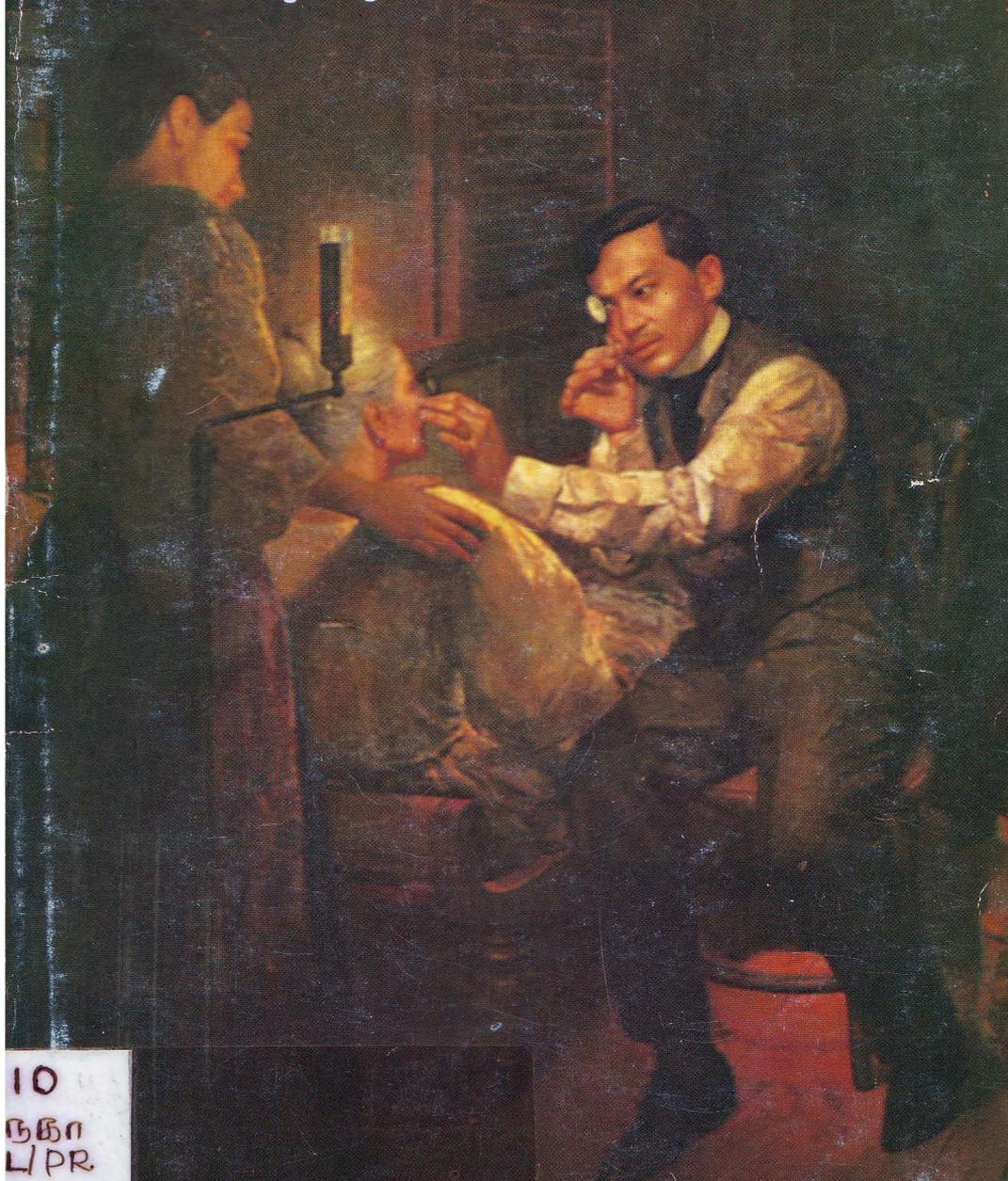


வைத்திய கலசம்



10
ருகா
L/PR.

வைத்திய கலசம்

டொக்டர் எம். கே. முருகானந்தன்
எம். பி. பி. எஸ். (இலங்கை)

வைத்திய கலசம்

முதற்பதிப்பு - கை 1994

Vythiya Kalasam

A Collection of health articles

By:

DR. M. K. MURUGANANDAN (C)

M. B. B. S. (CEY)

First Edition:

January 1994

Printer:

Vinayagar Trust Fund Press
Puloly West
Point Pedro

Pages:

116 + VIII

Price:

ISBN 955 - 95249 - 2 - 5

வைத்திய கலசம்

அணிந்துரை

அணிந்துரை

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. மக்கள் நோயின்றி, நோய்ப்பீதியின்றி வாழ வழிகாட்டும் நோக்குடனேயே வைத்திய கலாநிதி எம். கே. முருகானந்தன் அவர்கள் முப்பதிற்கு மேற்பட்ட நோய்களைப் பற்றியும், அவற்றின் குணங்குறிகள் பற்றியும், அவை வராமற் தடுப்பதற்குரிய வழிவகை பற்றியும், அவற்றிற்குரிய சிகிச்சைமுறை பற்றியும், யாவரும் இலகுவில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் இந்நூலை ஆக்கியிருப்பது போற்றுதற்குரியது. சிலநோய்கள் பற்றி மக்களிடையே நிலவும் தப்பெண்ணங்களைப் போக்கக்கூடிய விதத்தில் ஆசிரியர் விடயங்களை அணுகியிருக்கிறார். இதற்கு ஆதாரமாக முறையே இரகசிய நோயென வெட்கப்படாதீர்கள், கடித்தது விசர்நாயானாலும் கலங்காதீர்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இரத்ததானம் பற்றிய கட்டுரையானது சமூகத்தின் நிகழ்காலத் தேவையை உணர்த்துவதுடன் இரத்ததானம் பற்றிய தவறான கருத்துக்களை மக்கள் மத்தியிலிருந்து நீக்க உதவுகிறது.

இங்கு மருத்துவம் பற்றி வெளிவரும் புத்தகங்கள் பெரும்பாலும் ஆங்கிலமொழியிலேயே உள்ளன. மேலும் மருத்துவப் பதங்களின் விளக்கங்கள் விளக்கப்பட வேண்டியும் உள்ளன. ஆசிரியர் தனது நூலில் நோய்க்குரிய மருந்து வகைகளின் பெயர்களைத் தமிழிலும், அவற்றின் ஆங்கிலப் பெயர்களை ஆங்கிலத்திலும் குறிப்பிடுவது சிறப்பம்சமாகும். ஆசிரியர் கட்டுரைகளுக்கு இடம் தலையங்கங்கள் வாசிக்கத் தூண்டுபவையாக இருப்பதுடன் நோய்களற்ற சுகவாழ்வை வாழலாம் என்ற தன்னம்பிக்கையையும் ஊட்டுபவையாகவும் உள்ளன. மருந்து வகைகளைக் குறிப்பிட்ட ஆசிரியர் அம்மருந்து வகைகளைத் தாமே மேற்கொள்ளாமல் வைத்திய ஆலோசனையுடன்தான் மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதைக் கூறும்விதம் போற்றுதற்குரியது.

ஆசிரியர் நோய் வந்தபின் தடுப்பதிலும் பார்க்க, வருமுன் தடுக்கக்கூடிய வழிவகைகளைக் கூறுவது சிறப்பம்சமாகும்.

இன்றைய காலகட்டத்தின் இடர்மிகு சூழலிலும் சமூகத்தின் நாடித்துடிப்பறிந்து செயற்படும் வைத்திய கலாநிதி எம். கே. முருகானந்தன் அவர்களின் இச்சேவை பாராட்டிற்குரியது. அவரின் ஆர்வமும், செயற்பாடும் தொடர இறைவனை வேண்டுகின்றேன்.

டாக்டர் (திருமதி) சி. நாகேந்திரன்

M. R. C. P.; D. C. H. [ENG.]

போதனா வைத்தியசாலை - யாழ்ப்பாணம்.

ஓம் சாயிராம்

வைத்திய கலசத்தின்

நுழைவாசகம்

வைத்திய கலசம் என்ற இந்நூலில் அடங்கியுள்ள கட்டுரைகள் இப்பொழுது புதிதாக எழுதப்பட்டவை அல்ல. பெப்ரவரி 87 முதல் ஜூலை 89 வரையான நீண்ட காலகட்டத்தில் வார முரசொலியில் எழுதப்பட்ட அறுபதிற்கு மேற்பட்ட கட்டுரைகளிலிருந்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்டவையே இவை. இன்றைய காலகட்டத்திற்கு ஏற்ப அவற்றில் ஆங்காங்கே சில மாற்றங்கள் மாத்திரம் செய்யப்பட்டுள்ளன. நெருப்புக் காய்ச்சல், செங்கண்மாரி பற்றிய இரு கட்டுரைகள் மாத்திரம் புதிதாக இப்பொழுது எழுதப்பட்டுள்ளன.

இவற்றை ஏன் எழுதினேன்?

கிட்டத்தட்ட இரு தசாப்தங்களாக வைத்தியப்பணி செய்து வருவதால் நோயாளிகளிடமிருந்து பல விடயங்களை அவதானிக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிட்டியது.

அவதானித்தவற்றில்,

சுகாதாரம், நோய்கள், பராமரிப்பு பற்றிய அடிப்படை அறிவின்மை, அவை பற்றிய தவறான கருத்துக்களும், மூடக்கொள்கைகளும், நோய்கள் பற்றிய அலட்சிய மனப்பாங்கு அல்லது அதீதபயம், போலி வைத்தியர்களின் தில்லுமுல்லுகள், தவறான சுயவைத்தியங்களும், பயனற்ற விதத்தில் சிகிச்சைகளை அரைகுறையாக நிறுத்தல் போன்றவை சில.

இவை பற்றித் தெளிவாகவும், தனித்தனியாகவும் நோயாளிகளுக்கு விளங்கப்படுத்த வேண்டியது வைத்தியர்களின் கடமை. ஆயினும் ஒருசில வைத்தியர்களே பெருந்தொகையான நோயாளிகளைக்

கவனிக்க வேண்டியிருக்கும் எமது நாட்டுச் சூழ்நிலையில் இது சாத்தியமானதல்ல. எனவே கட்டுரைகளாக எழுத முனைந்தேன். முரசொலியின் பிரதம ஆசிரியராக அந்நேரத்தில் பணிபுரிந்த திரு. எஸ். திருச்செல்வத்தின் தூண்டலும், உற்சாகமளிப்பும், ஆதரவும் என்னைத் தொடர்ந்து எழுதச் செய்தன.

நோயாளிகளையும், அவர்களது உறவினர்களையும், ஏனைய பொதுமக்களையும் நோக்கியே எழுதப்பட்டதால் அவர்களுக்கு அவசியமான, அடிப்படை விஷயங்கள் மாத்திரம் முடிந்தளவு எளிமையாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. நோயினதும், சிகிச்சையினதும் நுணுக்கமான விபரங்கள் எழுதப்பட வேண்டிய அவசியம் நேரவில்லை.

கட்டுரைகளாக வெளிவந்த போது படித்துப் பயனடைந்த பலரின் வேண்டுகோளே இந்நூல் வெளிவருவதற்குப் பெரிதும் காரணமாயிருக்கிறது.

இக்கட்டுரைகளை எழுத ஊக்குவித்த திரு. எஸ். திருச்செல்வம், நூலாகவரத் தூண்டிய வாசகர்கள், கடுமையான வேலைப்பளுவிற் குள்ளும், கட்டுரைகளைப் படித்து ஆழமான அணிந்துரை தந்த யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை பொது வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் திருமதி சி. நாகேந்திரன், நூல் தயாரிப்பில் முழு ஒத்துழைப்பும் நல்கி அழகாகவும், விரைவாகவும் அச்சிட்டுத் தந்த விநாயகர் தரும நிதிய அச்சக உரிமையாளர் திரு. ஆ. சி. முருகுப்பிள்ளை, ஏனைய அச்சக ஊழியர்கள், அட்டைப் படத்தைக் கொழும்பில் அச்சிட முழுமையாக உதவிய சாயி சகோதரர் திரு. எஸ். ஆர். சரவணபவன், இன்னும் பல வழிகளில் உதவிய என் இனிய நண்பர்கள் அனைவருக்கும் எனது அன்பு கலந்த நன்றிகள்.

ஆங்கில வைத்தியசாலை,
பருத்தித்துறை.

எம். கே. முருகானந்தன்
19-10-1993.

வைத்திய கலசத்தினுள்

நிறைந்துள்ளவை

1. சிரஷர் நோய்பற்றி நீங்கள் அறியவேண்டியது	1
2. சிரஷர் நோயாளிகளுக்கு சில ஆலோசனைகள்	4
3. மாரடைப்பு, மார்புவலி நோய்களை அறிவது எப்படி	7
4. மாரடைப்பு வராமல் தடுப்பது எப்படி?	9
5. நீரிழிவு நோய்பற்றி சகலரும் அறியவேண்டியவை	12
6. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு முக்கியமான ஆலோசனைகள்	14
7. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவுமுறைகள்	17
8. அலர்ஜி என்றால் என்ன?	20
9. உங்களுக்கு அலர்ஜி ஏற்படின்	23
10. தொய்வு பற்றிய சில அடிப்படைத் தகவல்கள்	26
11. தொய்வு நோயாளிகளுக்கு சில ஆலோசனைகள்	29
12. தொய்விற்கு வைத்தியம்	32
13. மலேரியா நோய்பற்றி விழிப்பாக ஐசூக்கவேண்டும்	35
14. செங்கண்மாரி அலட்சியப்படுத்தக்கூடிய நோயல்ல	38
15. நெருப்புக் காய்ச்சலை நெருங்க விடாதீர்கள்	42
16. டெங்குக்காய்ச்சல் உயிர்ப்பத்தை விளைவிக்கலாம்	45
17. கடித்தது விசர்நாயானாலும் கலங்காதீர்கள்	48
18. கூவைக்கட்டு ஆண்களை மலடாக்குமா?	51
19. வயிற்றோட்டம்	
- நீங்கள் கட்டாயம் அறியவேண்டிய தகவல்கள்	54
- சில தவறான நம்பிக்கைகள்	56

20. ஏற்புவுலித் தடைஊசியை ஒழுங்காகப் போடுங்கள்	60
21. சின்னம்மை அபாயமற்றது	62
22. இரத்ததானம் செய்து ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றுக	64
23. புண்களுக்கு மருந்து கட்டும்போது அவதானிக்க வேண்டியவை	66
24. காதுக்குத்தினால் நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்களா?	69
25. திடீரெனத் தோன்றும் கடும் வயிற்றுக்குத்துகள்	71
26. விதைப்பை நீர்விக்கம்	74
27. ஹெர்ணியாவை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்	76
28. நாரிப்பிடிப்பை நெருங்கவிடாதீர்	79
29. நாரிப்பிடிப்பு- சிலதகவல்கள், உடற்பயிற்சிமுறைகள்	82
30. புற்றுநோய் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்	85
31. புற்றுநோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறியுங்கள்	88
32. புகைத்தலும், வெற்றிலையும் வாய்ப்புற்று நோய்க்குக் காரணமாகலாம்	91
33. மார்புப் புற்றுநோயை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பீர்கள்	94
34. மாதலிலக்கு வயிற்றுக்குத்து அவஸ்தையா?	97
35. கர்ப்பப்பை இறக்கம் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்	100
36. இரகசிய நோயென வெட்கப்படாதீர்கள்	103
37. இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தவிருங்கள்	106
38. கிருமிநாசினி தெளிப்பவருக்கு சில ஆலோசனைகள்	109
39. தலையிடியை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்	112
40. முகப்பருக்களா! கவலையே வேண்டாம்	114



‘பிரஷர்’ நோய் பற்றி நீங்கள் அறியவேண்டியது

- ★ பலரும் அரைகுறையாக அறிந்திருப்பதும், வீண் பயங்களுக்கும் அநாவசியமான சந்தேகங்களுக்கும் ஆளாவதும், மக்கள் முறையான வைத்திய முறைகளை கைக்கொள்ளாததுமான நோய்தான் ‘பிரஷர் வருத்தம்’
 - ★ ‘ஹை பிரஷர் வருத்தம்’ என்று பேச்சு வழக்கில் கூறும் இந்நோயை, ‘உயர் இரத்த அழுக்கம்’ அல்லது ‘அதி இரத்த அழுக்கம்’ என்றும், விஞ்ஞானத் தமிழில் ‘அதிபர இழுவை’ என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது.
 - ★ 120/80 என்ற அளவைச் சாதாரண இரத்த அழுக்கம் என்று பலரும் கருதினாலும், சாதாரண இரத்த அழுக்கம் எது என்று குறிப்பிடுவது இயலாதது. இனம், பால், உடலமைப்பு, வாழும் பிரதேசம் போன்றவற்றால் மனிதனுக்கு மனிதனது சாதாரண இரத்த அழுக்கம் வேறுபடலாம்.
- தனி ஒருவனது இரத்த அழுக்கம்கூட வயது ஏற்றம், ஆகாரம் தேகப்பயிற்சி, கடுமீவேலை ஆகியவற்றின் பின்னரும், புகைத்தல், மதுபானம் ஆகியவற்றாலும் நேரத்திற்கு நேரம் மாறுபடக்கூடும்.
- ★ எனவே உயர் இரத்த அழுக்கம் (Hypertension) எது என வரையறுப்பதும் கஷ்டமானதே. ஆயினும் உலகசுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O) 160/95 க்கு மேற்பட்டதை உயர் இரத்த அழுக்கம் என்று கொள்ளலாம் என்று கூறுகிறது.
 - ★ இரத்த அழுக்கம் நேரத்திற்கு நேரம் மாறுபடக்கூடும் என்பதால், மூன்று வெவ்வேறு தருணங்களில் அளந்து பார்த்த பின்னரே, உயர் இரத்த அழுக்கம் ஒருவருக்கு இருக்கிறது என நிச்சயப்படுத்தப்படுகிறது.
 - ★ இலங்கை மத்திய மாகாணத்தில் 1985-ம் ஆண்டு செய்யப்பட்ட ஆய்வின்படி எமது மக்களிடையே, 41-50 வயதானவர்களிடையே 21% மும், 51-60 வயதானவர்களிடையே 31% மும் உயர் இரத்த அழுக்கம் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

- ★ தலைவலி, தலைச்சுற்று ஆகியவையே இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் என்று பலரும் நம்புகிறார்கள். இது தவறானது. இந்நோய்க்கு எந்தவித அறிகுறிகளும் கிடையாது. இரத்த அழுக்கம் மானி (Blood Pressure apparatus) மூலம் அளப்பதினாலேயே இந்நோய் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.
- ★ இந்நோய் முற்றிய நிலையில் பாரிசுவாதம் 35%, மாரடைப்பு 60% (Heart attack) இருதய வழுவல் (Heart failure) சிறுநீரக வழுவல் 5% (Renal failure), வலிப்பு போன்ற பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படலாம். இந்நேரத்தில் தலைவலி, தலைச்சுற்று போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.
- ★ இத்தகைய பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படாது தடுப்பதற்காக, இந்நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து வைத்தியம் செய்வது அவசியமாகிறது.
- ★ உயர் இரத்த அழுக்கத்திற்கான அடிப்படைக் காரணத்தை, அல்லது மூலகாரண நோயை பெரும்பாலானோர்க்கு கண்டுபிடிக்க முடியாது. மிகச் சிலரில் சிறுநீரக நோய்கள், சில ஓமோன் களின் (Hormone) அதித செயற்பாடு, இரத்தக்குழாய் நோய்கள் போன்றவை காரணமாகலாம். பிரிட்னிசிலோன் (Prednisolone), கருத்தடை மாத்திரைகள் போன்ற சில மருந்துகளும் காரணமாகலாம்!
- ★ உயர் இரத்த அழுக்கநோய், பரம்பரை பரம்பரையாகக் குடும்பங்களில் காணப்படக்கூடும். உங்களது தாய், தந்தை அல்லது சகோதரர்களுக்கு இந்நோய் இருந்தால், நீங்கள் உங்கள் இரத்த அழுக்கத்தைக் கிரமமாக வைத்தியரைக் கொண்டு அளந்து பார்க்க வேண்டும்.
- ★ கொழுத்த உடம்பு உள்ளவர்களுக்கு இரத்த அழுக்கம் பொதுவாக அதிகமாக இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகையவர்கள் தமது எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஆனால் மெலிந்த உடம்பு உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் இருக்காது என்பது அர்த்தமல்ல.

- ★ அதிதமாக மதுபானம் அருந்துபவர்களின் இரத்த அழுக்கம் அதிகரிக்கும். இத்தகையவர்கள் மதுபானம் அருந்துவதை நிறுத்திய பின் இரத்த அழுக்கம் சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடும்.
- ★ உயர் இரத்த அழுக்கம் உண்டாக்கக் கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளவர்கள் அதிக உப்பை உண்பது, நோய் உண்டாக வழி வகுக்கலாம்.
- ★ மனப்பதற்றம், மனஅமைதியின்மை போன்ற நிலைகளும் உயர் இரத்த அழுக்கம் ஏற்படக் காரணமாகலாம். ஆனால் இது தற்காலிகமானதே.
- ★ பலரும் தமக்கு 'லோ பிரஷர்' இருப்பதாகக் கூறுவதை அறிந்திருப்பீர்கள். இது தவறானது. உண்மையில் 'லோ பிரஷர்' என்ற நோயே கிடையாது. கடுமையான இரத்தப்பெருக்கு, அதிர்ச்சி, இரத்தசோகை போன்ற உடற்பாதிப்புகளின் போது, ஒருவரின் இரத்த அழுக்கம் சாதாரண அளவை விடக் குறையலாம். ஆனால் இது தற்காலிகமானதே.

என்றும், நவ்லெண்ணெயும்

- * இது ஆபிரிக்காவிலிருந்தே ஏனைய நாடுகளுக்கும் பரவியதாகக் கருதப்படுகிறது.
- * எள்ளில் 44% முதல் 57% வரை கொழுப்புச்சத்து இருக்கிறது.
- * இதில் உயர் ரகத்தைச் சார்ந்த கொழுப்பு அமிலம் (linoleic acid) 45% உண்டு. எனவே இருதய நோய்களைத் தடுக்கும்.
- * விட்டமின் A யைக் கொடுக்கும் கரட்டின் என்ற சத்தும், தைரோயிட் நோய்களைத் தடுக்கும் அய-டின்சத்தும் அதிகம் உண்டு. புரதச்சத்து 20-25% இருக்கிறது. அரிசி உணவில் உள்ள சில குறைபாடுகளைச் சமன்படுத்த, எள்ளு உணவைச் சேர்க்கலாம்.

‘மிரஷர்’ நோயாளிகளுக்கு சில ஆலோசனைகள்

- ★ உங்கள் எடையில் கவனம் செலுத்துங்கள் அதிக எடைக்கும் உயர் இரத்த அழுக்கத்திற்கும் நிறையத் தொடர்பு உண்டு. அதிக எடை உள்ளவராயின் எடையைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். சீனி, சர்க்கரை, சொக்கினட், ஐஸ்கிரீம் போன்ற இனிப்புப் பொருட்களையும், எண்ணெய், நெய், பட்டர் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்களையும், பெரித்த உணவு வகைகளையும் குறைப்பதன் மூலமும் அல்லது தவிர்ப்பதன் மூலமும், போதிய உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் உங்கள் எடையைக் குறைக்கலாம்.
- ★ புகைத்தலை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும். புகைத்தல் இரத்த அழுக்கத்தை உயர்த்துவதுடன் மாரடைப்பு நோயையும் வரவழைக்கும்.
- ★ மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிருங்கள். இது உங்கள் இரத்த அழுக்கத்தைக் குறைக்கும். அத்துடன் உங்கள் எடை குறையவும் உதவும்.
- ★ உணவில் உப்பை இயலுமானவரை குறையுங்கள். ஆனால் உப்பில்லாப் பத்தியம் அவசியமல்ல. அதிக உப்புச் சேர்ந்த உணவு வகைகளான கருவாடு, ஊறுகாய், அச்சாறு, மோர்மிளகாய், வத்தல்கள், சோஸ் (Sauce), சீஸ் (Cheese), உப்புச் சேர்ந்த பட்டர், மார்ஜரீன் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள்.
- ★ மனப்பதட்டம், மனப்பழு, மனோவியல் இறுக்கம், கவலை போன்றவை ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலைகளைத் தவிருங்கள். போதிய அளவு ஓய்வும், நித்திரையும் கட்டாயம் தேவை.
- ★ தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்; அல்லது உங்கள் தோட்டத்திலோ வீட்டுத் தோட்டத்திலோ தினசரி வேலை செய்யுங்கள்; அல்லது நிறைய நடவுங்கள்; சைக்கிள் ஓடுங்கள். உடற்பயிற்சி உங்கள் எடையையும், இரத்த அழுக்கத்தையும் குறைப்பது மாத்திரமின்றி உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

- ★ 15 நிமிடம் ஓடுவது, ஒருமணி நேரத்தில் 4 மைல் நடப்பது, 3 மணி நேரம் வீட்டு வேலை செய்வது, 1 மணி நேரம் தோட்ட வேலை செய்வது, 15 நிமிடங்கள் நீச்சல் அடிப்பது போன்ற உடற்பயிற்சிகளின் போது 300 கலரி சக்தி உபயோகிக்கப்படுவதால் உடல் நிறையைக் குறைக்க உதவும்.
- ★ மேற்கூறிய நடைமுறைகளாலேயே பலருக்கு இரத்த அழுக்கம் குறையும். அவை பயன்தராவிட்டால் அல்லது ஆரம்பத்திலேயே இரத்த அழுக்கம் மிகஅதிகமாக இருந்தால் வைத்தியர் உங்களுக்கு மருந்துகளைக் கொடுப்பார். மருந்துகளை உபயோகித்தாலும்கூட முன்கூறிய பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை மறக்காது அனுசரிக்க வேண்டியது அவசியம்.
- ★ பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும், மருந்துகளை உட்கொள்வதையும் சில காலத்திற்குக் கடைப்பிடித்தால் இந்நோயை அறவே குணப்படுத்தி விடலாம் என எண்ணுவது தவறு. பல மாதங்களுக்கோ, பல வருடங்களுக்கோ, ஏன் சில தருணங்களில் சீவிய காலம் முழுவதற்குமோ கடைப்பிடிக்க வேண்டி நேரலாம். எனவே உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக சில பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளுடனும், ஒரு சில மருந்துகளோடும் வாழ்வதற்கு உங்களைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவற்றைச் சமையாக எண்ணிக் கவலைப்படாது, ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான, வழிமுறைகளாக மகிழ்சியோடு கடைப்பிடியுங்கள்.
- ★ புரபரனலோல் (Propranalol), ஹைட்ரோ குளோரோதையசட் (Hydrochlorothiazide), அல்டோமற் (Aldomet), மினிபிரல் (Minipress), கல்சிபுளக் (Calcibloc) போன்ற பலவகை மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்குத் தரப்படும் மருந்தின் பெயரையும், அதன் அளவையும் (மில்லி கிராமில்) அறிந்து, நினைவுபடுத்தி வையுங்கள்.
- ★ உங்களுக்கு உள்ள நோய் பற்றியும், உபயோகப்படுத்தும் மருந்துகள் பற்றியும், உங்கள் வைத்தியரிடம், ஒரு நோய் விபரண அட்டையைப் பெற்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதே அல்லது வேறு வைத்தியரிடம் எந்த நோய்க்காகச் சென்றாலும் உங்கள் நோய் பற்றிச் சொல்லவும்; நோய் விபரண அட்டையைக் காட்டவும் தவறாதீர்கள்.

- ★ மருந்துகளை நீண்டகாலம் சாப்பிடுவதால் உங்கள் உடம்பிற்கு ஏதாவது பக்கவிளைவுகளோ, ஊறுகளோ ஏற்படலாம் என்று பயப்படலாம். உண்மைதான். ஆனால் இவை பாரதாரமானவை அல்ல. உயர் இரத்த அழுக்க நோயினால் உண்டாகக்கூடிய ஆபத்தான விளைவுகளோடு (உதா- பாரிசலாதம், மாரடைப்பு) ஒப்பிடும்போது இவை மிகவும் அற்பமானவை.
- ★ தியானம், சாந்தியாசனம் போன்ற தேக மனஅமைதிப் (Relaxation) பயிற்சிகளும் உயர் இரத்த அழுக்கத்தைக் குறைக்க உதவி செய்யும் என 1980 களிலேயே செய்யப்பட்ட சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
- ★ வைத்திய ஆலோசனை இன்றி மருந்துகளையோ, அவற்றின் அளவையோ மாற்ற வேண்டாம். உதாரணமாக தலையடி, தலைச் சுற்று இருந்தால் மருந்தை அதிகரிப்பதும், இல்லாவிட்டால் குறைப்பதும் தவறானது.

சோயா

- * கி. மு. 5000 - 4000 ஆண்டுகளிலேயே சீனாவில் பயிரிடப்பட்டது.
- * சோயாவில் அதிகளவு (31% முதல் 52% வரை) புரதச்சத்து உள்ளது.
- * சோயாவில் உள்ள கொழுப்பு உயர்ரகத்தைச் சார்ந்தது. பலநிலை செறிவற்ற கொழுப்பு அமிலங்கள் (linoleic acid & lino lenic acid) நிறைந்தது. இதனால் குருதியில் கொலஸ்டரோல் அளவைக் குறைத்து இருதய நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- * மகாத்மகாந்தி 1935-ம் ஆண்டிலே, சோயாவின் சிறப்பைப் பற்றி ஹரிஜன் பத்திரிகையில் எழுதியுள்ளார்.

மாரடைப்பு, மார்புவலி நோய்களை அறிவது எப்படி?

- ★ நெஞ்சில் ஏற்படும் வலிகள் எல்லாமே இருதய நோய்களால் உண்டாவதில்லை. மார்பில் இருக்கும் தோல், தசை, எலும்பு, சுவாசப்பை போன்ற பல்வேறு உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்களாலும் 'நெஞ்சுநோ' ஏற்படலாம் ஆயினும் மாரடைப்பு நோயே இயற்கை மரணங்களில் முதலாம் இடத்தைப் பிடிப்பதால் எத்தகைய நெஞ்சுநோ / வலி வந்தாலும் வைத்திய ஆலோசனை பெற்று சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் நீங்கள் வீண் மனச் சஞ்சலங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ நீங்கள் வழமைக்கு அதிகமான கடின வேலை செய்யும் போது (உதா: விரைந்து நடப்பது, வேகமாகச் சைக்கிள் ஓடுவது படிகளிலோ, மலையிலோ ஏறுவது, கிணற்றில் இறைப்பது, தண்ணீர் வாளி சுமப்பது, நடு நெஞ்சில் ஏதாவது ஒருவித வேதனை ஏற்படுவதும், வேலையை நிறுத்தி ஆறுதல் எடுக்க அவ்வேதனை மறைவதும், இருதய நோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். இதனை மார்புவலி அல்லது அஞ்சைனா (Angina) என்று கூறுவார்கள்.
- ★ மார்புவலி நோயில் ஏற்படும் வலி நடு நெஞ்சில் வலியாகவோ அல்லது நெஞ்சை அடைப்பது, நெஞ்சைஇறுக்குவது, மூச்சு அடைப்பது, நெஞ்சில் எரிவது, அழுக்குவது, நெஞ்சில் பாரத்தை ஏற்றுவது போன்ற ஏதாவது ஒரு வித வேதனையைக் கொடுக்கும், சிலர் வாய்வு, செமியாத்தன்மை என்றும் எண்ணுவதுண்டு.
- ★ மார்பின் நடுவில் ஏற்படும் வேதனை பெரும்பாலும் இடது தோள் மூட்டு, இடதுகை, கழுத்து, தொண்டை, தாடை, முதுகு போன்ற பகுதிகளுக்கும் பரவக்கூடும் சில வேளைகளில் பல், காது, வலது தோள் மூட்டு போன்ற இடங்களுக்கும் பரவலாம்.
- ★ ஓய்வு எடுத்த ஒருசில நிமிடங்களில் அல்லது ரைனைற்றின் (Trinitrin) என்ற மாத்திரையை நாக்கின் கீழ் வைத்து கரைய விட்டாலும் மார்புவலி மறைந்துவிடும்.
- ★ சிலருக்கு மேற்கூறிய வகைவலி, சாதாரண வேலை செய்யும் போதோ அல்லது ஆறுதலாய் இருக்கும் போதோ நித்திரையில் கூட ஏற்படலாம். இதனை நிலைமாரும் மார்புவலி (Unstable-angina) என்பார்கள்.

- ★ இருதய நோய்களில் மோசமானது மாரடைப்பு (Myocardial Infarction) இதனை ஹார்ட் அட்டாக் என்று பொதுவாகச் சொல்லுவார்கள்.
- ★ மாரடைப்பிலும் மார்புவலி போலவே அதே இடங்களில் அதே மாதிரியான வேதனை ஏற்படும். ஆனால் இது மிகக் கடுமையாக, தாங்கமுடியாததாக நீண்ட நேரம் (20 நிமிடங்களுக்கு மேல்) நீடிக்கும். மிகக்கடுமையான வியர்வையும், களைப்பும் உண்டாகும்.
- ★ மாரடைப்பு நோய் என்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டால் நோயாளியை உடனடியாக அருகில் உள்ள வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது அவசியம். அதற்கு நேரம் அதிகமாகாமாயின், உடனடியாக அருகில் உள்ள வைத்தியர் மூலம் வலிமுறிப்பு ஊசிகளை (உதா: Morphine, pethidine) போடுவிக்கலாம்.
- ★ மார்புவலி இருக்கும் சிலருக்கு மாரடைப்பு வரலாம் ஆயினும் பெரும்பாலான மாரடைப்புகள் எந்தவித முன் அறிகுறிகளும் இல்லாமல் திடீரென்றே தோன்றுகின்றன. மாரடைப்பு நோய் ஏற்படுபவர்களில் அரைவாசிப்பேர் (30%-40%) வைத்திய உதவி கிடைப்பதற்கு முன்னரே மரணமாகிறார்கள். மிகுதியில் 10%முதல் வருடத்திலும், பின் வருடாவருடம் 5%மும் மரணமடைகிறார்கள். எனவே மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுப்பதே உசிதமானது.
- ★ இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை வழங்கும் இரத்தக் குழாய்கள் (நாடிகள்) சிலவகை கொழுப்புக்களால் அடைக்கப்பட்டு, அதனால் இருதயத்தில் சில பகுதிகளுக்கு இரத்தம் செல்லாமல் இருதயத்தின் தசைகள் சிதைவடைவதே மாரடைப்பு எனப்படுகிறது.
- ★ கூர்மையாக குத்துவது போன்ற வலிகளோ, வலிக்கும் இடத்தில் தொடுவதால் அல்லது அழுக்குவதால் அதிகரிக்கும் வலிகளோ அல்லது சுவாசிப்பதாலோ உடலை அசைப்பதாலோ மோசமாகும் வலிகளோ இருதய நோய்களால் ஏற்படுபவையல்ல. நெஞ்சின் இடது பக்கத்தில் ஏற்படும் வலியே மார்புவலி அல்லது மாரடைப்பின் முக்கிய அறிகுறி என்பதும் தவறான கருத்தே.
- ★ மாரடைப்பு நோய் பொதுவாக நடுத்தர வயதினரையும் வயோதிபர்களையுமே தாக்குகிறது. பெண்களை விட ஆண்களை அதிகமாகத் தாக்குகிறது.

மாரடைப்பு வராமல் தடுப்பது எப்படி?

- ★ நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் நெருங்கிய இரத்த உறவினர்களுக்கு மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுக்கம், நீரிழிவு, பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் இருக்குமானால் நீங்களும் மாரடைப்பைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை கரிசனையுடன் அனுசரிக்க வேண்டும். ஏனையவர்களுக்கும் கூட சில பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.
- ★ மாரடைப்பு நோய்க்குக் காரணமான, இருதயத்திற்கான இரத்தக் குழாய்களை கொழுப்புப் பொருட்கள் அடைக்க ஆரம்பிப்பது சிறுவயதிலேயே தொடங்குகிறது. எனவே இந்நோயைத் தடுப்பதற்கான சீரான உணவு முறைகளையும், ஏனைய நடைமுறைகளையும் நீங்கள் மாத்திரமின்றி உங்களது பிள்ளைகளும் அறிவதும், கடைப்பிடிப்பதும் நல்லது.
- ★ நீங்கள் புகைபிடிப்பவராயின் அதனை உடனடியாக நிறுத்துங்கள். புகைபிடிப்பவர்கள் இளவயதிலேயே திடீர் மரணமடைவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏனையவர்களைவிட ஐந்து மடங்கு அதிகம் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. புகைப்பதை நிறுத்திய ஒரு வருடத்துக்குள்ளேயே அது சாதாரணமானவர்களின் அளவிற்குக் குறைந்து விடுகிறது.
- ★ மனித இரத்தத்தில் கொலஸ்டரோல் என்ற கொழுப்புப் பொருள் இருக்கிறது. இது 180 mg/dl என்ற அளவிற்குக் கீழே இருப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பினால் மரணம் உண்டாவது மிகக் குறைவு. இது 200 mg/dl க்கு மேற்பட்டவர்கள் மருத்துவர்கள் கூறும் உணவுக்கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பதும், 240 mg/dl மேற்பட்டவர்கள் அதனைக் குறைப்பதற்கான மருந்துவகைகளை உட்கொள்ளுவதும் அவசியமாகும். 20 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொருவரும்

தமது இரத்த கொலஸ்டரோல் அளவை ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை அளவிட வேண்டும் என இதுபற்றி ஆராய்ந்த மேல் நாட்டு நிபுணர்கள் குழு ஒன்று சிபார்சு செய்துள்ளது. ஆயினும் இது எமது நாட்டில் சாத்தியமானதல்ல.

- ★ கொலஸ்டரோல் சேர்ந்துள்ள உணவு வகைகளான முட்டைமஞ்சள் கரு (வாரத்திற்கு இரண்டு), மிருக இறைச்சி, பாலாடை, நெய், சீஸ், பட்டர் போன்றவற்றைக் குறைந்த அளவிலேயே உணவில் சேருங்கள். ஈரல், இருதயம், சிறுநீரகம், மூளை, இறால், ஈக்கு இறால், நண்டு போன்ற கொலஸ்டரோல் மிக அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவிருங்கள்.
- ★ ஏனைய கொழுப்புப் பொருட்களையும் மிதமாகவே உண்ணுங்கள். தேங்காய் எண்ணெய்க்குப் பதில் நல்லெண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகியவற்றை உபயோகியுங்கள். இவற்றிலுள்ள HDL என்ற உயர்அடர்த்தி லைப்போ புரதம் மனித உடலுக்கு மிக அவசியமானது.
- ★ மீன், பறவை இறைச்சி, தீட்டாத அரிசி, குரக்கன், கோதுமை, நூடில்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, ஏனைய காய்கறிகள், இலைவகைகள், பழவகைகள் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.
- ★ அதீத எடை, திடீர் மரணத்துக்கான மாரடைப்பிடனும், மார்பு வலியுடனும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. கேக், புடிங், சொக்கி ள்ட், சீனி போன்ற இனிப்பு வகைகளை மிகக் குறைவாகவே உணவில் சேர்த்து உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ★ போதிய உடல் உழைப்பு, அல்லது உடற்பயிற்சி மூலம் உங்கள் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன், முழு உடலையும், இருதயத் தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கலாம்.

- ★ போட்டி மனப்பான்மையுடன் சதா சளைக்காது முன்னுக்கு வரத் துடிப்பவர்களும், ஆறுதல் எடுக்காது எந்த நேரமும் மன அந்தரத் துடன் உழைப்பவர்களும், தன்னைப் பற்றியே எந்த நேரமும் சிந்திப்பவர்களும், மற்றவர்களில் பகைமையும், பொறாமையும் பாராட்டுபவர்களும் விரைவில் மாரடைப்பிற்கு ஆளாகலாம் எனக் கருதப்படுகிறது. எனவே மகிழ்ச்சியும், ஓய்வும், மன ஆறுதலும், நட்புறவும் கொண்ட வாழ்க்கையை வாழ முயற்சியுங்கள்.
- ★ உணவில் உப்பு அதிகம் சேர்ப்பதைத் தவிருங்கள்.
- ★ உங்கள் இரத்த அழுக்கத்தை வருடமொரு முறையாவது வைத்தியரைக் கொண்டு அளவிடுங்கள். ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுக்கம் உள்ளவராயின் அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.
- ★ நீரிழிவு நோயாளருக்கு மாரடைப்பு நோய் அதிகம் ஏற்படுவது நன்கு தெரிந்ததே. எனவே நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளராயின் அதைப் பூரண கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள். இதுவரை இல்லை யாயின், சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து நீரிழிவு உங்களுக்கு இல்லையென்பதை நிச்சயப்படுத்துங்கள்.

என் வாலிப நண்பர்களே நீங்கள் பலசாலிகளாகுங்கள். உங்களுக்கு கீதையை விட விளையாட்டு சுவர்க்கத்துக்குச் சுருக்க வழியாகும். உங்கள் தசைநார்களும், புஜங்களும் இன்னும் சிறிது வலிவு பெறுங்கால் கீதையை இன்னும் நன்றாய் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

—சுவாமி விவேகானந்தர்

நீரிழிவு நோய் பற்றி சகலரும் அறிய வேண்டியவை

- ★ அடிக்கடியும் அதிகமாகவும் சிறுநீர் கழித்தல், இரவில் படுக்கைக்குச் சென்ற பின்னரும் பல தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க எழும்புதல், அளவிற்கு அதிகமான தாகம், போதிய அளவு உணவு உட்கொண்டபோதும் உடல் மெலிதல், காரணங் கூறமுடியாத உடற்சோர்வு, எளிதில் கோபங் கொள்ளுதல், கை கால்களில் விறைப்புத் தன்மை, உடலில் பருக்களும், கட்டிகளும் தோன்றுதல், புண்களும், காயங்களும் இலகுவில் மாறாமை, பெண்களுக்குப் பாலியல் உறுப்பில் அரிப்பு, போன்ற ஏதாவது ஒரு அறிகுறி உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருக்கிறதா என்பதைக் கட்டாயம் பரிசோதனை செய்து பார்க்க வேண்டும்.
- ★ சிறுநீரில் சீனிச்சத்து இருப்பதால் மாத்திரம் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது எனக் கூறமுடியாது. விட்டமின் சீ (Vitamin 'C') டிஸ்பிரின் போன்ற மருந்துகளும், வேறுசில காரணங்களாலும் (உதா-Renal glycosuria, Loctasuria) சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள் தவறான முடிவுகளைக் கொடுக்கலாம்.
- ★ இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமே ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை நிச்சயப்படுத்தலாம். சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகளையும், இரத்தப் பரிசோதனைகளையும் அரசாங்க வைத்திய சாலைகளிலோ அல்லது உங்கள் வைத்தியர் மூலமோ செய்து கொள்ளலாம். எனினும் நீரிழிவு நோயாளிகள் தாமே சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்ய கற்றுக் கொள்வது அவசியம். இதற்கு பெனடிக்ட் கரைசல் (Benedict's solution), அல்லது கிளிநிடெஸ்ட் குளிசை அல்லது கிளிநிஸ்டிக்ஸ் (Clinistix), டயஸ்டிக்ஸ் (Diastix) போன்ற மருந்து கலந்த பிளாஸ்டிக் குச்சிகளைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கான பயிற்சியை உங்கள் வைத்தியரிடம் பெறுங்கள்.
- ★ வயதானவர்களுக்கு மாத்திரம் இந்நோய் ஏற்படும் என்ற எண்ணம் தவறானது. சிறுவர்களுக்குக்கூட இந்நோய் ஏற்படலாம்.
- ★ பொதுவாக இது ஒரு பரம்பரை நோய். தாய், தந்தை இருவருக்குமே இந்நோய் இருந்தால், சந்ததியினருக்கு இது நிச்சயம்

- ஏற்படும் என்று சொல்லலாம். பெற்றோரில் ஒருவருக்கு மாத்திரம் நீரிழிவு நோய் இருந்தால், சந்ததியினருக்கு இது ஏற்படுவதற்கு 50% வாய்ப்புள்ளது. ஆனால் பரம்பரையில் இந்நோய் இல்லாதவர்களுக்கு நீரிழிவு ஒருபோதும் ஏற்படாது என்று சொல்ல முடியாது.
- ★ இந்நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுள்ளவர்கள் (உதா: பரம்பரை) எடைமிக அதிகரிப்பதையும், அத்த உணவு உண்பதையும், அதிக இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதையும், அடிக்கடி கருத்தரித்தலையும் தவிர்க்க வேண்டும். இத்தகையவர்களுக்கு கடும அதிர்ச்சி, கடுமையான தொற்றுநோய்களும், பிரட்னிசலோன், கருத்தடை மாத்திரை போன்றவற்றை உபயோகிப்பதும் நீரிழிவு நோய் வெளிப்படக் காரணமாகலாம்.
- ★ பெண்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால் கர்ப்பம் தங்குவது குறைவு. கர்ப்பம் தங்கினாலும் கருச்சிதைவு (abortion), வயிற்றினுள்ளே சிசு இறப்பது (Stillbirth), பிறந்தபின் சிசு மரணமடைவது, அங்கக் குறைபாடுடைய குழந்தைகள் போன்ற பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். எனவே இந்நோயை அவர்கள் கட்டுப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். கர்ப்பிணிகளுக்கு நீரிழிவு நோயிருந்தால் அதைக் கட்டுப்படுத்த இன்சலின் ஊசி போடுவது அவசியம்.
- ★ இந்நோய்க்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம், சிறுநீரகம் செயலிழத்தல், கை கால் விறைப்பு, பார்வை மறைதல் போன்ற பாரதூரமான பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். தொற்றுநோய்கள் (உதா: சயரோகம்-T.B.) எளிதாக ஏற்படலாம்.
- ★ கை, கால்களில் ஏற்படும் புண்கள் பெருகி, மாறாது, அழகல் (Gangrene) ஏற்படலாம், இதனால் அங்கங்களைத் துண்டிக்க நேரலாம்.
- ★ ஆனால் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் மூலமும் மருந்துகள் மூலமும் ஒருவர் தனது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்வதுடன், முன்பு கூறிய பாரதூரமான பின் விளைவுகள் ஏற்படாமல் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு முக்கியமான ஆலோசனைகள்

- ★ நீரிழிவுநோய் பற்றிய அனாவசியமான பயம் பொதுவாக நிலவுவதைக் காண்கிறோம். இப்பயம் தவறானது. முன்னேற்றம் அடைந்துவிட்ட தற்கால வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்துவதோடு அவசியமான உணவுக்கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நோயைக் கட்டுப்படுத்தி, ஏனைய சராசரி மனிதர்களைப் போலவே நீரிழிவு நோயாளர்களும் நலமான பூரண வாழ்வு வாழலாம்.
- ★ சில நோயாளிகளுக்கு - முக்கியமாக வயதான நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு - உணவுக் கட்டுப்பாடுடனேயே நோயைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும். ஏனையோர்கள் தினசரி மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவோ அல்லது தினசரி இன்சலின் ஊசிமருந்தை ஏற்றவோ வேண்டியிருக்கும். இவர்களும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை கட்டாயம் அனுசரிக்க வேண்டும்.
- ★ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே அன்றி முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாது. எனவே சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதையும், மருந்துகளை உட்கொள்வதையும் சீவிய காலம் முழுவதும் தொடரவேண்டி நேரிடலாம்.
- ★ டொல்பூட்டமைட் (Tolbutamide), குளோர்புரோமமைட் (Chlorpropamide), கிளிபென்கிளிமைட் (Glibenclamide), மெட்போர்மின் (Metformin) போன்ற பல்வேறு மாத்திரை வகைகளும், பலவகைப்பட்ட இன்சலின் ஊசிமருந்துகளும் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- ★ ஒவ்வொரு நாளும் ஒருமுறையோ அல்லது சிலவேளைகளில் மூன்று, நான்கு முறைகளோ இன்சலின் மருந்து ஊசிமூலம் ஏற்றப்படுகின்றது. இதற்குப் பதிலாக சிறிய அளவு இன்சலினை தொடர்ச்சி

சியாக ஏற்றிக் கொண்டிருக்கும் 'பம்' முறை (Continuous Subcutaneous Insulin Infusion Pump) மேல்நாடுகளில் புழக்கத்தில் உள்ளது.

- ★ நீரிழிவு நோயாளர்கள், வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்படும் போதும், அவற்றிற்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போதும், நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளை நிறுத்திவிடக் கூடாது; தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். கிருமியால் தொற்றும் நோய்கள் ஏற்படும் போது நீரிழிவு அதிகரிக்கும்; அத்தருணங்களில் கூடிய அளவு நீரிழிவு மருந்துகளை உட்கொள்ளும்படி வைத்தியர் ஆலோசனை கூறக் கூடும்.
- ★ பாதங்களில் ஏற்படும் புண்களே நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குப் பெரும்பாலும் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே உங்கள் பாதங்களின் பாதுகாப்பில் போதிய கவனம் செலுத்துங்கள். எப்பொழுதும் காலணிகளை அணியுங்கள். கால்களை - முக்கியமாக விரலிடுக்குகளைச் சுத்தமாகவும், ஈரலிப்பினறியும் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ★ நகங்களை வெட்டும்போது விரல் நுனிகளை காயம்படாமல் அவதானமாக (வளைத்து வெட்டாமல், நேராக) வெட்டவேண்டும்.
- ★ தள்ளாட்டம், எளிதில் கோபமடைதல், கடும்பசி, வியர்வை போன்ற அறிகுறிகளை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். இவை இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு மிகவும் குறைவதால் (Hypoglycemia) ஏற்படலாம். அலட்சியப்படுத்தினால் மயக்கம் (Coma) ஏற்படலாம். இது ஆபத்தானது. எனவே ஆரம்ப ஆறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனேயே சிறிது இனிப்பை (குளுக்கோஸ்/சினி/மிட்டாய்) உட்கொண்டால் சிறிது நேரத்தில் தெளிவு ஏற்படும். பதினைந்து நிமிடங்களுக்குள் திருத்தம் ஏற்படா விட்டால், நோயாளியை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டும்.

- ★ இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகமானாலும் (Hyperglycemia) மயக்கம் உண்டாகலாம். இதன் ஆரம்ப அறிகுறிகளாக, அதிக தூக்கம், அதிக தண்ணீர்த் தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வாந்தி போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.
- ★ இரண்டு விதமான மயக்கத்தையும் வேறுபடுத்தி அறிவது அவசியம். எவ்வகை மயக்கம் என்பது உறவினர்களுக்குத் தெளிவாகா விட்டால் முற்கூறியபடி இனிப்புக் கலந்த பானத்தைப் பருக்கி 15 நிமிடம் அவதானிக்க வேண்டும். நோயாளிக்குத் தெளிவு ஏற்படா விட்டால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டும்.
- ★ நீரிழிவு நோயாளிகள் தமது பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க முனையும் போது, பரம்பரையில் நீரிழிவு இல்லாத குடும்பத்தில் வரன் எடுப்பது நல்லது. இதனால் அவர்கள் தமது பேரக் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆட்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறைக் குறைக்க முடியும்.

மூச்சுக் கருவிகள் மற்றும் நோய் ஏறும் - பிள்ளை

முத்தம் தரு நேரத்தில் வாய் நாறும்

ஓய்ச்சல் ஒழிவில்லாது இருமல் சீறும் - நல்

ஊரோ உன்னைச் சீ என்றே கூறும்

பேச்சுக்கிடையில் பிடிக்கச் சொல்லும்

பெரியார் நெஞ்சம் துடிக்கச் சொல்லும்

புகைச் சுருட்டால்!

— பாரதிதாசன்

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான உணவுமுறைகள்

- ★ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். உணவுக் கட்டுப்பாடு எனும்போது உண்ணும் உணவைக் குறைத்து பசியோடு இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தம் அல்ல. உண்ணும் உணவிலும், உணவு முறைகளிலுமே மாற்றம் தேவை. உணவின் அளவில் அல்ல.
- ★ மாச்சத்து நிறைந்த உணவுவகைகளைக் குறைத்து, புரதச்சத்து, நார்த்தன்மை ஆகியன அதிகம் உள்ள உணவுகளை அதிகம் உண்ண வேண்டும். நீரிழிவு நோயாளிகள் அரிசி உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும், கோதுமை, குரக்கன், திணை போன்ற வற்றையே உண்ணவேண்டும் என்றும் பலர் நம்புகிறார்கள். இது தவறானது. தானியங்களில் மாச்சத்து 70% அளவிற்கு உண்டு. எனவே எந்தவகைத் தானியத்தை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதைவிட எந்த அளவு தானியங்களை உட்கொள்கிறீர்கள் என்பதே முக்கியமானது.
- ★ புரதச்சத்து அதிகமுள்ள கடலை, பயறு, பருப்பு,சோயா, மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும், பசியைத் தணிக்கவும், மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள கீரை, இலைவகைகள், காய்கறி வகைகள் ஆகியவற்றை வேண்டிய அளவு உணவில் சேருங்கள்.
- ★ உதாரணமாக - பூசனி, போஞ்சி, பயிற்றங்காய், பாகல், சுரைக்காய், கத்தரி, அவரை வகைகள், வெள்ளரி, முருங்கைக்காய், கோவா, கறிமிளகாய், வெண்டிக்காய், வெங்காயம், பப்பாசிக் காய், வாழைப்பூ, நீற்றுப்பூசனி, பீர்க்கங்காய், முள்ளங்கி, தக்

காளி, புடலங்காய், கரட், லீக்ஸ், எல்லாவகை கீரை, இலைவகைகள், உள்ளி, இஞ்சி, கறிவேற்பிலை போன்றவற்றை விரும்பிய அளவு உட்கொள்ளலாம்.

- ★ உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, வத்தாளை, பீட்ரூட் போன்ற கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இவற்றில் ஒன்றை உண்ண நேரிட்டால் அதற்கு ஏற்ற அளவு முக்கிய மாப்பண்ட உணவைக் குறைத்து உண்ணலாம்,
- ★ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இருதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். எனவே இரத்தத்தில் கொழுப்புச்சத்து அதிகரிக்காமல் இருக்கவும், இருதய நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் நெய், பட்டர், சீஸ், மாஜரீன், தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை தவிர்க்கவும்.
- ★ சீனி, சர்க்கரை, தேன், கற்கண்டு, பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ் போன்ற இனிப்புவகைகள் யாவற்றையும் முற்றாகத் தவிருங்கள். இனிப்பு அதிகம் சேர்ந்த ஜாம், சோஸ், கேக், ஐஸ் கிரீம், இனிப்பு பிஸ்கோத்துகள், புடிங்வகைகள், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட பழவகைகள், சொக்கிளட், ரொபி, இளநீர், குளிர்பானங்கள், கோர்டியல் (Cordial) வகைகள், மதுபானம், போன்ற உணவுவகைகளைத் தவிருங்கள்.
- ★ தினமும் ஒரு பைந் பால் அருந்துங்கள். பால்மாவாயின் பொன்லக் (Bonlac), கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட அங்கர் (Fat Free Anchor), சோயாப்பால் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம். ரின்பால், ஹோர்லிக்ஸ், போன்விட்டா, வீவா, ஓவலீன், நெஸ்ரோ மோல்ட் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள்.
- ★ உணவுக்கு இடைப்பட்ட வேளையில் மோர், எலுமிச்சம் பழச் சாறு, தக்காளிச்சாறு போன்றவற்றை அருந்துவது நல்லது.

பொவ்வரில் (Bovril) மார்மைட் (Marmite) ஆகியவையும் அருந்த உகந்தவை.

- ★ பலாப்பழம், மாம்பழம், பேரிச்சம்பழம், திராட்சை போன்ற பழங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டை அடைந்த பின் அப்பிள், தோடம்பழம், பப்பாசிப்பழம், கொய்யா, கதலி வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் ஒன்றைத் தினமும் அளவோடு உண்ணுங்கள்.
 - ★ இனிப்பு இல்லாமல் சாப்பிட முடியாதவர்கள், சக்கரின் (Saccharin) மாத்திரையை இனிப்புச் சுவைக்காகப் பாவிக்கலாம். சக்கரினில் இனிப்புச்சுவை உள்ளபோதும் சீனிச்சத்து இல்லை.
 - ★ அளவிற்கு அதிகம் நிறை கூடியவர்கள், உண்ணும் உணவைக் குறைத்து, நிறையைக் குறைக்க வேண்டும்.
 - ★ குறிப்பிட்ட அளவு உணவைக், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உண்ணுவதும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.
- இந் நாட்டில் லட்சோப லட்சம் ஏழை மக்கள் பசிப்பிணிக் கும், அறியாமைக்கும் இரையானவர்களாயிருக்கும் வரையில் அவர்களுடைய உழைப்பின் பயனைக் கொண்டு கல்வி கற்று, அவர்களைக் கவனியாதிருக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் தான் துரோகி என்றே சொல்வேன்.

— சுவாமி லிவேகானந்தர்

அலர்ஜி என்றால் என்ன?

- ★ இறால் கறியுடன் உணவு உண்டுவிட்டு இளைப்பாறுகிறீர்கள். திடீரென உடலெல்லாம் மசமசுவெனக் கடிக்கிறது. உடலில் இளஞ் சிவப்பு நிறத் தடிப்புகள் தோன்றுகின்றன. சில தருணங்களில் தலைச்சுற்று, வாந்தி, வியர்வையும் தோன்றலாம். டாக்டரிடம் ஓடுகிறீர்கள். அவர் உமக்கு இறால் அலர்ஜி (Allergy); இனி அதைச் சாப்பிட வேண்டாம் என்கிறார்.
- ★ அலர்ஜி என்றால் என்ன? மற்றவர்களுடைய உடலுக்கு பொதுவாக எந்தவிதப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாத ஒரு பொருள் ஒருவருக்கு விரும்பத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்துமேயாயின் அதனை அலர்ஜி என்று சொல்லலாம். ஒவ்வாமை என்று இதனைப் பாடப் புத்தகங்களில் கூறுவார்கள்.
- ★ தொய்வும் (Asthma-ஆஸ்துமா), எக்ஸிமாவும் (Eczema) அலர்ஜியால் ஏற்படும் மிகப் பிரபலமான நோய்கள். ஆனால் உடலின் எந்தப் பகுதியுமே அலர்ஜியால் பாதிக்கப்படலாம். மூக்கில்-மூக்கடைப்பு, தும்மல், அரிப்பு, நீர்வடிதல் போன்ற அறிகுறிகளையும் சருமத்தில் எக்ஸிமா, சொறித்தடிப்பு போன்றவற்றையும், வயிற்றோட்டம், வயிற்று முறுக்கு, கண்ளிவு, கண்சொறிவு, கண்ணிலிருந்து நீர்வடிதல் போன்ற பல்வேறு அறிகுறிகளாகத் தோன்றலாம்.
- ★ சில அரிய தருணங்களில் அலர்ஜி உயிர் ஆபத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். இது (Anaphylaxis) என்று சொல்லப்படும் ஒரு வகை அதிர்ச்சி ஆகும். இந்நிலையில் உடல் வெளிறிக் குளிர்ந்து வியர்வை ஏற்படும். இரத்த அழுக்கமும் மிகவும் ஆபத்தான நிலைக்குக் குறைந்து விடும். இது அவசர சிகிச்சை வேண்டிய நிலை.

- ★ அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் பொருட்கள் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம். பல உணவுப் பொருட்களும், மருந்துகளும் ஏன் இயற்கையாக சுற்றாடலில் இருக்கும் தூசி, மகரந்தம் போன்றவையும் அவற்றில் சிலவாகும்.
- ★ நண்டு, இறால், கணவாய் அன்னாசி, மீன், முட்டை, இறைச்சி சொக்கிளிட், கோதுமை போன்ற பல சாதாரண உணவுப் பொருட்கள் அலர்ஜியை உண்டாக்கலாம். சாப்பிட்ட உடனேயே வாயிலும், உதடுகளிலும் தடிப்பும் சொறிவும் ஏற்படலாம். அல்லது சிறிது நேரத்தில் உடல் முழுவதும் சொறிவும் தடிப்பும் ஏற்படலாம். அல்லது வயிற்றோட்டம் வயிற்று முறுக்கு ஏற்படலாம். சோடா, ஜாம், தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றிற்கு நிறமூட்டப் பயன்படுத்தப்படும் சாயங்களும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகின்றன.
- ★ சில பொருட்கள் சருமத்தில் ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து படுவதால் ஒருவித அழற்சி ஏற்படுகிறது. Contact Dermatitis என்று கூறுவர். குங்குமப்பொட்டு, சாந்துப்பொட்டு, ஸ்டிக்கர்பொட்டு ஆகியவற்றுக்கு நெற்றியிலும், கேசத்திற்கு இடப்படும் சாயத்திற்கு தலை, நெற்றியிலும் ஏற்படும் அழற்சி இதற்கு நல்ல உதாரணம். கைக்கடிக்காரச் செயினுக்கு மணிக்கட்டிலும், ப்ரேசியரில் உள்ள கொழுக்கிகளுக்கு முதுகிலும் மார்பிலும், இரப்பர் காலணியின் வார்ப்புகள் படும் மேற்காலிலும், இலாஸ்டிக் பட்டி உள்ள உள்ளாடைகளுக்கு வயிறு, இடுப்பு, நாரி போன்ற பகுதிகளிலும் ஏற்படும் சரும நோய் இத்தகையதே.
- ★ நோய்களைத் தீர்க்கும் பலவகை மருந்துகள் கூட சிலருக்கு அலர்ஜி நோயைப் புதிதாக உண்டாக்கலாம் பென்சிலின் (Penicillin) மருந்து முக்கியமானது. சொறித் தடிப்பு, தலைச்சுற்று, அதிர்ச்சி போன்ற விளைவுகளே பெரும்பாலானவை. ஒரு சிலருக்கு

மரணத்தைக் கூட ஏற்படுத்தலாம் என்பதை பத்திரிகைச் செய்திகள் மூலம் அறிந்திருப்பீர்கள். இதனால்தான் பென்சிலின் ஊசி ஏற்றுமுன்னர் அது நோயாளிக்கு ஒத்து வருமா என்பதை அறியச் சோதனை ஊசி (Sensitivity Test) போடுவார்கள்.

★ எந்த மருந்துக்கும் அலர்ஜி ஏற்படலாம். ஆனால் அஸ்பிரின், இன்டோசிட் (Indocid), சல்பா வகை மருந்துகள் (Sulphas), டெட்ராசைக்கிளின் (Tetracycline), லுமினால் (Luminal), சில தடுப்பு ஊசிகள் (Vaccines), டூம்பக் கட்டுப்பாட்டு மாத்திரைகள், சில விட்டமின் மருந்துகள், போன்ற அதிக பாவனையில் உள்ள மருந்துகளுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுவது நன்கு தெரிந்ததே.

★ தலையிடி, கபாலஇடி (Migraine), மனவிரக்தி, நெஞ்செரிவு, மனப்பதட்டம், வலிப்பு, இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற பல்வேறு குணங்குறிகளுக்குக் கூட அலர்ஜி காரணமாயிருக்கலாம் என இப்பொழுது சிலர் கருதுகிறார்கள்.

உங்கள் இருதயம்...

அதன் எடை சுமார் 350 கிராம்

சராசரி மனிதனின் இருதயத் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 72 தடவை

கர்ப்பமாக வயிற்றுள் இருக்கும் குழந்தைக்கு 140.

நாம் ஓடும் போது, பயப்படும் போது, காய்ச்சலாக இருக்கும் போது 140தை தாண்டலாம்.

ஒரு நாளைக்கு சுமார் 100,000 தடவை துடிக்கிறது.

60 வயதாகும் ஒருவருக்கு சுமார் 90,000 லட்சம் தடவை துடித்திருக்கும்.

உங்களுக்கு அலர்ஜி ஏற்படின்

★ நீங்கள் ஏதாவது ஒருவகை அலர்ஜியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதற்கான காரணப் பொருளை இனங்கண்டு அதனைத் தவிர்ப்பதே சரியான வழியாகும். ஆனால் அதை இனம் கண்டு கொள்வது மிகவும் சிரமமான அல்லது முடியாத காரியமாகவே இருக்கும். ஆனால் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் இவற்றைக் கண்டு பிடிக்கச் சில தோல் பரிசோதனைகளைச் (Skin Test) செய்கிறார்கள்.

★ சுவாசத்தினால் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் பொருட்களை (உ-ம்: மகரந்தம், தூசி) இனங் காண்பதற்கே இந்த தோல் பரிசோதனைகள் முக்கியமாக உதவும். பல்வேறு வகைப்பட்ட மரங்கள், புற்கள் ஆகியவற்றின் மகரந்தங்கள், பூனை நாய் போன்ற மிருகங்களின் மயிர், தூசியில் இருக்கும் கிருமி (Dust Mite) போன்றவையே முக்கியமாகப் பரிசோதிக்கப்படுபவை. இவை மிகக் குறைந்த செறிவுள்ள திரவங்களாக்கப்பட்டு, அவற்றைத் தனித்தனியே ஊசி மூலம் தோலில் ஏற்றுவார்கள். ஊசி ஏற்றப்பட்ட ஏதாவது இடத்தில் 20 நிமிடங்களுக்குள் பூச்சி கடித்தது போன்ற தடிப்பு ஏற்பட்டால் அவருக்கு அப்பொருள் அலர்ஜி என்று கணிப்பார்கள்.

★ இதைத் தவிர ராஸ்ட்டெஸ்ட் (Rast Test - Radio Allergosorbent Test), சைடோடொக்சிக் (Cytotoxic) டெஸ்ட் போன்றவற்றாலும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் பொருளைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய தாயிருக்கும்.

★ உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படும் அலர்ஜிகளை இத்தகைய பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டுபிடிப்பது முடியாது. ஏனெனில், உணவுப் பொருட்கள் சமிபாடு அடையும்போது பல்வேறு மாற்றமடைகின்றன. இதில் எந்த நிலை அலர்ஜியை உண்டாக்கும் என்று சொல்ல முடியாது.

- ★ உணவு அலர்ஜியை நீங்களே கண்டுபிடிக்க முயலலாம். ஏதாவது ஒரு பொருள் உங்களுக்கு அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகிறது என நீங்கள் சந்தேகித்தால் அப்பொருளை 5 நாட்களுக்கு உண்ணாமல் தவிருங்கள். பின் ஒரு முறை உண்ணுங்கள். அப்பொருளைத் தவிர்க்கும் போது அலர்ஜியின் குணங்குறிகள் மறைந்து, உண்டபின் அது மீளவும் தோன்றுமாயின் தொந்தரவு தரும் பொருளைக் கண்டு பிடித்த பாக்கியசாலி ஆவீர்கள்.
- ★ ஆயினும் முன்பு கூறியபடி சுலபமாகக் கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமானது. காரணங்கள் பல, ஒரு பொருளுக்கான அலர்ஜியின் குணங்குறிகள் 3-4 நாட்களுக்கு மேலும் நீடிக்கலாம். சிலவேளை பல உணவுப் பொருட்கள் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தலாம். பல தருணங்களில் உங்களுக்கு சிறிதும் சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தாத, நீங்கள் மிகவும் விரும்பி அடிக்கடி உண்ணும் பொருளே காரணமாயிருக்கலாம். அத்துடன் மா, பால், முட்டை போன்றவை பல்வேறு உணவுப் பதார்த்தங்களிலும் கலக்கப்படுபவை என்பதையும் மறந்து விடாதீர்கள்.
- ★ உணவு அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக் கூடிய எல்லாவகை உணவுகளையும் 5 நாட்களுக்குத் தவிர்த்து பத்தியமிருந்து, பின் அப்பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம், அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் பொருளைக் கண்டுபிடிப்பது மற்றுமோர் முறையாகும்.
- ★ பல குழந்தைகளுக்கு முட்டை, பசுப்பால், பால்மா, சொக்கிளட் ஆகியவற்றை உண்டபின் தொய்வு அல்லது எக்ஸீமா உண்டாவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. குறைந்தது ஆறுமாதம் மட்டுமாவது தாய்ப்பாலைத் தவிர வேறு உணவுகளைக் கொடுக்காத குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய அலர்ஜி ஏற்படுவதில்லை என நம்பப்படுகிறது.
- ★ ஒவ்வாத பொருட்கள் உடலில் சேர்ந்தவுடன், உடலில் ஹிஸ்டமின் (Histamine) என்ற பொருள் பரவுகிறது. இப்பொருளே பெரும்பாலான அலர்ஜியின் குணங்களுக்குக் காரணமாகிறது.

- இதனை முறியடிக்க அன்டிஹிஸ்டமின் (Antihistamine) என்ற வகையைச் சேர்ந்த மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அலர்ஜிக்காக வைத்தியர் உங்களுக்கு அடிக்கடி கொடுக்கும் பிரிடோன் (Piriton), பெனகன் (Phenergan), அவில் (Avil), ஹிஸ்மனால் (Hismanal), பெனாறில் (Benadryl), அகரிபெட் (Actifed) போன்றவை இந்த வகையைச் சேர்ந்ததே.
- ★ சில தருணங்களில் ஸ்டெராயிட்ஸ் (Steroids) என்று சொல்லப்படும் கடுமையான மருந்துகளும் அலர்ஜியின் அசௌகரியமளிக்கும் குணங்குறிகளைக் குணப்படுத்த உபயோகிக்கப்படுகின்றன. பிரட்னிசலோன், ஹைரோகோட்டிசோன் (Hydrocortisone) இத்தகையவையே.
- ★ மருந்துகள் அலர்ஜியின் தொல்லை தரும் குணங்குறிகளை மாற்றவே உதவுகின்றன. அலர்ஜியை அவற்றால் இல்லாது ஒழிக்க முடியாது. அதற்கு ஒரேவழி அலர்ஜியை உண்டாக்கும் பொருளை இனங் கண்டு தவிர்ப்பதே. இன்டால் (Intal) போன்ற மருந்துகள் அலர்ஜியை குறிப்பிட்ட சில நேரத்திற்கு ஏற்படாமல் தடுக்கும்.
- ★ மருந்துகள் பற்றிய தகவல்கள் உங்கள் அறிவிற்காகவே கொடுக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு நீங்களே மருந்து கொடுத்து, உங்கள் உடலை விஞ்ஞான ஆய்வுகூடப் பொருளாக்கி விடாதீர்கள். மருந்துகளை எப்பொழுதும் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனேயே உட்கொள்ளுங்கள்.
- உலகத்தில் ஒரேயொரு அழகான குழந்தைதான் இருக்கிறது. அது ஒவ்வொரு தாயிடத்தும் இருக்கிறது.

தொய்வு பற்றிய சில அடிப்படைத் தகவல்கள்

- ★ தொய்வு அல்லது ஆஸ்த்மா நீங்கள் அடிக்கடி காணும், கேள்விப்படும் ஒரு நோயாகும். நூற்றுக்கு நாலு பேருக்கு இது காணப்படுவதாகச் சில மேல் நாட்டு ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நோயாளிகளுக்கு கடும் சுவாச அவஸ்தையையும், அருகில் இருக்கும் நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் பீதி உணர்வையும் கொடுப்பதால், நோயாளிகள் மாத்திரமின்றி ஏனையவர்களும் இந்நோய் பற்றிய சில அடிப்படை உண்மைகளையும், உடன் சிகிச்சை முறைகளையும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.
- ★ தொய்வு எந்த வயதிலும் தொடங்கலாம்; ஆனால் குழந்தைகளையும் இளம் பராயத்தினரையும் அதிகம் பீடிப்பதை நீங்கள் அவதானித்திருக்கக்கூடும். சிறு குழந்தைகளில் காணப்படும் தொய்வு அவர்கள் வளர்ந்த பின்னரும் அவர்களை விட்டகலாது அல்லற்படுத்துமா என்பதே பெரும்பாலான பெற்றோர்களின் அங்கலாய்ப்பு ஆகும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் (60% மேல்) வளர்ந்து 13 வயது ஆவதற்கிடையில் இது முற்றாக மறைந்து விடும். இல்லையெனிலும் சுலபமாகச் சமாளிக்கக் கூடிய அளவிற்குத் தணிந்துவிடும்.
- ★ சில குடும்பங்களில் இந்நோய் பரம்பரை பரம்பரையாக காணப்படுவதையும் நீங்கள் பல தடவை கண்டிருக்கக் கூடும். இது ஒரு பரம்பரை நோய்தான். ஆனால் நோயுள்ளவரின் குழந்தைகள் எல்லோரையும் இது நிச்சயம் பீடிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. அதே நேரத்தில் பரம்பரையில் இல்லாதவர்களுக்கு புதிதாகவும் தோன்றக்கூடும்.
- ★ இது ஒரு தொற்று நோயல்ல என்பது கட்டாயம் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய செய்தி. தொய்வு நோயாளிகளைப் பராமரிப்பது

பதினாலோ அவர்களுடன்கூட வாழ்வதினாலோ ஒரு போதும் தொற்றாது.

- ★ ஆஸ்த்மாவின் போது சுவாசக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. அவற்றின் மென்சவ்வுகள் (Mucus membrane) தடிப்படைகின்றன. சளி (Mucus) அவற்றை அடைக்கிறது. இதனால் சுவாசம் கடுமையான தொழிற்பாடாகிறது. மூச்சை உள்ளே எடுப்பதை விட, உள்ளேடுத்த காற்றை வெளியேற்றுவதே சிரமமாக இருப்பதை நோயாளர்கள் உணர்வார்கள்.
- ★ சிலருக்கு ஆஸ்த்மா திடீரெனத் தோன்றி திடீரென மறைந்து விடலாம். சிலருக்குச் சிறிது சிறிதாகத் தோன்றி பல மணி நேரமோ பல நாட்களோ கூட நீடிக்கலாம். சிலருக்குச் சாதாரணமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு மிகக் கடுமையாக இருக்கலாம். ஆனால் நோயின் பாதிப்பு இல்லாத நேரங்களில் ஏனையவர்கள் போல சுகதேகியாக இருப்பார்கள்.
- ★ ஆஸ்த்மாவில் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உண்டு. கடும் பணிக் குளிர் நேரத்தில் பலருக்கு ஆஸ்த்மா தோன்றுவதைக் கண்டிருப்பீர்கள். இதே போல் தூசி, மகரந்தம், பறவைச் சிறகுகள், விலங்குகளின் மயிர், சிலவகை உணவுகள் போன்றவற்றிற்கு அலர்ஜியினால் ஏற்படுவது முதல்வகை. இது பொதுவாகச் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பித்துவிடும். இரண்டாவது வகை வளர்ந்தவர்களிடையே ஆரம்பிப்பது. இவர்களது ஆஸ்த்மாவிற்கு அலர்ஜி ஒரு காரணமாயிருப்பதில்லை.
- ★ ஆஸ்த்மாவின் முக்கிய அறிகுறிகளாக மூச்சு விடுவதில் சிரமம், ஒருவித ஓசையுடன் மூச்சு விடுதல் (இதையே 'ஆஸ்த்மாவின் இராகம்' எனக் கவிஞர் ஒருவர் பாடியுள்ளார்.), நெஞ்சில் இறுக்கத்தன்மை, இருமல் ஆகியவற்றைக் கூறலாம். சிலரில் அதிலும் முக்கியமாக குழந்தைகளில் இரவில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான இருமல் மாத்திரமே, ஆஸ்த்மாவின் ஒரே அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

★ ஆஸ்த்மாவைக் குணப்படுத்தினால் எக்ஸிமா வரலாம் என்றும், எக்ஸிமாவை குணப்படுத்தினால் ஆஸ்த்மா வரலாம் என்றும் பல நோயாளிகள் பயப்படுகிறார்கள். சில போலி வைத்தியர்கள் இதற்குத் தூபமூட்டுகிறார்கள். இது தவறான நம்பிக்கை. ஆஸ்த்மா, எக்ஸிமா, தும்மல், மூக்கடைப்பு, மூக்கிலிருந்து நீர் சிந்துதல் போன்ற பல அறிகுறிகளும், அலர்ஜியின் வெவ்வேறு தோற்றங்களாதலால், இவை யாவுமே ஒருவருக்கு ஒரே தருணத்திலோ அல்லது தனித்தனியாக வெவ்வேறு நேரங்களிலோ ஏற்படலாம் என்பதே உண்மை.

★ புரோன்கைடிஸ் (Bronchitis) என்ற நோயும் ஆஸ்த்மாவிற்கு உண்டாவது போன்ற அறிகுறிகளுடனேயே ஏற்படுவதால், நோயாளிகளுக்கும், ஏன் வைத்தியர்களுக்கும் கூட பல சந்தர்ப்பங்களில் சந்தேகத்தையும், குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். ஆனால் புரோன்கைடிஸ் கிருமி தொற்றுவதாலேயே ஏற்படுகிறது. இயோசினோபீலியா என்று பலரால் சொல்லப்படும் *Tropical pulmonary Eosinophilia* என்ற நோயும் இதேவித சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும். இருதயம் செயல்திறனை இழக்கும் நிலையும் ஆஸ்த்மா போல் தோற்றமளிக்கலாம். எனவே முதல் முதலாக ஆஸ்த்மா நோய் ஏற்பட்டால், சுய வைத்தியம் செய்ய முனையாது, தகுதியான வைத்தியரிடம் சென்று பூரண பரிசோதனை செய்து நோயை நிச்சயப்படுத்துவது அவசியம்.

ஆனாலும் புவியின் மிசை உயிர்களெல்லாம் அநியாய மரணமெய்தல் கொடுமையன்றோ? தேனான உயிரை விட்டுச் சாகலாமோ?

— பாரதியார்.

தொய்வு நோயாளிகளுக்கு சில ஆலோசனைகள்

★ உங்களுக்குத் தொய்வு - ஆஸ்த்மா தொடர்ந்து இருப்பதில்லை. திடீரெனத் தோன்றுகின்றது. இது தோன்றுவதற்கான காரணங்கள் எவை என நீங்கள் அறிய ஆவல்படக்கூடும். சில வேளைகளில் அந்தக் காரணத்தை உங்கள் அனுபவம் மூலம் ஏற்கனவே உணர்ந்திருக்கவும் கூடும். பலருக்கு பொதுவான சில காரணங்களைக் கூறுகிறோம். ஆனால் எல்லோருக்கும் எல்லாக் காரணங்களும் பொருந்தாது. ஒருவருக்கு ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டும் பொருள் மற்றவருக்கு எவ்வித தொல்லை யையும் கொடுக்காது. எனவே மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பொருட்படுத்தாது, உங்களுக்கு ஒவ்வாதது என நீங்கள் அனுபவம் மூலம் நிச்சயமாக உணர்ந்தவற்றை மாத்திரம் விலக்குங்கள்.

★ தூசி, புகை ஆகியவை பலருக்கும் ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டி விடலாம்; அல்லது ஏற்கெனவே இருப்பதை மோசமாக்கலாம். புகை பிடித்தல் நன்கு தெரிந்த காரணம். எனவே பீடி, சிகரட், சுருட்டு போன்றவற்றைப் புகைப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள். புகை பிடிப்பவர்களுக்கு அருகே இருப்பதையும் தவிருங்கள். தூசியும் முக்கியமானது. தச்சுவேலை, மேசன்வேலை, பேக்கரிவேலை, பெயின்டிங்வேலை, ஆடு, மாடு கோழிப் பண்ணைகள், தோட்டத் தொழில் சிமெந்து இரசாயன, தேயிலை ஆலைகளில் வேலை போன்றவை தூசியுடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையன. உங்கள் தொய்விற்கு இத்தகைய தொழில் காரணமாயிருக்கும் என்றால் வேறு தொழிலுக்கு மாற முயற்சி செய்யுங்கள்.

★ மழை பெய்வதற்கு முன் ஏற்படும் புழுக்கம், கடும் பனிக்குளிர் போன்ற சீதோஷ்ண நிலையின் திடீர் மாற்றங்கள் போன்றவை பலருக்கு ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டி விடலாம். கடும்பனி நேரத்தில் அறையை விட்டு வெளியே செல்லாமல் இருப்பது உண்மை

பயக்கலாம். குளிர் நீரில் நீராடல், குளிர்நீர் அறைக்குள் திடீரென நுழைதல் போன்றவையும் ஆஸ்த்மாவிற்கு காரணமாகலாம். இத்தகையவர்கள் மதிய நேரத்தில், வெந்நீரில் குளிப்பது உசிதமானது. ஆனால் சில ஆஸ்த்மா நோயாளர்கள் கடுமையான நேரத்தில் குளிர்ந்த நீரில் முழுகினால் கூட எதுவும் நடக்காதிருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

- ★ சிலருக்கு தடிமன், இன்புழுவென்சா (Influenza) போன்ற கிருமித் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும் போது ஆஸ்த்மாவும் தோன்றுகிறது இவை பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாவதால் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் தேவைப்படாது. எனவே அம்பிசிலின், எரித்ரோமைசின் (Erythromycin), டெட்ராசைக்கிளின் போன்ற மருந்துகளை ஆஸ்த்மா நோய்க்காக உபயோகிப்பது அவசியமற்றது. வைத்திய ஆலோசனையின்றி இவற்றை உட்கொள்ளாதீர்கள்.
- ★ வீட்டுத் தூசியும் தொய்வைத் தூண்டிவிடலாம். வீட்டுத்தூசியில் ஒரு சிறு கிருமி (Dust mite) இருக்கிறது. இது மனித உடலிலிருந்து உதிரும் சருமத் துகள்களை உண்டு வாழ்வதால் கட்டில், மெத்தை, தலையணை, படுக்கை விரிப்பு, தளபாடங்கள், தும்பு துணிகளாலான பொம்மைகள் போன்றவற்றில் அதிகம் காணப்படும். இதனால் உண்டாகும் ஆஸ்த்மா அதிகமாகக் குழந்தைகளையே தாக்குகிறது. எனவே வீட்டையும் முக்கியமாகப் படுக்கை அறையையும் அடிக்கடி கூட்டி, தூசி நீக்கி ஈரத்துணிகளால் துடைத்து சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் இவற்றை நோயாளி செய்யக் கூடாது. அடிக்கடி படுக்கை விரிப்புக்களை மாற்றுவதும், மெத்தை தலையணை போன்றவற்றிற்கு பொலித்தீன் உறைகளைப் போடுவதும், பஞ்சு மெத்தைக்கு பதில் இறப்பர் மெத்தை பாவிப்பதும் உகந்ததாகும்.

- ★ வைத்தியரிடம் என்ன காரணத்திற்காகச் சென்றாலும், நீங்கள் ஒரு ஆஸ்த்மா நோயாளி என்பதைக் கட்டாயம் கூறுங்கள். ஏனெனில் ஆஸ்பிரின், பென்சிலின் போன்ற மருந்துகள் ஆஸ்த்மாவை தூண்டக் கூடும். இன்டிரால் (Indiral-Propanclol), இன்டோசிட் போன்றவை நோயைத் தீவிரமாக்கலாம். எனவே வைத்தியர் தான் தரப்போகும் மருந்தை தீர்மானிக்க உங்கள் கூற்று உதவும்.
- ★ பூனை, நாய், பறவை ஆகியவற்றின் சிறகு, மயிர் ஆகியவற்றிற்கும் ஆஸ்த்மாவுக்கும் உள்ள தொடர்பை முன்பே அறிவீர்கள். எனவே தொய்வு உள்ள குழந்தைகளை இத்தகைய மிருகங்களுடன் நெருங்கிப் பழக அனுமதிக்க வேண்டாம். இவற்றைப் படுக்கை அறையுள் நுழைய ஒருபோதும் விடாதீர்கள்.
- ★ கரும் வேலை, உடற் பயிற்சி போன்றவை சில குழந்தைகளுக்கு ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டி விடுகிறது ஆனால் இதற்காக அவர்களை உடற்பயிற்சியிலிருந்து தடுக்க வேண்டாம். வைத்திய ஆலோசனையுடன் உடற்பயிற்சிக்கு முன்னரோ, உடற் பயிற்சியின் போதோ சில மருந்துகளை உபயோகிப்பதன் மூலம் ஆஸ்த்மாவைத் தடுக்கலாம். நீந்தல் பயிற்சி ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்காது என்பதால் நீந்தல் பயிற்சியை ஊக்குவிக்கலாம்.
- ★ பாடசாலை, அலுவலகம், வீடு ஆகியவற்றில் ஏற்படும் கவலை, விரக்தி, சஞ்சலம் போன்றவையும் காரணமாகலாம். எனவே கூடியவரை மன அமைதியைப் பேணுங்கள்.
உடல் நன்று. புலன்கள் மிகவும் இனியன,
உயிர் சுவையுடையது.
மனம் தேன். அறிவு தேன். உணர்வு அமுதம்.
உணர்வே அமுதம்.
உணர்வு தெய்வம்.

தொய்விற்கு வைத்தியம்

- ★ தொய்வு சிலருக்குத் திடீரெனத் தோன்றுவதாலும், வேறு சிலருக்கு நீண்டகாலம் நீடிப்பதாலும், அதைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய மருந்து வகைகளையும், ஏனைய நடைமுறைகளையும் அறிந்து வைத்திருப்பதுடன், உங்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனும் அவரது கண்காணிப்பின் கீழும் அவற்றை உபயோகிக்கவும் பழகியிருந்தால், பல வீண் அசௌகரியங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ தொய்வினால் பாதிக்கப்படும் போது, கைகளை திடமாக உய்ந்துகொண்டு கதிரையில் உட்கார்ந்திருப்பது சௌகரியமானது என்பதை அனுபவத்தில் உணர்ந்திருப்பீர்கள். எனவே இரவில் அடிக்கடி ஏற்படும் ஆஸ்த்மாவிற்கு உதவும் வகையில், படுக்கை அறையில் கதிரை ஒன்றை முன்கூட்டியே ஆயத்தமாக வைத்திருப்பது நல்லது.
- ★ இந்நோயினால் அவஸ்தைப்படும் போது, சுவாசக்காற்றை வெளியேற்றுவதில் உள்ள சிரமத்தால் மன அந்தரப்பட்டு, வேகமாகச் சுவாசிக்க முயல்வது நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கும். அந்நேரத்தில் மன அமைதியைப் பேணி, ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் சுவாசியுங்கள். இதற்காகச் சாதாரண நேரங்களில் சுவாசப்பயிற்சி செய்வது அவசியம்.
- ★ எபட்ரீன் (Ephedrine), அமைனோபிலின் (Aminophylline), ஒஸிபிரினலீன் (Orciprenaline - Alupent) போன்றவை நீண்ட காலமாகப் பெருமளவில் உபயோகத்தில் இருந்தாலும், படபடப்பு, நித்திரையின்மை, ஓங்காளம், சத்தி போன்ற விரும்பத்தகாத விளைவுகளை கொடுக்கலாம். எபட்ரீன், அமைனோபிலின் ஆகியவற்றுடன் நித்திரையையும் கொடுக்கக் கூடிய லூமினால் என்ற மருந்தையும் கலந்து எபட்ரீன் கொம்பவுண்ட் (Ephedrine Compound) என்ற மருந்து ஆக்கப்பட்டுள்ளது. இது டெட்ரால்

(Tedral), பிரனோல் (Fronol) போன்ற பிரபலமான வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கிறது.

- ★ மிகக் குறைந்த அளவு பக்கவிளைவுகளையே ஏற்படுத்தும் பாதுகாப்பான மருந்துகள் சல்பியூடமோல் (Salbutamol), டெர்பியூடலின் (Terbutaline) ஆகியவையாகும். இவை முறையே வென்டொலின் (Ventolin), பிரிக்கானில் (Bricanyl) ஆகிய பிரபல வியாபாரப் பெயர்களில் கிடைக்கிறது.
- ★ ஸ்டீராயிட்ஸ் என்ற வகையைச் சேர்ந்த பிரட்னிசோலோன் ஹைட்ரோகோர்டீசோன் போன்றவை மிக விரியமான, ஆனால் பல பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய மருந்துகள். இவ்வகை மருந்துகளை நீண்ட காலம், அதிக அளவில் உபயோகித்தால் உடல்வீக்கம், உயர் இரத்த அழுக்கம், எலும்புத்தேய்வு, குடற்புண், நீரிழிவு போன்ற பாரதூரமான பின் விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனினும் ஆஸ்த்மாவிற்கான சிகிச்சையில், இம்மருந்துகளுக்கு ஒரு விசேட பங்கு இருப்பது நன்கு உணரப்பட்டுள்ளது. எனவே வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி குறிப்பிட்ட அளவுகளில், குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- ★ பெரும்பாலான மருந்துகள் மாத்திரைகளாகவும், திரவமருந்துகளாகவும் கிடைக்கின்றன. வென்டொலின், பிரிக்கானில், பெக்காடைட் (Becatide) போன்றவை 'பம்' (Pump) என்று பொதுவாகச் சொல்லப்படும். (Inhaler) ஆகவும் கிடைக்கின்றன. இவற்றை வாயினுள் வைத்து அழுக்கும் போது, புகை போன்று வரும் மருந்து சுவாசக் குழாய்களை நேரடியாக அடைவதால், மிக விரைவாக நிவாரணம் கிடைக்கிறது. மிகக்குறைந்த அளவு மருந்தே இம்முறையில் உபயோகிக்கப்படுவதால் மிகவும் பாதுகாப்பானது. இவை ஆபத்தானவை என்றும், உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால் விட்டுவிட முடியாதபடி பழக்கப்பட்டுவிடும் என்றும் பலரும் நம்புவது தவறானது.

- ★ எனவே அடிக்கடி தொய்வு வரும் நோயாளிகள் 'பம்பு' உபயோகிக்க ஆரம்பிப்பது நல்லது. ஆனால் இதைப் பூரண பலன் பெறும் வகையிலும், பாதுகாப்பாகவும் உபயோகிக்கும் முறை பற்றி ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியரிடம் பயிற்சி பெறவேண்டும்.
- ★ நோய் மிகக் கடுமையாக இருந்தால், சுய வைத்தியம் செய்ய முனைவது ஆபத்தில் முடியலாம். அத்தருணங்களில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரிடமோ, அரசினர் வைத்தியசாலைக்கோ செல்வது அவசியம். இவ் வேளைகளில் மருந்துகளை ஊசி மூலம் ஏற்ற வேண்டியிருக்கலாம். சில வேளைகளில் மருந்து கலந்த சேலைனை (Saline drip) இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் செலுத்த வேண்டியும் நேரிடலாம். ஊசி போட்டுப் பழகி விட்டால் பின்னால் ஊசி இல்லாமல் சமாளிக்க முடியாது என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள் இது தவறானது; மிக அவசியம் என்று கருதும் தருணங்களிலேயே வைத்தியர்கள் ஊசி ஏற்றுவார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்,
- ★ இந்நோய்க்கு, உங்களுக்கு நீங்களாகவோ, அல்லது உறவினர்களைக் கொண்டோ ஊசி மருந்தை ஏற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். ஏனெனில் அது உயிராபத்தைக் கூடக் கொண்டு வரலாம்.

சுரந்திட்ட எச்சிலை
வாயினில் தேக்குதல் போலே வேறு
தூய்மையில்லாச் செயல்
கண்டதில்லையே.....

.....
நன்மணத் தாமரை! முல்லை!
பாவைமார் வாயினில்
இயல்பான மணமுண்டு பெண்ணே
பாக்கு வெற்றிலைதனை
நீக்கலே மிக நன்று கண்ணே.

— பாரதிதாசன்.

மலேரியா நோய்பற்றி விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்

- ★ ஒருவருக்கு காய்ச்சல் ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் வந்தால் அது மலேரியாக் காய்ச்சலாகத் தான் இருக்க வேண்டும் என்பது இன்று எல்லோருக்குமே தெரிந்த ஒரு விஷயமாகி விட்டது. ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் என ஒரு ஒழுங்கு முறையில் இக் காய்ச்சல் வருவதால் இதனை 'முறைக் காய்ச்சல்' எனப் பாமர மக்கள் குறிப்பிடுவார்கள்.
 - ★ இக் காய்ச்சல் வரும் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் மூன்று தனித் துவமான நிலைகளைக் கொண்டிருப்பது மலேரியாவின் இன்னுமொரு முக்கியமான அம்சமாகும்.
- முதல் நிலை 'குளிர் நிலை'யாகும். கை கால்கள் 'கிடுகிடு' வென உதற, பற்கள் 'கடகட' வென உராய கடுங்குளிர் நடுக்கத்துடன் மலேரியாக் காய்ச்சல் ஆரம்பமாகும். இரண்டாவது நிலையாகிய 'வெப்பநிலை'யில் காய்ச்சல் அனலாகக் காயும். 103° F முதல் 105° F வரை ஏறிக்காயும். உடல் முழுவதும் எரிவது போன்ற உணர்வு நோயாளிக்குத் தோன்றும். இந்த முதல் இரண்டு நிலைகளும் ஒன்று முதல் ஆறு மணித்தியாலங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.
- கடைசி நிலையாகிய 'வியர்வை நிலை'யில் உடல் முழுவதும் நனைவது போல் வியர்வை ஆறாக ஓடும். காய்ச்சல் தணியும். உடல் ஓரளவு குணமாகியது போல் நோயாளிக்குத் தோன்றும். அவர் அயர்ந்து தூங்கிவிடுவார்.
- ★ மறுநாள் காய்ச்சல் இருக்காது, நோய் மாறிவிட்டது போல் நோயாளிக்குத் தோன்றலாம். ஆயினும் மூன்றாம் நாள் காய்ச்சல் மீண்டும் முன் போல் வந்துவிடும்.
 - ★ காய்ச்சல் ஏறிக்காயும் நாட்களில் நோயாளிக்கு சிறுநீர் கரும் மஞ்சள் நிறத்தில் போகலாம். ஆயினும் காய்ச்சல் இல்லாத நாட்

களில் சிறுநீரின் நிறம் குறைந்து விடும். சிலருக்கு மலேரியா காய்ச்சலுடன் உதட்டு ஓரங்களில் சிறு கொப்பளங்களுடன் 'ஹெர்பீஸ் சிம்பிலெக்ஸ்' என்ற நோயும் வரலாம்.

- ★ குளோரோசூயின் (Chloroquine) என்ற மருந்தே முக்கியமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. முதலாம் இரண்டாம் நாட்களில் நான்கு மாத்திரைகளும், மூன்றாம் நாளில் இரண்டு மாத்திரைகளும் கொடுக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வயதிற்கேற்ப மருந்தின் அளவு மாறுபடும்.

நோய் மாறினாலும், சில கிருமிகள் ஈரவில் மறைந்திருந்து சில காலத்தின் பின் நோயை மீண்டும் வரச் செய்யலாம். இதைத் தடுத்து, கிருமிகளை முற்றாக ஒழிப்பதற்கு பிரிமாகுவின் (Primaquine) என்ற மருந்தையும் சேர்த்து உபயோகிப்பது அவசியம். இம்மருந்து ஐந்து நாட்களுக்கோ, அன்றி பதினான்கு நாட்களுக்கோ தேவைக்கு ஏற்ப கொடுக்கப்படுகிறது.

- ★ முதல் நாள் வைத்தியத்துடனேயே பெரும்பாலும் காய்ச்சல் விட்டு விடும். இதனால் பலரும் மிகுதி மாத்திரைகளை உண்ணாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். இது தவறானது. மருந்துகளைப் பூரணமாக உட்கொள்ளாவிடில் மலேரியாக் காய்ச்சல் சில நாட்களுக்குள்ளேயே திரும்ப வந்துவிடும்.

கிளிநொச்சி, வவுனியா, மன்னார், முல்லைத்தீவு ஆகிய பகுதிகளில் மலேரியா அதிகம் காணப்படுகிறது. வடமராட்சி கிழக்கும் மலேரியாவிற்குப் பெயர்போன இடம்.

நீங்கள் மலேரியா இல்லாத பகுதியிலிருந்து, மலேரியா அதிகம் உள்ள பகுதிக்குச் செல்லும் போது, அது தொற்றாமல் இருக்கத் தடுப்பு மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம். குளோரோசூயின் மாத்திரையே இதற்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட பகுதிக்குச்

செல்வதற்கு முதல்நாள் இரண்டு மாத்திரைகளும், அங்கு தங்கி யிருக்கும் வரை வாராவாரம் இரண்டு மாத்திரைகளும், அவ் விடத்தை விட்டு வெளியேறிய பின்னரும் நாலு வாரங்களுக்கு, வாராவாரம் இரண்டு குளிசைகள் வீதம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

- ★ முன்பு கூறிய முறைக் காய்ச்சல் பிளஸ்மோடியம் வைவாஸ் (Plasmodium Vivax) என்ற வகை மலேரியாக் கிருமியினாலேயே உண்டாகிறது,

பிளஸ்மோடியம் பல்சிபாரம் (P. Falciparum) என்றவகை மலேரியாக் கிருமி முறைக் காய்ச்சலை உண்டாக்குவதில்லை. ஆயினும் மிக ஆபத்தான மூளை மலேரியா நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

- ★ மலேரியாக் காய்ச்சல் அனோபிலிஸ் என்றவகை நுளம்பினாலேயே பரவுகிறது. எனவே மலேரியாவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமாயின் நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுக்க வேண்டும்.

மலேரியா நோய் தொற்றாமல் தடுப்பதற்கான தடுப்பு ஊசிகளை கண்டுபிடிக்கும் முயற்சியில் பல தேச விஞ்ஞானிகள் இறங்கியுள்ள போதிலும், அதன் வெற்றி இன்னமும் கைக்கு எட்டாத தொலை விலேயே உள்ளது.

அதே சமயத்தில், வழமையான மருந்துகளுக்கு மலேரியாக் கிருமிகள் பழக்கப்பட்டு விடுகின்ற நிலையும், பல நாடுகளில் மலேரியா விற்கு மருத்துவம் செய்வதில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதன் காரணமாக புதிய புதிய மருந்துகளைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய அவசியமும் ஏற்பட்டுள்ளது.

ஹாலோபன்ரின் (Halofantrine) என்ற புதிய மருந்து நம்பிக்கைச் சூரியதாகத் தெரிகிறது.

மலேரியா நோய் பரவாமல் தடுப்பதற்கு மருந்துகள் பூசிய நுளம்பு வலைகளையும் சில நாடுகளில் உபயோகிக்கிறார்கள்.

செங்கண்மாரி - அலட்சியப்படுத்தக் கூடிய நோயல்ல

- ★ செங்கண்மாரி அல்லது மஞ்சள் காமாளை என்பது மிகவும் பரவலான நோய். கண்கள் மஞ்சளாக மாறுவதும், சிறுநீர் கடும் மஞ்சளாகப் போவதும் இதன் முக்கிய அறிகுறிகள். ஆனால் இவை ஒரு தனித்துவமான நோயின் அறிகுறிகள் அல்ல. பல்வேறு நோய்களின் ஒரு அறிகுறியாகவே இதைக் கொள்ள வேண்டும்.
- ★ எமது இரத்தத்தில் பிலுருபின் (Bilirubin) என்ற ஒரு பொருள் உண்டு. இரத்தத்தில் இதன் அளவு ஏதாவது ஓர் நோய் காரணமாக அதிகரிக்கும் போது கண்கள் மஞ்சளாகிறது, சிறுநீர் தேநீர் போலக் கடும் நிறமாக மாறுகிறது, செங்கண்மாரி என்கிறோம். செங்கண்மாரி மூன்று முக்கிய வகை நோய்களால் ஏற்படுகிறது.
- ★ எமது இரத்தத்தில் உள்ள செங்குருதிக் கலங்கள் வழமைக்கு மாறாக அதிகமாகவும், விரைவாகவும் சிதைவடைவதால் ஏற்படுவது முதலாவது வகை. சில பரம்பரை நோய்கள், சில கடுமையான மருந்துகளை உட்கொள்ளல், கடுமையான மலேரியா, இரத்தம் ஏற்றும் போது தவறுதலாக வேறு பிரிவு இரத்தத்தைச் செலுத்துதல் போன்றவற்றால் உண்டாகும் செங்கண்மாரி இந்த வகையைச் சேர்ந்தது.
- ★ பித்தநீர்ப்பாதை தடைப்பெறுவதால் உண்டாவது இரண்டாவது வகை. பித்தப்பை கற்கள், பித்தக் குழாயை கல், கட்டி, அடைப்பு, புற்றுநோய் போன்றவை அடைத்து, பித்தநீர் வெளியேறுவதைத் தடுப்பதால் ஏற்படுவது இது. இதில் நோய் வர வர அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். கண் மாத்திரமின்றி, நகங்களும், உடலுமே மஞ்சள் தன்மையைப் பெறலாம். மலம் வெள்ளையாக, வெள்ளைக் களிமண்ணைப் போல இருப்பது

இதன் முக்கிய அறிகுறி. இவ் அறிகுறி இருந்தால் உடனடியாக வைத்திய நிபுணரை அணுகுங்கள். மல, சல, இரத்தப் பரிசோதனைகள், X கதிர் படம் மாத்திரமின்றி, சத்திர் சிகிச்சை கூடத் தேவைப்படலாம். இதைத்தான் செங்கண்மாரி, மங்கமாரியாக மாறிவிட்டது என நாட்டு வைத்தியர்களும், எமது முதியோர்களும் தமது அறியாமையால் கூறி வருகிறார்களோ தெரியவில்லை.

- ★ மூன்றாவது வகைதான் மக்களை அதிகம் தாக்குவது. வைரல் கிருமிகளால் உண்டாவது, எனவே வைரல் ஹெப்பரைரிஸ் (Viral Hepatitis) என ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படுகிறது. ஈரல் அழற்சி என நாம் தமிழில் கூறுகிறோம்.

வெளிப்படையாகத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ நாம் ஒவ்வொரு வருமே இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம். 1976ல் இலங்கையில் செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வின்படி 10-19 வயதிற்கிடையில் 90% ஆனோர் இந்நோயால் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது தெரிந்தது. இன்னுமொரு ஆய்வின்படி இந்நோயால் வெளிப்படையாகப் பாதிக்கப்பட்டோரில் பெரும்பாலானவர்கள் (83%) 25 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள் என்பது தெரிந்தது. எனவே சிறுவர்களையும், இளைஞர்களையுமே அதிகம் பீடிக்கிறது. அதிலும் பெண்களை விட ஆண்களையே அதிகம் பீடிக்கிறது.

- ★ ஈரல் அழற்சியிலும் இரண்டு முக்கிய வகைகள் உண்டு. ஹெப்பரைரிஸ் A (Hepatitis A) என்பதே மிகவும் அதிகமானது. இதுவே நாம் அதிகம் காண்பது. நோயுற்றவரின் மலம், சலத்தினால் அசுத்தமடைந்த உணவினாலும், நீரினாலுமே பரவுகிறது. இதைத் தடுப்பதற்கு எப்பொழுதும் கொதித்து ஆறிய நீரையே அருந்த வேண்டும். உணவு தயாரிக்க முன்னரும், உணவு உட்கொள்ளும் முன்னரும், மலங் கழித்த பின்னரும் சோப்

போட்டுக் கை கழுவுதல் வேண்டும். பச்சையாக மரக்கறிகளை உண்ணாது தவிர்த்தல், திறந்து வைத்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்த்தல் ஆகியவையும் முக்கியமாகும்.

★ உணவில் விருப்பமின்மை, பால் குடிக்க விருப்பமின்மை, எச்சில் அதிகம் ஊறித் துப்புதல், புகைப்பவர்களுக்கு திடீரென புகைத் தலில் வெறுப்பு ஏற்படுதல், தலைவலி போன்றவை ஆரம்ப அறிகுறிகளாகும். காய்ச்சல், பிரட்டு, சத்தி, வலது பக்க மேல் வயிற்றில் நோ, சிறுநீர் மஞ்சளாதல் போன்ற அறிகுறிகள் தொடரும்.

★ இந் நோய்க்கு எந்தவித மருந்துகளும் தேவையில்லை தானாகவே மாறும். ஆயினும் காய்ச்சல், சத்தி போன்ற அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தால் அதற்கான மருந்துகள் கொடுக்கலாம். நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் எந்த விதத்திலும் உதவமாட்டா. மாறாகச் சில தேவையற்ற மருந்துகள் ஈரலை மேலும் சேதப்படுத்தலாம். பூரண ஓய்வு விரும்பத்தக்கது.

நோய் படிய 2 - 6 வாரங்கள் எடுக்கலாம்.

★ பசியின்மை, பிரட்டு இருக்கும் ஆரம்ப கட்டத்தில் உங்களுக்கு விருப்பம்தான், எளிதில் சமிபாடடையக் கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளலாம். பழவகைகள், பழரசம், குளுக்கோஸ், நெஸ்ட் மோல்ட், ஹோர்லிக்ஸ் போன்ற மோல்ட் மா வகைகள், அரிசி கஞ்சி, சவ்வரிசி, சூப் போன்றவை சில.

நோய் படியத் தொடங்கியதும் வழமையிலும் கூடிய பசி எடுக்கலாம். விருப்பமான சத்தான ஆகாரங்களைத் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். தயங்கவோ, பயப்படவோ தேவையில்லை. எண்ணெய், காரம், புரதம் நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் என முன்பு நம்பப்பட்டது. ஆயினும் அத்தகைய கட்டுப்பாடுகள் அவசியமில்லை என்று இப்பொழுது தெரிகிறது.

★ மதுபானம் முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நோயுற்ற போது மாத்திரமின்றி, நோய் மாறிய பின்பும் ஆறுமாதங்களுக்காவது மதுபானத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ நோயுற்றவர்கள் கண்ட இடங்களிலும் மலசலம் கழிக்கக் கூடாது. மலசல கூடங்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். நோயாளிக்குத் தனியான கோப்பை, டம்ளர், படுக்கை, துணி வகைகள் ஒதுக்க வேண்டும். நோயாளியைப் பராமரிப்பவரும் தனது தற்சுகாதாரத்தில் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

★ இந்நோய்க்கு மருந்தாக கீழ்காய் நெல்லி இலையும் வேரும் இப்பொழுதும் எமது மக்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இலங்கையில் மாத்திரமின்றி, இந்தியாவிலும் கூட இப் பழக்கம் உள்ளது. இந்தியாவில் இது மாத்திரைகளாகவும் கிடைக்கிறது. அங்கு பல ஆங்கில வைத்தியர்களும் அம்மாத்திரைகளைத் தமது சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆயினும் அதன் பயன்பற்றித் திடமான ஆராய்ச்சி முடிவு எதுவும் வந்ததாகத் தெரியவில்லை.

★ ஹெப்பரைரிஸ் B (Hepatitis B) என்பது சற்றுக் கடுமையான வகை ஈரல் அழற்சி. இது பெரும்பாலும் வயது வந்தவர்களையே பாதிக்கிறது. இக் கிருமி இரத்தம், எச்சில், இந்திரியம், பெண் பாலுறுப்பிலிருந்து சுரக்கும் திரவம் போன்றவற்றாலேயே பரவுகிறது. ஊசிகளை நன்கு கிருமி நீக்காமல் உபயோகித்தால் இது பரவும். இதனால் அடிக்கடி ஊசி ஏற்றுபவர்கள், போதைப் பொருள் பாவனையாளர்கள், வைத்தியசாலை ஊழியர்கள் போன்றோரை அதிகம் பாதிக்கிறது.

★ ஹெப்பரைரிஸ் B வகைச் செங்கண்மாரி, கடுமையான ஈரல் சிதைவையும் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். ஈரல் புற்று நோய்க்கும் அது காரணமாகலாம். இரத்த தானம் மூலமும் பரவலாம் என்பதால் இவ்வகைச் செங்கண்மாரி வந்தவர்கள் ஒரு போதும் இரத்த தானம் செய்யக் கூடாது. இந் நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு ஊசி மருந்து இலங்கையிலும் கிடைக்கிறது.

நெருப்புக் காய்ச்சலை நெருங்க விடாதீர்கள்!

- ★ அண்மைக் காலங்களில், யாழ்குடா நாட்டில் நெருப்புக் காய்ச்சல் பெரும் பிரச்சனையாக மாறி வருகிறது. போர், அகதி வாழ்க்கை, அடிப்படைச் சுகாதார வசதிகள் பாதிக்கப்பட்டமை, மருந்துத் தட்டுப்பாடு போன்றவை காரணமாகிறது.

மருத்துவ வசதிகளும், புதிய புதிய மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருந்த இந் நவீன யுகத்தில் கூட, பல மரணங்களுக்கு நெருப்புக் காய்ச்சல் காரணமாயிருக்கிறது. எனவே, சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சுலபமாகத் தடுக்கக் கூடிய இந்நோய் தொற்றாமல் பாதுகாப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும்.

- ★ நோயாளிகளதும், நோய் காலிகளதும் மலத்துடன் வெளியேறும் இந் நோய்க் கிருமிகள் (*Salmonella Typhi* - சல்மனெலா ரைபி) குடிநீர், உணவு, சுத்தம் செய்யப்படாத கைவிரல்கள் மூலம் சுக தேகிகளின் குடலை அடைந்து நோயைப் பரப்புகின்றன. கிருமி தொற்றுவதற்கும், நோயின் அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதற்கும் இடையேயான நோயரும்பு காலம் 7 — 21 நாட்களாகும்.
- ★ இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் மிகவும் சாதாரணமானவை. தலையிடி, உடல் உழைவு, மெல்லிய காய்ச்சல், வயிற்றில் லேசான நோ போன்ற ஆரம்ப அறிகுறிகள் எவரது கவனத்தையும் ஈர்க்க மாட்டா. காய்ச்சல் சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துக் கொண்டு போகும்; வயிற்றோட்டம் அல்லது மலச்சிக்கல் இருக்கலாம்.
- ★ இவை யாவும் சாதாரண அறிகுறிகள். ஏனைய பல காய்ச்சல் களுக்கும் பொதுவானவை. எனவே நீங்கள் ஆரம்பத்திலேயே நெருப்புக் காய்ச்சல் என்று சந்தேகப்பட முடியாதிருக்கும். எனவே அறிகுறிகள் எவ்வாறு இருந்தாலும், காய்ச்சல் 4, 5 நாட்களுக்கு

மேல் நீடித்தால் வைத்தியரை அணுகுங்கள். உடலைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, இரத்தப் பரிசோதனைகளையும் செய்து, நெருப்புக் காய்ச்சல்தான் எனத் திடமாக முடிவெடுப்பதற்கு, திறமையான வைத்தியர்களுக்குக் கூட காய்ச்சல் தொடங்கி ஒரு வாரத்திற்கு மேல் செல்லும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

- ★ பூரண ஓய்வு தேவை. வைத்தியசாலையில் அனுமதித்துச் சிகிச்சை செய்வதே நல்லது. அல்லது வைத்தியரின் தினசரிக் கண்காணிப்பின் கீழ் வீட்டில் வைத்தும் வைத்தியம் செய்யலாம். மருந்துகளை குறைந்தது 14 நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிவரும். காய்ச்சல் விட்டுவிட்டாலும் மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன் நிறுத்திவிடாதீர்கள். அரைகுறைச் சிகிச்சை செய்தால் காய்ச்சல் கட்டாயம் மறுதலிக்கும்.
- ★ நோயாளியைக் கவனமாகப் பராமரிப்பது அவசியம். படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். உடலைத் தினசரி இளம்கூட்டு நீரினால் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். பிரஸினால் துலக்கி, அடிக்கடி வாயை அலசிக் கொப்பளித்து, வாயைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். படுக்கை விரிப்புகளைத் தினசரி மாற்ற வேண்டும். நோயாளிகுழந்தையானாலும் (எல்லோரும்) மலசலகூடத்தையே உபயோகிக்க வேண்டும். மலசலம் கழித்த பின் சோப்போட்டுக் கை கழுவுதல் வேண்டும். நோயாளிக்கு எனத் தனியான கோப்பை, டம்ளர், துணிவகைகளை ஒதுக்க வேண்டும்.
- ★ நோயாளிக்கு என்ன ஆகாரம் கொடுப்பது என்று அறிய நீங்கள் விரும்பக் கூடும். காய்ச்சல் முற்றாக விட்டு, இரண்டு மூன்று நாட்கள் கழியும் வரை நீராகாரங்களை மாத்திரம் கொடுப்பதே நல்லது. செங்கண்மாரி நோயில் குறிப்பிட்டது போல எளிதில் சமீபாடு அடையக் கூடிய சத்துள்ள நீராகாரங்களைக் கொடுக்கலாம். காய்ச்சல் மாறிய பின்பும் கூட குடலை உறுத்தக் கூடிய காரமான உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ இந்நோய் தொற்றாமல் தடுப்பதற்கு சுகாதார முறைகளைத் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கொதித்து ஆறிய நீரையே எப்பொழுதும் அருந்த வேண்டும். காய்கறிகள், இலைவகைகளை நன்கு கழுவி, வேகவைத்தே உண்ண வேண்டும்.

நகம் வெட்டுதல், மலசலகூடங்களை உபயோகித்தல், மலசலம் கழித்த பின்னும், உணவு தயாரிக்க முன்னும், உணவு உட்கொள்ள முன்னும் சோப் போட்டு கைகழுவுதல் போன்ற தற்க்காதார முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

தெருவோரத்திலும், திறந்து வைத்து விற்பனையாகும் உணவுப் பண்டங்களையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. இந்நோயை ஏற்படுத்தும் கிருமி கடும் குளிரிலும் உயிர்வாழக் கூடியதாகையால் ஐஸ்கிரீம் மூலமும் பரவலாம். எனவே சுகாதார முறைப்படி தயாரித்த ஐஸ்கிரீமை மாத்திரம் உட்கொள்ளலாம்.

★ நெருப்புக் காய்ச்சலுக்கு முறையான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால் மரணமும் ஏற்படலாம். உணவுக்கால்வாயின் சிறு இரத்தக்குழாய்கள் பாதிப்படைவதால் உள்ளக இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படலாம். உணவுக்கால்வாய்கள் சேதமடைந்து, அதில் சிறு கிளிசல்கள் (Perforation) ஏற்படலாம். இது மரணத்தையும் கொண்டு வரலாம். கிருமி இரத்தத்துடன் கலந்து செப்சிமியா (Septicemia) என்ற ஆபத்தான விளைவு ஏற்படலாம்.

எனவே நோய் தொற்றாமல் உங்களை நீங்களே காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

மதுவை அருந்தப் போகின்றவன் இப்பொழுது அறிவுள்ளவன் சிறிது நேரத்தில் முட்டாள், பின்னர் விலங்கு.

டெங்குக் காய்ச்சல் உயிர்ப்பத்தை விளைவிக்கலாம்

★ உங்களுக்குத் திடீரெனக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கிறது. $102^{\circ} F - 103^{\circ} F$ எனக் கடுமையாக ஏறிக் காய்கிறது. கை, கால், மூட்டுக்கள் எல்லாம் தாங்க முடியாதவாறு வலிக்கின்றன. உடலெல்லாம் நோவினால் முறித்துப் போட்டது போல அசதியாக இருக்கிறது.

டெங்குக் காய்ச்சலாக இருக்குமோ என ஐயுறுகிறீர்கள்! உங்கள் ஊகம் சரிதான். டெங்குக் காய்ச்சல் சிறிது சிறிதாக ஆரம்பிப்பதில்லை. திடீரென ஆரம்பிக்கும். மிகக் கடுமையாக ஏறிக் காயும், கடுமையான உடல்வலி - முக்கியமாக மூட்டுகளைச் சுற்றியும் தசைநார்களிலும் - இருக்கும். கண்வலியும், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும் போது கண் கூச்சமும் ஏற்படலாம்.

★ வேறு சிலருக்கு வயிற்று நோ, பசியின்மை, வாந்தி போன்ற அறிகுறிகளுடன் டெங்குக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கலாம். சிலருக்குப் பிடரிப் பகுதியில் 'நிணநீர்க் கட்டிகள்' (நெறிகள்) தோன்றுவதுண்டு.

காய்ச்சல் 2 முதல் 7 நாட்களுக்குள் தானாகவே படிந்துவிடும். ஆயினும் உடற் சோர்வும், பலயினமும் மேலும் சில நாட்களுக்குத் தொடரலாம்.

★ சில நாட்களுக்குள் தானாகவே படிந்துவிடும் டெங்குக் காய்ச்சல் பற்றி இவ்வளவு ஆரவாரம் ஏன் என நீங்கள் கேட்கக்கூடும், காரணங்கள் பல.

காய்ச்சல் சில நாட்களுக்கு மாத்திரம் அடித்தாலும் தேக ஆரோக்கியம் மோசமாகப் பாதிக்கப்படுவதால், காய்ச்சல் மாறிய பின்பும் பல நாட்களுக்கு நோயுற்றவராய் வழமை போல் செயற்பட முடியாது போய்விடுகிறது.

அத்துடன் இக்காய்ச்சலில் பல உபயோகிகள் இருப்பதால் டெங்குக் காய்ச்சல் வந்தவருக்கு அது மீண்டும் வராது என்று சொல்லி விட முடியாது. சிறிய கால இடைவெளிக்குள் மீண்டும், மீண்டும் தொற்றி நோயை ஏற்படுத்தி நோயாளியை நலிவடையச் செய்து விடும்.

★ இவற்றையெல்லாம்விட முக்கியமானது டெங்கு இரத்தப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (Dengu Haemorrhagic Fever - DHF) என்ற வகை டெங்குக் காய்ச்சல் தான். இது மிகவும் கடுமையானதும், அதிகளவு மரணத்தையும் (10% வரை) ஏற்படுத்தக் கூடியதுமாகும்.

எனவே தான் இந்நோய் பற்றிய அடிப்படை அறிவைப் பெற்று நோய் பரவுவதைத் தடுக்கவும், நோய் வந்தால் பொருத்தமான சிகிச்சை பெறவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

டெங்கு இரத்தப்பெருக்குக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் என்ன என்று அறிய ஆவலாயிருப்பீர்கள். சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் வழமை போல் அல்லது வழமையிலும் சற்றுத் தீவிரமாக இருக்கும். அத்துடன் கை கால்களிலோ, அக்குளிலோ, அல்லது முகத்திலோ சிறிது இரத்தக் கசிவு தோலுக்கு அடியில் தோன்றலாம். இதேபோல் இரத்தக் கசிவு மேல்வாயிலும் தோன்றலாம். ஒரு சிலருக்கு மூக்கிலிருந்தோ, முரசிலிருந்தோ சிறிது இரத்தம் சிந்தலாம்.

அத்துடன் அந்நோயாளி அதிர்ச்சி (Shock) நிலையிலிருக்கலாம். அதிர்ச்சி நிலையை எப்படி அறிந்து கொள்வது எனக் கேட்கிறீர்களா?

அதிர்ச்சி நிலையின்போது நோயாளி கடுமீ சோர்வுடன் இருப்பார். அவர் உடல் தளர்ந்திருக்கும், தோல் வெளிறியிருக்கும், உடுகள் நீலம் பாய்ந்திருக்கலாம். நாடித் துடிப்பு அதிகரித்திருக்கும். இரத்த அழுக்கம் வீழ்ச்சியடைந்திருக்கும்.

இரத்தப் பெருக்கின் அறிகுறிகளோ, அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகளோ தெரிந்தால் அந்த நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது அவசியம். இல்லையெல் அவர் மரணத்தைத் தழுவக் கூடும். சேலைன், குளுக்கோஸ் ஏற்றுதல், இரத்த மாற்றீடு போன்ற தீவிர சிகிச்சைகள் அவருக்குத் தேவைப்படலாம். எனவே தாமதிக்க வேண்டாம்.

★ டெங்குக் காய்ச்சலும், டெங்கு இரத்தப் பெருக்குக் காய்ச்சலும் ஆர்போ வைரஸ் (Arbo virus) என்ற வகை வைரஸ் கிருமியாலேயே உண்டாகின்றன. நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் எந்த

வகையிலும் இந்நோய்க்கு உதவமாட்டா. காய்ச்சலுக்கும், உடல் உளைவுக்கும் பரசிட்டமோல் மாத்திரைகளை உபயோகிக்கலாம். அஸ்பிரின், டிஸ்பிரின் ஆகிய மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் அவை இரத்தப் பெருக்கைத் தீவிரப்படுத்தும்.

★ இக் காய்ச்சல் ஒரு மனிதரிலிருந்து மற்றவருக்கு நேரடியாகத் தொற்றுவதில்லை. எனவே நோயாளியைப் பராமரிப்பவருக்கு இந்நோய் தொற்றும் அபாயம் இல்லை. *Aedes aegypti*, *Aedes albopictus* ஆகிய நுளம்புகளாலேயே இந்நோய் பரவுகிறது.

இந்நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு ஊசி இன்மையும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எனவே டெங்கு பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்துவதாயின் *Aedes* இன நுளம்பு பெருகுவதைத் தடுப்பது தான் ஒரே வழி.

★ எமது அசிரத்தையாலேயே இந்நுளம்பு பெருகிறது. வீட்டுச் சுற்றாடலில் நாம் கவனயீனமாக வீசிவிடும் சிரட்டைகள், போத்தல்கள், தகரங்கள், பிளாஸ்டிக் டப்பாக்கள், டயர்கள் போன்றவற்றில் தேங்கிநிற்கும் சிறிதளவு நீரிலேயே இந்த நுளம்புகள் பெருகின்றன. சுற்றாடலில் கிடக்கும் இத்தகைய பொருள்களில் நீர் தேங்காதவாறு கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும் அல்லது ஆழப்புதைத்து விடவேண்டும் அல்லது அழித்து விடவேண்டும்.

நீர் சேகரித்து வைக்கும் தொட்டிகளிலும், பரல்களிலும் கூட இந்நுளம்புகள் பெருகின்றன. எனவே அவற்றை நுளம்பு உட்செல்லாதவாறு இறுக மூடிவைக்க வேண்டும் அல்லது தினமும் அவற்றைச் சுத்தப்படுத்தி, நீரை முழுவதும் மாற்ற வேண்டும்.

★ நோய் பற்றியும், அதனைப் பரவாது தடுக்கும் முறைகளையும் மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதுடன், அவர்களையும் நுளம்பு ஒழிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் இந்நோயை கியூபாவும், சிங்கப்பூரும் பெருமளவில் கட்டுப்படுத்தியுள்ளன. நாமும் ஒரு மனதுடன் முயற்சி செய்தால் இந்நோய் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

சென்ற சில வருடங்களில் ஏப்பிரல், மே மாதங்களிலேயே இந்நோய் பெருமளவு பரவியது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே அவதானமாக இருங்கள்.

கடித்தது விசர்நாயானாலும் கலங்காதீர்கள்!

- ★ விசர்நோய் பீடித்த நாய், பூனை, நரி, கீரி போன்ற மிருகங்கள் கடிப்பதனால் மனிதனுக்கு ரேபிஸ் (Rabies) அல்லது ஹைட்ரோபோபியா (Hydrophobia) என்று சொல்லப்படும் நீர்வெறுப்பு நோய் ஏற்படும்.
- ★ இந்நோய் மனிதனுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டால் அதைக் குணப்படுத்துவதற்கு எதுவித மருந்தும் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இந்நோய் ஏற்பட்டால் மனிதனுக்கு மரணம் நிச்சயம்.
- ★ எனவே விசர்நாய்க் கடியிலிருந்து தப்ப வேண்டும். ஒருவேளை விசர்நாய் கடித்துவிட்டால், அந்நோய் மனிதனுக்கு ஏற்படாதிருக்க உடனடி வைத்தியம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- ★ எந்த நாய் கடித்தாலும், காயத்தை உடனடியாகப் பலமுறை சோப் போட்டுக் கழுவவேண்டும். உடனடி வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள். பொதுவாக இக்காயங்கள் தைக்கப்படுவதில்லை.
- ★ கடித்தது எப்படிப்பட்ட நாயாக இருந்தாலும், ஏற்புவிடத் தடை ஊசி (Tetanus Toxoid) போடுவது அவசியம்.
- ★ விசர்நாயாக இருந்தால், உடனடியாக விசர்நாய்த் தடைஊசி போட வேண்டும். இது நீர்வெறுப்பு நோய் ஏற்படாது நிச்சயம் தடுக்கும்.
- ★ மனித இழையங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட, அதிநவீன, பாதுகாப்பான விசர்நாய்த் தடுப்பூசி இப்பொழுது இலங்கையில் கிடைக்கிறது. இது முன்னைய தடுப்பூசிகளைப் போல் பாரதூரமான பக்க விளைவுகளை மனிதனில் ஏற்படுத்தாது.
- ★ ஆறு ஊசிகள் மட்டும் ஏற்றினால் போதுமானது. (முன்பு பதின் நான்கு ஊசிகள்) கடித்த அன்று 3 ஆம், 7 ஆம், 14 ஆம், 30 ஆம் 90 ஆம் நாட்களில் போடப்படும்.

- ★ இந்நோய், வேறு வழிகளில் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுள்ளவர்களுக்கு (உதா:- மிருகவைத்தியர், மருத்துவ ஆய்வுகூட ஊழியர்கள்) இந்த ஊசி அவர்களது பாதுகாப்பிற்காக ஏற்றப்படுகிறது.
- ★ கடித்தது நல்ல நாய் போல் தோற்றமளித்தாலும், அதை அடுத்த பத்து நாட்களுக்குக் கனமான சங்கிலியால் கட்டி வைத்திருங்கள். அடைத்து வைத்திருப்பது இன்னும் நல்லது.
- ★ அந்தப் பத்து நாட்களுக்குள் நாய்க்கு நோய் ஏற்பட்டால் அல்லது நாய் இறந்து விட்டால், முன்பு கூறியது போல் தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட வேண்டும்.
- ★ நாய்களில் இந்நோய் மாறுபட்ட அறிகுறிகளைக் கொடுக்கும். ஆரம்பத்தில் அதன் நடமாட்டத்திலும், உணவின் விருப்பிலும் மாற்றம் காணப்படலாம். மூலைகளில் ஒதுங்கல், கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியாதல், காரணமின்றிக் கடித்தல், அலைந்து திரிதல், எச்சில் வடிதல், நடைத் தள்ளாட்டம், வால் தொங்குதல் போன்றவை சில.
- ★ இறுதியில் பின் கால்கள் பாரிசுவாதத்தால் செயலற்றுப் போகும். பின் முன்னங்கால்களும் செயலிழக்கும். நோய் ஆரம்பித்து பத்து நாட்களுக்குள் இறக்கும்.
- ★ கடித்த நாய் திடீரெனக் காணாமற் போய்விட்டாலும் தடுப்பு ஊசிகள் போடப்பட வேண்டும்.
- ★ விசர்நோய்க்கான அறிகுறி உள்ள நாய்களை உடனடியாகக் கொண்டு, மண்ணில் ஆழமாகப் புதைக்க வேண்டும்.
- ★ தெரு நாய்களுக்கு விசர்நோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே தெரு நாய்களுக்கு உணவளித்து அவை பெருக இடம் அளிக்காதீர்கள்.

அத்துடன் தெரு நாய்களைக் கொன்றொழிக்க உள்ளூராட்சி மன்றங்களும், பொதுநல நோக்குள்ள மன்றங்களும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

- ★ வீட்டு நாய்களுக்குத் தடுப்பு ஊசி போட்டு இந்நோய் வராமல் தடுங்கள்.
- ★ நாய் நக்கும்போது அதன் எச்சில் சிறுகாயங்கள் அல்லது உராய் சல்கள் மீது படுவதால் கூட இந்நோய் ஏற்படலாம். எனவே நாயுடன் நெருங்கிப் பழகுவதைத் தவிருங்கள்.
- ★ அண்மைக் காலங்களில் ஆடு, மாடு போன்ற கால்நடைகளும் கூட இந்நோய்க்கு ஆளானதை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அம்மிருகங்களின் பாலை உட்கொண்டால் நோய் தொற்றுமா என்ற சந்தேகம் எழலாம். பாலை நன்கு காய்ச்சிக் குடிப்பதால் அப்படித் தொற்றுவதற்கான வாய்ப்புக் குறைவு. எனினும் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ★ நாய் கடிப்பதற்கும், மனிதரில் நோய் தோன்றுவதற்குமான கால இடைவெளி மாறுபடலாம். சிலருக்கு இரண்டு வாரங்களிலேயே தோன்றிவிடும். வேறு சிலருக்கு ஒன்றரை வருடம் கூடச் செல்லலாம். முகம், கழுத்து, கைகள் போன்ற மூளைக்கு அண்மைய இடங்களில் கடித்தால் நோய் விரைவாகவும், கணுக்கால் போன்ற எட்டிய இடங்களில் கடித்தால் நோய் நீண்ட நாட்களுக்குப் பின்னும் தோன்றும்.

அம்மா —

அவளது மார்பில் தான் மனிதம் போஷிக்கப்பட்டது;
அவளது மடியில் தான் மனித நாகரீகம் தொட்டிலிடப்பட்டது.

கூவைக்கட்டு ஆண்களை மலடாக்குமா?

- ★ கூவைக்கட்டு பொதுவாக இளவேனிற் காலத்தில் பள்ளிச் சிறுவர்களையும், கட்டிளம் பருவத்தினரையும் பீடிக்கும் ஒரு தொற்றுநோயாகும். எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம்; ஆனால் கைக்குழந்தைகளைத் தாக்குவது அரிது.
- ★ கன்னத்தின் காதை அண்டிய பகுதியிலும், தாடையிலும், நாக்கின் கீழும் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவற்றில் உண்டாகும் வீக்கமும் வலியுமே கூவைக்கட்டின் முக்கிய அறிகுறியாகும். அத்துடன் காய்ச்சலும் உடல் உளைவுகளும் ஏற்படலாம்.
- ★ ஒரு பக்கச் சுரப்பி மாத்திரம் தனியாக, அல்லது அதைத் தொடர்ந்து மறுபக்கச் சுரப்பியும், அல்லது இருபக்கச் சுரப்பிகளும் ஒன்றாகவே வீக்கமடையலாம்.
- ★ கூவைக்கட்டு நோய் வைரஸ் கிருமியாலேயே உண்டாகிறது. இதனால் இதைக் குணப்படுத்த மருந்துகள் கிடையாது. ஆனால் 3-7 நாட்களுக்குள் தானாகவே குணமாகிவிடும். வலிக்கும் காய்ச்சலுக்கும் அஸ்பிரின், பரசிட்டமோல் போன்ற மருந்துகளைத் தயக்கமின்றி உட்கொள்ளலாம்.
- ★ கூவைக்கட்டு ஆண்களுக்கு வந்தால் அவரது விதைகள் பாதிப்படைந்து, அவர் மலடாகி விடலாம் என்ற எண்ணமும், பயமும் பரவலாக நிலவுகிறது. இதில் ஓரளவு உண்மை இருக்கவே செய்கிறது. நோய் தணிந்த ஒருசில நாட்களுக்குள் ஒருபக்க விதையில் வீக்கமும் வலியும் உண்டாகலாம். இதுவும் தானே தணிந்துவிடும். சில வேளைகளில் மாத்திரம் அந்த விதை மிகவும் பாதிப்படைந்து, விந்து உற்பத்தியாவது பின்பு தடைப்படலாம். விதை வீக்கம் ஏற்படும் எல்லோருக்குமே இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படாது. மிகச் சிலருக்கே ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் ஒருபக்க விதையே பாதிக்கப்படுவதால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் மிகக் குறைவே.

- ★ மலட்டுத்தன்மை தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கக் கூடும் என எவராவது பயந்தால், வைத்தியப் பரிசோதனை மூலமும், சுலபமான ஆய்வு கூடப் பரிசோதனைகள் மூலமும், தெளிவான விடை பெறலாம்.
- ★ நோயுற்றிருப்பவர் தும்மும்போதும், இருமும்போதும் தெறிக்கும் உமிழ்நீர்த்துளிகள் மூலமே கிருமி பரவுகிறது. கிருமி தொற்றி 15 - 18 நாட்களுக்குப் பின்னரே நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றும்.
- ★ இந் நோயுற்றிருக்கும்போது உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைந்து வாய் வரண்டுவிடலாம். இதனால் வாய் அசுத்தமடைந்து, வேறு கிருமி களும் தொற்றலாம். இதைத் தடுக்க அடிக்கடி பல்துலக்கி வாய் கழுவிச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நோயிருக்கும் போது குளிக் கக்கடாது என்று பாட்டிமார் கூறக்கூடும். காய்ச்சல் இல்லா விட்டால், குளித்து உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.
- ★ நோயின் ஆரம்பத்தில் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளின் வீக்கத்தால் வாயைத் திறப்பதிலும், உணவுகளை மெல்லுவதிலும் கிரமம் ஏற்படலாம். அப்படியான நேரங்களில் பால், கஞ்சி, பழரசங்கள் போன்ற நீராகாரங்களை அருந்தலாம்.
- ★ கீரை அவித்தநீர், பனங்கட்டி போன்றவற்றை அதிகம் கொடுத்து வயிற்றால் அதிகம்போக வைத்தால் வீக்கம் விரைவில் வற்றி விடும் என்பது தவறான நம்பிக்கை. பனங்கள்ளால் எதுவித நன்மையுமில்லை. தீயவிளைவுகள் ஏற்படலாம்; வருங்காலக் 'குடி காரர்'களை உருவாக்குவதில் முடியலாம். மாமிச உணவு உண்ணக்கூடாது என்ற நம்பிக்கைக்கு எந்தவித விஞ்ஞான பூர்வமான ஆதாரமும் இல்லை. பத்தியம் தேவையில்லை; விரும்பியதை உண்ணலாம்.

- ★ உமிழ்நீர்ச் சுரப்பியில் உள்ள குழாய் (duct) கல்லினால் (Calculus) அடைபடுவதினாலும், சுரப்பியில் அழற்சி (Chronic Parotitis) மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுவதாலும் கூவைக்கட்டு போன்ற வீக்கம் ஏற்படலாம். எனவே ஒரு வாரத்திற்குள் நோய் தணியாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனையைக் கட்டாயம் பெற வேண்டும்.
- ★ மூளைக்காய்ச்சல், காது செவிடாதல் போன்ற பின் விளைவுகள் மிக அரிதாக ஏற்படலாம்.
- ★ கூவைக்கட்டு நோய் தொற்றலைத் தடுப்பதற்கான தடுப்புஊசி இப்பொழுது இலங்கையிலும் கிடைக்கிறது.

எவ்வளவு நித்திரை தேவை?

உங்களுக்கு எவ்வளவு நித்திரை தேவை?

உங்கள் உடல்தான் தனது தேவையைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்களது வயது, வாழும் முறை, தொழில், மரபு வழிசார்ந்த உங்களது உடலமைப்பு ஆகிய அனைத்துமே அதைத் தீர்மானிக்கின்றன.

ஒரு வயதுக்குள்	16 — 20	மணி
1 — 3 வயதுவரை	12 — 14	மணி
4 — 8 வயதுவரை	12	மணி
6 — 12 வயதுவரை	11	மணி
12 — 14 வயதுவரை	10	மணி
15 — 20 வயதுவரை	9	மணி
ஏனையோருக்கு	7 — 8	மணி

இது ஒரு அட்டவணை; ஆனால் பலருக்கு இதைவிடக் குறைந்த நித்திரையே போதுமானது.

வயிற்றோட்டம்

நீங்கள் கட்டாயம் அறிய வேண்டிய தகவல்கள்.

- ★ இப்பொழுது வயிற்றோட்டம் பற்றி அதிகம் பேசப்படுகிறது. அகதி முகாம்கள், சுகாதாரச் சீர்கேடுகள், மாரிகாலம் போன்ற நிலைகளால் இந்நோய் வேகமாகப் பரவி வருவதுடன், பல மரணங்களுக்கு காலாகி விட்டதுமே இதற்குக் காரணமாகும். எனவே இத்தருணத்தில் வயிற்றோட்டம் பற்றி அறிவதால் அது பரவாமல் தடுப்பதற்கு உதவுவதுடன், நோய் ஏற்பட்டால் முதல் உதவி செய்யவும், நோயாளியைத் திறமையுடன் பராமரிக்கவும் உதவும்.
- ★ வயிற்றோட்டம் எந்த வயதினருக்கும் பொதுவானதாயினும் குழந்தைகளைப் பீடிப்பது அதிகம். குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் அதிக பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துவதுடன் சிலதருணங்களில் மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.
- ★ வயிற்றோட்டத்தின் போது மலத்துடன் அதிக அளவு நீரும் சில ஜீவ உப்புக்களும் வெளியேறுகின்றன. வாயினால் உள்ளெடுக்கும் நீரைவிட அதிகளவு நீர் மலத்துடன் வெளியேறும் போது உடலில் நீர் வரட்சியடைந்து ஆபத்தான நீரிழப்பு நிலை (Dehydration) ஏற்படுகிறது. இந்த நீரிழப்பு நிலை ஏற்படாமல் தடுப்பதே இந்நோய்க்கான சிகிச்சை, பராமரிப்பு ஆகியவற்றின் முக்கிய அம்சமாகும்.
- ★ இந்நோயைக் குணமாக்க நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளை (உதா: பக்டீரியம், அம்பிசிலின்) உபயோகிப்பது அவசியமற்றது. ஏனெனில் வயிற்றோட்டம் பெரும்பாலும் வைரஸ் கிருமிகளாலேயே உண்டாகிறது. வைரஸ் கிருமிகளை அழிக்க நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகள் உதவாது. ஆனால் இந்நோய்கள் தாமாகவே சில நாட்களில் குணமாகிவிடும். (உதாரணம்: சின்னமுத்து, கூவைக் கட்டு).

- ★ வயிற்றோட்டம் ஆரம்பித்ததுமே, நீரிழப்பு நிலை ஏற்படாமல் தடுக்குமுகமாகப் போதிய நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டும் குழந்தைகளுக்கு அதனைத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் தாய்ப்பாலை நிறுத்தக் கூடாது. புட்டிப்பால் கொடுப்பவர்களும் அதனைத் தொடர்ந்தும் கொடுத்து வரலாம். ஆயினும் அப்பாலின் அடர்த்தியைக் குறைப்பது நல்லது. அதேயளவு பால்மாவை இரு மடங்கு நீரில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். இதன் மூலம் மேலதிக நீரையும், போதுமான போஷாகையும் கொடுக்க முடியும்.

இதைத் தவிர வேறுசில பானங்களையும் கூடக் கொடுக்கலாம். நெல்லுப்பொரித் தண்ணீர், இளநீர், சாயம் குறைந்த தேனீர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கலாம். அத்துடன் வீட்டில் வடித்த கஞ்சிக்குச் சிறிது உப்புப் போட்டுக் கொடுக்கலாம். தேசிக்காய்த் தண்ணீருக்குச் சிறிதளவு சீனியும், உப்பும் கலந்து கொடுக்கலாம். இடையிடையே வெறும் கொதித்து ஆறிய நீரையும் பருக்கலாம்.

- ★ மீளநீரூட்டும் பானம் (Oral Rehydration Solution - ORS) கொடுப்பது மிகவும் சிறந்தது. இது ஜீவனி, 'ரிஹைட்ரின்' (Rehydriin) ஆகிய பெயர்களில் மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும். ஒரு பைக்கற் ORS பவுடரை ஒரு லீற்றர் கொதித்து ஆறிய நீரில் ஒரே முறையில் கரைத்துச் சுத்தமான, மூடிய பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும். இதனை அடிக்கடி குழந்தைக்குப் பருக்க வேண்டும். ஒருமுறை கரைத்த ORS பானத்தை 24 மணி நேரத்திற்குள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

- ★ சில நேரங்களில் ஜீவனி, 'ரிஹைட்ரின்' போன்றவற்றிற்குப் பலத்த தட்டுப்பாடு நிலவுகிறது. ஆனால் அதனையிட்டுக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. நீங்களே அதனை வீட்டில் தயாரிக்கலாம். 2 மேசைக்கரண்டி சீனி அல்லது குளுக்கோசுடன் $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி கறியுப்பும், $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி சமையல் சோடாவையும், ஒரு லீற்றர்

நீரில் கரைத்தால் ORS தயாராகிவிடும். ஒரு லீற்றர் என்பது 2½ யானைச் சோடாப்போத்தல், அல்லது 1 1/3 சாராயப்போத்தல் அளவு நீருக்குச் சமமாகும்.

- ★ பிஸ்க்கற், றஸ்க், பாண், இடியப்பம், இட்லி போன்ற மென்மையான ஆகாரங்களையும் கொடுக்கலாம். வயிற்றோட்டம் குணமானதும் இழந்த சக்தியை ஈடுசெய்ய மேலதிக உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். கப்பல் வாழைப்பழத்திற்கு மலத்தை இறுகச் செய்யும் தன்மை இருப்பதால் அதனைக் கொடுப்பது நல்லது.
- ★ வயிற்றோட்டத்திற்கு வைத்தியரிடம் சிகிச்சைக்காக ஓட வேண்டிய தில்லை. நீங்களே இலகுவாகப் பராமரிக்கலாம். ஆயினும் வயிற்றோட்டம் 3, 4 நாட்களில் குணமடையா விட்டால் அல்லது மலத்துடன் இரத்தம், சளி சேர்ந்து போனால் அல்லது சத்தி, காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளும் சேர்ந்திருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்வது அவசியம்.
- ★ குழந்தைக்கு நீரிழப்பிற்கான அழகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டும். அதற்கிடையில் ORS பானத்தைப் பருக்க வேண்டும். வாய் நாக்கு வரட்சி, தண்ணீர்த் தாகம், கண்கள் குழிவிழுதல், கன்னம் பள்ளமடைதல், தோல் இழுத்தாற் சுருங்குதல், சிறுநீர் குறைவாகக் கழிதல் போன்ற அறிகுறிகள் நீரிழப்பு நிலையைக் குறிக்கும்.

சில தவறான நம்பிக்கைகள்

- ★ வயிற்றோட்டம் பற்றியும், அதன் பராமரிப்புப் பற்றியும் பல தவறான நம்பிக்கைகள் எமது சமூகத்தில் பரவியிருக்கின்றன. இத்தகைய தவறான நம்பிக்கைகளை விஞ்ஞான பூர்வமான தகவல்கள் மூலம் நிவர்த்திக்க வேண்டும்.

- ★ வயிற்றோட்டம் 'தொங்கலால்' ஏற்படுகிறது எனப் பல தாய்மார்கள் தவறாக நம்புகிறார்கள். குழந்தை தற்செயலாக வாயில் போட்டுவிடும் தலைமுடி குடலில் தொங்கி விடுவதாகவும், அதனாலேயே வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகிறது என நம்புகிறார்கள். இது தவறான கருத்து.

உண்மையில் உணவு அல்லது நீராகாரம் கிருமிகளால் (வைரஸ், பக்டீரியா, அம்பா) அசுத்தமடைந்து, நோயாளிக்கு கிருமி தொற்று வதாலேயே வயிற்றோட்டம் உண்டாகிறது. எனவே தற்சுகாதாரம், சுற்றாடல் சுகாதாரம், உணவுச் சுகாதாரம் ஆகியவற்றில் கவனம் எடுப்பது அவசியம். 'தொங்கலுக்குப் பார்ப்பதால்' எந்தவித பயனும் இல்லை.

- ★ 'குடிக்கக் குடிக்கக் குடிக்க கூடுதலாகப் போகிறது' எனப் பல தாய்மார்கள் கவலைப்படுவதுண்டு. சிலர் இன்னுமொரு படிமேலே போய் 'குடிக்கக் குடிக்க கூடுதலாக போகிறது' என்ற எண்ணத்தில் நீராகாரம் கொடுப்பதைக் குறைத்து விடுகிறார்கள் இது தவறான கருத்து மாத்திரமல்ல ஆபத்தான நடவடிக்கையும் கூட.

உண்மையில் வயிற்றோட்டத்தின் போது நீராகாரம் கொடுத்தால் என்ன, கொடுக்காவிட்டால் என்ன மலத்துடன் நீர் வெளியேறவே செய்யும். போதிய நீராகாரம் கொடுத்தால் அதில் ஒரு சிறு பகுதியாவது உடலில் சேரும். எனவே மேலதிக நீராகாரம் கொடுத்து நீரிழப்பு நிலை ஏற்படாது தவிர்க்க வேண்டும்.

- ★ 'எனது பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை அதனால் குழந்தைக்கு அடிக்கடி நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என எண்ணிச் சில தாய்மார் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்த முனைகிறார்கள். இதைவிட தவறான கருத்து எதுவுமே இருக்க முடியாது.

குழந்தைக்கு மிகவும் பொருத்தமான ஆகாரம் தாய்ப்பால் தான். தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு எந்தவித நோயையும் ஏற்படுத்தவில்லை. மாறாக பலவித நோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுக்கும் சக்தி தாய்ப்பாலுக்கு இருக்கிறது. எனவே எக்காரணம் கொண்டும் தாய்ப்பாலை நிறுத்தக்கூடாது. வயிற்றோட்டத்தின் போது தாய்ப்பாலைத் தொடர்ந்து ஊட்டுவது அவசியம்.

- ★ வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் 'குடலைக் காயவிட வேண்டும்' குடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும் என்பது எமது சமூகத்தினரின் ஒட்டுமொத்தமான நம்பிக்கை.

உண்மையில் வயிற்றோட்டத்தின் போது கூட உணவுகள் சமிபாடடைந்து உறிஞ்சப்படுகின்றன. குறைந்தது பங்கு உணவானது சமிபாடடைகிறது. எனவே வயிற்றோட்டத்தின் போது கூட உணவு கொடுக்கலாம். ஆயினும் சமிபாட்டுக்குக் கடினமானதும் குடலை உறுத்தக்கூடியதுமான உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. உதாரணமாக எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்கள், காரமான உணவுகள், வாசனைச் சரக்குகள் நிறைந்த உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

- ★ வயிற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தவேன லோமோடில் (Lomotil), இமோடியம் (Immodium) போன்ற சில மருந்துகளைத் தாமாகவே பலர் பயன்படுத்துகிறார்கள். மருந்துக் கடைகளில் மாத்திரமின்றி பல கிராமப்புறச் சில்லறைக் கடைகளிலும் கூட 'மருந்துச் சிட்டை' இன்றி விற்பனையாகின்றன.

இவை உண்மையில் வயிற்றோட்டத்தைக் குணமாக்கும் மருந்துகள் அல்ல. ஆனால் அடிக்கடி மலம் வெளியேறுவதை குறைக்கக்கூடும். எனினும் வெளியேறும் மலத்தின் அளவைக் குறைக்காது, உதாரணமாக பத்துத்தரம் மலம் வெளியேறுவதை 5 தரமாகக் குறைக்கலாம். ஆனால் மலம் வெளியேறும்போது இடையில் கழியவேண்டிய மலமும் சேர்ந்து கூடுதலாகவே வெளியேறும்.

மலம் வெளியேறுவது தாமதமாவதால் நோயாளிக்குத் தீமையே ஏற்படுகிறது. மலத்துடன் வெளியேற வேண்டிய கிருமிகள் இம் மருந்துகளால் தாமதமாகவே வெளியேறுகின்றன. கிருமிகள் கூடிய நேரம் உடலில் இருப்பதால் நோய் மோசமடையலாம். எனவே இத்தகைய மருந்துகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இதேபோல் கேயோபெக்சல் (Kaopex), கொடேயின் (Codeine) அரோரூட் (Arrow root) போன்ற மருந்துகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையே.

- ★ வயிற்றோட்டம் என்றவுடன் பலரும் அம்பிசிலின், பக்டீரியம், பிளஜில் (Flagyl) போன்ற நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். பெரும்பாலான வயிற்றோட்டங்கள் வைரஸ் கிருமிகளாலேயே உண்டாவதால் இம்மருந்துகளால் எவ்வித பிரயோசனமும் இல்லை; மாறாகத் தீங்கு ஏற்படலாம்.

வைத்திய ஆலோசனை ஆய்வுகூட மலப் பரிசோதனை ஆகியவற்றின் பின்னரே இவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும்.

- ★ வயிற்றோட்டத்தின்போது குழந்தையைக் குளிப்பாட்டக்கூடாது என்பது இன்னுமொரு பிழையான நம்பிக்கை. காய்ச்சல், சளி போன்ற வேறு நோய்கள் இல்லாவிட்டால் குளிப்பாட்டலாம். உண்மையில் குளிப்பாட்டிச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம். இதன் மூலம் நோய்க் கிருமி ஏனையோருக்குத் தொற்றுவதைத் தடுக்கவும் குழந்தைக்கு வேறு நோய்கள் தொற்றுவதைத் தடுக்கவும் முடியும்.

முதலில் மனிதன் மதுவை எடுக்கிறான்,

பின் மதுவை மது எடுக்கிறது,

இறுதியில் மது மனிதனையே எடுத்து விடுகிறது.

— ஜப்பானிய பழமொழி.

ஏற்புவலித்தடை ஊசியை ஒழுங்காகப் போடுங்கள்

- ★ மருத்துவ விஞ்ஞானம் வியக்கத்தக்க முறையில் முன்னேறியுள்ள இன்றைய காலகட்டத்தில் கூட ஏற்புவலி நோய் மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய அளவு பாரதூரமானதே!
- ★ இந்நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில், முகத்தசைகளின் விறைப்பால் வாய் திறப்பதும், உணவு விழுங்குவதும் சிரமமாக இருக்கும். பின் தசைவிறைப்பு உடம்பின் ஏனைய பாகங்களுக்கும் பரவும்; வலிப்பு ஏற்படும்; மரணம் சம்பவிக்கலாம்.
- ★ ஏற்புவலி நோய் நிச்சயம் தடுக்கக்கூடியது; அடியோடு ஒழிக்கப்படக் கூடியது. எனவே அநாவசியமாகவும், கவலையீனத்தினாலும் இந்நோய் இன்னமும் ஏற்படுவது விசனிக்கத்தக்கது.
- ★ இந்நோய் குளோஸ்டிரீடியம் ரெட்டணி (*Clostridium Tetani*) என்ற கிருமியிலிருந்து உண்டாகும், மனிதனின் நரம்புத்தொகுதியைத் தாக்கும் ஒரு நச்சுப்பொருளால் ஏற்படுகிறது.
- ★ இக்கிருமி மனிதனின் மலத்திலும், வீட்டு மிருகங்களின் சாணியிலும் இயல்பாகவே காணப்படுகிறது. எனவே இவற்றால் அசுத்தப்படும் மண் காயங்களில் படுவதால் அல்லது ஆணி, முள் போன்றவை குற்றும்போது அவற்றில் படிந்திருக்கும் கிருமி மனிதனின் உடலுக்குள் செல்வதாலும் இந்நோய் ஏற்படுகிறது.
- ★ இந் நோய்க்கிருமிகள் காயத்தினூடாக உடலுக்குள் சென்றுவிட்டாலும், நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கவே ஏற்புவலித் தடுப்பூசி போடப்படுகிறது.
- ★ காயம்பட்ட உடன் முதல் ஊசியும், 4 - 6 வாரங்களில் இரண்டாம் ஊசியும், 4 - 6 மாதங்களில் மூன்றாம் ஊசியும் போடப்படுகிறது. ஊக்குவிப்பு ஊசி 5 வருடங்களில் போடப்படுகிறது.

- ★ முதல் மூன்று ஊசிகளும் ஒழுங்காக ஏற்றப்பட்டால் இந்நோய்க்கு எதிரான சக்தி மனித உடலிற்கு 5 - 10 வருடங்களுக்கு இருக்கும். ஊக்குவிப்பு ஊசி 5 ஆம் வருடம் ஏற்றப்பட்டால், நோய்க்கு எதிரான சக்தி மேலும் 10 - 12 வருடங்களுக்கு இருக்கும். சில வேளைகளில் ஒருவனின் சீவியகாலம் முழுவதற்கும் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடும் என நம்பப்படுகிறது.
- ★ ஒழுங்காக இந்த ஊசிகளைப் போட்டுக்கொண்டால், காயம் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்புவலித் தடுப்பூசி போடுவது அநாவசியம். சில சந்தர்ப்பங்களில் தேவையற்ற மேலதிக ஊசிகள் தீமையையும் விளைவிக்கலாம்.
- ★ குழந்தைகளுக்கு, 3-ம், 5-ம், 7-ம் மாதங்களிலும் 1½ வருடத்திலும் முக்கூட்டு (Triple) ஊசி போடப்படுகிறது. இவ் ஊசியில் ஏற்புவலித் தடை மருந்தும் அடங்கும். எனவே இந்த நாலு ஊசிகளும் குழந்தைகளுக்கு ஒழுங்காகப் போடப்பட்டால் 6-7 வயது வரை அவர்களுக்கு ஏற்புவலித் தடைஊசி போடுவது அவசியமற்றது.
- ★ ஏற்புவலித் தடுப்பூசி 2° - 8° C குளிரில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியது. எனவே குளிர்சாதனப்பெட்டி வசதியுள்ள இடங்களிலேயே இது ஏற்றப்பட வேண்டும்.
- ★ குழந்தைகளின் தொப்புள் புண்ணிற்கு சாணி போடுவதும், பெரியவர்களின் நாட்பட்ட புண்களுக்குச் சாணி தேய்த்துக் கழுவுவதும் இன்றும் சில பிற்பட்ட கிராமங்களில் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. இது கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில், சாணியில் இக்கிருமி நிறைய இருப்பதை நாம் அறிவோம்.

சின்னம்மை அபாயமற்றது

- ★ கொப்பளிப்பான் என்று சொல்லப்படும் சின்னம்மை மிக வேகமாகப் பரவும் தொற்று நோய்; ஆயினும் ஆபத்தற்றது. மூளைக்காய்ச்சல், நியூமோனியா போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுவது மிக அரிது.
- ★ பொதுவாகப் பத்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளையே சின்னம்மை பீடிக்கும்; ஆயினும் எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம். பெரியவர்களுக்கு இந்நோய் ஏற்படும்போது ஓரளவு கடுமையாக இருக்கலாம்.
- ★ சின்னமுத்து, பறவை, கூகைக்கட்டு, பெரியம்மை போல் இதுவும் வைரஸ் கிருமிகளாலேயே ஏற்படுகிறது. எனவே எந்தவித மருந்துகளும் இந்நோயை மாற்றாது. குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் தானே குணமாகும். மேற்குறிப்பிட்ட நோய்கள் போல் இதுவும் ஒருவருக்கு ஒரு முறையே ஏற்படும். இரண்டாம் முறை வருவது மிக அரிது.
- ★ இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறி தண்ணீர்த்துளி போன்ற சிறு கொப்பளங்கள். இவை ஆரம்பத்தில் வாயினுள்ளும், முகத்திலும் தோன்றும். பின் மார்பு, வயிறு, முதுகுப்புறங்களிலும், கடைசியாக கை, கால்களிலும் தோன்றும்.
- ★ இக் கொப்பளங்கள் மிக மெல்லிய தோலினால் மாத்திரம் முடப்பட்டுள்ளதால், உடுப்புக்கள் உரையும் போதே உடைந்து விடலாம். மிகுதி சீழ் கொப்பளங்கலாக மாறி, காய்ந்து, அயறு போலாகி உதிர்ந்து விழும்.
- ★ நோயின் முதல் நாளே காய்ச்சலும், கொப்பளங்களும் சேர்ந்தே தோன்றும். இதனால் இந்நோயைச் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

- ★ நோய் தோன்றுவதற்கு முந்திய நாள் முதல், நோய் தோன்றி ஏழு நாட்கள் வரை இது தொற்றும். தும்மும் போதும், இருமும் போதும், கதைக்கும் போதும், மூக்குச் சீறும் போதும், பறக்கும் கிருமித் துகள்கள் மூலமுமே இது தொற்றுகிறது. கொப்பளங்களில் உள்ள நீர் மூலமும் தொற்றலாம். ஆனால் நோய் மாறும்போது உண்டாகும் அயறுகள் மூலம் தொற்றுவதில்லை. எனவே அயறுகள் தோன்றும் நேரத்தில் பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பினாலும் தவறில்லை.
- ★ ஒருவருக்கு நோய்க் கிருமி தொற்றி இரு வாரங்களுக்குப் பின்னரே நோய் வெளிப்படும். நோய் 10 நாட்களுக்குள் மாறிவிடும்.
- ★ காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் பனடோலும், சொறிவு ஏற்பட்டால் பிரிட்டோன், பெனகன் போன்ற மாத்திரைகளும் கொடுக்கலாம்.
- ★ உடற் சுத்தத்தைப் பேணாவிடிலும், நகத்தினால் சொறிவதனாலும் கொப்பளங்களில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டு அவை சீழ்ப்பிடிக்கலாம். அந்நேரத்தில் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளை கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாகலாம்.
- ★ நோயுற்றபோது உடற் சுகாதாரத்தைப் பேணத் தினமும் குளிப்பது அவசியம். (காய்ச்சல் இல்லாவிட்டால்)
- ★ பத்திய உணவுகள் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. விரும்பிய உணவு வகைகளை உண்ணலாம். ஆயினும் எமது பாரம்பரிய வழக்கப்படி இது 'அம்மன் நோய்' என்பதால் மாமிச உணவுகளைத் தவிர்த்து 'குளிர்ச்சி'யான உணவுகளையே சாப்பிடுவர். எமது கலாசார உணர்வை முறித்து இவற்றைக் கட்டாயம் மாற்ற வேண்டியது அவசியமில்லை. ஆயினும் போஷாக்குள்ள உணவு வகைகளை (உதாரணம் - பால், பருப்பு, மரக்கறி வகைகள், பழங்கள்) போதிய அளவு உண்பது அவசியம்.

இரத்ததானம் செய்து ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றுக்!

- ★ இரத்தத்திற்கு சரிநிகரான மாற்றுப் பொருள் ஏதும் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படாததால், இரத்தம் தேவைப்படும் நோயாளிக்கு, வேறொருவரின் இரத்தமே கட்டாயம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- ★ சுடுமையான இரத்த இழப்பினால் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவருக்காக நீங்கள் செய்யும் இரத்ததானத்தினால் அவர் உயிர் பிழைப்பார். அவருக்கு 'மறு வாழ்வு' கொடுத்த மகத்தான பெருமையும், ஆத்ம திருப்தியும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.
- ★ இரத்ததானம் செய்வதால் மனித உடலிற்கு எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில் எமது உடம்பிலுள்ள இரத்தம் நிரந்தரமானது அல்ல; தினமும் ஒரு பகுதி இரத்தம் அழியப் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகிக்கொண்டே இருக்கிறது.
- ★ எமது உடலில் 5-6 லீட்டர் இரத்தம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இதில் 4 லீட்டர் இரத்தம் எமது உடலின் தேவைக்குப் போதுமானது. ஆனால் இரத்ததானத்தின் போது அரை (½) லீட்டருக்கும் குறைவான இரத்தமே எடுக்கப்படுகிறது. எனவே இரத்ததானம் எமது உடலை எவ்விதத்திலும் பாதிக்காது.
- ★ அத்துடன் இரத்ததானத்தின்போது இழக்கும் இரத்தத்தை எமது உடல் இரு வாரங்களுக்கிடையில் தானாகவே உற்பத்தி செய்து விடும்.
- ★ ஆரோக்கியமான ஒருவர் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவை (வருடத்திற்கு நான்கு தடவை) இரத்ததானம் செய்யலாம்.
- ★ 95 இறாத்தல் நிறைக்குக் குறையாத 18 வயதிற்கும் 60 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட இரு பாலரும் இரத்ததானம் செய்யலாம். ஆண்களில் 450 மி. லீட்டரும், பெண்களில் 250 மி. லீட்டரும் பொதுவாக எடுக்கப்படும்.

- ★ ஏற்கனவே கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட சுத்தமான ஊசிகள், உபகரணங்கள் மூலமே இரத்தம் எடுக்கப்படுவதால் இரத்ததானம் செய்பவருக்கு எவ்வித நோயும் தொற்றும் என அஞ்சவேண்டிய தில்லை.
- ★ எயிட்ஸ் (AIDS) நோயுள்ளவர்களும், எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படலாம் எனச் சந்தேகிக்கப்படுபவர்களும் எக்காரணம் கொண்டும் இரத்ததானம் செய்யக்கூடாது. சிலவகைச் செங்கண்மாரி (Hepatitis B) நோய்க்கு ஆளானவர்களும் இரத்ததானம் செய்யக்கூடாது.
- ★ மலேரியா, நெருப்புக் காய்ச்சல், கசநோய், மேகநோய் (Syphilis), தொண்டைநோய் (Tonsillitis) போன்ற பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளானவர்கள், அந்நோய் பூரணமாகக் குணமாகிய பின், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தின் பின் இரத்ததானம் செய்யலாம்.
- ★ மனித இரத்தம் 'O', 'A', 'B', 'AB' என்ற நான்கு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இவை ஒவ்வொன்றும் Rh(+), Rh(-) என்ற இரு உப பிரிவுகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
- ★ எல்லா இரத்தமும் எல்லோருக்கும் பொருந்திவிடாது. உதாரணமாக 'O' பிரிவினர், எல்லா பிரிவினருக்கும் இரத்ததானம் செய்யலாம். ஆனால் 'O' பிரிவினருக்கு இன்னொரு 'O' பிரிவினரின் இரத்தம் மாத்திரமே கொடுக்கலாம். AB பிரிவினருக்கு நான்கு பிரிவினரது இரத்தமும் கொடுக்கலாம். Rh(+) உபபிரிவினர் அதே உப பிரிவினருக்கே இரத்ததானம் செய்யலாம். ஆனால் Rh(-) உப பிரிவினர் Rh(-), Rh(+) ஆகிய இரு பிரிவினருக்கும் இரத்ததானம் செய்யலாம்.
- ★ உங்கள் இரத்தப் பிரிவை (Blood Group) அறிந்து வைத்திருங்கள். ஏனெனில் ஏதாவது ஒரு அவசர நிலையில், இரத்தப் பிரிவைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய கால தாமதத்தைத் தவிர்த்து, நீங்கள் இரத்த மாற்றீடு பெறவோ அல்லது இரத்ததானம் செய்யவோ முடியும்.

புண்களுக்கு மருந்து கட்டும்போது அவதானிக்க வேண்டியவை:

- ★ சிறு காயங்கள், புண்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றிற்கு நீங்களே மருந்து கட்டிக் குணமாக்கலாம். அதற்கான வழிமுறைகளையும், பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும் அறிந்திருப்பது உதவியாக இருக்கும். உரசற் காயங்கள், அதிக அளவு சிதைவு ஏற்படாத காயங்கள், அதிக ஆழமற்ற காயங்கள், இரத்தப் பெருக்கற்ற காயங்கள், கிருமித் தொற்றுதல் ஏற்படாத காயங்கள் ஆகியவற்றை நீங்களே சமாளித்துக் கொள்ளலாம்.
- ★ காயங்களுக்கு மருந்திடுபவர், மருந்து கட்ட ஆரம்பிக்க முன்னர் தனது கைகளைச் 'சோப்' இட்டுச் சுத்தமான நீரினால் அழுக்கும், கிருமிகளும் நீங்கும் வண்ணம் துப்புரவாகக் கழுவ வேண்டும். மருந்து கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கும், துணி, பஞ்சு இடுக்கி (Forceps) முதலியவை சுத்தமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. அவற்றைக் கிருமி நீக்கம் செய்யவும் வேண்டும். துணி, பஞ்சு போன்றவற்றை நீரில் அவித்து கிருமி நீக்கம் செய்ய முடியாது. நீராவினாற் கிருமி நீக்கம் செய்யலாம். இட்டலித்தட்டு, பிரஷர் குக்கர் போன்ற வீட்டிற் கிடைக்கும் பொருட்களை உபயோகித்து அவற்றைக் கிருமி நீக்கம் செய்யலாம்.
- ★ புண் அல்லது சிறு காயத்தில் இருக்கும் அழுக்கு, சிராய், மண் போன்ற பொருட்களை நீக்கச் சுத்தமான நீரினால் 'சோப்' இட்டு நன்கு கழுவலாம். பின் அவற்றைச் சுத்தம் செய்ய 'சவ்லோன்' (Savlon), டெற்றோல் (Dettol) போன்ற கிருமி நீக்கிகளை உபயோகிக்கலாம். முதலிற் கிருமி நீக்கியால் நனைக்கப்பட்ட பஞ்சைக் கொண்டு புண்ணின் சுற்றுப்புறத்தை நன்கு துடைக்க வேண்டும். பின் அப்பஞ்சை எறிந்து விட்டு, இன்னும்

- சிறிது பஞ்சை எடுத்துக் கிருமி நீக்கியால் நனைத்துப் புண்ணை மெதுவாகத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் புண்ணின் சுற்றுப்புறத்தை 'ஸ்பிறிற்' தோய்த்த பஞ்சினாலே துடைக்க வேண்டும்.
- ★ 'பிளேவின்' (Flavin) 'கைபேர்ரொனிக்சேலைன், (Hypertonic Saline - அதிசெறிவு உப்புத் தண்ணீர்) 'ஸில்வர் நைட்ரேட்' (Silver nitrate) போன்ற பலவகை மருந்துகள் புண்களுக்கு வைத்துக் கட்ட உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சீழ், அழுகல், கசிவு போன்றவை இருந்தால் 'கைபேர்ரொனிக்சேலைன்' நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.
- ★ புண்ணுக்கு மருந்து கட்டவும், சுத்தம் செய்யவும் உபயோகிக்கும் கிருமி நீக்கப்பட்ட பஞ்சு, துணி, 'ஹோஸ்' (Gauze) போன்றவற்றை வெறுங்கைகளால் எடுக்கக் கூடாது. அவற்றைக் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட இடுக்கி மூலமே எடுக்க வேண்டும்.
- ★ கட்டுப் போடும்போது இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும் வகையில் மிக இறுக்கமாகப் போடக் கூடாது. அதேபோற் காற்றோட்டம் தடைப்படும் வண்ணம் துணியைப் பல சுற்றுக்கள் சுற்றவும் கூடாது. சுத்தமான, கசிவு அற்ற புண்ணாக இருந்தால் ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் மருந்து கட்டினாற் போதுமானது. கசிவு, அழுகல் போன்றவை அதிகம் இருந்தால் தினமும் மருந்து கட்டுவது அவசியமாகும்.
- ★ சிலர் புண்கள் ஏற்பட்டால் அவை குணமடையும் வரை நீர்படக்கூடாது என்ற எண்ணத்திற் பல நாட்களுக்குக் குளிக்காமல் இருந்து விடுகிறார்கள். இது தவறானது அழுக்கான உடலில் இருக்கும் கிருமிகள் புண்களுக்கும் பரவிவிடும். எனவே தினமும் குளிப்பது அவசியமானது அத்துடன் புண்களைக்கூட 'சோப்' இட்டுச் சுத்தமாகக் கழுவிக் கொண்டு வருமாறு வைத்தியர் உங்களைப் பெரும்பாலும் கோரக்கூடும்.

- ★ அதிக நீராகாரம் பருகுவதும் பழவகைகள் உண்பதும் புண்களைச் சீழ்பிடிக்க வைக்கும் எனப் பலர் எண்ணுகின்றார்கள். உண்மையிலே போதியளவு நீராகாரம் குடிப்பதும், போதியளவு பழவகைகள், புரதங்கள் உண்பதும் உடலின் குணமாகும் திறனை அதிகரித்து, புண்கள் விரைவிற குணமாக உதவும்.
- ★ ரெட்ராசைகிளின், பென்சிலின், அம்பிசிலின் போன்ற நுண்ணுயிர்க் கொல்லி மருந்துகளைப் புண்கள் குணமாகவென வழமையாகச் சிலர் உட்கொள்கின்றார்கள். மனித உடலுக்குப் புண்களையும் காயங்களையும் தானாகவே குணமாக்கும் திறன் இருப்பதால் இவை அவசியமற்றவை. ஆனால் புண்களிலே கிருமி தொற்றி வீக்கம், வலி, கொதி, நெறி போடுதல், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றினால் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் மாத்திரம் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளை உபயோகிப்பார்கள்.
- ★ காயங்கள் ஏற்பட்டால் ஏற்புத்தடை ஊசி போடுவது அவசியமானது. காயப்பட்ட உடன் முதலாவதும், ஒரு மாத எல்லையில் இரண்டாவதும், ஆறுமாத எல்லையில் மூன்றாவதுமாக ஏற்புத் தடை ஊசிகளை ஒழுங்காகப் போடவேண்டும்.

காதில் அன்னியப் பொருள்

- * பூச்சி அல்லது வண்டாயின், இளம் சூடான நீர், உப்புத் தண்ணீர் அல்லது ஒலிவ் எண்ணெயை ஊற்றி, பூச்சிகள் மிதந்தபடி வெளியே வரும்.
- * குண்டுமணி, தாவர விதைகள், விளையாட்டுப் பொருளின் பாகங்கள் போன்ற எந்த உயிரற்ற பொருளையும் எடுக்க முயலாதீர்கள். செவிப்பறை பாதிக்கப்பட்டு, நிரந்தரச் செவிடாகிவிடலாம். வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உடனடியாக ஓட வேண்டியதில்லை. மறுநாளும் செல்லலாம்.

காதுக்குத்தினால் நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்களா?

- ★ காதுக்குத்து கடுமையான வேதனையைக் கொடுப்பதால் உடனடியாக ஏதாவது வீட்டு வைத்தியம் செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். ஆனால் பீடும் தவறான வீட்டு வைத்தியங்களையே செய்கிறார்கள்.
- ★ சிலர் காதினுள் ஏதாவது எண்ணெய் விடுவார்கள். வேறு சிலர் உள்ளி சுட்டு வைப்பார்கள். இவற்றினால் எதுவித ஹிரயோசனமுமில்லை. ஆனால் காது செவிடாகவோ, மூளைக்காய்ச்சல் போன்ற மோசமான விளைவுகளையோ, அவை கொண்டுவரலாம். நுண்ணுயிர்க்கொல்லி காதுத்துளிகளைக் (Antibiotic ear drops) கூட வைத்திய ஆலோசனை இன்றி விடவேண்டாம். ஏனெனில் செவிப்பறையில் ஏற்கனவே நோயினால் துவாரம் ஏற்பட்டிருந்தால் பல பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- ★ காதுக்குத்து காதுடன் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு நோய்களின் ஒரு முக்கிய அறிகுறியாகும். சில தருணங்களில் பல், நாக்கு, தொண்டை தாடை, கழுத்து போன்ற வேறு உறுப்புக்களில் தோன்றும் நோய்களின் வலி காதில் பிரதிபலிக்கக் கூடும்.
- ★ எனவே காதுக்குத்திற்கான மூலகாரணத்தைத் தகுதியான வைத்தியர் மூலம் கண்டறிந்து வைத்தியம் செய்வதே பொருத்தமானது.
- ★ முதல் உதவியாக அஸ்பிரின், பரசிட்டமோல் போன்ற ஏதாவது ஒரு வலி நிவாரண மாத்திரையை உட்கொள்ளலாம்.
- ★ சில வேளைகளில் இறுகிய கடினமான காதுக்குடுமியால் காதுக்குத்து ஏற்படலாம். இதனை இளகச் செய்ய சோடியம் பைகார்பனேற் காதுத்துளிகளை வைத்தியர் தரக்கூடும். இரு துளிகள் மூன்று தடவை வீதம், இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு காதினுள் விட்டுவர அது கரைந்து விடும்.

- ★ கரையாவிடில், காதை கழுவுவதன் மூலமோ அல்லது ஆயுதங்கள் மூலமோ வைத்தியர் அதை எடுக்கக் கூடும்.
- ★ கட்டு அல்லது கிருமி தொற்றியதால் காதுக்குத்து ஏற்பட்டிருந்தால் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளை காதுத்துனிகளாகவோ, மாத்திரைகளாகவோ, ஊசி மருந்தாகவோ அவர் கொடுப்பார்.
- ★ காதுக்குத்துடன், அல்லது காதுக்குத்தைத் தொடர்ந்து காதிலிருந்து நீர் அல்லது சீழ் வடியக்கூடும். இதை வைத்தியம் செய்து மாற்றினால் வேறு நோய்கள் வரலாம் எனச் சிலர் நினைக்கிறார்கள். இது தவறானது. இதைக் குணமாக்காது விட்டால் மூளைக்காய்ச்சல், ஏற்புலி போன்ற உயிருக்கு ஆபத்தான விளைவுகள் ஏற்படலாம் அல்லது காது நிரந்தரமாகச் செவிடாகலாம்.
- ★ காதைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும், காது அரிப்பைச் சமாளிப்பதற்கும் பலர் குச்சிகளையும், ஊசிகளையும் பயன்படுத்துவர். இது ஆபத்தானது. அவை தவறுதலாகச் செவிப்பறையை சேதப்படுத்தி விட்டால் கேட்கும் சக்தி பாதிப்படையும். கிருமிகளும் தொற்றக்கூடும். எனவே சுத்தமான துணியினால் திரிகளையே இதற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ★ காதுக்குத்து, காதிலிருந்து நீர்வடிதல் போன்ற அறிகுறிகளால் அடிக்கடி பாதிப்படையுபவர்கள் காதினுள் நீர் புகுவதைத் தடுக்க வேண்டும். நீரில் மூழ்குதல், சுழியோடுதல் போன்றவை கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தலைக்கு நீராடும்போது, காதைப் பஞ்சினால் அல்லது துணியால் அடைக்க வேண்டும். தடிமன், மூக்கடைப்புப் போன்ற நோய்களுக்கு உடனடியாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்.

—திருவள்ளுவர்

திடீரெனத் தோன்றும் கடும வயிற்றுக்குத்துகள்

- ★ திடீரென உங்களுக்குக் கடுமையான வயிற்றுக் குத்துத் தோன்றுகிறது - சிறிது உலாவிப் பார்க்கிறீர்கள். குறையவில்லை; மேலும் மோசமாகிறது. உள்ளி மிளகு சப்பிப்பார்க்கிறீர்கள். உள்ளிக் குளிசை சாப்பிடுகிறீர்கள் அல்லது இஞ்சிச் சோடா குடிக்கிறீர்கள் இதற்கும் குறையவில்லை; யாரோ ஒருவர் இரண்டு அஸ்பிரின் மாத்திரைகளைக் கொடுக்கிறார் வலி மோசமாகிறது. டொக்டரிடம் ஓடுகிறீர்கள் 'உங்களுக்குக் குடற்புண் இருக்கிறது. அஸ்பிரின் போட்டதும் அது மோசமாகி விட்டது. ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டி நேரலாம்' என்கிறார். எனவே கடுமையான வயிற்றுக் குத்திற்கு வீட்டு வைத்தியத்திற்கோ நண்பர்களின் பரிசோதனை வைத்தியங்களுக்கோ இடமளியாது உடனடியாக பொறுப்பான வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ★ திடீரெனத் தோன்றும் வயிற்றுக்குத்து சிலவேளைகளில் அஜீரணத்தால் கூடத் தோன்றலாம். ஆனால் பெரும்பாலும் அவை அசட்டை செய்யக் கூடாத அசட்டை செய்ய முடியாத நோய்களினாலேயே ஏற்படுகிறது. எனவே இவை பற்றிய அடிப்படை அறிவை நீங்கள் பெறுவது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.
- ★ 'அப்பென்டிசைடிஸ்' எனப்படும் குடல்வளரி அழற்சி நீங்கள் அடிக்கடி கேள்விப்பட்டிருக்கக் கூடிய ஒன்று. இது சிறுவர்முதல் முதியோர்வரை எவரையும் பீடிக்கலாம். இந்நோயில் தோன்றும் வயிற்றுவலி மிகவும் தனித்துவமானது. ஆரம்பத்தில் தொப்புளைச் சுற்றியோ அல்லது முழு வயிற்றிலுமோ ஏற்படும். நோவு சில மணித்தியாலத்தில் வலது புற கீழ் வயிற்றில் மாதிரம் கடுமையாக நிலை கொள்ளும். வீட்டு வீட்டுத் தோன்றாது. தொடர்ந்து கடுமையாக வலிக்கும். வலிக்கும் இடத்தில் கை வைத்துப் பார்த்தீர்களேயானால் நோவு மோசமாகும்,

அவ்விடத்தில் தசை இறுக்கத்தையும் உணர்வீர்கள். உடனடியாக வைத்தியரிடம் விரைந்து செல்லுங்கள் அப்பெண்டிசைடிஸ் என வைத்தியர் தீர்க்கமாக முடிவு செய்தால் அதற்கு ஒரே வைத்தியம் சத்திர சிகிச்சைதான். மருந்து, மாத்திரை, ஊசிகள் ஏதுவுமே பயன்படாது. அப்பெண்டிசைடிசை அலட்சியம் செய்து அல்லது நாட்டு வைத்தியங்களில் காலத்தைக் கடத்தினால் அது வயிற்றினுள் வெடித்து, கிருமி முழு வயிற்றினுள்ளும் பரவி ஆபத்தான 'பெரி ரொனைடிஸ்' (Peritonitis) ஆகிவிடும்.

★ 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' ன் ஆரம்பத்தில் வலியுடன், ஒங்காளம், சத்தி, மலச்சிக்கல், மெல்லிய காய்ச்சல் போன்ற சாதாரண அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். உணவோடு தவறுதலாக உட்கொள்ளும் கல் குடல் வளரியை அடைப்பதனாலேயே இந்நோய் ஏற்படுகிறது எனப் பலரும் தவறாக நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் குடல் வளரியில் உண்டாகும் அழற்சியினாலே தோன்றுகிறது. அதிக அளவில் காய்கறி வகைகளை உண்பவர்களுக்கு அப்பெண்டிசைடிஸ் வருவது குறைவு என்று சொல்லப்படுகிறது.

★ நீங்கள் அடிக்கடி கேள்விப்படும் இன்னுமொரு கடுமையான வயிற்று வலி சிறுநீர்க்குழாய் அல்லது சிறுநீர்த் தொகுதிகளில் எங்காவது உண்டாகும் கல் அடைசலால் (Renal Colic) உண்டாவது. சடுதியாக ஏற்படும் மிகக் கடுமையான பொறுக்க முடியாத இக்குத்து வயிற்றின் இடதுபுறத்திலோ அல்லது வலது புறத்திலோ தோன்றலாம். கீழ்நாரி, விலாவுக்குக் கீழ் போன்ற இடங்களிலும் தோன்றலாம். அல்லது வயிற்றில் தோன்றி அள்விடங்களுக்குப் பரவலாம். அத்துடன் விதை, சிறுநீர் வாயில் போன்ற பகுதிகளுக்கும் வலி பரவலாம். சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிவு, சிறுநீருடன் இரத்தம் கழிதல் போன்ற அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். வைத்தியர் பஸ்கோபன், பரல்கன் போன்ற மாத்திரைகளையோ, ஊசி மருந்தை ஏற்றியோ வலியை உடனடியாக நிறுத்துவார். பெரும்பாலான கற்கள் தானாகவே சிறு

நீருடன் வெளியேறிவிடும். கல்லின் அளவு, அது இருக்கும் இடம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டிய வைத்தியம் ஆகியவற்றைத் தீர்மானிக்க வைத்தியர் எக்ஸ்ரே படம் எடுக்கும்படி சிபார்சு செய்வார்.

★ பித்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் கல்லினாலும் (Gall stones) கடுமையான வயிற்று வலி உண்டாகலாம். பெரும்பாலும் வயது வந்த (40க்கு மேல்) பெண்களையே தாக்கும், ஆயினும் ஆண்களிலும் தோன்றலாம் சடுதியாகவும் கடுமையாகவும் வலதுபக்க மேல் வயிற்றில் தோன்றும். முதுகிற்கும் பரவலாம். வாந்தி, வயிற்றுப்பொருமல் போன்ற அறிகுறிகளும் சேர்ந்து வரலாம். கல் பித்தக்குழாயை முழுமையாக அடைத்தால் செங்கண்மாரியும் தொடரும்.

★ குடல் அடைப்பினாலும் (Intestinal obstruction) கடுமையான வயிற்று வலி திடீரெனத் தோன்றும். குழந்தைகளிலும், பெரியோர்களிடமும் வெவ்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. கடுமையான, சிறிது நேரத்துக்கொருக்கால் விட்டு விட்டு வரும் வலியே முக்கிய அறிகுறி. வாந்தி, மலம் கழியாமை, மலவாசலால் வாய்வு பறியாமை போன்றவை ஏனைய அறிகுறிகள். உடனடியாக வைத்தியசாலை செல்ல வேண்டும். சத்திர சிகிச்சைதான் செய்ய வேண்டும்.

★ பெரி ரொனைடிஸ், சதையி அழற்சி, சதையிநாளத்தடை, இரைப்பை சிறுகுடல் புண்கள் துவாரமாதல், பல்வேறு கிருமித் தொற்றுக்கள் போன்றவற்றாலும் கடுமையான வயிற்றுக்குத்துகள் தோன்றலாம் என்பதை நினைவிலிருத்துங்கள்.

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்

திருவள்ளூர்

விதைப்பை நீர்வீக்கம்

- ★ ஆண்களை மாத்திரம் பாதிக்கும் நோய்களில் விதைப்பை நீர்வீக்கம் முக்கியமானது. இதனை ஹைட்ரோசீல் (Hydrocele) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். இது தவறான நடவடிக்கையால் ஏற்படும் இரகசிய நோய் எனச் சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது தவறான நம்பிக்கை. எனவே வெட்கமோ, தயக்கமோ இன்றி வைத்திய ஆலோசனை பெறலாம்.
- ★ விதைப்பையினுள் இருக்கும் விதையைச் சுற்றி ஒரு உறை இருக்கிறது. சாதாரணமாக இந்த உறையினுள் சில துளி நீர் இருக்கும். பல்வேறு காரணங்களால் இந்த உறையினுள் பெருமளவு நீர் சுரந்து வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் போதே அதனை விதைப்பை நீர்வீக்கம் என்கிறோம்.
- ★ இந்த வீக்கம் ஒரு பக்கத்தில் மாத்திரம் இருக்கலாம்; அல்லது இரு பக்கங்களிலும் கூடத் தோன்றலாம். இது சிறிய தேசிக்காயி விருந்து, பெரிய பூசணிக்காய்வரை பருமனில் வேறுபடலாம். இதைத் தொட்டுப் பார்த்தீர்களேயானால் நீர் நிறைந்த தோற்றை போல் உணர்வீர்கள். ஆனால் இதற்குள் இருக்கும் விதையை வேறுபடுத்தி உணர்வது முடியாதது.
- ★ நடக்கும் போதும், ஓடும் போதும் இடைஞ்சலாக இருப்பதும், காற்சட்டை அணியும் போது அசிங்கமாக இருப்பதும் தான் இந்த நோயால் ஏற்படும் தொல்லைகள் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். சில தருணங்களில் இந்நீரில் கிருமி தொற்றி சீழாக மாறி கரும் காய்ச்சல், வேதனை போன்ற சிரமங்களைக் கொடுக்கலாம். அல்லது அது வெடிக்கவோ அல்லது அதனுள் இரத்தம் கட்டிபட்டோ தொல்லை கொடுக்கலாம்.
- ★ இந்நோய் பெரும்பாலும் எந்தவித அடிப்படைக் காரணமுமின்றி தானாகவே தோன்றுகிறது. இதனால் இந்நோய் தோன்றாமல்

- தடுப்பதற்கு எவ்வித முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையும் எடுக்க முடியாது. ஆனால் மிகச் சிலரில் இந்நோய், காசநோய், புற்று நோய், யானைக்கால் நோய், கூகைக்கட்டு, கொணரியா, சிபிலிஸ் போன்ற வேறு நோய்களின் விளைவாகவும் தோன்றலாம்.
- ★ பெரியவர்களுக்குத்தான் விதைப்பை நீர்வீக்க நோய் உண்டாகும் என்று எண்ணிவிடாதீர்கள். பால்குடிப் பச்சிளங் குழந்தைகளில் தோன்றலாம். குழந்தைகளில் இது தானாகவே ஒரு வருடத்தினுள் மறைந்துவிடும். இல்லையேல் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- ★ விதைப்பை வீக்கமடைந்தால் அது விதைப்பை நீர்வீக்கம்தான் என ஒரேயடியாக முடிவுகட்டிவிடாதீர்கள். ஹெர்னியா என்று பெரும்பாலும் குறிப்பிடப்படும் குடல் இறக்கத்தினால் விதைப்பை வீக்கம் ஏற்படலாம். இவ் வீக்கம் தனியே விதைப்பையினுள் மட்டும் இருக்காது; வயிற்றிலிருந்து அரை வழியாக வீக்கம் விதைப்பையினுள் செல்வதை கூர்ந்து அவதானித்தால் நீங்களும் காணலாம். ஹெர்னியா வீக்கம் பெரும்பாலும், ஓடுதல், முக்குதல் போன்ற வற்றால் வெளிவரும், அல்லது பருமனடையும். படுக்கையில் ஓய்ந்து படுத்தால் தானாகவே மறைந்துவிடும்.
- ★ விதைப்பை நீர் வீக்கத்தைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஒரே வைத்திய முறை சத்திரசிகிச்சைதான். நாட்டு வைத்தியத்திலோ, மருந்து மாத்திரைகளிலோ நேரத்தை வீணடிக்காது, சத்திரசிகிச்சை வைத்தியரை அணுகி இதனை முற்றாகக் குணப்படுத்துங்கள். இதே போல் ஹெர்னியா வீக்கத்திற்கும் ஒரே வைத்தியம் சத்திரசிகிச்சை தான் என்பதை மனதில் வைத்திருங்கள்.
- ★ விதைப்பையினுள் கரும் வேதனை, கரும் காய்ச்சல், உடல் உழைவு போன்ற அறிகுறிகளுடன் விதைப்பையினுள் வீக்கம் தோன்றினால் அது விதையிலும், அதனோடு தொடர்பான பகுதிகளிலும் கிருமித் தொற்றினால் உண்டாகும் எபிடீமை (Epididymo Orchitis) என்ற வேறொரு நோயாகும்.

ஹெர்ணியாவை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்

- ★ உங்கள் அடி வயிற்றில் ஒரு வீக்கம் இடையிடையே தோன்றுகிறது. இருமும் போதும், முக்கும் போதும், நடக்கும் போதும் வெளிப்படையாகப் பருமனடைந்து தோன்றுமது, படுத்து ஆறுதல் எடுத்ததும் மறைந்து விடுகிறது. ஹெர்ணியா (Hernia) ஆக இருக்குமோ என நீங்கள் எண்ணினால் உங்கள் ஊகம் சரியானது தான். உங்களுக்கு இல்லாவிட்டால் கூட உங்கள் தந்தையோ, தாத்தாவோ, உறவினரோ இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். எனவே நீங்களும் ஹெர்ணியா பற்றி அறிய ஆவல்படக்கூடும்.
- ★ மனிதனுடைய வயிற்றில் தோலுக்கு உட்புறமாகத் தசைநார்களும் அதற்கு உள்ளே ஒரு சவ்வும் இருக்கின்றன. இதற்கும் உள்ளே தான் குடல் (உணவுக்கால்வாய்) இருக்கிறது. இத் தசைநார்கள் இயற்கையாகவோ, அல்லது வயது முதிர்ச்சி காரணமாகவோ, அல்லது ஏதாவது அழுக்கம் காரணமாகவோ ஈய்வடையும்போது, அதனுடாக வயிற்றுச் சவ்வும் குடலின் பகுதிகளும் பிதுங்கி வெளிவருகின்றன. இதுதான் ஹெர்ணியா எனப்படுவது. இதனைச் சிலர் அண்டவாயு, குடலிறக்கம், குடல் பிதுக்கம் எனவேறு பெயர்களால் குறிப்பிடப்படுவதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம்.
- ★ சிறு குழந்தையில் கூட இது இயற்கையாகத் தோன்றலாம் அல்லது வயிற்றின் அழுக்கத்தை அதிகரிக்கும் வேலைகளினாலும் நோய்களினாலும் எவருக்கும் தோன்றலாம். அத்துடன் இக்காரணங்கள், ஏற்கெனவே உள்ள ஹெர்ணியாவை மோசமாக்கலாம். எனவே கடும்பாரப் பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிருங்கள்; நாட்பட்ட இருமல், குக்கல், மலச்சிக்கல், சிறுநீர் அடைப்பு ஆகியவை இருந்தால் அவற்றைக் குணமாக்குங்கள். இதனால் ஹெர்ணியா உண்டாகக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

- ★ அடிக்கடியும் அதிகமாகவும் குழந்தை பெறும் பெண்களுக்கும், ஊளைச் சதை கொண்ட பருமனானவர்களுக்கும், சில வேளைகளில் போலியோ நோய் ஏற்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் ஹெர்ணியா உண்டாகலாம். முன்பு சத்திரசிகிச்சை செய்த இடத்திலும் (Incisional hernia) ஹெர்ணியா உண்டாகலாம்.
- ★ நீங்கள் அதிகமாக காண நேர்வது அடிவயிற்றில் உண்டாகும் ஹெர்ணியாவே. இதை இங்குயானல் ஹெர்ணியா (Inguinal hernia) எனக் கூறுவர். இது இடப்புறத்திலோ, அல்லது வலப்புறத்திலோ தோன்றலாம். சில வேளைகளில் இருபக்கங்களிலும் ஒரேயடியாகக்கூடத் தோன்றலாம். இதனை பெரும்பாலும் ஆண்களிலேயே கண்டிருப்பீர்கள். பெண்களில் தோன்றுவது மிகவும் குறைவு.
- ★ படுக்கும் போது மறைவதால் இது ஆபத்தற்றது என நீங்கள் எண்ணக் கூடும். அது தவறானது. சீழே இறங்கிய குடல் சில காரணங்களால் மீண்டும் வயிற்றுள் செல்வது தடைப்படக்கூடும் இதனால் அப்பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். அக்குடற்பகுதி அழகி விடவும் கூடும். இதனால் ஹெர்ணியா பகுதியில்கூடும் வலியும், சத்தி, வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். இவ் அறிகுறிகள் தோன்றினால் சத்திரசிகிச்சை வசதியுள்ள வைத்தியசாலையில் உடனடியாக சேர்வது அவசியம். இத்தருணத்தில் பாரிய சத்திரசிகிச்சை செய்தே நோயாளியைக் காப்பாற்ற முடியும்.
- ★ ஆனால் இந்த நிலை வரும் வரை ஹெர்ணியாவைக் கவனியாது விடுவது முட்டாள்தனமாகும். ஆரம்பத்திலேயே சத்திரசிகிச்சை நிபுணரை அணுகி, அவரது ஆலோசனையுடன் சத்திரசிகிச்சை செய்து பூரண குணம் பெறுவதே புத்திசாலித்தனமானது. கைவைத்தியத்திலும், நாட்டு வைத்தியங்களிலும் காலத்தைக் கடத்தி தொல்லையில் சிக்காது தப்புங்கள்.

- ★ ஹெர்ணியாவைக் குணப்படுத்த செய்யப்படும் சத்திர சிகிச்சை ஆபத்தற்றது, சலபமானது, ஒரு வாரத்திலேயே குணமாகி வீடு திரும்பிவிடலாம். ஆயினும் சத்திர சிகிச்சை முடிந்த பின் ஓரிரு மாதங்களுக்கு கடும் பாரம் தூக்குவது, சைக்கிள் ஓடுவது, படி ஏறுவது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டியிருக்கும்.
- ★ வேறு ஹெர்ணியாக்களும் இருக்கின்றன. தொடையின் மேல் புறம் (Femoral hernia), தொப்புள் (Umbilical hernia), தொப்புளுக்கு அருகே (Paraumbilical hernia), மேல் வயிறு (Epigastric hernia) முன்பு சத்திர சிகிச்சை செய்த இடம் (Incisional hernia) போன்றவை சில.
- ★ குழந்தை பிறந்த உடனேயே குழந்தையின் தொப்புளில் ஹெர்ணியா இருந்தால் மனதைக் குழப்பிக் கொள்ள வேண்டாம். அது பெரும்பாலும் ஒரு வருடகாலத்திற்குள் தானாகவே மறைந்து விடும். அதன் பின்னரும் மறையாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உடலுக்கு ஆற்றல் அளிப்பது

கவனிப்புத் திறனைப் பெருக்குவது

உடல் எடையைக் குறைக்க துணை செய்வது

தவிர்க்கப் படக் கூடாததும் கூட

அது என்ன.....?

அதுதான்.....

ஒரு நல்ல காலை உணவு.

— டாக்டர் ஹாண்ட்ஸ்ஹீல்.

நாரிப்பிடிப்பை நெருங்கவிடாதீர்!

- ★ உங்களுக்கு ஏதாவது ஒரு தருணத்திலாவது நாரிப்பிடிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும்; சந்தேகமில்லை. சிலருக்கு சில நாட்கள் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்ததும் நாரிப்பிடிப்பு குணமாகி விடும். வேறு சிலருக்கோ வைத்தியர் தந்த மருந்துகளாற் குணமாகிவிடும்; மற்றுஞ் சிலருக்கு மருத்துவமனையில் அனுமதி பெற்று காலுக்கு மணமூடைகள் கட்டுவது போன்ற சிகிச்சைகள் தேவைப்படலாம்; மிகச் சிலருக்குச் சத்திரசிகிச்சை கூடத் தேவைப் படலாம்.
- ★ நாரிப்பிடிப்பு எந்த வயதினரையும், எப்பாலினரையும், எத்தரத்தினரையும் பாதிக்கலாம். ஆயினும் அதீத எடை உள்ளவர்களையும், உடலுழைப்புக் குறைந்தவர்களையும் கூடியளவு பாதிக்கிறது. பெரும்பாலான நாரிப்பிடிப்புக்கள் முள்ளந்தண்டிற்கு அருகேயிருக்கும் தசைகளுக்கும் சவ்வுகளுக்கும் ஏற்படும் அதிகவேலைப்பளு (Strain)வினாலேயே உண்டாகின்றன. முள்ளந்தண்டுத் தொகுதிக்கு இயற்கையாகவே சில வளைவுகள் இருக்கின்றன. இந்த வளைவுகளை அதிகரிக்கும்படியான செய்கைகளே அதன் தசைகளுக்கு அதிக வேலைப்பளுவைக் கொடுக்கின்றன. எனவே அத்தகைய செய்கைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், வேறுசில பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை அநுசரிப்பதன் மூலமும் உங்களுக்கு உள்ள நாரிப்பிடிப்பை மோசமாகாமல் தடுக்கவோ, குணமாக்கவோ முடியும். நாரிப்பிடிப்பு இல்லாதவர்கள் கூட இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் தமக்கு அது உண்டாகாமல் தடுக்க முடியும்.
- ★ உடுப்புகளை நீண்டநேரம் அழுத்துவது, அதிகநேரம் நின்றபடி சமைப்பது, இராணுவ அணிவகுப்பில் நின்றதுபோல் நீண்டநேரம் நெஞ்சை நிமிர்த்தி விறைப்பாக நிற்பது, முடிதிருத்தும் தொழிலில் நீண்டநேரம் ஈடுபடுவது போன்ற செய்கைகள் முள்ளந்தண்டு வளைவை அதிகரித்து நாரிப்பிடிப்பை ஏற்படுத்தும். இவ்வகத்

தவிர்க்க அதிகநேரம் ஒரேயிடத்தில் நிற்காது சிறிது தூரம் நடவுங்கள். நடப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லையானால், ஒரு காலை ஆறு அங்குலம் வரை உயரமுள்ள வேறு தளத்திலே, பெட்டியிலோ வையுங்கள்.

- ★ அதிக நேரம் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்திருப்பதும் நாரிப்பிடிப்பை ஏற்படுத்தும். உட்கார்ந்து படிப்பது, சினிமா, T. V. பார்ப்பது, கார் ஓட்டுவது, கைக்கடிகாரம் திருத்துவது, தையற்கொழில் போன்றவற்றை தொடர்ந்து செய்ய நேர்ந்தால், ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை எழுந்து, சிறிது நடந்த பிறகு மீண்டும் உட்காருங்கள்.
- ★ கதிரையில் உட்காரும்போது முதுகை வளைக்காது, நிமிர்ந்து, முள்ளந்தண்டு கதிரையின் சாய்மனையில் படுமாறு உட்காருங்கள். முக்கியமாகக் கதிரையில் உட்காரும் பகுதியிலிருந்து நாலு முதல் ஆறு அங்குலத்திற்கு மேல் தொடங்கி முதுகின் நடுப்பகுதி வரையான முள்ளந்தண்டுப் பகுதி கதிரையில் படுமாறு உட்காருவது அவசியம்.
- ★ நவீன தளபாடங்களின் அமைப்புக்களும், மிக உயர்ந்த அல்லது மிகத்தாழ்ந்த கதிரைகளும் நாரிப்பிடிப்பிற்கு வழிவகுக்கலாம். பாதங்கள் நிலத்திலே படுமாறு, நிமிர்ந்து உட்காரும்போது முழங்கால்செங்குத்தாக மடிந்திருக்குமேயாயின் அது சரியான உயரமுள்ள கதிரை என்று சொல்லலாம்.
- ★ குப்புற ஒரு போதும் படுக்காதீர்கள். ஏனெனில் இது முள்ளந்தண்டுகளின் இயற்கை வளைவை அதிகமாக்கி நாரிப்பிடிப்பிற்கு வித்திடலாம். நிமிர்ந்து படுப்பது நல்லது. நிமிர்ந்து படுக்கும் போது முழங்கால்களின் கீழ் ஒரு தலையணையை வைப்பது விரும்பத்தக்கது. ஒரு பக்கத்திற்குச் சரிந்து படுத்தால், முழங்காலைச் சிறிது மடித்தபடி படுங்கள். முதுகு வளையக் கூடிய ஸ்கிரிங்

கட்டில்கள், சாக்குக்கட்டில் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். வாங்கில், பலகைக் கட்டில், இறுக்கமான மெத்தை போட்ட கட்டில் போன்றவற்றையே தேர்ந்தெடுங்கள்.

- ★ அதிக எடை உள்ளவர்களுக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் பருத்த வயிறு காரணமாக முதுகில் பின்வளைவு ஏற்பட்டு, நாரிப்பிடிப்பு ஏற்படலாம். இப் பின்வளைவைத் தவிருங்கள். நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். ஊளைச் சதையையும், தொப்பை வயிற்றையும் உடற்பயிற்சிகள் மூலம் நீக்குங்கள். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் உயர்ந்த குதிக்காலணிகளை அணியக் கூடாது.
- ★ குழந்தைகளைத் தூக்கும்போதும், கீழே கிடக்கும் பொருட்களை எடுக்கும்போதும், பாரங்களைத் தூக்கும்போதும், முதுகை வளைத்துக் குனிந்து தூக்குவதைத் தவிருங்கள். ஒரு காலைச் சிறிது முன்னே வைத்து முழங்கால்களை மடித்து முதுகை வளைக்காது உட்காருவது போலக் கீழே நோக்கிச் சென்று எடுங்கள்.

நாடெல்லாம் கள்ளின் நாற்றம்
நாற்றிசை சூழும் வேலிக்
கூடெல்லாம் பிழாக்கள் போத்தல்
குடியர்களங்கு கூடித்
தேடிய பொருளை யெல்லாஞ்
சிதைத்தவர் குடித்தலாலே
சாடியா யுத்தி வீங்கும்,
.....

— யாழ்ப்பாணன்

நாரிப்பிடிப்பு;

சில தகவல்கள், உடற்பயிற்சி முறைகள்

- ★ நாரிப்பிடிப்புக்கள் எல்லாமே ஆபத்தற்றவை அல்ல, சில ஆபத்தானவை; சில கடுமையான நோய்களின் அறிகுறிகள். எனவே நாரிப்பிடிப்புக்குச் சயவைத்தியம் செய்ய முற்படாது வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.
- ★ முள்ளந்தண்டு எலும்பின் இடைத்தட்டம் விலகல் (Prolapsed Intervertebral Disc - PID) என்பது ஒரு முக்கியமான நோயாகும். இதனைச் சுருக்கம் கருதி PID - பீ. ஐ. டி. என்போம், முள்ளந்தண்டுத்தொகுதி, பல முள்ளந்தண்டு எலும்புகளின் இணைப்பினால் ஆனது. முள்ளந்தண்டு எலும்புகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக இடைத்தட்டம் எனும் புரதத்தால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தட்டத்தின் நடுப்பகுதி மென்மை, வெளிப்பகுதி கடுமையானது. திடீரெனச் செய்யும் பழுவான வேலையால் வெளிக்கடும்பகுதியில் வெடிப்பு உண்டாகலாம். இதனால் நடுவில் இருக்கும் மென்பகுதி பிற்பகுதியால் வெளியேறி முண்ணாளையோ நரம்புகளையோ அழுத்தும்போது கடுமையான வலி ஏற்படும்.
- ★ பெரும்பாலும் குனிந்து பாரம் தூக்கும்போது சடுதியாக இது ஏற்படுகிறது. உடனே அப்படியே படுக்கவேண்டிய நிலைகூட ஏற்படலாம், அல்லது நிமிர முடியாதபடி, இடுப்பில் கை ஊன்றியபடி, சற்றுக் குனிந்தபடி நடக்கவேண்டி நேரிடலாம். சிலருக்கு, பாரந்தூக்கிய இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் நாரிப்பிடிப்பு சிறிதுசிறிதாக ஆரம்பித்து மோசமாகலாம். இன்னும் சிலருக்கு காரணம் சொல்லமுடியாதபடி தானாகவே மெதுவாக, ஆரம்பித்து பின் சிறிது சிறிதாகக் கடுமையாகலாம்.
- ★ பீ. ஐ. டி. எனப்படும் இந் நோயில், தும்மினால், இருமினால், அல்லது முக்கினால் கூட நாரிவலி உடனே அதிகரிக்கும். சில

வேளைகளில் வலி காலுக்கும் பரவலாம். கால் உளைவுடன், காலில் விறைப்பும் ஏற்படலாம். நடக்கும் போது ஒரு பக்கம் சரிந்தபடி நடக்க வேண்டி நேரிடலாம். குணியமுடியாதிருக்கும். நிலத்தில், அல்லது பலகைக் கட்டிலில் நிமிர்ந்து படுத்தால் ஆறுதலாக இருக்கும். முழங்கால்களைச் சிறிது மடித்தபடி, அல்லது முழங்காலுக்குக் கீழ் ஒரு தலையணை வைத்துக் கொண்டு படுத்தால் கூடிய சுகம் தெரியும்.

- ★ இதைக் குணப்படுத்த மூன்று வாரங்கள் வரையில் தொடர்ச்சியாகப் படுக்கையில் படுத்திருந்து பூரண ஆறுதல் எடுக்க வேண்டியது அவசியம். எழும்பவோ, நடக்கவோ கூடாது. உணவு உட்கொள்வதும் மலசலம் கழிப்பதும் கூட படுத்திருந்த படியே செய்ய வேண்டியிருக்கும். சில தருணங்களில் காலுக்கு பாரமண் மூடை கட்டுவது தேவையாகலாம். மிக அரிதாகச் சத்திர சிகிச்சை செய்து குணமாக்க வேண்டி நேரிடலாம். எனவே முந்தைய கட்டுரையில் குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளை அனுசரித்து, பீ. ஐ. டி. உண்டாகாமல் பாதுகாப்பதே விவேகமானது.
- ★ இடுப்பு எலும்பில் பிறப்பிலேயே இருக்கக்கூடிய சில வேறுபாடுகளும் நாரிப்பிடிப்பை ஏற்படுத்தலாம். அதேபோல உயரத்திலிருந்து குதிப்பது, அடிபடுவது போன்றவையும் முள்ளந்தண்டு எலும்பில் உடைவையோ, நசிவையோ ஏற்படுத்தி நாரிவலிக்குக் காரணமாகலாம். மார்பு, தைரோயிட், சிறுநீரகம், புரஸ்ரேட் போன்ற பகுதிகளில் உண்டாகும் புற்றுநோய் முள்ளந்தண்டு எலும்புகளுக்கு பரவுவதாலும் நாரிப்பிடிப்பு உண்டாகலாம். காசநோயும், எலும்பு அழற்சியும் காரணமாகலாம். எனவே வைத்தியர் எக்ஸ்ரே, இரத்தப்பரிசோதனை ஆகியவற்றால் நோயை நிர்ணயிக்கக் கூடும்.
- ★ சில எளிமையான உடற்பயிற்சிகள், உங்கள் நாரிப்பகுதியின் தசைகளுக்கும், சவ்வுகளுக்கும் பயிற்சி அளித்து வலிமைப்படுத்தும். இவை உங்களுக்கு நாரிப்பிடிப்பு - உண்டாகாமல் தடுக்கவோ,

முன்பு குணமாகியது மீண்டும் திரும்பாமல் தடுக்கவோ உதவும். ஆனால் இவற்றை நாரிப்பிடிப்பு இருக்கும் நேரத்தில் செய்ய முற்படாதீர்கள். இதோ இரண்டு இலகுவான பயிற்சிகள்.

1. முழங்கால்களைச் சிறிது மடித்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள். இப்பொழுது உங்கள் நாரிப்பகுதியை மாத்திரம் கட்டிலிலிருந்து சிறிது உயர்த்தி பத்து செகண்ட் வரை அப்படியே வைத்திருந்து விட்டு, மீண்டும் கட்டிலில் இறங்க விடுங்கள். இப்படிப் பத்து முறை செய்யுங்கள்.
2. முழங்கால்களை மடித்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து படுங்கள். முழங்கால்களை மேலும் உயர்த்தி நெஞ்சில் படும்படி செய்யுங்கள். பத்து செகண்ட் அப்படியே இருந்துவிட்டு பழைய நிலைக்கு வாருங்கள். இவ்வாறு பத்து முறை செய்யுங்கள்.

★ நீச்சலடிப்பது கூட ஒரு நல்ல பயிற்சிதான். நீச்சல் அடிப்பது நாரிப்பிடிப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பதுடன் உங்கள் எடையையும் சரியான அளவில் வைத்திருக்க உதவும்.

பாம்பு கடித்தால்

- * பயப்படாதீர்கள் கடிபட்டவருக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறுங்கள். 70 % க்கு மேற்பட்ட பாம்புக் கடிகள் நஞ்சற்ற பாம்பாலேயே ஏற்படுகின்றன.
- * கடித்தது நச்சுப் பாம்பானாலும் கூட, அவற்றின் நஞ்சுக்கு எதிரான மருந்துகள் வைத்தியசாலையில் கிடைக்கின்றன. எனவே தாமதிக்காது வைத்தியசாலையில் அனுமதியுங்கள்.
- * கடிபட்ட இடத்தை வெட்ட வேண்டாம். நன்றாகக் கழுவுங்கள் அல்லது துணியினால் ஒற்றி எடுங்கள்.
- * கடிபட்ட இடத்தை அசையாது வைத்திருங்கள். கடிபட்ட இடத்திற்கு மேல் நஞ்சு பரவுவதைத் தடுக்க கட்டுப் போடுங்கள். ஆனால் கடும் இறுக்கம் கூடாது.
- * வேதனையைக் குறைக்க பனடோல் கொடுக்கலாம். அஸ்பிரின் கொடுக்கக் கூடாது.

புற்றுநோய் பற்றிய அடிப்படை உண்மைகள்

★ புற்றுநோயை, எயிட்ஸ் நோய்க்கு அடுத்ததாக மனித குலத்தைக் கதிகலங்க வைக்கும் நோய் என்று கூறலாம். உங்கள் உறவினரோ அல்லது நண்பர் ஒருவரோ, ஏதாவது ஒருவரை புற்றுநோய்க்கு ஆளாகி வேதனைப்பட்டு அண்மையில் இறந்ததை நீங்கள் கண்டிருக்கலாம்; அல்லது கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். அடிக்கடி கேள்விப்படும் நோயாகி விட்டது இது.

★ புற்றுநோய்களின் எதிர்காலம் முன்னைய காலங்களைவிட இன்று எவ்வளவோ முன்னேறி விட்டது. காரணங்கள் பல; புற்றுநோய் பற்றிய அறிவும், அவதானிப்பும் பொதுமக்களிடம் பெருகி வருகிறது. புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கக் கூடிய யுக்திகளும், பரிசோதனைகளும் அறிமுகமாகியுள்ளன. இதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் குணமாக்கக் கூடிய வைத்திய சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

★ இது தொற்று நோயும்ல்ல, பரம்பரை நோயும்ல்ல. உங்கள் பரம்பரையில் புற்றுநோய் இல்லை என்பதால் உங்களுக்கு ஏற்படாது என்று திடமாக முடிவுகட்டிவிடாதீர்கள். எவருமே அவதானமாக இருப்பது அவசியம். வறியவர், செல்வந்தர், நடுத்தர வர்க்கத்தினர் என்ற தரப் பாகுபாடும் காட்டுவதில்லை.

★ எந்த வயதினரையும் பீடிக்கலாம். ஆயினும் குழந்தைகளை விடப் பெரியவர்களையே அதிகம் பீடிக்கிறது. இலங்கையில் காணப்படும் புற்று நோயாளர்களில் பெரும்பாலானோர் (96%) பெரியவர்களே, அதிலும் முக்கியமாக நடுத்தர வயதினரையும், முதியவர்களையுமே பெருமளவில் தாக்குகிறது. 4% மாத்திரமே 12 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் காணப்படுகிறது.

- ★ புற்றுநோய் ஒரு தனி நோயல்ல. மனித உடலின் எந்தப் பகுதியையும், எந்த உறுப்பையுமே தாக்கலாம். அவை தோன்றும் பகுதியையும், பிரிவையும் கொண்டே பெயரிடப்படுகின்றன. மனித உடலில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் 200 வகைக்கும் மேற்பட்டவை. மார்புப் புற்றுநோய், வாய்ப் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் போன்றவை நீங்கள் அடிக்கடி கேள்விப்பட்டிருக்கக் கூடியவை.
- ★ பெண்களை முக்கியமாகப் பீடிப்பது மார்புப் புற்றுநோயும், கர்ப்பப்பை புற்றுநோயும் தான். இதற்கு அடுத்தபடியாக அவர்களைப் பீடிப்பது களப் (oesophagus) புற்றுநோயும், வாய்ப் புற்றுநோயும் ஆகும். ஆண்களைப் பொறுத்தவரை வாய்ப்புற்றுநோயும், களப்புற்றுநோயும்தான் முன்னணியில் நிற்கின்றன. குழந்தைகளை அதிகமாகப் பீடிப்பது 'இரத்தக்கான்ஸர்' என்று பொதுவாகக் கூறப்படும் லியூகீமியா (leukoemia) தான்.
- ★ அண்மைக் காலங்களில் சுவாசப்பை புற்றுநோயும், ஈரல் புற்றுநோயும் அதிகரித்து வருவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. சுவாசப்பை புற்றுநோயின் அதிகரிப்பிற்கு எமது நாட்டில் அதிகரித்து வரும் சிகரெட் பாவனையும், ஈரல் புற்றுநோயின் அதிகரிப்பிற்கு அதிகரித்த மதுப்பாவனையுமே முக்கிய காரணங்களாகும்.
- ★ உடலில் உள்ள சில கலங்கள் வழமைக்கு மாறாகத் திடீரெனப் பெருகுவதே புற்றுநோய்க்குக் காரணமாகும். ஆரம்பத்தில் சிறு வீக்கமாக அல்லது வளர்த்தியாக ஆரம்பிக்கும் இவை அருகிலுள்ள பகுதிகளுக்கு நேரடியாகவே பரவுகிறது. பின் நிணநீர்த்தொகுதி மூலமும், இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமும் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் அடையும். இவ்வாறு உடல் முழுவதும் பரவிவிட்டால், அதைக் குணமாக்க இயலாது.
- ★ புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து விட்டால், அது ஆரம்பமான உறுப்பை அல்லது பகுதியை சத்திரசிகிச்சை மூலம்

அகற்றி விடுவதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம். ரேடியம் கதிர் மூலமும் புற்றுநோய்க் கலங்களைச் செயலிழக்கச் செய்கிறார்கள். சில வகைக் காரமான மருந்துகளும் (Cytotoxic) புற்றுநோய்க் கலங்களை அழிக்க உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

- ★ புற்றுநோயின் ஆபத்தான அம்சம் என்னவெனில், அது ஆரம்பத்தில் எவ்வித கடுமையான அறிகுறிகளையோ, உபாதிகளையோ, வலியையோ கொடுப்பதில்லை. ஆரம்பத்தில் மிகவும் சாதாரணமான, அலட்சியப்படுத்திவிடக் கூடிய சிறு அறிகுறிகளையே ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றைக் கவலிக்காது விட்டால் புற்றுநோய் பரவிவிடும். எனவே புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் எவை என்பதை எல்லோரும் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். இதனால் உடனடியாகவே வைத்திய ஆலோசனை பெற்று, விரைவிலேயே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க முடியும்.

சைக்கிள் ஓட்டுங்கள்

உயர் பதவியில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் தங்கள் வேலை செய்யும் இடங்களுக்கு, அதாவது, கல்லூரிகள், அலுவலகங்கள் இவற்றிற்கு சைக்கிளில் போவது சிறந்தது.

- * சைக்கிள் ஓட்டுவது சிறந்த உடற்பயிற்சி, அது சிறந்த உடல் நலத்தைத் தருகிறது.
- * அது செலவையும் மட்டுப்படுத்துகிறது.
- * அது பாதுகாப்பானது; அதிக அளவில் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கும்.
- * அது புகையை வெளிவிடாததால், சுற்றுப்புறச் சூழல் மாசடைவதைத் தடுக்கும்.

— பகவான் சத்ய சாய் பாபா .

புற்று நோயை ஆரம்பத்தில் கண்டறியுங்கள்

- ★ புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால், அதனைப் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியுமாதலால் ஒவ்வொருவரும் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியம். இவ் அறிகுறிகள் இருப்பதால் மாத்திரம் ஒருவருக்கு புற்றுநோயென நிச்சயப்படுத்த முடியாது. சில தருணங்களில் இவை ஆபத்தற்ற சாதாரண நோய்களின் அறிகுறிகளாகக் கூட இருக்கலாம். எப்படியிருப்பினும் இத்தகைய அறிகுறிகளைக் கண்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ★ உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் திடீரென ஏதாவது கட்டி தோன்றுவதும், முன்பே இருந்த கட்டி திடீரென வளர்ச்சியடைவதும் சந்தேகத்திற்கு உரியதாகும். சில புற்றுநோய்க் கட்டிகள் மெதுவாகவும் வளரக்கூடும். எதற்கும் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. மார்பில் தோன்றும் எந்தக் கட்டியையும், அலட்சியப்படுத்தாது வைத்தியரிடம் உடனடியாகவே செல்லுங்கள்.
- ★ மிகச் சாதாரண அறிகுறியான பசியின்மையும் உடல் மெலிதலும் புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். இவை சாதாரண காய்ச்சல், மனப்பதற்றம், மனவிரக்தி போன்ற பல்வேறு ஆபத்தற்ற நோய்களின் அறிகுறியாக இருக்கலாம், அல்லது கசநோய், புற்றுநோய், எயிட்ஸ், நீரிழிவு போன்ற கடுமையான நோய்களின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எனவே தாமதிக் காது வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ★ விரைவில் ஆறாத புண்களும் சந்தேகத்திற்குரியன. உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது தோன்றிய புண் இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்குள் மாறாவிட்டால் கட்டாயம் வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்

கள். புற்றுநோயால் மாத்திரமின்றி நீரிழிவு, கசநோய், எக்ஸீமா, நாள்புடைப்பு (Varicose Veins) போன்ற வேறு நோய்களாலும் புண்கள் குணமாவது தாமதமாகலாம். வாயினுள் தோன்றும் புண்கள் (முக்கியமாக வலியின்றித் தோன்றுபவை) மிகவும் சந்தேகத்திற்குரியவை.

- ★ உட்கொள்ளும் உணவு இலகுவாக உள்ளே செல்லாது நெஞ்சினில் தடைப்படுவது ஒரு முக்கிய அறிகுறி. ஆரம்பத்தில் சோறு, பிட்டு போன்ற கடினமான உணவுகளுக்கு இடையிடையே இத்தடை ஏற்படும். பின் தொடர்ச்சியாகவும், இறுதியில் நீராகாரத்திற்குக் கூடத் தடை ஏற்படும். வேறு சில அரிய நோய்களாலும் இத்தகைய தடைகள் ஏற்படலாம். எனினும் அது களப்புற்று நோயால் (Carcinoma of oesophagus) ஏற்படவில்லை என்பதை வைத்திய ஆலோசனை மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ உணவுச் சமிபாடினமை பலரும் அடிக்கடி எதிர்நோக்கும் ஒரு பிரச்சனை. தவறான உணவுகளை உண்ணுதல், தவறான நேரங்களில் உண்ணுதல், மனோவியல் சிக்கல்கள் போன்றவை காரணமாகலாம். சிலர் வாழ்நாள் முழுவதும் கூட சமிபாடினமை வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவற்றுடன் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் ஒருவருக்கு திடீரென சமிபாடினமை தோன்றுவதோ, அல்லது முன்பே இருந்தது அடிக்கடி ஏற்படுவதோ, குறைந்த அளவு உணவுடனேயே வயிறு நிரம்புவதோ, உணவின் பின் வயிற்றில் அசௌகரியமாக இருப்பதோ இரைப்பை புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- ★ குரல் கரகரப்பு, குரல் அடைத்தல் போன்ற அறிகுறிகளும் பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். இவ் அறிகுறிகள் இருவாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தாலோ, வரவர அதிகரித்துக் கொண்டு போனாலோ தொண்டை நோய் வைத்தியரை அணுகுவது உசிதமானது.

- ★ நீடித்த இருமல், ஆஸ்த்மா, கசநோய், புரொன்கைடிஸ், போன்ற நோய்களால் மாத்திரமின்றி சுவாசப்பை (நுரையீரல்) அல்லது குரல்வளைப் புற்றுநோயாலும் ஏற்படலாம் என்பதை மனதிலிருத்துங்கள்.
- ★ திடீரெனத் தோன்றும் மலச்சிக்கல், மலச்சிக்கலும் வயிற்றோட்டமும் மாறிமாறித் தோன்றுதல், போன்றவை பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். மலவாயிலால் இரத்தம் வருவது, சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்திருப்பது, இரத்தவாந்தி எடுப்பது போன்ற அறிகுறிகளும் சில வேளைகளில் புற்றுநோய்களால் ஏற்படலாம். மாதவிலக்கின் அளவிலும், இடைவெளியிலும் திடீரென ஏற்படும் மாற்றங்களும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாதவை. உடலுறவின் பின் பெண் உறுப்பால் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுவது உடனடி வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டிய மிக முக்கிய அறிகுறியாகும்; ஏனெனில் அது கர்ப்பப்பை புற்றுநோயால் ஏற்படலாம்.
- ★ செங்கண்மாரி அல்லது மஞ்சட்காமாலை பெரும்பாலும் ஈரல் அழற்சியாலேயே ஏற்படுகிறது. ஆனால் செங்கண்மாரி இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் நீடித்தால் அது ஈரல் சிதைவு, பித்தப்பை, பித்தக்குழாய் ஆகியவற்றில் கட்டி, கல் அடைசல் போன்றவையும் காரணமாகலாம். சதையத்தில் (Pancreas) ஏற்படும் புற்றுநோயும் ஒரு முக்கிய காரணம். எனவே நீடித்த செங்கண்மாரிக்கு நாட்டு வைத்தியத்தில் காலந் தாழ்த்தாது தடுந்த, பொறுப்பான வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

உண்ட மருந்தாலும் உடல் முழுவதும் பூசிக் கொண்ட மருந்தாலும் குணமில்லையே - மண்டு சிரங்கு அப்பராயா சினமாறிக் கொஞ்சம் இரங்கு அப்பா ஏழை எனக்கு.

— கலிமணி தேசிகவிநாயகன்

புகைத்தலும், வெற்றிலையும் வாய்ப் புற்றுநோய்க்குக் காரணமாகலாம்

- ★ எமது மக்களை அதிகம் பீடிக்கும் புற்றுநோயென வாய்ப் புற்றுநோயைக் குறிப்பிடலாம். சுலபமாகத் தடுக்கக் கூடியதும், மிக இலகுவாக ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டு பிடிக்கக் கூடியதுமான இப்புற்றுநோயால், அறியாமை காரணமாகப் பலர் இறக்க நேர்வது துரதிர்ஷ்டமானதே.
- ★ வெற்றிலையுடன் புகையிலையைச் சேர்த்து அடிக்கடி சப்பிக் குதப்பிக் கொண்டிருப்பவர்களையே வாய்ப் புற்றுநோய் பெரும்பாலும் பீடிக்கிறது என்பது நன்கு தெரிந்ததே. நீங்கள் வெற்றிலை போடுபவராக இருந்தால் அதை நிறுத்த இதுவே சரியான தருணம். புகைத்தல் இன்னுமொரு முக்கிய காரணம். கடும் சூட்டுடன் நீரா காரங்களைப் பருகுவதும் இப்புற்றுநோய்க்குக் காரணமாகலாம்.
- ★ சொத்தைப்பற்களும் உடைந்த பற்களும் தொடர்ச்சியாக உறுத்துவதன் மூலம் வாயினுள்ளும், நாக்கிலும் புற்றுநோய் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகின்றன. எனவே உங்களுக்குப் பழுதடைந்த பற்கள் இருந்தால், பல் வைத்தியரிடம் காட்டி அவற்றை அகற்றி விடுங்கள். மேல்வாய்ப் பற்களைப் பிடுங்கக் கூடாது என்று பலரும் தவறாக எண்ணுகிறார்கள். பழுதடைந்த பற்கள் எங்கிருந்தாலும் அவற்றைக் காலந்தாழ்த்தாது பிடுங்குவிப்பது அவசியம்.
- ★ நாக்கையும், கன்னத்தின் உட்புறத்தே உள்ள வாயின் மென்சவ்வையுமே வாய்ப்புற்றுநோய் பெரும்பாலும் பீடிக்கிறது. சில வேளைகளில் மேல்வாயையும், முரசையும், 'டொன்சிலை'யும் கூட பீடிக்கலாம். மேற்கூறிய இடங்களில் தோன்றும் எந்தப் புண், வீக்கம், அல்லது மென்சவ்வு வெடிப்பு இரண்டு வாரங்களுக்குள் மாறாவிட்டால் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது மிகவும் அவசியம்.

- ★ வலி இல்லாத புண்களை அலட்சியப்படுத்தி விட்டார்கள். வாய்ப் புற்றுநோயால் ஏற்படும் புண்கள் ஆரம்பத்தில் எவ்வித வலியையோ, வேதனையையோ கொடுப்பதில்லை. பின்பு, அப்புண்களில் கிருமிகள் தொற்றுவதாலும், அப்புண்கள் நரம்புகளைத் தாக்குவதாலும் கடுமையான வலி ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் வாய்ப் புற்றுநோய் காதுவலியாகக் கூட வெளிப்படலாம். காதுவலியென்று டாக்டரிடம் சென்றால் அவர் சிலவேளை வாயையும் ஏன் பரிசோதிக்கிறார் என்று நீங்கள் வியப்படைந்ததற்குப் பதில் இப்பொழுது கிடைத்திருக்கும்.
- ★ பலருக்கு வாய் அவிச்சல் அடிக்கடி ஏற்படுவதையும், வாய் மென்சவ்வுகளில் வெண்மையான, பாலாடை போன்ற புண்கள் (Leucoplakia) ஏற்படுவதையும் நீங்கள் கண்டிருக்கக்கூடும். வெற்றிலை சப்புதல், புகைத்தல், உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு போன்றவற்றால் இது உண்டாகலாம். ஆபத்தற்றவையாகத் தோன்றும் இவை வாய்ப்புற்றுநோயின் முன்னோடியாகவோ, அல்லது வாய்ப்புற்றுநோயின் முதல் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எனவே இத்தகைய பாலாடை போன்ற தோற்றமுடைய புண்களை அவதானித்தால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.
- ★ முன் கூறிய பாலாடை போன்ற புண்கள் ஆபத்தற்றவை என உங்கள் வைத்தியர் கருதினால், மருந்துகள் மூலம் குணப்படுத்தக் கூடும். ஆனால் புற்றுநோயின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் சிறிதளவு இருந்தால்கூட, அப்பகுதியிலிருந்து சிறு துணிக்கைகளை எடுத்து ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவார். இப்பரிசோதனை மூலம் அது புற்றுநோயா அல்லது ஆபத்தற்ற நோயா என்பதை உறுதியாக அறியமுடியும். சில வேளைகளில், சில காலத்தின் பின் இப்பரிசோதனையை மீண்டும் செய்ய வேண்டியும் நேரலாம்.
- ★ வாய்ப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்த ரேடியம் கதிர்ச் சிகிச்சையே முக்கியமாகப் பயன்படுகிறது. ரேடியம் சிகிச்சைக்காக மஹரகம்

புற்றுநோய் வைத்தியசாலைக்குப் போகப் பலரும் தயங்குகிறார்கள். சிறுசிறு தொந்தரவுகளுக்கு அஞ்சி, மஹரகம் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று பூரண சிகிச்சை பெறாவிட்டால், புற்றுநோய் பரவி வலி மோசமாகி, உணவு கூட உட்கொள்ள முடியாமல் வேதனைப்பட்டு இறக்க நேரிடும். எனவே வைத்தியர் சிபார்சு செய்யும் சிகிச்சையை உடனடியாகவும், பூரணமாகவும் பெற வேண்டும். தெல்லிப்பளை புற்றுநோய் வைத்தியசாலைக்கு ரேடியம் கதிர்ச் சிகிச்சைக்கான உபகரணங்களும், அதற்கான வைத்திய நிபுணரும் வந்தால் இப்பிரச்சனை தீரக்கூடும்.

- ★ வாய்ப் புற்றுநோய்க்கு வைத்தியமாகச் சத்திரிகிச்சை குறிப்பிட்ட மிகச்சில சந்தர்ப்பங்களிலேயே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குஷ்டரோகம்

- * குஷ்டரோகம் சமூகத்தையும், நரம்புகளையும் பாதிக்கும் தொற்றுநோய். ஆனால் இலகுவில் தொற்று வதில்லை. சிகிச்சை பெறும் குஷ்டரோகிகள் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளையே பெறுகிறார்கள்.
- * பரம்பரை நோயல்ல. நோய் வந்தால், பூரணமாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய வீரியமான புதிய மருந்துகள் கிடைக்கின்றன.
- * தோலில் புதிதாகத் தோன்றும் வெளிறிய அல்லது செந்நிற அடையாளங்கள் அல்லது தடிப்புகள் இதன் முக்கிய அறிகுறி. அவற்றில் சூடோ, குளிரோ, வலியோ இருப்பதில்லை.
- * சிகிச்சை பெறும் நோயாளியிடமிருந்து நோய் தொற்றாது என்பதால் வீட்டிலிருந்தே சிகிச்சை பெறலாம்.

மார்புப் புற்றுநோயை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பீர்கள்

- ★ 'மார்பில்' ஏற்படும் நோய் ஒன்றைக் கூறுங்கள்' என்று கேட்டால் பெரும்பாலானோரின் விடை மார்புப் புற்று நோய் என்றே இருக்கும். பெண்களைப் பீடிக்கும் புற்று நோய்களில், மிக அதிகமான தொகையான 21%தை மார்புப் புற்றுநோய் பிடித்திருக்கிறது. எனவேதான் பெண்க ளிடையே இந்நோய் பற்றிய பயம் அதிகம். பயம் குறைய வேண்டு மேயாயின் நோய் பற்றிய அறிவும், பரிச்சயமும் அதிகமாக வேண்டும்.
- ★ நோயின் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே மிகச் சுலபமாக நோயாளி தானே கண்டு பிடிக்கக் கூடியதுதான் மார்புப் புற்றுநோய். ஆரம்ப த்திலேயே கண்டு பிடித்துவிட்டால் சத்திர சிகிச்சை மூலமும், ரேடியம் கதிர்ச் சிகிச்சை மூலமும் பூரணமாகக் குணமாக்கிவிட லாம்.
- ★ மார்புப் புற்றுநோயின் முதலாவதும், முக்கியமானதுமான அறி குறி மார்பில் தோன்றும் கட்டிதான். இது பெரும்பாலும் எவ்வித வலியையும் கொடுப்பதில்லை என்பதால் கவனத்தை ஈர்க்காது விடலாம். எனவே ஒவ்வொரு பெண்ணும், மாதம் ஒரு முறை யாவது, தனது மார்புகளைப் பூரணமாகப் பரிசோதனை செய் வது அவசியம். பரிசோதிக்கும் போது கட்டி ஏதாவது தென்பட் டால் அதை அழுத்தவோ நசிக்கவோ வேண்டாம்; ஏனெனில் அப் படிச் செய்தால் புற்றுநோய் உடலில் வேறு பாகங்களுக்குப் பர வுவது துரிதமாகலாம்.
- ★ முலைக்காம்பிலிருந்து இரத்தம் கலந்த திரவம் கசிவது சிலபுற்று நோயாளிகளிடம் மட்டுமே இருக்கக் கூடிய அறிகுறி. புள்ளி புள்ளி யாக மேடும் பள்ளமுமாக தோடம்பழத் தோலில் இருப்பது போல் மார்பில் ஒரு பகுதியில் இருப்பதும், முன்பு வெளியே துருத்திக்

கொண்டு சாதாரணமாக இருந்த முலைக்காம்பு உள்ளுக்கு இழுக் கப்படுவதும் முக்கிய அறிகுறிகளாகும்,

- ★ உங்கள் மார்பின் அளவு, உருவமைப்பு, தோலின் தன்மை, நிறம் முலைக்காம்பின் வடிவம் எல்லாம் நீங்கள் நன்கு அறிந்ததே. ஒவ் வொரு மாதமும் கண்ணாடி முன் சில நிமிடங்கள் நின்று இவற் றில் ஏதாவது மாறுபாடு தெரிகிறதா என அவதானியுங்கள். ஒவ்வொரு கையாகத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மார்பில் ஏதாவது வீக்கம் அல்லது பள்ளம் தெரிகிறதா எனவும் அவதானியுங்கள். முலைக்காம்பின் உருவத்தையும், நிலையையும் அவதானிப்பதுடன் நின்றுவிடாது அதனை மெதுவாக அழுத்தி ஏதாவது திரவம் கசி கிறதா என்பதையும் கவனியுங்கள். கடைசியாக மார்புகளின் தன் மையை நடுவிரல்கள் மூன்றினாலும் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இடது மார்பை வலதுகையினாலும், வலது மார்பை இடது கையினாலும் பரிசோதிக்க வேண்டும். மார்பின் ஒரு இடத்தில் ஆரம்பித்து சுற்றிவர முழுமார்பையும் தொட்டுப் பார்க்க வேண் டும். விரல்களினால் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டுமே அல்லாது பிடித்துப் பார்க்கக் கூடாது. அக்குளுக்குள் ஏதாவது நெறி இருக்கிறதா என்றும் பரிசோதிக்க மறந்து விடாதீர்கள்.
- ★ பரிசோதிக்கும் போது ஏதாவது கட்டி, வீக்கம், பள்ளம், தோல் மாற்றம், எக்ஸிமா, புண், நிறமாற்றம் எது இருந்தாலும் அவ தானித்து உங்கள் டாக்டரிடம் உடனடியாகச் சொல்லுங்கள். அவை புற்றுநோய் அல்லாத வேறு நோய்களாலும் ஏற்படலாம். ஆயினும் அதைப் பரிசோதித்துத் தீர்மானிக்க வேண்டியது வைத் தியர்தான்.
- ★ மார்புப் புற்றுநோய் பரம்பரை நோயல்ல. ஆயினும் தாய்க்கு மார்புப் புற்றுநோய் இருந்தால், மகளுக்கு அது எதிர்காலத்தில் உண்டாவதற்கு 20% சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது. திருமணமாகாத பெண்களுக்கும் திருமணமானாலும் குழந்தை பெறாதவர்களுக்கும் குழந்தை பெற்றாலும் பாலூட்டாதவர்களுக்கும் மார்புப் புற்று

நோய் எதிர்காலத்தில் தோன்றுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். அதே நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு நீண்டகாலம் பாலூட்டியவர்களுக்கு அது தோன்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைவே.

★ கருத்தடை மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி உபயோகிப்பவர்களுக்கு மார்புப் புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகம் எனப் பரவலாக நம்பப்படுகிறது. ஆனால் மேல்நாடுகளில் அண்மைக்காலம்வரை செய்யப்பட்ட பல மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் இதுபற்றி அறுதியான தெளிவான முடிவுகள் எதையும் தெரிவிக்கத் தவறி விட்டன. அதிக குழந்தைகள் பெறுவதால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களோடும், பாதிப்புகளோடும் ஒப்பிடுகையில், கருத்தடை மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் மார்புப் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் மிகக் குறைவானதே எனப் பலரும் கருதுகிறார்கள். எனவே உங்கள் குடும்பத்தைத் திட்டமிட நீங்கள் விரும்பினால் வைத்திய ஆலோசனையுடனும், கண்காணிப்புடனும் கருத்தடை மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம்.

★ ஆனால், கருத்தடை மருந்துகளை (மாத்திரை அல்லது ஊசி) மிக இளவயதிலேயே உபயோகிக்க ஆரம்பிப்பதையும், முதற் குழந்தை பிறக்க முன்னரே உபயோகிப்பதையும், மூன்று வருடங்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதையும் தடுப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் உண்டாகக்கூடிய சாத்தியக் கூற்றைத் தவிர்க்கலாம் என சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

தூயதாகத் துலக்கலின்றி அழுக்கடைந்த பாத்திரம்
தூக்கியுள்ள சுத்தநீர் துறுத்து வந்த நேரத்தியும்
ஓயலின்றி ஈக்கள் வீழ்ந்து மொலுமொலென்ற சட்டியும்
உடன் கொணர்ந்த நாகதேவன் ஊண் மறப்பதில்லையே.
அந்தக்கக்வி வீரராகவ முதலியார்.

மாதவிலக்கு வயிற்றுக்குத்து அவக்யமா?

★ பள்ளி செல்லும் இளம் பெண்களையும், இளவயது மங்கையரையும் மாதா மாதம் வருத்தி அவர்களது கல்வியையும், தொழிலையும் பெரிதும் இடையூறு செய்வது தான் இந்த மாதவிலக்கு நேரத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுக்குத்து.

★ இது இளம் பெண்களையே பீடித்திருக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் பெரியபிள்ளையாகும் போதோ, அல்லது அதைத் தொடரும் ஆரம்ப மாதங்களிலோ இருப்பதில்லை. பெரும்பாலும் பெரிய பிள்ளையாகிய ஆறு மாதம் அல்லது ஒரு வருடத்தின் பின்னரே உண்டாகிறது. ஒரு சில வருடங்களின் பின் இவ் வயிற்றுக்குத்து தானாகவே குறைந்து, மறைந்து வருகிறது. மணமாகிக், குழந்தை பெறும்வரை இது பலருக்கு நீடிக்கக் கூடும். மணமாகிக் குழந்தை பெறாத சிலரில் முப்பது வயதிற்கு மேல்கூட நீடிக்கலாம்.

★ மாதவிலக்கு ஏற்படுவதற்கு ஒரு சில மணி நேரத்திற்கு முன்னரே பெரும்பாலும் ஆரம்பித்துவிடும் இவ்வயிற்றுக்குத்து பொதுவாக 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்கு மேல் நீடிப்பதில்லை. அடிவயிற்றின் நடுப்பகுதியில் ஏற்படும் இக்குத்துடன், நாரிஉளைவும் ஏற்படலாம். மிகச் சிலரில் தொடைப்பகுதியிலும் உளைவு பரவக் கூடும். ஓங்காளம், வாந்தி, தலையிடி, சிடுசிடுப்பு, கோபம், மயக்கம், வயிற்றோட்டம் போன்றவையும் சிலருக்கு உண்டாகலாம்.

★ மாதவிலக்கு நேரத்தில் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் பெரும்பாலும் எல்லாப் பெண்களையும் தாக்கக்கூடுமாயினும், அதிகமானவர்களுக்கு அது பொறுத்துக் கொள்ளக் கூடியதாகவும், அவர்களது தினசரி வேலைகளையும், கடமைகளையும், இடையூறு செய்யாத அளவில், குறைவாகவே இருக்கிறது. மிகக் குறைவானவர்களுக்கே (சுமார் 5%) இது மிகக் கடுமையாகவும், வைத்திய உதவியை நாடவேண்டிய அளவிலும் இருக்கிறது.

- ★ பல பெற்றோர்கள், இப்பிரச்சனை உள்ள தமது பெண் குழந்தைகளை, மாதவிலக்கின் போது குளிக்க வேண்டாம் என்றும், பள்ளிக் கூடத்திற்கோ, ரியூசனுக்கோ செல்ல வேண்டாம் என்றும், சைக்கிள் ஓடவேண்டாம் என்றும் தடுக்கிறார்கள். பலவித உணவுக் கட்டுப்பாடுகளையும் விதிக்கிறார்கள். இவை தவறானவை. நீங்கள் உங்கள் மகளுக்கு இத்தகைய கட்டுப்பாடுகளை விதிக்காதீர்கள். அவள் வழமை போல் குளிக்கவும், விரும்பியதைச் சாப்பிடவும், போதிய அளவு நீர் அருந்தவும், தனது தினசரிக் கடமைகளையும் வேலைகளையும் செய்யவும், போதிய அளவு தூங்கவும் அனுமதியுங்கள்
- ★ வயிற்றுக்குத்து அதிகமாயிருந்தால் இவ்விரண்டு பரசிட்டமோல் மாத்திரைகளை ஆறு மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவை வீதம் கொடுக்கலாம். பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு அல்லது இரு நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். பனடோல், செட்டமோல் ஆகிய பெயர்களில் பரசிட்டமோல் கடைகளில் கிடைக்கும். இதை வீட்டு வைத்தியமாகச் செய்யலாம். எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாது.
- ★ மெபனமிக் அசிட் - 'பொன்ஸ்டன்' வைத்தியர்களால் இப்பொழுது அதிகம் உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அவற்றை வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ சில மனோவியல் காரணங்களால் இவ்வகை வயிற்றுக்குத்து மோசமாகலாம். நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு இவ்வகைக் குத்து இருப்பதால் ஏற்படும் உள்மனப்பீதி காரணமாகலாம். 'மாதவிலக்குக்குத்து ஏற்படுவது பாலுறுப்பில் அல்லது இனவிருத்தி உறுப்பில் இருக்கும் இயற்கைக்கு மாறான வேறுபாட்டினாலா?' என்ற தவறான ஐயப்பாட்டினால் உண்டாகும் மனக்கிலேசமும் காரணமாகலாம். எனவே இது பரம்பரை நோயல்ல என்பதையும், உறுப்புகளில் உள்ள வேறுபாடுகளால் ஏற்படுவதில்லை என்பதையும் மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- ★ ஒரு சிலரில், முக்கியமாக நடுத்தர வயதுப் பெண்களில் சிலவகைக் கட்டிகள், வளர்ச்சிகள், அல்லது அழற்சி காரணமாகவும் மாதவிலக்கின்போது வயிற்றுக்குத்து ஏற்படலாம். இவற்றை சில நுணுக்கமான சோதனைகள் மூலம் வைத்தியரால் வேறுபடுத்தி அறிய முடியும்.
- ★ கருத்தடை மாத்திரைகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கு மாதவிலக்கு வயிற்றுக்குத்து ஏற்படுவதில்லை. ஏனெனில் இவர்களுக்கு பெண்கருமுட்டை உற்பத்தியாவது தடைசெய்யப்படுகிறது. இதை வேறு முறையில் சொல்வதானால் மாதவிலக்கின் போது வயிற்றுக்குத்து ஏற்படுகிறவர்களுக்கு மாதாமாதம் கருமுட்டை உற்பத்தியாகிறது. எனவே இக்குத்து உள்ளவர்கள் எதிர்காலத்தில் மணமுடித்த பின் கர்ப்பமுறவும், குழந்தை பெறவும், நிறைந்த வாழ்க்கை வாழவும் வாய்ப்புள்ளவர்கள் என்பது இனிப்பான செய்தியல்லவா?

எமது கண்

உருண்டை வடிவான எமது கண்ணின் விட்டம் 1 அங்குலம் வரையிருக்கும். அதன் நிறை ஏறத்தாள கால் (½) அவுன்ஸ் ஆகும்.

விழித்திரையில் விழும் விம்பங்கள் பற்றிய செய்திகளை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லும் பார்வை நரம்பில் கிட்டத்தட்ட 1,000,000 நார்கள் உள்ளன.

நீங்கள் படிக்கும்போது உங்கள் கண்களில் உள்ள 127 மில்லியன் கலங்கள் இந்தப் பக்கத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை ஒவ்வொரு செகண்டும் ஒரு பில்லியனுக்கு அதிகமான தகவல்களை மூளைக்கு அனுப்பிக் கொண்டிருக்கின்றன.

கர்ப்பப்பை இறக்கம் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்

- ★ உங்கள் தாயாரோ, பாட்டியோ அல்லது வேறு வயது முதிர்ந்த பெண் உறவினரோ கர்ப்பப்பை இறக்கத்தால் அசௌகரியமும், அவஸ்தையும் படுவதை நீங்கள் கண்டிருக்கக் கூடும். “எனக்கும் எதிர்காலத்தில் இவ்வாறு நேரலாமா?” என நீங்கள் கலங்கக் கூடும். உண்மைதான், கர்ப்பப்பை இறக்கம் எந்தப் பெண்ணுக்குமே முது வயதில் ஏற்படலாம். அது ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டுமாயின் இளம் வயதிலேயே பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பது அவசியம்.
- ★ அதிக பிள்ளைகள் பெறுவதையும், குறுகிய கால இடைவெளியில் பெறுவதையும் தவிருங்கள். கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பப்பை யையும், பாலியல் உறுப்பையும் சூழ இருக்கும் இழையங்களும் தசை நார்களும் மெதுமை அடைகின்றன. பிரசவத்தின்போது இவை ஈய்வடையவோ, சிதைவடையவோ செய்கின்றன. கர்ப்பங்களுக்கிடையே போதிய இடைவெளி இல்லாவிட்டால், அவற்றிற்கு ஏற்படும் சேதங்களைப் புனரமைக்க உடலுக்கு முடியாது போய் விடும். இதனால் பிற்காலத்தில் கர்ப்பப்பை இறக்கம் ஏற்படலாம்.
- ★ பிரசவத்தின்போது, இழையங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சிதைவுகளைக் குறைக்கவும், பிரசவத்தை இலகுவாக்கவும், பிறப்பு வாசலில் ஒரு வெட்டு (விறைக்க வைத்து) கொடுப்பார்கள். பிரசவத்தின் பின் அதை மீண்டும் முன் இருந்தது போல தைத்து விடுவார்கள். பல பெண்கள் இதை வேண்டாம் எனத் தடுத்து அடம்பிடிப்பார்கள். இந்த வெட்டு, இழையங்கள் சிதைவடைவதையும், அதனால் கர்ப்பப்பை இறங்குவதையும் எதிர்காலத்தில் தவிர்க்கும் என்பதையும் புரிந்து கொண்டு, அதற்கு வேண்டிய ஒத்த தசையைக் கொடுங்கள்.
- ★ பிரசவத்தின் பின், பாலியல் உறுப்பைச் சூழ இருக்கும் தசை நார்களுக்கு உடனடியாகத் தகுந்த பயிற்சிகளைக் கொடுப்பதன்

மூலம் அவை இறுக்கமடைந்து எதிர்காலத்தில் கர்ப்பப்பை இறக்கம் ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம். இதற்கான விளக்கங்களை உங்கள் வைத்தியரோ, மருத்துவ மாதோ கொடுப்பார்கள். சுலபமாகச் சொல்வதானால் - சிறுநீர் வரும்போது அதை அடக்குவதற்குச் செய்வது போல், பாலியல் உறுப்பைச் சுற்றியுள்ள தசைநார்களுக்கு, இறுக்கியும் இளக்கியும் பயிற்சி கொடுங்கள்.

- ★ நீண்டநாள் தொடரும் இருமல், மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்களும், கட்டி, நீர் போன்றவற்றால் வயிற்றின் அழுக்கம் அதிகரித்தலும், கர்ப்பப்பை இறக்கத்திற்கு காரணமாகலாம்.
- ★ கர்ப்பப்பை இறக்கத்துடன், பிறப்பு வழியின் முற்பகுதியூடாக சலப்பையும், பின் பகுதியூடாக மலக்குடலும் இறங்கலாம். இவை முறையே சிட்சீல் (Cystocele) ரெக்ட்சீல் (Rectocele) என அழைக்கப்படும்.
- ★ இந்நோயின் ஆரம்ப நிலையில் கர்ப்பப்பை முற்றிலும் வெளியே இறங்காது. பாலுறுப்பினுள் கட்டி இருப்பது போன்ற, அல்லது பாலுறுப்பினுள் பாரம் அழுக்குவது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவேண்டிய உணர்வும் ஏற்படலாம்; அல்லது இருமும்போதோ, முக்கும்போதோ தன்னை யறியாமல் சிறுநீர் சிந்திவிடலாம். இவ்வறிகுறிகள் வேறுசில நோய்கள் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். எனவே வைத்திய ஆலோசனை பெற்று தகுந்த சிகிச்சை பெறுங்கள்.
- ★ கர்ப்பப்பை முழுமையாக இறங்கிவிட்டால், கர்ப்பப்பையின் சுழுத்துப்பகுதி வீக்கமுறும். அத்துடன் அதில் புண்ணும் ஏற்படும். அதிலிருந்து வெண்மையான திரவம் போன்ற ‘வெள்ளைபடுதல்’ தோன்றும். வயிற்றுநோ, நாரிஉளைவு போன்ற அறிகுறிகளும் சிலருக்கு ஏற்படலாம்.
- ★ இந்நோயைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்துவதற்கு ஒரே வைத்தியம் சத்திரசிகிச்சைதான். பலவகைச் சத்திரசிகிச்சைகளை மகப்பேற்று

வைத்திய நிபுணர்கள் செய்கிறார்கள். இவை ஆபத்தற்ற சத்திர சிகிச்சைகள்; ஒரு வாரமளவில் வீடு திரும்பிவிடலாம். வயதான வர்களுக்கே இந்நோய் பெரும்பாலும் தோன்றுகிறது. அவர்களது வயதிற்கு ஏற்ப வேண்டியளவு பாதுகாப்புடனேயே இச்சத்திர சிகிச்சைகள் செய்யப்படுகின்றன. எனவே பயப்படாதுவுமில்லை.

- ★ மிகவும் வயது முதிர்ந்து சத்திரசிகிச்சைக்கு தகுதி இல்லாதவர்களுக்கும், கர்ப்பமுற்றிருக்கும் ஆரம்ப மாதங்களிலும் இந்நோய்க்காக சத்திரசிகிச்சை செய்வது தவிர்க்கப்படுகிறது. இவர்களுக்கு வளையம் (Ring Pessary) வைப்பதின் மூலம் இந்நோயின் உபாதைகளிலிருந்தும், அசௌகரியங்களிலிருந்தும் தற்காலிக நிவாரணம் பெறலாம். அதனை அடிக்கடி வைத்தியர் மூலம் வெளியே எடுத்துச் சுத்தம் செய்தபின் மீண்டும் வைப்பிக்க வேண்டும்.

தொழில் நுட்பக் கலாச்சாரத்தின் உலகளாவிய வளர்ச்சியினால் ஆபத்தான பூடகமான உயிர்கொல்லி நோய்கள் உலகமெங்கும் பரவியுள்ளது. சுகாதாரக் கேடான, நோயை உண்டுபண்ணக்கூடிய பழக்கவழக்கங்கள் கைக் கொள்ளப்படுகின்றன.

புகைத்தலும் மது அருந்தலும், அதிர்ச்சி, மனஅந்தரம் (Tension) போன்றவற்றுக்கு ஆளாதலும் மனதிற்கும், உடலுக்கும் தீராத ஊறுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய தீய பழக்கங்களால் புற்றுநோய், எம்பிஸீமா (Emphysema) இருதயநோய்கள் யாவுமே அதிகரித்து விட்டது.

— பசுவான் சத்ய சாய் பாபா .

இரகசியநோயை வெட்கப்படாதீர்கள்!

★ வெள்ளைபடுதல் என்பது பெண்களில் எந்தப் பராயத்தினரையும் - சிறு குழந்தை முதல் பாட்டிவரை - பாதிக்கலாம். வெளியே சொல்ல வெட்கத்தையும், வைத்தியரிடம் செல்லத் தயக்கத்தையும், 'இது என்ன காரணத்தினால் ஏற்பட்டது' என்ற பயத்தையும் ஏற்படுத்துவதால் பெரும்பாலான பெண்கள் கவலைக்கும் மனப்பதற்றத்திற்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது.

- ★ பெண் பாலுறுப்பு, மென்சவ்வால் (Mucus membrane) ஆனதாலும், அதில் பல சுரப்பிகள் இருப்பதாலும் பெண் பாலுறுப்பு ஈரலிப்பாயிருப்பதும், அதிலிருந்து சிறிதளவு திரவம் சுரப்பதும் இயற்கையானதே. இவ்விதம் சுரக்கும் திரவம் அசட்டை பண்ண முடியாத அளவிற்கு அதிகமாகும் போதே அது வெள்ளைபடுதல் என கூறப்படுகிறது.

- ★ வெள்ளைபடுதல் பல தருணங்களில் எவ்வித நோய் காரணமாகவும் அல்லாது, சாதாரண உடற் தொழிலியற் காரணமாக இருக்கலாம். உதாரணமாக கட்டிளம் பருவத்திலும் (Puberty), மாதவிடாய்க்கு முந்திய இரண்டு மூன்று தினங்களிலும், கர்ப்பக் காலத்திலும் அதிகளவு வெள்ளை படுவதை நீங்கள் உங்கள் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கக் கூடும். இதில் சுரக்கும் திரவம் எச்சில் போலவோ, சளி போலவோ இருக்கலாம். தூர்மணமோ, நிறமோ இருக்காது. அத்துடன் பாலுறுப்பில் எரிவு, நமைச்சல், சொறிவு போன்ற அசௌகரியங்களையும் ஏற்படுத்தாது. இதற்கு எத்தகைய வைத்தியமும் தேவையில்லை. முழு உடலையும் முக்கியமாகப் பாலுறுப்பை சுத்தமாக வைத்திருப்பதும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதும் போதுமானது. பல பள்ளி செல்லும் பெண்களை மனப்பதற்றமடைய வைப்பது இத்தகைய ஆபத்தற்ற வெள்ளைபடுதலே என்பது கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியதாகும்.

★ நுரை போன்று அதிக அளவில், மிகவும் வெளிறிய பச்சை நிறத்தில் சிறிதளவு மணத்துடனும், சொறிவுடனும் ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் ரைக்கோமோனியாசிஸ் (*Trichomoniasis*) எனும் தொற்று நோயால் ஏற்படுவதாகும்.

★ தடிப்பான, தயிர் போன்று வெள்ளை நிறமான, கடுமையான சொறியும் கொண்ட வெள்ளைபடுதல் ஒருவகை பங்கசு கிருமித் தொற்றால் உண்டாவது. இது கண்டிட்யாசிஸ் (*Candidiasis*) என்று சொல்லப்படும். நீரிழிவு நோயாளிகளிடையேயும், கர்ப்பிணிப் பெண்களிடையேயும் அதிகம் காணப்படும். சில கடுமையான நுண்ணுயிர்கொல்லி மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போதும், சில கருத்தடை மாத்திரைகளை உட்கொள்பவர்களையும் இந்நோய் தாக்கக் கூடும். எனவே வைத்தியரிடம் செல்லும்போது, நீங்கள் ஏதாவது மருந்துகளை உட்கொண்டிருந்தால் அவற்றையும் மறக்காமல் சொல்லுங்கள்.

★ கொணரியா எனப்படும் மேகவெட்டை நோயில் சிறுநீர்த்துவாரத்தினூடாகவும், பிறப்பு வாசலாலும் சிறிது சீழ் போன்ற திரவம் சுரக்கும். சலக்கடுப்பும், சிறுநீர் அடிக்கடி கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வும் தோன்றலாம்.

கர்ப்பப்பையின் கழுத்தில் ஏற்படும் சில நோய்களால் (*eg Chronic Cervicitis, Cervical erosion*) எச்சில் அல்லது சளி போன்ற வெள்ளைபடுதல் ஏற்படலாம்.

★ சீழ் போன்ற கடுமையான மணத்துடன் கூடிய வெள்ளைபடுதலை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. இதில் சிலவேளை இரத்தக்கறையும் கலந்திருக்கலாம். இது பெரும்பாலும் புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

★ மாதவிடாய் நின்றுவிட்ட சில வயதான பெண்களிடையே, இரத்தக்கறையுடன் கூடிய வெள்ளைபடுதல் புற்றுநோய் அல்லாத நோயாலும் உண்டாகலாம். (உதா: *Senile Vaginitis*) ஆயினும் இத்தகை

யவர்கள் வைத்திய ஆலோசனை பெற்றுத் தமக்கு கர்ப்பப்பையிலோ (*Uterus*), அல்லது அதன் கழுத்திலோ (*Cervix*) புற்றுநோய் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

★ சிறுபெண் குழந்தைகளிலும் வெள்ளைபடுதலைக் காண்பது பல பெற்றோருக்கு அதிர்ச்சியளிக்கக் கூடிய விஷயமாயிருக்கலாம். இது தாணைப்பூச்சி (*Thread worm*) தொற்றியதால் உண்டாகலாம். வேறு கிருமிகளும் காரணமாக இருக்கலாம். எதற்கும் வைத்திய ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். அத்தகைய குழந்தைகளின் குறிப்பிட்ட பகுதியை இளஞ்சூட்டு வெந்நீரில் தினமும் கழுவுவதும் அவசியம். அத்துடன் தடித்த துணிகளையும், நைலோன், டெட்ரோன் போன்ற செயற்கைத் துணிகளையும் உள்ளாடைக்குப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உள்ளாடைகளைத் தினமும் தோய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதும் முக்கியமானது. அந்நியப் பொருட்களும் காரணமாகலாம்.

★ கர்ப்பப்பை இறக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உள்ளே வைக்கும் வளையத்தை கவனியாது நீண்டகாலம் விடுவதாலும் வெள்ளைபடுதல் உண்டாகலாம். இதை அடிக்கடி வைத்தியரைக் கொண்டு எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி மீண்டும் வைக்க மறவாதீர்கள்.

குழந்தைகளின் இருதயத் துடிப்பு

பிறக்கும் போது நிமிடத்திற்கு சுமார்	130
ஒரு வயதில்	110
மூன்று வயதில்	100
எட்டு வயதில்	90
பன்னிரண்டு வயதில்	80

இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தவிருங்கள்

- ★ எமது மக்களை மிகவும் அதிகமாகப் பாதிக்கும் நோய் என இரத்தசோகையைச் சொல்லலாம். பொருளாதாரக் காரணங்களாலும் அறியாமையாலும் போதியளவு போஷாக்கு உணவுகளை உட்கொள்ளாததே இதற்குக் காரணம்.
- ★ இரத்தசோகை வேறு பல காரணங்களாலும் ஏற்படலாம். காயங்களிலிருந்து கடுமையாக இரத்தம் வெளியேறுவது, குடற்புண்ணிலிருந்தும், மூலமூளையிலிருந்தும் தொடர்ச்சியாகவும், அதிகமாகவும் இரத்தம் வெளியேறுவது போன்றவையும் முக்கிய காரணங்கள். மாதவிடக்கின் போதும், மகப்பேற்றின் போதும் மிகக்கடுமையாக இரத்தம் வெளியேறுவதும் காரணமாகலாம். கடுமையான வயிற்றுளைவு, அடிக்கடி வரும் மலேரியாக்காய்ச்சல் கொக்கிப் புழுத்தொற்று ஆகிய நோய்களும் இரத்தசோகைக்கு இட்டுச் செல்லலாம். எனவே இத்தகைய நோய்கள் உங்களுக்கு இருந்தால் அவற்றிற்கு உடனடியாக வைத்தியம் செய்து இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுங்கள்.
- ★ செங்குருதிக் கலங்களில் சிலருக்கு இயற்கையாகவே ஏற்படும் குறைபாடுகள், கிருமித்தொற்று, சிலவகை நச்சுப்பொருட்கள், அலர்ஜி ஆகியவற்றால் செங்குருதிக் கலங்கள் எளிதாக உடலிலேயே சேதமடைதல் போன்றவையும் இரத்தசோகை நோயை உண்டாக்கலாம்.
- ★ இரத்தசோகை இருப்பதை எப்படி நாங்கள் கண்டுகொள்ள முடியும் என்று கேட்கிறீர்களா? உடற்பலயினம், சோம்பல், எளிதில் களைப்படைதல், உடல் வெளிறுதல், நெஞ்சுப் படபடப்பு போன்றவை இரத்த சோகையின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாகும். இத்துடன் வெளிறிய நகம், வெளிறிய முரசு, கண் இமைகளின் வெளிறிய உட்பகுதி போன்ற அறிகுறிகளையும் நீங்கள் அவதானிக்கலாம்.

- ★ சற்று அதிகமான இரத்த சோகையில் சில தனித்துவமான அறிகுறிகளை நீங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இவர்களின் நாக்கு தனது வழமையான சொரசொரப்புத் தன்மையை இழந்து, மிக மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் காணப்படும். வாயின் இரண்டு ஓரங்களிலும் வெடிப்பு அல்லது புண் உள்ள பலரை நீங்கள் கண்டிருக்கக் கூடும். கடைவாய்ப் புண் உள்ள இவர்களும் இரத்த சோகையாளர்களே. நகங்களும் தமது வழமையான பளபளப்பையும், வளைவையும் இழந்து வரட்சியாகவும் குழிவிழுந்தும் காணப்படும்.
- ★ இரத்தசோகை மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் முகமும் கைகால்களும் வீங்கலாம். நடக்கும் போதும் கதைக்கும் போதும் மூச்சு வாங்கலாம். நடுநெஞ்சில் வலி அல்லது அடைப்பும் ஏற்படலாம். இவை இருதயம் செயற்திறனை இழப்பதின் அறிகுறிகளாதலால் தாமதியாது வைத்திய ஆலோசனையும் தீவிர சிகிச்சையும் பெறுவது அவசியம்.
- ★ மண், சுண்ணாம்பு, அரிசி போன்றவற்றை சில குழந்தைகளும், பெண்களும் விரும்பி உண்பதை நீங்கள் கண்டிருக்கக் கூடும். இவர்கள் பெரும்பாலும் இரத்தசோகையினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள்.
- ★ இரத்தசோகை உண்டாகாமல் தடுப்பதே புத்திசாலித்தனமானது. இரத்தசோகை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் அல்லது நோய்கள் (முன்பு குறிப்பிடப்பட்டவை) இருந்தால் அவற்றை நீக்குவதற்கான, அல்லது குணமாக்குவதற்கான நடவடிக்கைகளை உடனடியாக எடுங்கள்.
- ★ பெரும்பாலானவர்களில் இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினாலேயே இரத்தசோகை உண்டாவதால், இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளைத் தவறாது உண்ணுங்கள். மீன், இறைச்சி, ஈரல்,

பசளி, கீரை, பயறு, பருப்பு, கோதுமை போன்றவற்றில் இரும்புச்சத்து அதிகம் உண்டு. இவற்றைப் போதியளவு உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். கர்ப்பிணிகளும் பாலூட்டும் தாய்மார்களும் இத்தகைய உணவுகளை உண்பதன் மூலம் இரத்தசோகைக்கு ஆளாகாமல் தப்ப முடியும்.

- ★ இரத்தசோகை அதிகமாக இருந்தால் அதைக் குணப்படுத்துவதற்காக வைத்தியர் உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும், உயிர்ச்சத்து மாத்திரைகளையும் கொடுப்பார். அல்லது ஊசி மூலம் செலுத்தவும் கூடும்.
- ★ கொக்கிப் புழுத் தொற்று பெரும்பாலும் இரத்த சோகையுடன் இணைந்து இருப்பதால், கொக்கிப் புழுக்களை ஒழிப்பது அவசியம். வேர்மொக்ஸ் (Vermox) கொம்பன்ரின் (Combantrin) போன்ற குடற்புழு நீக்கி மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும்.
- ★ மிக இலகுவாகத் தடுக்கக் கூடியதும், சுலபமாகக் குணமாக்கக் கூடியதுமான இரத்தசோகை நோயால் இன்னமும் பெருந்தொகையானோர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது வேதனைக்குரியது.

வெப்பம் மிக்க நம்நாட்டில் மேற்புறம் மொட்டையான தட்டை வீடுகளமைத்துக் காற்றோட்டத்தைத் தடுத்து மனிதன் வலிந்து நோய்களை வருவித்துக் கொள்கிறான்.

சூடு மிக்க கோடை காலத்தில் பென்னம்பெரிய அலங்கார மாளிகைகளிலே வசித்தலை ஒழித்து அவன் குளிர் தரு நிழலிலே அமர்ந்திருத்தலைப் பார்க்கும்போது வீடு வசிக்க வசதியற்ற அலங்காரப் பொருளாகவே காட்சி தருகிறது.

— உங்கண்டுப் பண்டிதர் பொன். சிருஷ்ணபிள்ளை.

கிருமிநாசினி தெளிப்பவருக்கு சில ஆலோசனைகள்

- ★ எமது சமூகம் விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. எனவே கிருமிநாசினிகளின் பாவனையும் அதன் ஆபத்தான விளைவுகளும் எமது சமூகத்தை மிகவும் மோசமாகத் தாக்குகிறது. இன்று விவசாயிகள் மாத்திரமின்றி வீட்டுத்தோட்டம் செய்பவர்களும், அலங்காரச் செடிகளை வீடுகளில் வளர்ப்பவர்களும் கூட கிருமிநாசினிகளை உபயோகிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே கிருமிநாசினிகள் பற்றி நீங்களும் கூட அறிந்து கொள்வது அவசியம்.
- ★ கிருமிநாசினிகளைப் போதியளவு அவதானமின்றித் தெளிப்பவர்களும், அல்லது அதை வேண்டுமென்றே தற்கொலைக்காக உட்கொள்பவர்களும், அவற்றின் நச்சுத்தன்மையால் தாக்கப்படுகின்றார்கள். இத்தகையோரில் 15,000 பேர் வருடந்தோறும் இலங்கை அரசினர் வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும், அவர்களில் 1500 பேர் மரணத்தை தழுவுகிறார்கள் என்பதும் உங்களுக்கு அதிர்ச்சியூட்டும் தகவலாயிருக்கலாம்.
- ★ கிருமிநாசினிகள், அதனைத் தெளிக்கும் உங்களுக்கு மாத்திரமின்றி உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும், உங்கள் உற்பத்திப் பொருட்களை உபயோகிக்கும் பாவனையாளர்களுக்கும் கூட ஆபத்தை உண்டாக்கலாம் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். குழந்தைகள் அவற்றைத் தவறாக உட்கொள்ளக்கூடும்; அல்லது கவலை, கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், மனநோயாளிகளும் தற்கொலை நோக்கத்திற்காக உட்கொள்ளக்கூடும். எனவே கிருமிநாசினிகளைப் பாதுகாப்பான இடத்தில் வைப்புகள். பெட்டியினுள் வைத்துப் பூட்டித் திறப்பைக் கையில் வைத்திருப்பது புத்திசாலித்தமாவது.

- ★ தெளித்த பல நாட்களுக்குப் பின்னரும் கூட, கிருமிநாசினியின் நச்சுத்தன்மை தாவரங்களிலும், காய்கறி, பழவகைகளிலும் மறையாது இருக்கும். பொதுவாக தெளித்து 3,4 நாட்களில் நச்சுத்தன்மை குறைந்துவிடும். ஆனால் சிலவற்றின் நச்சுத்தன்மை 2-3 வாரம்வரை கூட நீடிக்கும். இது பற்றிய குறிப்புகள் கிருமிநாசினிப் போத்தல்களில் இருக்கும். அதை அவதானித்து, அதற்கேற்றவாறே கிருமிநாசினி தெளியுங்கள். சம்பாத்தியத்திற்காக மனித உயிர்களைப் பணயம் வைக்கக்கூடாது.
- ★ தெளிகருவிகளை இறுக்கமாகப் பொருத்துங்கள். பொருத்தும் போது இடைவெளி இருந்தால், அல்லது தெளிகருவி சேதமடைந்தால், மருந்து அதனுடாகச் சிந்தி உங்கள் உடலையோ, ஆடைகளையோ நனைத்து உங்களுக்கு நஞ்சு அபாயத்தை உண்டாக்கிவிடும்.
- ★ கிருமிநாசினிகள் சுவாசத்தினாலும், தோலினாலும் உறிஞ்சப்பட்டு நச்சுத்தன்மையைக் கொடுக்கின்றன. எனவே தெளிக்கும்போது மூக்கையும் வாயையும் சுத்தமான துணியினால் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உடல் முழுவதையும் மூடக்கூடிய உடைகளை அணிந்து கொண்டே மருந்து தெளியுங்கள். காயங்கள் அல்லது புண்கள் இருப்பவர் மருந்து தெளிக்கக் கூடாது.
- ★ காற்றோட்டம் குறைந்த, குளிர்மையான காலைநேரமே கிருமிநாசினி தெளிப்பதற்குப் பொருத்தமானது. வியர்வையால் நனைந்த உடல், நஞ்சை இலகுவாக உறிஞ்சும் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள், தொடர்ந்து இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மேல் மருந்து தெளிப்பதை தவிருங்கள்.
- ★ காற்று அடிக்கும் திசையை அவதானித்தே மருந்து தெளிக்க வேண்டும். காற்றிற்கு எதிர்த் திசையில் நின்று தெளித்தால், மருந்து தோலினாலும் சுவாசத்தினாலும் உங்கள் உடலுக்குள் சென்று ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

- ★ மருந்து தெளிக்கும்போது எதனையும் உட்கொள்ள வேண்டாம். உணவு நீராகாரம் ஆகியவற்றை மாத்திரமின்றி வெற்றிலை போடுதல், புகைத்தல், சிற்றுண்டிகளைக் கொறித்தல் யாவுமே கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.
- ★ கிருமிநாசினி தெளித்து முடிந்த பின் நன்கு சோப்போட்டு உடல் முழுவதையும் சுத்தம் செய்து குளியுங்கள். உடைகளையும் சோப்போட்டு நன்கு கழுவுங்கள்.
- ★ கிருமிநாசினி தெளித்த கருவியை உங்கள் உடலைக் கழுவ முன்னரே சுத்தம் செய்துவிடுங்கள். கிருமிநாசினி வாங்கிய போத்தலை, அது வெற்றுப் போத்தலாக இருந்தால்கூடப் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டாம். அதைத் தூரவீசி எறியவும் வேண்டாம் அதனை உடைத்து அழித்து விடுவதே பொருத்தமானது.
- ★ கிருமிநாசினி தெளித்த பின்னர் தலைச்சுற்று, நெஞ்சுப்படப்பு, வியர்வை, சத்தி, தசை நடுக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டியது அவசியம்.

நாம் உண்ணும் உணவை மருந்தைப் போலவே அளவாக அருந்த வேண்டும். மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும். சமைக்காமல் சாப்பிடுவதே சாலச் சிறந்ததாகும். சூரியனே நம்முடைய அடுப்பு நெருப்பு.

உயிர் தங்க மட்டுமே உண்ண வேண்டும். உருசிக்காக உண்ணலாகாது. எதை உண்கிறானோ அதாக அவன் ஆவான் என்பது பெரிய உண்மைகளில் ஒன்றாகும்.

— மகாத்மா காந்தி

தலையீடியை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்

- ★ தலையீடி மனிதர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும் வருத்தங்களில் ஒன்று; ஆயினும் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுக்கு கடுமையான துன்பத்தையும், பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம்.
- ★ தலையீடி என்பது தனி ஒரு நோயல்ல. அது வேறு ஏதாவது நோயின் அறிகுறியாகவே உண்டாகும். தடிமன், காய்ச்சல், வேலைப்பழு போன்ற பாரதூரமற்ற இலேசான நோயின் அறிகுறியாகவும் தலையீடி ஏற்படலாம்; அல்லது மூளைக்காய்ச்சல், மூளைக்கட்டி, மூளையினுள் இரத்தம் பெருக்கு போன்ற மிகவும் ஆபத்தான நோயின் அறிகுறியாகவும் இரக்கலாம்.
- ★ சாதாரண தலையீடிகள் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுப்பதன் மூலமோ, அல்லது சிறிது நேரம் தூங்குவதன் மூலமோ மாறிவிடும். நீண்ட ஆழமான சுவாசங்களை எடுப்பதும், திறந்த காற்றோட்டமான இடங்களில் உலாவுவதும், இலேசான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதும் பெரும்பாலான தலையீடிகளைக் குணப்படுத்திவிடும். பல சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டு பனடோல் அல்லது டிஸ்பிறின் மாத்திரைகள் தலையீடியிலிருந்து நிவாரணம்பெறப் போதுமானது.
- ★ ஆயினும் தலையீடி சாதாரணமானதுதானே என அசிரத்தையாக இருந்துவிட வேண்டாம். சிலவேளைகளில் அவை பாரதூரமான நோய்களின் அறிகுறியாக இருக்கக் கூடுமாதலால் வைத்திய ஆலோசனை பெறத் தயங்கவேண்டாம்.
- ★ தலையீடி அடிக்கடி ஏற்பட்டால், அல்லது தலையீடி மிக்க கடுமையாக இருந்தால், அல்லது பிடரிப் பகுதியிலோ, தலைக்குள்

ளேயோ தலையீடி ஏற்பட்டால், அல்லது தலையீடியுடன் சத்தி, காய்ச்சல், மயக்கம், மாறாட்டம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுங்கள்.

- ★ கண்ணில் கரும்புள்ளிகள் தென்படுதல், இரட்டைப் பார்வை போன்ற அறிகுறிகள் தலையீடி தொடங்குவதற்கு முன்னரே ஏற்பட்டாலும் தலையீடி ஒரே பக்கமாகவும், இடையிடையேயும் ஏற்பட்டாலும் அது கபால இடியாக (Migraine) இருக்கலாம்.
- ★ கண்ணுக்கு அதிக வேலைப்பளு கொடுக்கும் போதும், நுணுக்கமான வேலைகளைச் செய்யும் போதும் ஏற்படும் தலையீடி பார்வைக் கோளாறுகளினால் அல்லது குளுக்கோமா (Glucoma) போன்ற கண் நோயினால் இருக்கலாம். எனவே கண் வைத்தியரின் ஆலோசனை இத்தருணங்களில் தலையீடியைக் குணப்படுத்த உதவும்.
- ★ சைனசைடிஸ் (Sinusitis) என நீங்கள் அடிக்கடி கேள்விப்பட்டிருக்கக் கூடிய நோயில் ஏற்படும் தலைவலி தனித்துவமானது. அதிகாலையில் மெதுவாக ஆரம்பித்து, பொழுது ஏறஏற அதிகரித்து, மதியத்தின் பின் தணிந்துவிடுவது இதன் இயல்பு. குளியும்போதும், இருமும்போதும் அதிகரிக்கலாம். புருவங்களுக்கு இடையேயும், கண்களுக்குக் கீழேயும் மண்டை ஓட்டில் உள்ள காற்றறைகளில் கிருமி தொற்றி சளி பிடிப்பதாலேயே இது ஏற்படுகிறது.
- ★ மனப்பளு (Stress), மனவிசாரம் (Anxiety), மனோவியல் இறுக்கம் ஹிஸ்டீரியா (Hysteria) போன்ற பல்வேறு மனோவியல் நோய்களாலும் தலையீடி ஏற்படலாம். அவர்ஜி, பசி, மாதவிடாய், பல்நோய்கள், போன்ற மேலும் பல நோய்களாலும் தலையீடி ஏற்படலாம். உயர்இரத்த அழுக்க நோயாளிகள் எல்லோருக்குமே தலைவலி இருப்பதில்லை. இருந்தால் நித்திரை விட்டெழும்போதே பிடரிப் பக்கம் தோன்றுவது இதன் விசேட அம்சம்.
- ★ எனவே தலையீடிக்கான மூலகாரண நோயைக் கண்டுபிடித்து வைத்தியம் செய்வதே சரியான அணுகுமுறையாகும்.

முகப்பருக்களா? கவலையே வேண்டாம்

- ★ அழகில் அதிக அக்கறை செலுத்தும் வளரும் இளம் பருவத்தில் தோன்றி, அழகைக் கெடுப்பதுடன், மனக் கவலையையும் அவர்களுக்கு உண்டாக்குவதுதான் முகப்பருக்கள். இதனை ஆங்கிலத்தில் (*Acne Vulgaris*) என்று சொல்வார்கள்.
- ★ வளரும் பருவத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஓமோன்களின் (*Hormone*) மாற்றங்களால், தோலுக்கு வழவழப்பையும், போசாக்கையும் அளிக்கும் நெய்ச் சுரப்பிகள் (*Sebaceous gland*) மேலதிகமாகச் செயற்படுவதால் முகப்பருக்கள் உண்டாகின்றன. பருக்கள் முகத்தில் மாத்திரமின்றி மார்பு, முதுகு, புஜங்களிலும் தோன்றலாம்.
- ★ இருபது வயதிற்கு முன்பின்னான காலத்தில் இவை தானாகவே மறைந்துவிடும். பெரும்பாலும் எதுவிதமான வைத்தியமும் தேவைப்படாது.
- ★ இருபாலாரிலும் தோன்றலாம். போட்டிப் பரீட்சைக்குத் தயாராவது போன்ற மனோவியல் தாக்கங்களாலும் இவை அதிகரிக்கலாம். பெண்களில் மாதவிலக்கு வருவதற்கு முந்திய ஒரு சில தினங்களிலும் அதிகமாக முகப்பருக்கள் தோன்றலாம்.
- ★ காற்றோட்டம் உள்ள சூழலும், நல்ல சூரிய வெளிச்சம் படுதலும், முகப்பருக்கள் தோன்றுவதைக் குறைக்கும்; ஏற்கெனவே தோன்றியவற்றை விரைவில் குணமாக்க உதவும்.
- ★ சொக்கிளற், டொபி போன்ற இனிப்பு வகைகள், எண்ணெய் கொழுப்பு பதார்த்தங்கள், பொரித்த உணவு வகைகள், நெய், சீஸ் போன்றவற்றை தவிர்க்குமாறு பலரும் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறக்கூடும். இதில் எந்தவித உண்மையும் இல்லை. எந்தவிதமான உணவுகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதில்லை.

- ★ பசங்கீரை வகைகளும், பசுமையான காய்கறி வகைகளும் இவற்றைக் குணமாக்க உதவும். கரட், பீற்றூட் போன்றவற்றின் சாறுகளை அடிக்கடி பருகுவதும் இவற்றைக் குணமாக்க உதவக்கூடும் எனச் சொல்லப்படுகிறது.
- ★ முகத்தை எண்ணெய்த் தன்மை இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம். சோப்கொண்டு சுழவுவதை விட செட்டவ்லோன் (*Cetavlon - 1% Cetrimide*) போன்ற அழுக்கு நீக்கிகளை உபயோகிப்பது நல்லது.
- ★ முகப்பருக்களை உடைக்கவோ, நசுக்கவோ வேண்டாம். ஏனெனில் இதனால் அவ்விடங்களில் வடுக்கள் உண்டாகலாம். இவ்வடுக்கள் மறைய நீண்டகாலம் எடுக்கலாம். அல்லது மறையாது நிரந்தரமாகவே இருக்கலாம்.
- ★ மேற்கூறிய நடைமுறை வைத்தியங்களால் முகப்பருக்கள் மறையாவிட்டால் மாத்திரம் வைத்திய உதவியை நாடுங்கள். தொடர்ச்சியாக 1 - 6 மாதங்கள் வரை வைத்தியம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். அதற்கான அவசியமும், பொறுமையும் இருந்தால் வைத்தியரை அணுகுங்கள்.
- ★ முகத்தை முன்கூறியபடி சுத்தப்படுத்தியபின் அவர் கொடுக்கும் மருந்துகளைப் பூசுங்கள். பருக்களுக்கு மேல் மாத்திரமின்றி அதனைச் சுற்றியுள்ள சருமத்திற்கும் மருந்தைப் பூசுவது அவசியம். பென்சோயில் பெரொட்சைட் (*Benzoyl peroxide*) சல்பர் (*Sulphur*) அல்லது சலிசிலிக் அமிலம் (*Salicylic acid*) சேர்ந்த களிம்பு டெரடினேன் (*Tretinoin*) போன்றவற்றை அவர் பரிந்துரைக்கக்கூடும்.
- ★ மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் டெட்ராசைக்கிளின், எரிதிரோமைசின் போன்ற நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டி நேரலாம். இவற்றைச் சிலமாதங்களுக்கு உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உடையினில் தாய்மை – உண்ணும்

உனவினில் தாய்மை – வாழ்வின்

நடையினில் தாய்மை – உத்தன்

நல்லுடற் தாய்மை – சோப்பின்

தடையில்கை வாந்நாள் ஒவ்வொன்றும் இன்பம்

தருநாள் ஆகும்.

—மறதிநாள்—