காணப்படும் பிரதான கூறு, ஈதைல் அற்ககோல் ஆகும்.
* மது வகைகளிற் காணப்படும் ஈதைல் அற்ககோலின் செறிவுகள்.

மதுவகைகள்	செறிவு	மதுவகைகள்	செறிவு
கள்ளு	2.4%	விஸ்கி	37.40%
பியர்	4.6%	ரம்	40%
வைன்	8.20%	பிரண்டி	40%
சாராயம் (அரக்)	32.35%		

சாதாரணமாக வெல்லத்தை மதுவத்தால் நொதிக்கவைத்து மது பெறப்படுகின்றது.

வெல்லம் மதுவம் நொதித்தல் → ஈதைல் அற்ககோல்

மது அதன் செறிவிற்கேற்பத் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும்.

குருதியில் மதுவின் செறிவுக்கேற்ப ஏற்படும் விளைவுகள்

20-40mg/100ml	மனத்தடை, கூச்சசுபாவம் நீங்குதல், அதிகம் கதைத்தல், சகஜமாகப் பழக முடியும் என்ற போலி மனநிலை.
40-60mg/100ml	தீர்மானிக்கும் திறன் பாதிக்கப்படுதல், தலை சுற்றல், சுகமாக இருப்பதாக உணரும் போலி நிலை.
60-100mg/100ml	பார்வை மங்குதல், இரட்டைப்பார்வை, ஒழுங்கற்ற சிந்தனை, சத்தமாகக் கதைத்தல், ஆரவாரம், எதையும் செய்யமுடியும் என்ற நிலை.
100-200mg/100ml	தெளிவற்ற பேச்சு, தள்ளாட்டமான நடை, மூர்க்கமான மனநிலை.
300-350mg/100ml	கோமா நிலை ஏற்படலாம்.
>350mg/100ml	இறப்பு ஏற்படும்.

நீங்கள் குடிக்கும் மதுவுக்கு என்ன நடக்கிறது?

வாயினால் அருந்தப்படும் மது களத்தினூடு சென்று இரைப்பையை அடைகிறது. அங்கு சிறுபகுதி அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது. மீதமானது சிறுகுடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது. கொழுப்புணவுகள் அகத்துறிஞ்சலைக் குறைக்கின்றன. இது வாய், களம் என்பவற்றில் அரிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

குருதியில் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட மதுவுக்கு யாது நடைபெறுகின்றது?

அகத்துறிஞ்சப்பட்ட மது ஈரலில் அனுசேபத்துக்கு உட்படுத்தப்படும் மீதம் சுவாசம், சிறுநீர், வியர்வை மூலம் வெளியேற்றப்படும்.

குருதியில் 100mg/100ml என்ற வீதத்தினை மிஞ்சும்போது, நொதியத்தாற் சமாளிக்க முடியாமற் போகின்றது.

சட்டவிரோதமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் கசிப்பில் மிகவும் நச்சுத்தன்மையான மெதைல் அற்ககோல் காணப்படுகிறது. இப்பதார்த்தம் கண்பார்வையைப் பாதிப்பதுடன் இறப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

மதுவின் உடனடி விளைவுகள் யாவை .....?

- இது நரம்புத் தொகுதியில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது.
- மூளையின் கட்டுப்பாட்டைநீக்குவதால், அடக்கிவைக்கப்பட வேண்டிய சில இயல்புகள் வெளிக்காட்டப்படுகின்றன.
- மனநிலையிலும் நடத்தையிலும் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது.
- சிக்கலான அறிவு சார்ந்த தொழிற்பாடுகள் பாதிக்கப்படும்.
- வாந்தி ஏற்படும்.
- நித்திரை ஏற்படுவதுடன் பார்வை பாதிப்படையும்.
- கோமா நிலைகூட ஏற்படலாம்.

அதிக மதுவின் நீண்டகால விளைவுகள் யாவை?

மது பல உடற்தொகுதிகளில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது.

- நரம்புத்தொகுதி.
- சமிபாட்டுத்தொகுதி.
- இதயம், குருதிக் குழாய்த் தொகுதி.
- சுவாசத் தொகுதி.
- நரம்புத் தொகுதி.
- அகம் சுரக்கும் தொகுதி.
- என்புத் தொகுதி.

நரம்புத் தொகுதியில் எவ்வகையான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும்?

- மதுவில் தங்கியிருக்கும் நிலையினை ஏற்படுத்தும்.
- விற்றமின் B1 குறைபாட்டால் ஞாபகமறதி, மனக்குழப்பம், உடற்சம நிலையில் பாதிப்பு என்பன ஏற்படும்.
- சுற்றயல் நரம்புத்தொகுதி பாதிப்பாற் கை, கால்களில் உணர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.
- மூளி அழிவடையும்
- **மூளையில் நரம்புக்கலங்கள் அழிவடையும்.**
- **ஈரல் நோய் ஏற்படுவதன் விளைவாக உடற் கழிவுகள் தேக்கமடை வதால் மூளை பாதிப்படையும்.**

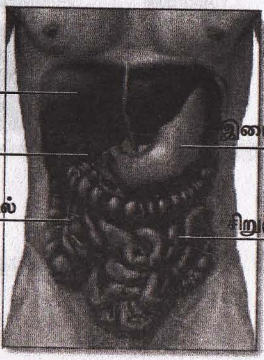
மது. மையநரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டைக் குறைக்கின்றது.

சமிபாட்டுத்தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

இங்கு பிரதானமாக ஈரல் பாதிக்கப்படுகிறது.

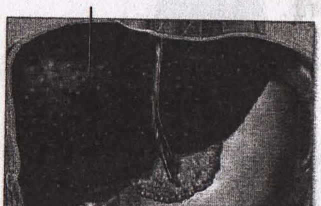
ஈரல் எண்ணற்ற தொழிற்பாடுகளைச் செய்கின்றது. அவற்றுள் சில

- அனுசேபம்.
- உடலுக்குத் தேவையான பாதார்த்தங்களைச் சேமித்தல்.
- புரதத் தொகுப்பு.
- உடலில் இருந்து நஞ்சு அகற்றல்.
- குருதி உறைதலுக்குத் தேவையான பாதார்த்தங்களைச் சுரத்தல்.
- பித்தம் சுரத்தல்.



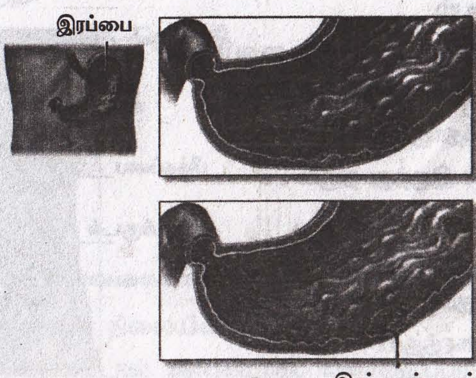
அதிக மது ஈரலைத்தாக்குவதால் மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுவதோடு, ஈரல்அழற்சி, சிறோசிஸ் போன்றவை ஏற்படுகின்றது. அத்தோடு ஈரல்வாயி நாளக்குருதிஅமுக்கம் அதிகரிப்பதால் வயிற்றுக் குழிக்குள் நீர்த்தேக்கம் அடைவதோடு, இரத்த வாந்தியும் ஏற்படும். சதையிச் சுரப்பி பாதிக்கப்பட்டு அழற்சி ஏற்படுகின்றது.

சிறோசிசாற் பாதிக்கப்பட்ட ஈரல்



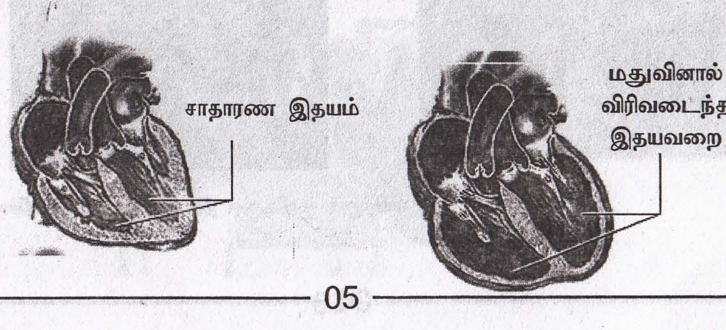
வயிற்றுக் குழிக்குள் நீர் தேக்கமடைந்த நிலை

மது தனது உடனடி விளைவாக இரைப்பையினுள் உள்ள சுரப்பிகளிற் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இதனால் பெப்சின், அமிலம் என்பவை அதிகமாக சுரக்கப்படுவதால் இரைப்பை அழற்சி, குடற்புண் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.



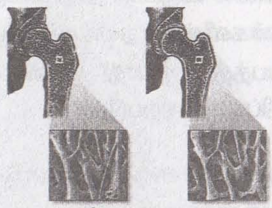
இதயம் தொடர்பான பாதிப்புகள் யாவை?

- குருதி அமுக்கம் அதிகரிக்கும்.
- இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரிக்கும்.
- இதய அடிப்புத் தன்மை மாற்றம் ஏற்படும்.
- இதயத் தசைகள் பலவீனமடைவதால் இதயத் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படும்.
- மூளையில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படலாம்.
- குருதியோட்டத்துக்குத் தடை ஏற்படலாம்.
- குருதிச்சோகை ஏற்படலாம.



தோல், தசை, எலும்பு பாதிப்புகள் யாவை?

ஓஸ்ரியோ போரஸ்சால் பாதிக்கப்பட்ட என்பு



சாதாரண என்பு

- என்பு பாதிப்படைந்து இலகுவாக முறிவு ஏற்படலாம்.(ஒஸ்ரியோபோரசிஸ்)
- தசை பாதிக்கப்படும். (போசாக்கின்மையால்)
- தோலிற் கடி ஏற்படும்.
- தோற் காயங்கள் ஏற்படும்.
- கால்,கைகளில் வலி ஏற்படுவதோடு உணர்ச்சியற்றநிலையும் ஏற்படும்.

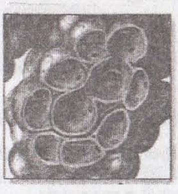
நீங்கள் சலரோக நோயாளியா?

- நீங்கள் இன்சுலின் எடுப்பவராயின் குளுக்கோசின் அளவு மேலும் குறைவதாற் பாதிப்பு ஏற்படும்.
- நிறை அதிகரிப்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் யாவை?

- நீண்ட கால விளைவாக நீரப்பீடனத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பினால், நியுமோனியா நோய் ஏற்படும்.
- சுவாசத்தொகுதியில் சடுதியான தாக்கம் ஏற்படும், சுவாசத் தொகுதி பாதிப்படையும்.

நியூ மோனியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நுரையீரல்



இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பாதிப்புகள் யாவை?

- ஆண், பெண் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படலாம்.
- பாலியல் விருப்பம் அதிகரிக்கும். ஆனால் தொழிற்பாடு குறைவடையும்.
- பெண்களில் மாதவிடாய் ஒழுங்குப் பிரச்சினை ஏற்படும்.
- கர்ப்பத்தின் போது பெண்கள் மது அருந்துவதால் குழந்தையில் பல பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

கர்ப்பிணி மது அருந்துவதால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

- மூளை பாதிப்படைந்த குழந்தை பிறக்கும்.
- குழந்தையின் கற்றல் திறன் பாதிக்கப்படும்.

புற்றுநோயினை மது ஏற்படுத்துமா?

- உமிழ்நீரில் சில நொதியங்கள் உற்பத்தியாக்கப்பட்டு இது உணவுக்கால்வாய்த்தொகுதிப் புற்றுநோயின் தூண்டுதலாக அமையும்.
- சுவாசத்தொகுதி, களம், சதையி என்பவற்றிற் புற்றுநோய் ஏற்படுத்தும். (புகைத்தலால் மேலும் அதிகரிக்கும்)
- பெண்களின் கருப்பை கழுத்துப் பகுதியில் புற்றுநோயினை ஏற்படுத்தும்.

நீர்ப்பீடனத் தொகுதி தொடர்பான பாதிப்புக்கள் யாவை?

- செங்குருதி, வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் குறைவடைதலால் தொற்றுநோய்களின் தாக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

மது அருந்தத் தூண்டும் புறக்காரணிகள் (சந்தர்ப்பங்கள்)......

- சந்தோஷமான நிகழ்வுகளின்போது.
- நண்பர்கள் வற்புறுத்தலால்.
- தாழ்வான சுயமதிப்பீடு.
- விளம்பரங்கள்.
- திரைப்படங்கள்.
- தொலைக்காட்சிகள்.

- மதுவின் விளைவுகள் பற்றித் தவறான நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள்.
- பிரபலங்கள் அருந்துவதால் தாமும் அருந்துதல். (நடிகர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள்)

மது அருந்தத் தூண்டும் உள்ளார்ந்த தூண்டுதல்கள்.....

- மனச்சோர்வு.
- பதகளிப்பு.
- தனிமை.
- நெருக்கீடு.
- கோபம்.
- குற்ற உணர்வு.

சில உண்மைகள்.......

- தகப்பனார் மது அருந்தினால் மகன் அருந்தும் சந்தர்ப்பம் 25% ஆகும்.
- துஷ்பிரயோகத்துக்குட்பட்ட சிறுவர்கள் மதுவிற்கு அடிமையாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாகும்.
- இளமையில் மது அருந்த ஆரம்பிப்பவர்கள் பிற்காலத்தில் மதுவுக்கு அடிமைகளா கின்றனர்.

மது பற்றிய தப்பான அபிப்பிராயங்கள்.......

- பாலியல் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும் என்ற நம்பிக்கை.
- உடல் உற்சாகம் பெறும் என்ற எண்ணம்.
- மனம் நிம்மதியைத் தரும் என்ற எண்ணம்.
- மது ஆழ்ந்த நித்திரைக்கு உதவும் என்ற நம்பிக்கை.
- மாரடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் எனும் நம்பிக்கை.
- இதயத்துக்கு நல்லதென்ற எண்ணம்.

மது அருந்துவதால் எவ்வாறான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன?

01. குடும்பப் பிரச்சினைகள்.....

- குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டைகள் ஏற்படும்.
- குடும்பப் பிரிவுகள் விலகல்கள் ஏற்படுதல்.
- பொருளாதாரச் சுமை அதிகரிக்கும்.
- பிள்ளைகளின் கல்வி சீரழியும்.
- சமூகத்தால் ஏளனத்துக்குள்ளாதல்.

02. சமூகப்பிரச்சினைகள்......

- பெண்களுக்கு எதிரான துஷ்பிரயோகம்.
- சிறுவர்களுக்கு எதிரான துஷ்பிரயோகம்.
- காரணமின்றிய குழுச்சண்டைகள்.
- பொதுச் சொத்துக்கள் சேதமாக்கப்படல்.
- விபத்துக்கள்.
- சமூகச் சீர்கேடான நடவடிக்கைகள்.

மது அருந்தாது இருப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

- சந்தோஷமாக இருப்பதற்கான மாற்று வழிகள் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.
- மது அருந்திக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அருகில் இருப்பதைத் தவிருங்கள்.

- நண்பர்களுடன் மாற்றுவழிகளில் நேரத்தைச் செலவழியுங்கள்.
- நன்றி, தேவையில்லை என்று சொல்லப்பழகுங்கள்.
- குடும்பத்தாருடன் மகிழ்ச்சியாக நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
- மதுபானசாலைக்குச் செல்வதைத் தவிருங்கள்.
- வைத்தியசாலைக்கோ, ஆலோசனை நிலயத்துக்கோ சென்று விடுபட ஆலோசனை பெறுங்கள்.

மதுப் பழக்கத்திலிருந்து ஒருவரை விடுவிப்பதற்கு அவரது குடும்பத் தவர், உறவினர், நண்பர்கள் எவ்வாறு உதவ வேண்டும்?

- அவரைத் தனிமைப்படுத்தாதீர்கள்.
- அவரோடு அன்பாக இருங்கள்.
- மதிப்புக் கொடுங்கள்.
- அவர் பிரச்சனைக்குரியவரல்லர், மது என்ற பிரச்சினையாற் பாதிக்கப்பட்டவர் என உணர்ந்து நடவுங்கள்.
- மதுவிலிருந்து விடுபட உதவுங்கள்.
- மதுநோய்க்குச் சிகிச்சைபெற வழிகாட்டுங்கள்.
- உங்கள் கிராமத்தில் உதவியாளர் குழுக்களை அமைத்து மதுவினால் ஏற்படும் தீய பாதிப்புகள் பற்றி அதிக மது அருந்துபவர் களுக்கு உங்கள் ஆலோசனைகளை வழங்கவும்.

ஒருவர் மதுவுக்கு மிகவும் அடிமையானவர் என்பதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்?

- மது குடிக்கவேண்டும் என்ற உறுதியான ஆசை காணப்படுதல்.
- மது ஏற்படுத்தும் உடனடி விளைவுகளை ஏற்படுத்த அதிக மது தேவைப்படுதல்.
- மது அருந்துவதை விட வாழ்வில் வேறு சந்தோஷம் இல்லை என்ற மனநிலை.
- பருக ஆரம்பித்தல், அருந்தும் மதுவின் அளவிற் கட்டுப்பாடு இன்மை காணப்படல்.
- மது அருந்தாத வேளை ஏற்படும் நடுக்கம், கோபம், அமைதியற்ற நிலை பதகளிப்பு போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட அருந்துதல்.
- மதுவினால் உடல் உபாதைகளுக்கு உட்பட்ட பின்பும் தொடர்ந்து மது அருந்துதல்.

மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளுடன் ஒருவர் காணப்படுமிடத்து தகுந்த வைத்தியரை நாடுவதன் மூலமும், ஆலோசனை பெறுவதன் மூலமும் இப்பழக்கத்திலிருந்து அவர்கள் தங்களை விடுவித்து வளமான நல்வாழ்வு வாழலாம்.

நீங்கள் அதிக மது அருந்தவதிலிருந்து விடுபட்டு வளமான நல்வாழ்வு வாழ விரும்பினால் உங்களுக்கான ஆலோசனை நிலையங்கள்.

- அகவொளி, சென்.பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழப்பாணம்.
- சாந்திகம், கச்சேரி, நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
- சுகவாழ்வு, 3ம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம்.
- மனித முன்னேற்ற நடுநிலையம் (HUDEC), மத்தியூஸ் வீதி, தியோகு பாதை, யாழ்ப்பாணம்.

சிகிச்சை நிலையங்கள் :

- யாழ் போதனா வைத்தியசாலை, அறை இலக்கம் - 32.
- உளநலப்பிரிவு, தெல்லிப்பளை மாவட்ட வைத்தியசாலை.
- உளநலப்பிரிவு, மந்திகை வைத்தியசாலை.

தயாரிப்பு உதவி :

நாராயணபிள்ளை சத்தியசாகரன்

4ஆம் வருட மருத்துவ மாணவன்.

அனுசரணை:

humedica INTERNATIONAL MANIPAY