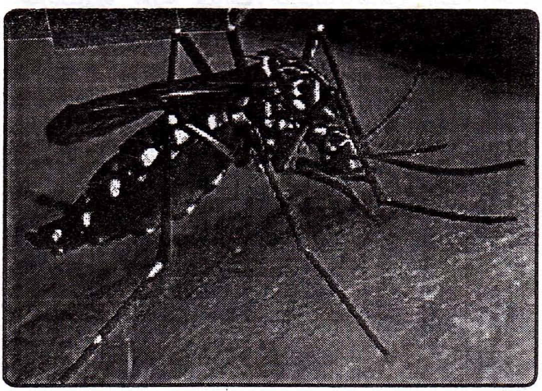
நுளம்பின் தொல்லை....

- இனியும் வேண்டாம்

டெங்கு காய்ச்சல்

வைரஸ் கிருமியின் தாக்கத்தால் ஏற்படுத்தப்படும் டெங்கு காய்ச்சல், எமது உயிருக்கு உலை வைக்கும் ஆட்கொல்லி நோயாக உலவும் அபாயம் எம் பிரதேசத்தில் நிலவுவது நீங்கள் அறிந்ததே. இந்நோய் எம்மிடம் நெருங்கி வர காவியாக செயற்படுவது ''ஈடிஸ்'' எனும் நுளம்பு இனமாகும்.

"ஈடிஸ் நுளம்பு" - இதை உங்களுக்குத் தெரியுமா?



நுளம்பு
கடிக்கும் நேரம்

காலை
6-9 மணி

மாலை
4-7 மணி

- ➢ உடலில் கறுப்பு,வெள்ளை அடையாளங்கள்
- ➢ தரைக்கு சமாந்தரமாக அமர்ந்திருக்கும் நுளம்பு

டெங்கு நோயின் மூன்று நிலைகள்

தொற்றுடைய ஈடிஸ் நுளம்பு கடித்து 4-8நாட்களின் பின்னர் டெங்கு காய்ச்சல் தோன்றலாம்.

டெங்கு சாதாரண காய்ச்சல்

⇩

டெங்கு குருதிப் பெருக்கு காய்ச்சல்

⇩

டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை

டெங்கு சாதாரண காய்ச்சல்

டெங்கு நோயின் அறிகுறிகள் தொற்றுக்குள்ளானவரின் வயதைப் பொறுத்து வேறுபடலாம்

- சடுதியாக ஏற்பட்டு அதிகரித்துச்செல்லும் காய்ச்சல்
- கண்ணின் பின்னால் நோ, சிலருக்கு கண்ணை அசைக்கும்போது நோ ஏற்படும்.
- வெளிச்சத்தை பார்க்க முடியாத நிலை
- கடுமையான, முற்பக்கத் தலையிடி
- முதுகு, அடிவயிறு, தசைகள், மூட்டுக்களில் நோவு
- மலச்சிக்கல், வாந்தி
- 3-4நாட்களில் தோலின் கீழ் செந்நிறப்புள்ளிகள் தோன்றலாம்.

ஏறத்தாழ 5நாட்களுள் இந்நோய் குணமாகும். ஆயினும் இந்நோயின் தொடர்ச்சியாக சிலருக்கு டெங்கு குருதிப் பெருக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

டெங்கு குருதிப் பெருக்கு காய்ச்சல்

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வகையான டெங்கு வைரஸ் கிருமியின் தொற்றுக் காரணமாக டெங்கு சாதாரண காய்ச்சல், டெங்கு குருதிப்பெருக்கு காய்ச்சலாகத் தொடரலாம்.

சடுதியாக அதிகரிக்கும் உடல் வெப்பநிலையுடன் (40⁰C-41⁰C) ஆரம்பிக்கும் இக்காய்ச்சல் கீழ்வரும் முக்கிய குணங்குறிகளைக் கொண்டிருக்கும்.

- மூக்கு முரசு, சமிபாட்டு கால்வாயில் இரத்தக்கசிவு
- வாந்தி, மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுவதால் அவை கபில நிறமாக இருக்கும்.
- கண்கள் சிவந்திருக்கும்.
- கடுமையான வயிற்று வலி.

அநேகமானோர் இத்தகைய அறிகுறிகளின் பின்னும் பூரண குணமடைந்தாலும், இந்நோய் நிலமையினால் மிகவும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, அதிகளவான குருதி இழக்கப் படுவதால் டெங்கு நோயின் அடுத்த நிலையாகிய டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை தொடரலாம்.

டெங்கு அதிர்ச்சி நிலை

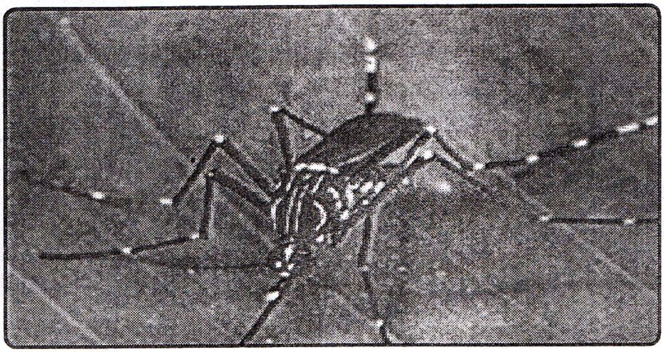
- காய்ச்சல் திடீரென குறைதல்
- உடல் குளிர்ந்து வெளிறிக் காணப்படும்
- குழப்பகரமான மனநிலை, தூக்க நிலை
- பலவீனமானதும்,குறைந்ததுமான நாடித்துடிப்பு
- அதிர்ச்சி நிலை, இளைப்பு

டெங்கு அதிர்ச்சி நிலையில் உடனடியாக அவசர சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படாவிட்டால், இதன் தொடர்ச்சியாக இறப்பு ஏற்படலாம்.

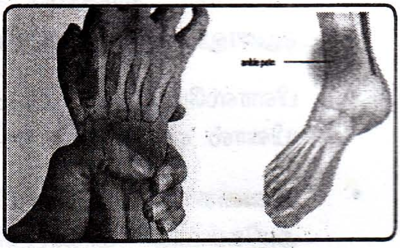
- **நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடுங்கள்.**
- **வைத்தியரின் சிபார்சு இன்றி எந்தவொரு மாத்திரையையும் பயன்படுத்தவேண்டாம். (கண்டிப்பாக (அஸ்பிரின், புறூபன் உட்கொள்ளக்கூடாது.)**
- **பரசிற்றமோல் (பனடோல்) ஒரு நாளுக்கு 4 தடவைகளுக்கு மேல் பாவிக்காதீர்கள்.**

சிக்குன்குனியா

2006ம் ஆண்டு இறுதிக் காலாண்டில் எவராலும் மறக்கப்பட முடியாத துன்பியல் நிகழ்வை யாழ் மண்ணில் அரங்கேற்றிய சிக்குன் குனியா நோயை எவரும் இலகுவில் மறந்து விடமாட்டீர்கள்.



சிக்குன்னியா ஈடிஸ் நுளம்பால் காவப்படும் இன்னொரு வைரஸ் நோயாகும். காவியாகிய நுளம்பு கடித்து 2-12 நாட்களில் இந்நோய் ஏற்படலாம்.



நோய் அறிகுறிகள்:

- அதிக காய்ச்சல்
- தலைவலி
- ஒரே நேரத்தில் பல மூட்டுக்களிலும் நோவு, இது பல நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம்
- உடல் பலவீனம்
- சில வேளைகளில் தோலின் கீழ் செந்நிற தடங்கள்

✝.நோயாளி பூரண ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

✝.போதிய நீராகாரம் அருந்த வேண்டும்.

✝.வைத்திய ஆலோசனையை பெறவேண்டும்.

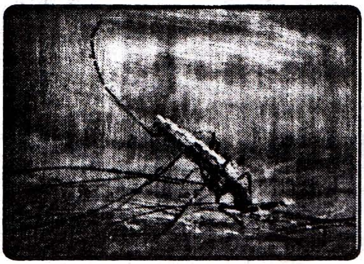
✝ .உடனடியான முட்டு நோவின் போது மூட்டுகள் போதிய ஓய்வில் வைத்திருக்கப்பட வேண்டும்.

✝ நீண்டகாலமாக தொடரும் மூட்டு நோ, வீக்கத்தைக் குறைப் பதற்கு மூட்டுகளுக்குரிய அசைவுப் பயிற்சி உதவும்.

மலேரியாக் காய்ச்சல்

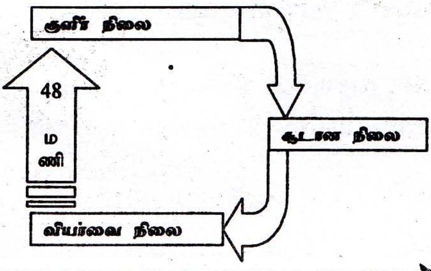
- யாழ்குடாநாட்டை பெரிதும் உலுப்பி வந்த மலேரியாக் காய்ச்சல் தற்போது ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. ஆனாலும் இதன் அபாயத்தைப் புறம்தள்ளி விடமுடியாது.
- பிளாஸ்மோடியம் (Plasmodium) எனும் ஒட்டுண்ணி யினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.
- 2 வகையான பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணிகள் இங்கு அதிகமாகக் காணப்படுவதால் "வைவக்ஸ் மலேரியா" "பல்சிபாரம் மலேரியா" (மூளை மலேரியா) எனும் இரு வகைக் காய்ச்சல்கள் ஏற்படுகிறது.
- கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் மலேரியா காரணமாக, தாயிலும் கருவிலும் அதிகளவான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.
- இந்நோய்க்கிருமியை "அனோபிலிஸ்" (Anopheles) எனும் நுளம்பு மனிதரிடையே பரப்புகின்றது.

அனோபிலிஸ் நுளம்பு



- புள்ளிகள் உடைய சிறகு
- தளத்திற்கு 45° சரிவாக அமையும் உடல் நிலை.

வைவக்ஸ் மலேரியா-நோயகுறிகள்



முதலாவது குளிர் நிலை:

- குளிருடனான நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும்.
- 30 நிமிடங்கள் இந்த அவத்தை நீடிக்கும்.
- வயிற்றுக்குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி என்பன காணப்படும்.

இரண்டாவது சூடான நிலை:

- **காய்ச்சல் விரைவாக உச்ச நிலையை அடையும்.**
- **இந்நிலை ஏறத்தாழ 4 மணித்தியாலம் நீடிக்கும்.**

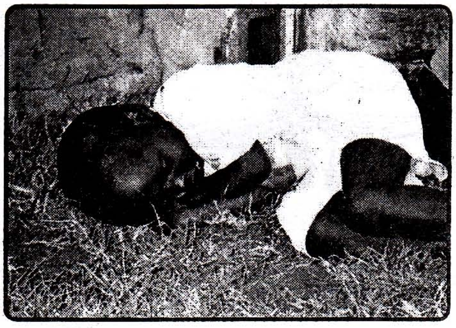
மூன்றாவது வியர்வை நிலை:

- உடல் வெப்பநிலை வழமையை அடையும்.
- அதிகமாக வியர்க்கும்.

✱ இந்தச் சக்கரம் 48மணித்தியாலங்களின் பின் மீண்டும் தொடரும்.

பல்சிபரம் மலேரியா

- ★ இதுவே மிகவும் அபாயகரமான மலேரியா நோய்.
- ★ ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்கற்ற விதமாக, காய்ச்சல் விட்டு விட்டு வருவதுடன், சில மணித்தியாலங்கள் நீடிக்கும்.
- ★ குளிர், சூடான, வியர்வை நிலைகள் தெளிவாகப்பிரித்தறியக் கூடியவாறுகாணப்படாது.
- ★ வாந்தி, தலைவலி அதிகமாகக் காணப்படும்.
- ★ மஞ்சட்காமாலை நிலை தோன்றும்.



சாதாரண பல்சிபரம் மலேரியா பல்வேறு சிக்கல் நிலைகளை அடையலாம்.

1. மூளை மலேரியா
2. கடுமையான குருதிச்சோகை நிலை
3. சிறுநீரகம், ஈரல் செயலிழப்பு
4. குருதிச் சுற்றோட்ட நிறுத்தம்
5. மிகவும் கடுமையான காய்ச்சல்

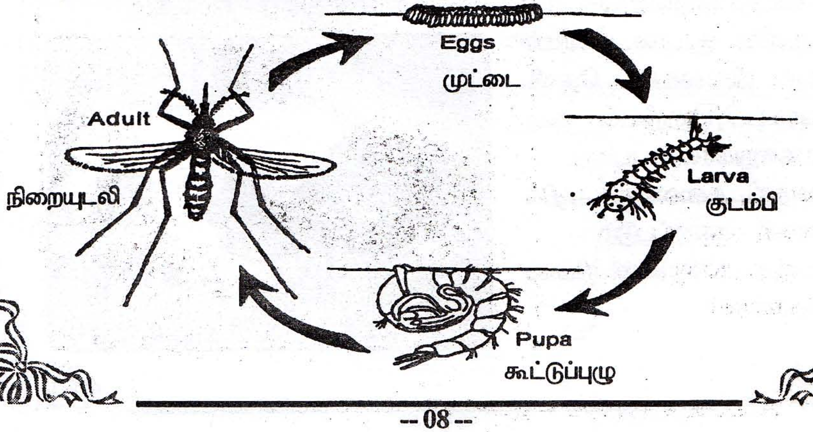
❋ இந்நோய் இறுதியில் இறப்புக்கு இட்டுச் செல்ல வல்லது

★ நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் சிபார்சு செய்யப்படும் மருந்துகளை பூரணமாக எடுக்காவிட்டால் நோய் மீண்டும் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

★ மலேரியா பரவலாகக் காணப்படும் இடங்களுக்குச் செல்பவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையுடன் முற்காப்பு மருந்துகளை பயன்படுத்தாலம்.

நுளம்பினுடைய வாழ்க்கை வட்டம்

- நுளம்பின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதற்குரிய வழி வகைகளை ஆராய்வதற்கு முன்பதாக, நுளம் பினுடைய வாழ்க்கை வட்டம் பற்றி அறிதல், நுளம்புக் கட்டுப்பாடு பற்றிய தெளிவான அறிவை வழங்கும்.



- நுளம்பு நான்கு நிலைகளை உடைய வாழ்க்கை வட்டத்தைக் கொண்டது.

- எல்லா நுளம்புகளும் தமது முட்டைகளை இடுவதற்காக நீர்தேங்கும் நிலைகளையே நாடுகின்றன.

- முட்டை குடம்பியாக மாறுவதற்கு ஆகக் குறைந்தது நான்கு நாட்களுக்கு எந்தவித இடையூறுமற்ற, அமைதியான நீர்நிலை பேணப்பட வேண்டும்.

- முட்டையிலிருந்து குடம்பி வெளிவருகின்றது. இது சுவாசிப்பதற்கு வசதியாக நீர்நிலையின் மேற்பரப்பை அண்டியதாகக் காணப்படுகின்றது.

- குடம்பி விருத்தியடைந்து கூட்டுப்புழு பருவத்தை அடைந்து நீரிலேயே தங்குகின்றது.

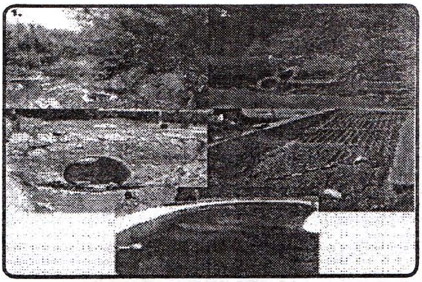
- கூட்டுப்புழுவிலிருந்து வெளிவரும் நிறைவுடலி, முட்டையிடுவதற்கு மட்டுமே நீர்நிலையைப் பயன்படுத்துகின்றது.

- பெண் நுளம்பு மனிதனிலிருந்து குருதியை உள்ளெடுத்து வாழ்கின்றது.

- ஆண் நுளம்பு தாவரப் பகுதிகளினின்று சாற்றை உறுஞ்சி உட்கொள்கின்றது.

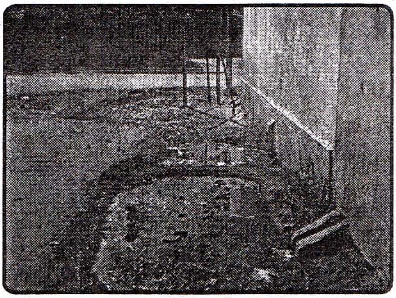
- நுளம்பினுடைய பூரண விருத்தி ஏறத்தாழ 10 நாட்களில் முற்றுப்பெறுகின்றது.

1. நுளம்பு முட்டையிடுவதற்கு உகந்த நீர்நிலைகளை அழிக்கலாம்.
2. குடம்பி, கூட்டுப்புழு பருவங்களை நீர்நிலைகளில் வைத்து அழிக்கலாம்.
3. நுளம்பின் வாழ்க்கை வட்டம் பூரண மாகுவதற்கு முன்பதாக நீர் தேங்கும் நிலைகளை அகற்றலாம்.
4. பெண் நுளம்பு எம்மைத் தீண்டாத வாறு தடுப்பு முறைகளைக் கையா ளலாம்.
5. பற்றைகளை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம், ஆண் நுளம்பை மட்டுப்படுத் தலாம்.



நுளம்பின் பல்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளின் வாழிடங்களை அழித்தல்

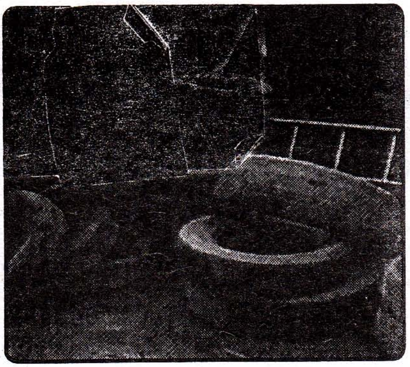
7 நாட்களுக்கு மேல் நீர்தேங்கி நிற்கும் பகுதிகளில் அனேகமாக நுளம்பால் தனது வாழ்க்கை வட்டத்தை நிறைவாக்கிக் கொள்ள முடியும். எனவே எமது சூழலில் இப்படியான நிலைகளை இனங் கண்டு அழியுங்கள்.



- ☆ வீதிகள், ஒழுங்கைகளில் காணப்படும் பள்ளங்களை நிரவுங்கள்
- ☆ குப்பை கூழங்களைப் புதையுங்கள், எரியுங்கள்.
- ☆ வீட்டின் கூரையில், வீட்டின் பின்புறம் உள்ள நீர் தேங்கக் கூடிய தேவையற்ற பொருட்களை அகற்றுங்கள்.

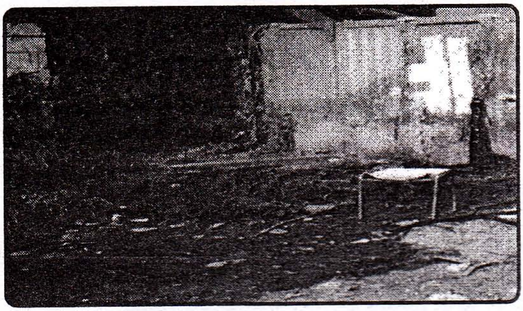
பயன்படுத்தாத பேணிகள், சிரட்டைகள் கொள்கலன்கள், போத்தல்கள் போன்றவற்றை அழியுங்கள். ஏனையவற்றை நீர் தேங்க முடியாதவாறு கவிழ்த்து விடுங்கள்.

★ பழைய ரயர்களை அழியுங்கள், அல்லது நீர் தேங்க முடியாதவாறு துளைகளை இடுங்கள்.



★ நுளம்புகள் ஆழங்குறைந்த நீர் தேங்கும் பரப்புகளையே பெரிதும் விரும்புகின்றன். சிறிய நீர் நிலைகள் செங்குத்தாகவும், 2 அடிக்கு குறையாத ஆழமுடையதாகவும் அமையவேண்டும்.

★ குளங்கள், குட்டைகளை சூழவுள்ள புற்கள், பூண்டுகள், சிறிய தாவரங்களினை அழயுங்கள். ஏனெனில் இவை தம்மைச் சூழ்ந்துள்ள நீரினை காற்றிலிருந்து பாதுகாத்து அசையாத நிலையில் நீரைப் பேணுவதால் பெண்நுளம்பு சந்தோசமாக முட்டைகளை இட்டுச் செல்கிறது.



★ அடைபட்ட பீலிகள், வாய்க்கால்கள், கால் வாய்களை துப்புரவு செய்யுங்கள்.

★ வீட்டிலுள்ள சிறிய வாய்க் கால்களைச் சூழ கழிவுகள், இலைகள் தேங்காதவாறு கவனியுங்கள்.

★ மழைநீர் தேங்கும் பகு திகள், கூரைகள் என்பன வற்றை ஒருவாரத்துக்கு ஒருதடவை சுத்தப்படுத்துங்கள்.

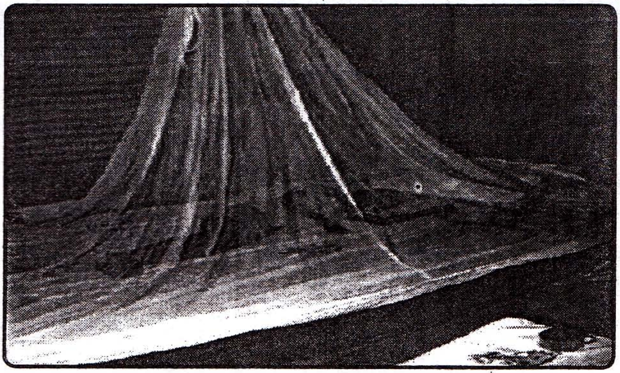
★ நீர் தேங்கும் சிறிய குட்டைகள், வாய்க்கால்கள் நீர்ப்பரப்புகளை ஒரு வாரத்துக்கு ஒருதடவையேனும் சுரண்டிக் கழுவி உலர்வாக வைத்திருங்கள்.

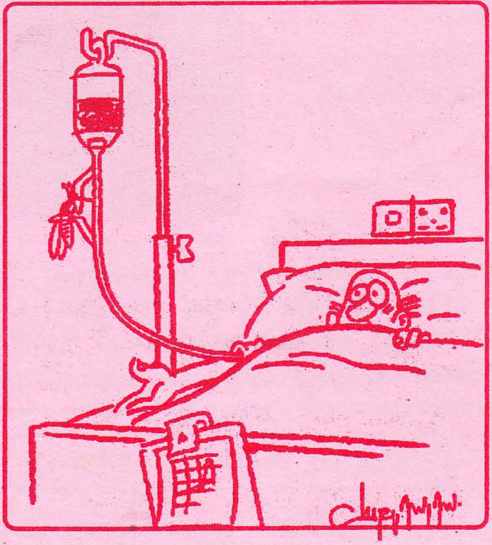
★ பூச்சாடிகளுள் நீர் தேங்காமற் கவனியுங்கள்.

நுளம்பு நீர் மேற்பரப்பில் முட்டைகளை இட்டாலும், நீர் மேற்பரப்பு காற்றால் அசைக்கப்படும் போது அவை அமிழ்ந்து போகின்றன. எனவே நீர்நிலைகள் காற்றோட்டமான இடத்தில் அமைய வேண்டும்.

நுளம்பு கடிக்காமல் தடுத்தல்

- நுளம்பு வலை, நுளம்புச்சுருள் பயன்படுத்துதல்.
- வீட்டு யன்னல்களுக்கு நுளம்பு புகாத வலைகளை அடித்தல்.
- நுளம்பு கடிக்காதவாறான உடைகள், காலுறைகள் அணிதல்.
- மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி புகை எழுப்புதல்
- நுளம்பு அதிகளவில் கடிக்கும் நேரங்களில் வெளியில் உலாவு வதைத் தவிர்த்தல்.





வெளியீடு:-

சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பு உதவி:-

இ. யூலியஸ் நிஷாந்தன்,
4ம் வருட மருத்துவபீட மாணவன்.

அனுசரணை:-

கஜமுகன் ஹாட்வெயார்,
ஸ்ரான்லி ரோட்,
யாழ்ப்பாணம்.