

சமகால சுகாதாரப் பிரச்சனைகள்

"KALAA POOSHANANT
K.S. SYVAGMANAL JAH
RETIRED VICE PRINCIPAL
ALIPATHAN ROAD
KOKUVIL WEST

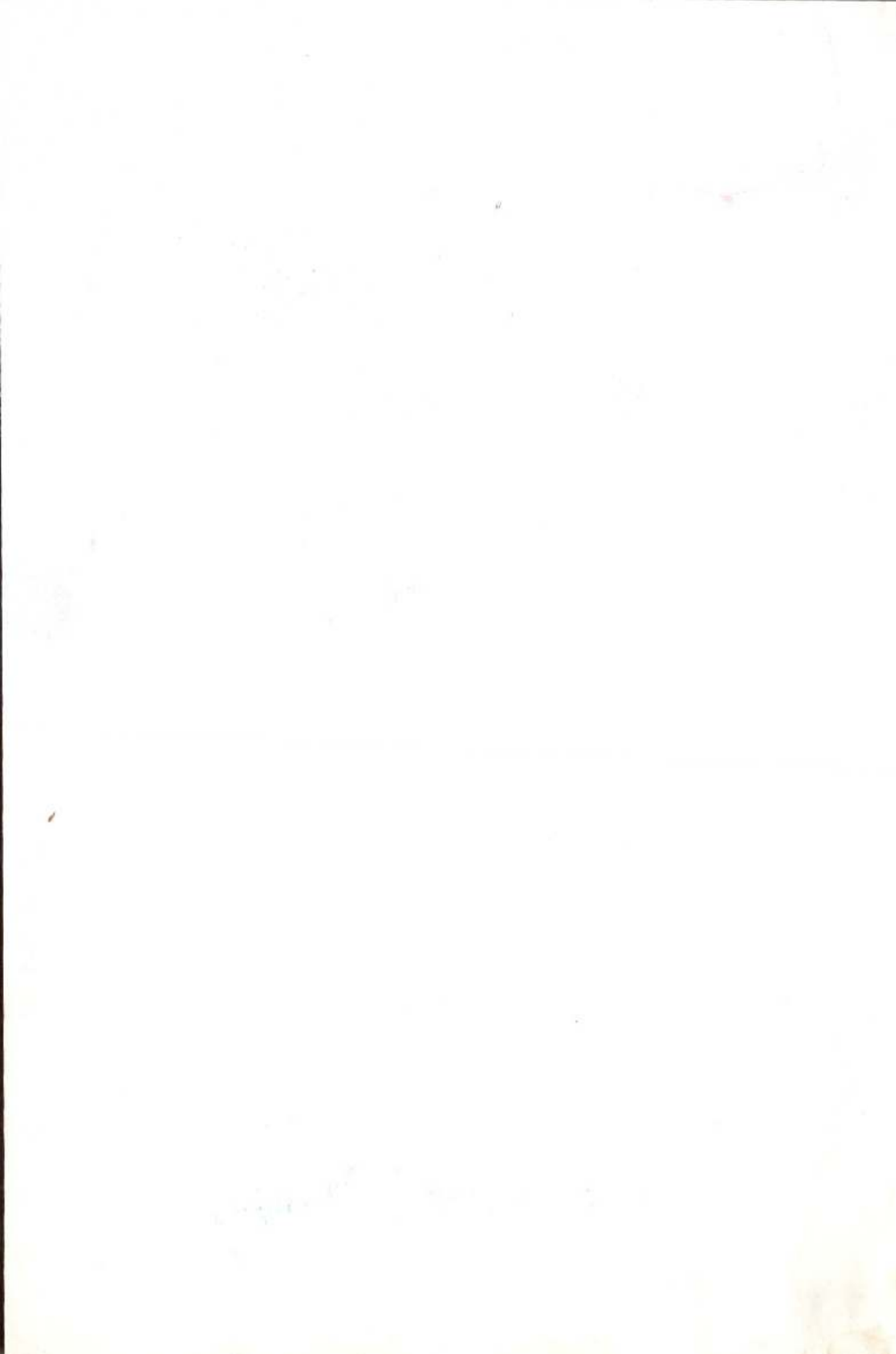
எமது பகுதிகளில் தற்பொழுது காணப்படும்
சுகாதார பிரச்சனைகளை
எதிர்கொள்ளும் மக்களுக்கான ஆலோசனைகள்

வெளியீடு



யாழ் ஜெய்ப்பூர் வலுவிறந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்
கூல 5, பழைய பூங்கா வீதி, சண்டக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பே.கூல 021 222 2574
email : jaipurj@sltnet.lk



T. LAA POOSHANAM
K. S. SIVASUBRAMANIAM
RETIRED SENIOR PRINCIPAL
ADITYANATHAN ROAD
BEKURUPPETTAY WEST

சுமர்ப்பனம்

எமது இலங்கை மக்களின் மேம்பாட்டிற்காக
தமது சேவைக் காலத்தில் 30 வருடங்களாக
நடைபெற்ற யுத்தம் மற்றும் பல விதமான
வைத்திய பிரச்சனைகளினால் தம்
உயிர்களை நீத்த சகலருக்கும்
இக் கையேடு சிரம் தாழ்த்தி
அவர்களின்
ஆத்மா சாந்தியடைய
பிரார்த்திக்கிறது.

பொருளடக்கம்

01. இக் கையேட்டின் நோக்கம்	03
02. யோதையொருவர் பாவனையும் அதனால் சமூகத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்களும்	04
03. வாழ்க்கையின் வழிகளே பிள்ளையின் கல்வியாம்	06
04. ஆட்கொல்லி நோய் வடங்கு	08
05. சில முக்கிய தகவல்கள், வழிமுறைகள் இவை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்	11
06. இன்புளுவென்சா H1N1 (Influenza H1N1) காய்ச்சல் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி	15
07. நீரிழிவு நோய் (DIABETES)சம்பந்தமான ஆலோசனைகள்	18
08. புற்றுநோயைத் தவிர்க்க முடியுமா?	20
09. கசரோகம் (Tuberculosis)	23
10. வயிற்றோட்டம்	25
11. நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid)	27
12. எலிக் காய்ச்சல் (Leptospirosis)	28
13. தெள்ளுகளினால் பரவும் நோய் (Rickettsiosis Typhus)	29
14. எயிட்ஸ் நோய் HIV Infection and Aids	30
15. அன்பு உள்ளத்திற்கு	33
16. பொதுமக்களுக்கும் சுகாதார சேவையாற்றுபவர்களுக்கும் ஒரு பொதுவான வேண்டுகோள்	35
17. Zika சிக்கோ வைரஸ் நோய்	38
18. தொகும்புரை	40

இக் கையேட்டின் நோக்கம்

அண்மைக்காலமாக எமது பகுதியில் இலகுவில் தடுக்கக் கூடிய நோய்கள் தொற்றும் தன்மை, தொற்றாத்தன்மை, மன அழுத்தம், போதைப் பொருட்களின் தாக்கம் பரவி வருவதைக் காண்கிறோம்.

தடுக்கும் வழிமுறைகளை எமது பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் பின்பற்றி தம்மைத் தாமே நோயிலிருந்து காப்பாற்றும் முகமாக இந்த கையேடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது எனது அரச சேவையில் பெற்ற அனுபவங்கள், யுத்த கால அனுபவங்களைக் கொண்டு எழுதப்பட்ட கையேடாகும்.

எனது வாழ்க்கை துணைவி கடந்த 28 வருடங்களாக யாழ்.ஜெயப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிலையத்தின் கௌரவ பொருளாளராக சேவையாற்றும் காரணத்தினாலும் நான் ஆரம்ப கால கௌரவ ஆலோசகராக அந்நிறுவனத்தில் இருப்பதினாலும் இந்த கையேடு இலவச வெளியீடாக வெளிவருகிறது.

“சுகாதார கல்வி அறிவு எம்மை நாமே பாதுகாப்பதற்கு உதவும்”

அன்புடன்

வைத்திய கலாநிதி இ.தெய்வேந்திரன்

முன்னாள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி தெல்லிம்பளை

யாழ் மாநகர சபை,

முன்னாள் பொறுப்ப்திகாரி

யிராந்திய சுகாதார பயிற்சி நிலையம்,

யாழ்ப்பாணம்

முன்னாள் மாவட்ட சுகாதாரப் பணிப்பாளர்,

யாழ்ப்பாணம்

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்

இடம் வயர்ந்த மக்களுக்கான நிபுணத்துவ ஆலோசகர்
முன்னாள் தலைவர் இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

வட கிழக்கு மாகாணம்.

போதைப்பொருள் பாவனையும் அதனால் சமூகத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்களும்

மேற்குறிப்பிட்ட பொருட்கள் இலங்கையில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, தேவையற்ற மரணங்கள், குடும்ப வாழ்க்கை சீர்குலைவதை நாளாந்தம் காண்கிறோம்.

இவற்றை ஆங்கிலத்தில் Performance Inducers அல்லது Achievers drugs என அழைப்பர். தமிழில் செயலை ஊக்குவிக்கும் அல்லது தான் கற்பனை செய்வதை நடைமுறைப்படுத்தும் மருந்து எனலாம்.

தூரதிஸ்டவசமாக விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், கல்வி நடவடிக்கைகளிலும் இவ்வுக்கிவிப்பு போதை பொருட்கள் பாவிப்பவர்களை கடினமான நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது.

எமது பகுதிகளில் காணப்படும் போதைப் பொருட்களாவன :

01. மதுபானம் / கசிப்பு
02. கஞ்சா பாவனை
03. குறிப்பாக இளைய சமூகத்தினர் பாவிப்பது போதை இனிப்புக்கள் Chewing gum அங்கீகரிக்கப்படாத இனிப்பு குளிர் பானங்கள்.
04. புகையிலை, கஞ்சா, அபின், ஹெரோயின் பாவனை அல்லது புகைத்தல்.

இவற்றின் முக்கியமான விளைவுகள் சில

01. குடும்பச் சீர்குலைவு
02. குறிப்பாக பெண்கள், பெண் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுதல், மரணம் ஏற்படுதல்.
03. சமூகத்தில் களவு, வன்முறை கட்டுக்கடங்காமை
04. ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் அடிபணியாத பிள்ளைகள்

05. கூடிய வாகன விபத்துக்கள், மரணங்கள்.

இவற்றை நாம் எல்லோரும் இணைந்து தடுக்காவிட்டால் ஒரு சீர்குலைந்த சமுதாயமாக எமது சமுதாயம் உருவாகும்.

இவற்றைத் தடுக்க ஆலோசனைகள்

01. அரசு அங்கீகாரத்துடன் இயங்கும் மதுபான கடைகள் பாடசாலை, அரசு அலுவலகங்கள், வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு அண்மையில் அமையக் கூடாது.
02. சட்டத்தை அமுலாக்குபவர்கள், தமது கடமைகளை நேர்மையாக செய்தல்.
03. பாடசாலைகளுக்கு அண்மையில் அமைந்திருக்கும் இனிப்புப் பண்டம் விற்கும் நிறுவனங்களை சுகாதார பகுதி பரிசீலித்தல்.
04. சிறுவர் இல்லங்களை நடத்தும் பெற்றோர், பாதுகாவலர்கள் தமது கண்காணிப்பில் உள்ள பிள்ளைகள், இளைஞர்களை வழிநடத்தல்.
05. பாடசாலை மேல் வகுப்பு மாணவர்களுக்கும், பாடசாலை யிலிருந்து செல்லும் மாணவர்களுக்கும் விசேட சுகாதாரக் கல்வி நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுதல்.

வைத்திய கலாநிதி

இ. தெய்வேந்திரன்

கடந்த 30 வருடங்களாக ஏற்பட்ட தாக்கத்தின்
விளைவுகளை நீக்க உதவும் வழிமுறைகள்
வாழ்க்கையின் வழிகளே
பிள்ளையின் கல்வியாம்

01. கண்டனத்திடையே வாழும் பிள்ளை -
கண்டனம் செய்யவே கற்றுக் கொள்ளும்.
02. பகைமையினிடையே வாழும் பிள்ளை-
பலரையும் எதிர்க்கப் பழகிக் கொள்ளும்.
03. கேலிகளிடையே வாழும் பிள்ளை -
கூசவும் நாணம் கொள்ளவும் பழகும்.
04. பொறாமையினிடையே வாழும் பிள்ளை -
குற்றுணர்வு கொண்டிடப் பழகும்.
05. சகிப்புச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை -
பொறுமையுணர்வினைப் போற்றப் பயிலும்.
06. ஊக்குதலிடையே வாழும் பிள்ளை -
தன்னம்பிக்கை தான் கொள்ளப் பயிலும்.
07. பாராட்டுச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை -
நயக்கும் திறமையை நன்கு வளர்க்கும்.
08. நீதியின் வழியே வாழும் பிள்ளை -
நியாய புத்தியைக் கற்றுக் கொள்ளும்.
09. காப்புணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை -
விசுவாசத்தினை விளங்கிக் கொள்ளும்.
10. ஒப்புதலிடையே வாழும் பிள்ளை -
தன்னை மதிக்கும் தன்மையிற் சிறக்கும்.
11. மற்றையோர் மதித்திட நட்பில் வாழ் பிள்ளையோ -
இப்புவி தன்னில் இரங்குதல் காண்.



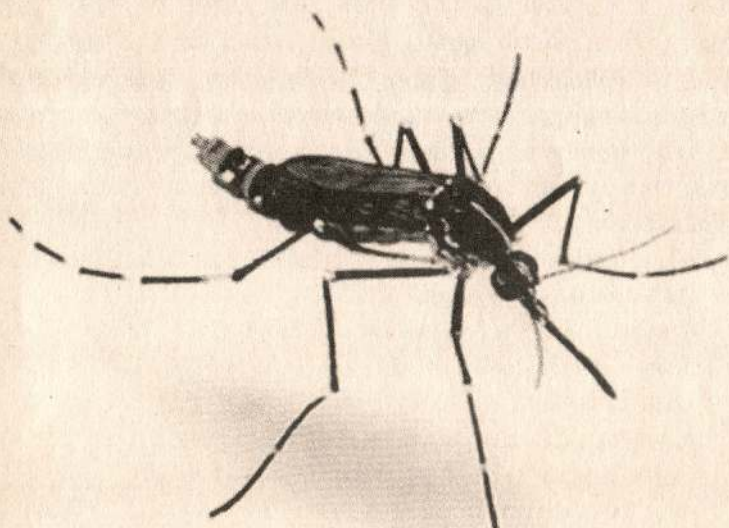
(யுனெஸ்கோ நிறுவனத்தின் வெளியீட்டிலிருந்து)

எமது பிள்ளைகளின் நலனுக்காக

அழிப்போம்

நுளம்பு

வெருகும் இடங்களை



ஆட்கொல்லி வெங்கு

நோயைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

இந்த நோய்க்கிருமி தொற்று ஏற்பட்டால்

தகுந்த சிகிச்சை ஆரம்பத்தில்

எடுத்தால் பூரண

சுகமாக்கலாம்.

ஆட்கொல்லி நோய் டெங்கு

எமது அழகான நாட்டில் டெங்கு வைரஸ் பரவுதல் அபாயகரமான நிலைமை அடைந்திருப்பதினால் இந்நோய் பரவுதலைத் தடுத்தொழிக்க எல்லா மக்களின் ஒத்துழைப்பும் தேவை.

டெங்கு காய்ச்சல், டெங்குக் குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHF), டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) ஆகியவற்றுக்கு காரணமாக இருக்கும் டெங்கு வைரஸ் ப்லாவி விரிடே பிரிவைச் சேர்ந்தது. இரத்தம் உறுஞ்சும் நுளம்புகளின் ஒரு பிரிவான ஈடிஸ் இஜிபீடை, ஈடஸ் அல்போபிக்டஸ் ஆகிய நுளம்புக் கடியினால் பரவுகிறது. (*Aedes E.gypti*, *A.Albopictus*) இவை அநேகமாக நகர்ப்புறங்களிலுள்ள குடியிருப்புக்களிலும் சுற்றுப்புறங்களிலும் மனிதனினாலே உருவாக்கப்பட்ட நீர் தேங்கும் இடங்களிலே உருவாகின்றன. இந்த நுளம்பு வளர்ச்சிக்கு தெளிவான, தேங்கும் நீர் தேவை. அவ்வாறு உகந்த இடங்களாவன,

- ❖ வீட்டிற்கு வெளியேயுள்ள வெற்றுச் சிரட்டை, டிண்கள், சாடிகள் ஆகியவற்றில் தேங்கும் நீர்.
- ❖ தேவையில்லாத டயர்களில் தேங்கும் நீர்.
- ❖ நீரை மாற்றாமல் அல்லது பாவிக்காமல் இருக்கும் குடிநீர் பாத்திரங்கள்.
- ❖ ஒதுக்கப்பட்ட மீன் தொட்டி.
- ❖ அடைக்கப்பட்ட கூரைக் குழாய்கள், கான்கள்
- ❖ ஏறும்புகளையும், பூச்சிகளையும் தடுக்க மேசையடியில் வைத்திருக்கும் நீருடன் கூடிய பாத்திரங்கள், பூச்சாடிகள்.

இனப்பெருக்க காலம் ஏறக்குறைய 6 - 7 நாட்கள். இந்த ஈடிஸ் நுளம்பு மற்றையவை போல் இரவில்லாமல் பகலில் செயற்படும். இந்த நுளம்பு பெருகுமிடங்களிலிருந்து 4 கி.மீ வரை செயற்படும்.

வைரஸ் நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து நோய்வாய்ப்படக் கூடிய ஒருவருக்கு ஈடிஸ் நுளம்புக் கடியினால் பரவுகிறது. நுளம்பு வைரஸை உட்கொண்ட பின் அதனுடலில் பெருகி வேறோருவருக்குக் கடிக்கும் பொழுது அவருக்குத் தொற்றுகிறது. அந்த வைரஸ் நான்கு வகைப்படும். ஒரு வகை வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டு சுகமான ஒருவருக்கு மற்ற வைரஸ் வகை தொற்றலாம். மழை காலங்களில் பெருகுமிடங்கள் கூடுவதால் டெங்கு வேகமாகப் பரவும்.

சாதாரண டெங்குக் காய்சலானது காய்ச்சல், அதிகமான உடல் வலி, கடுமையான தலையிடி, கண் புருவ மேல் கடுமையான நோயோன்ற அறிகுறிகள். அதில் ஒரு பகுதி நோயாளிகளுக்கு டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல், டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் ஆகிய ஆட்கொல்லி நோய் வரலாம்.

டெங்கு குருதி பெருக்குக் காய்ச்சல், டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் ஆகியவற்றிற்கு காரணிகள் தெரியவில்லை. பலவகை டெங்கு வைரலினால் திரும்பத் திரும்ப நோய் வருமிடத்து வரலாம். இது அநேகமாக நல்ல ஆரோக்கியமான, புஷ்டியான இளம் பராயத்தினரை தாக்கினாலும் அதற்கு ஒரு வயதெல்லை இல்லை.

மூன்று, நான்கு நாட்கள் சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சலின் பின் இந்த டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் உண்டாகும். டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHS) உள்ளவர்களின் மூக்கு, தோல், சிறுகுடல், நுரையீரல் ஆகிய உறுப்புக்களிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். இந்தக் குருதிக் கழிவு மிக மோசமாக இருக்கக் கூடும். டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) நோயாளருக்கு இரத்த அழுத்தம் சடுதியாகக் குறைந்து அதிர்ச்சியடைந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களில் இறக்கக்கூடும்.

இந்த நோயின் அறிகுறி கண்டவுடன் தகுந்த வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும். ஆதலால் ஆரம்பத்திலேயே மருந்துவமணையில் சேர்த்து நாங்களாக உப்பு நீர் செலுத்தி இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கி இறப்பு வீதத்தை குறைப்பதே ஒரே வழியாகும். அஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துக்கள் குருதி தழிவை அதிகமடையச் செய்வதால் அவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

தடுப்பு முறைகள்

- ❖ கியூபா, சிங்கப்பூர் ஆகிய இரு நாடுகளிலும் உலகத்திலேயே டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHS), டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) ஓரளவிற்கு முற்றாக ஒழிப்பதில் வெற்றி கண்டிருக்கின்றன.
- ❖ அங்கு பொதுமக்கள் எல்லா நுளம்பு பெருகுமிடங்களையும் அழிக்க ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டங்களும், சுகாதாரக் கல்வியும் இதற்கு உதவின.

- ❖ நோய்ப் பெருக்கத்தைத் தடுக்க நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதே ஒரே வழி.
- ❖ இந்நோயைப் பரப்பும் நுளம்பையொழிப்பதே முக்கியமான முறையாகும்.

இந்நுளம்புகள் சுவர்களில் அமர்வதில்லையாதலால் மலேரியா நுளம்பினை அழிக்க உதவும் கிருமிநாசினி தெளித்தல் இதைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய முறையல்ல. மற்றும் நுளம்புவலை, சுருள் ஆகியவையும் இந்நுளம்புகள் பகலில் கடிப்பதால் பிரயோசனமற்று போகிறது.

ஆகையால் எல்லா மக்களும் தொடர்ந்து ஒத்துழைப்பை அழித்து நுளம்பு பெருகுமிடங்களை அழிக்க வேண்டும்.

நுளம்பு வறுக்கத்தை தடுக்க சில முறைகள் பின்வருமாறு

ஒருவரால் செய்யக்கூடிய சில முறைகள்

01. வெற்றுச் சிரட்டைகள், வெறும் ரின்கள், சாடிகள் மழை நீர் தேங்க வெளியில் விட வேண்டாம்.
02. கூரையிலுள்ள வெற்று டயர்களை ஓட்டையாக்கல் அல்லது மண் நிரப்புதல்.
03. வீட்டிலுள்ள குடி நீர்ச்சாடிகள், பூச்சாடிகளில் நீரை மாற்றுதல் அவற்றைக் கவனித்து சுத்தம் செய்தல்.
04. வெற்று மீன் தொட்டிகளை கவிழ்த்து வைத்தல் அல்லது மூடிவிடல்.
05. மேசைக்காலில் உள்ள பாத்திரத்து நீரை மாற்றவும் அல்லது உப்பைச் சேர்க்கவும்.
06. அடைக்கப்பட்ட கூரைக் குழாய்களை மற்றும் கான்களைச் சுத்தம் செய்யவும்.
07. உங்கள் தோட்டத்தில் நுளம்பு பெருக தேங்கும் நீர் இல்லாமல் பார்த்து நண்பர்களையும் அயலாரையும் அவ்வாறு செயற்பட வற்புறுத்தலாம்.

நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள் குறிப்பாக டெங்கு, மூளைக்காய்ச்சல், மலேரியாவை தடுக்கும் முறைகள் தற்சமயம் டெங்கு வைரஸ் நோயிலிருந்து பாதுகாக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை என்ன...?

சில முக்கிய தகவல்கள், வழிமுறைகள் இவை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

யாழ்ப்பாண குடாநாட்டில் டெங்கு வைரஸ் நோய் நோய் பரவும் சாத்தியம் அதிகரித்து வருவதாக சுகாதார வைத்தியப் பகுதியினர் மக்கள் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளனர். இது குறித்து மக்கள் விழிப்புணர்வுடனும், எச்சரிக்கையுடனும், செயற்பட வேண்டிய அவசரமானதும், அவசியமானதுமான தேவை எழுந்துள்ளது.

மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்படுவதைத் தடுப்பதற்கு தனிப்பட்ட ரீதியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளையும் நோயால் வந்த அதனைக் குணப்படுத்துவதற்குச் செய்ய வேண்டிய கருமங்களையும் குறிப்பு வடிவத்திலும் இலகு முறையில் வடித்துத் தருகின்றோம்.

டெங்கு தொற்று என்பது என்ன?

இது நுளம்பினால் பரப்பப்படும் ஒரு வைரஸ் நோய். இது இரு வகையாக வெளிப்படும்.



- (அ) டெங்கு காய்ச்சல் (Denque/Fever)
- (ஆ) இரத்தத் தாக்கத்தை உண்டாக்கும் டெங்குக் காய்ச்சல் (DSS)

டெங்கு காச்சலின் குணங்குறிகள்

- (அ) சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல்
- (ஆ) கடுமையான தலையிடி
- (இ) கண்ணின் பிற்பகுதியில் நோ
- (ஈ) தசை, எலும்பு, மூட்டுக்கள் போன்றவற்றில் கடுமீ நோ



இரத்தத் தாக்கத்தை உண்டாக்கும் வடங்குக் காய்ச்சலின் குணங் குறிகள்

மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகளுடன் உறுப்புக்களில் இரத்தம் கசிதலும், அதிர்ச்சி நிலை ஏற்படும் நிலையிலும் சாதாரணமாக காய்ச்சல் ஏற்பட்டு 2 - 3 நாட்களில் காணப்படும் இந்த நிலை 5 - 6 நாட்கள் (103 பாகை - 105 பாகை) தொடரும். 3 - 4 நாட்களில் குறைந்து மீண்டும் வரக்கூடும். இந்த நிலையில் நோயாளிக்குப் பலவீனமான நிலை ஏற்பட்டு இயலாத்தன்மை ஏற்படும். இந்நோய் மக்களிடையே சடுதியாகப் பெருகிப் பலரைத் தாக்கும் சக்தி கொண்டது.

வடங்குக் காய்ச்சலை அடையாளம் காணும் வழிகள்



- (அ) சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல்
- (ஆ) கடுமையான தலையிடி குறிப்பாக நெற்றிப் பகுதிகளில்
- (இ) கண்களின் பிற்பகுதிகளில் கடும் நோவும், கண்களை அசைக்கும் போது நோவு கூடுதலும்
- (ஈ) உடலின் முழுப்பகுதிகளிலும், முட்டுக்களிலும் நோ
- (உ) ஓங்காளம், வாந்தியெடுத்தல்

கடுமையான வடங்கு, இரத்தத் தாக்க நிலை அதிர்ச்சி நிலையை எவ்வாறு இனங் காண்பது

மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகளுடன் கீழே தரப்படும் ஏதாவது 1 முதல் 2 வரையான குணங்குறிகள் இருப்பின் ஆபத்து நிலையாக கணிக்கலாம்.

- (1) கடுமையான தொடர்ச்சியான வயிற்று நோ அல்லது வலி
- (2) மூக்கு, வாய், முரசு, தோலின் அடியில் குருதி ஒழுக்குக் காணப்படுதல்
- (3) அடிக்கடி குருதி கலந்தோ அல்லது இல்லாமலோ வாந்தி எடுத்தல்
- (4) மலம் கறுப்பு நிறமாக வெளியேறுதல்
- (5) நாவரசி மற்றும் தண்ணீர் தாகம் ஏற்படல்
- (6) வெளிறிய / குளிர்ந்த நிலையில் தோல் காணப்படல்

நோயை இனங்காணும் முறைகள்

கலபமாக செய்யக் கூடிய ஆய்வு முறைகள் (Platelet Count, PCV Count, Tourniquet test, Haematocrit test, Dengue Antibody test) எவ்வாறாயினும் மேற்குறிப்பிட்ட குணங்கள் இருப்பின் சிகிச்சை உடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.



சிகிச்சை முறைகள்

டெங்கு நோய் என்று கருதினால் ஒரு தகைமையுள்ள வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதித்தல் அவசியம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் மட்டுமே சிக்கல் ஏற்படுவதையும், உயிர் இழப்பையும் தவிர்க்கலாம். அஸ்பிரின் (Aspirin), புறுபென் (Brufen) கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவை நோயை சிக்கலாக்கும். பரசெற்றமோல் (Paracetamol) வைத்திய ஆலோசனையுடன் கொடுக்கலாம்.

கடுமையான வயிற்று நோவு, கறுப்பு நிறமாக மலம் வெளியேறுதல், கரும் வியர்வை வெளியேறுதல், மூக்கு, வாய், தோலுக்கு அடியில் இரத்தக் கசிவு காணப்படுதல், குளிர்ந்த தோல் என்பன நோயாளிக்கு உயிர் ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள். ஆகவே அவ்வேளையில் உடனடியான வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

வடங்கு பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்கள்

01. Aedes வகை நுளம்பினால் இந்த நோய் தொற்று ஏற்படலாம்.
02. ஒரு நோயாளியை கடித்த நுளம்பு ஒரு சுகதேகியை கடித்தால் அவருக்கு 5 - 7 நாட்களில் நோயின் அறிகுறி தென்படும். எந்த நுளம்பு நோய்க்காவிடாக இருந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆகையால் நுளம்புக் கடியில் இருந்து பாதுகாப்பது முக்கியம்.

நுளம்பு பெருகும் இடங்கள்

நீர்த்தேக்கங்கள், நீர் தங்கி நிற்கும் பாத்திரங்கள், பூச்சாடிகள் மற்றும் பரவலாக எறியப்பட்டிருக்கும் வெற்றுப் போத்தல்கள், பாவனைக்குதவாத சட்டிகள் போன்றவற்றிலும், தண்ணீர் தொட்டிகளிலும், மழைநீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் நுளம்பு பெருகும்.

தண்ணீரைத் தேக்கி வைக்கும் கொள்கலன்கள் மூடப்படாமல் இருப்பின் அவை 07 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாற்றப்பட வேண்டும். இல்லையேல் நுளம்பின் குடம்பிகள் உருவெடுத்துப் பெருகும்.

நுளம்பு கடிப்பதைத் தவிர்த்தல்

- (அ) டெங்கு நுளம்பு பகலில் கடிக்கும். அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- (ஆ) முழு நீள மேற்சட்டை மற்றும் கால்களைப் பாதுகாக்கும் வகையில் உடை அணிதல் வேண்டும்.
- (இ) நுளம்பு வராமல் தடுக்கும் மருந்துகளைப் பாவித்தல்.
- (ஈ) நுளம்புச் சுருள் மற்றும் அழிக்கும் இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தல்.
- (உ) நுளம்பு வலைகளைப் பயன்படுத்தல் (குறிப்பாக குழந்தைகள், சிறார்கள்(குக்கு) Permethrin மருந்து தெளித்த நுளம்பு வலைகள் மற்றும் கதவு, யன்னல் வலைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- (ஊ) நோய்ப் பரம்பலை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை எடுத்தல். நோயாளியிடமிருந்து ஏனையோருக்கு பரவாமல் நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம்.

நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுத்தல்

டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்புகள் ஒவ்வொரு வீட்டின் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள நீர் தேங்கும் இடங்களில் இருந்து பரவுகின்றது.

அதனை தடுப்பதற்கு நாம் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் வருமாறு

- (அ) வீட்டுச் சூழலிலுள்ள நீர் தேங்கும் நிலைகளை ஒழித்தல்.
- (ஆ) வீட்டிற்குள் வைக்கும் சாடிகள், கோப்பைகள் போன்றவற்றுள் நீர் நிலைத்து நிற்காமல் சுத்தப்படுத்தல்.
- (இ) தண்ணீர் சேமித்து வைக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் வாளிகளை மூடி வைத்தல்.
- (ஈ) பாவித்து எறிந்த போத்தல்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை சுற்றுச் சூழலிலிருந்து அகற்றி அழித்தல்.

மேலே தொரிவிக்கப்பட்டிருந்த முறைகளை கவனத்தில் எடுத்து நாம் எல்லோரும் செயற்பட்டால் டெங்கு நோயிலிருந்து எம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

“வருமுன் சர்ப்போம்”

இன்புளுவென்சா H1N1 (Influenza H1N1)

காய்ச்சல் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி

இன்புளுவென்சா H1N1 என்பது புளு (Flu) காய்ச்சல் போன்ற நோயாகும். இந்நோய் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு மூக்கிலிருந்து வெளியேறும் சளி மற்றும் இருமும் போதும் வெளியேறும் கிருமிகள் மூலம் தொற்றுகிறது. இந்நோய் முன்னர் பன்றிக் காய்ச்சல் என்றழைக்கப் பட்டது. ஆயினும் இந்நோய் பன்றிகளிலிருந்து தொற்றுவதில்லை என்ற காரணத்தால் இப்பொழுது “பன்றிக் காய்ச்சல்” என்றழைக்கப்படுவதில்லை. இது ஒரு புதிய வகை வைரஸ் கிருமியினால் ஏற்படும் நோய் ஆகையால் பெரும்பாலான மக்கள் இந்நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தியை கொண்டிருப்பதில்லை. ஆகவே இந்நோய் மிகவும் வேகமாக பரவி வருகின்றது. இது சிறு பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் வயதினர் மத்தியில் அதிகமாக பரவுகின்றது.



குணங்குறிகள்

பொதுவாக இது ஒரு சாதாரண நோயாகும். ஆகவே தேவையற்ற பதற்றம் அடையத் தேவையில்லை. பொதுவான குணங்குறிகளாவன:

1. காய்ச்சல்
2. தலையிடி
3. உடல் வலி
4. தொண்டை வலி
5. இருமல்
6. மூக்கிலிருந்து சளி வடிதல்
7. சில வேளைகளில் வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்



இது சாதாரண தடிமன் போன்றது. ஆகவே மற்றைய இன்புளுவென்சா காய்ச்சல் வகைகளிலிருந்து வேறுபடுத்தி இனங்காண்பது கடினமானது. இந்நோய் சில நோயாளிகளிலிருந்து நியூமோனியா காய்ச்சலாக மாறக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறு நியூமோனியா காய்ச்சலாக மாறுமிடத்து மூச்சு விடுதல் கடினமாக இருக்கும். மேலும் கடுங் காய்ச்சலாகக் காணப்படக் கூடும் அல்லது காய்ச்சல் காணப்படாமலும் நோய் கடுமையாகும்.

மேற்கூறிய குணங்குறிகள் காணப்படின் செய்யப்பட வேண்டியவை

1. குணங்குறிகள் அகலும் வரை நோயாளி படுக்கையில் ஓய்வெடுத்தல்
2. சன நெருக்கடிமிகுந்த இடங்களைத் தவிர்த்தல். இது நோய் பரவுதலை தடுக்கும்.
3. போசாக்கு மிகுந்த உணவு வகைகளையும் அதிகளவு நீராகாரங்களையும் உட்கொள்ளுதல்
4. குடும்ப வைத்தியரிடம் குணங்குறிகளுக்கான வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல். சாதாரண நோய்க்கு விசேட வைத்திய சோதனைகள் மற்றும் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுதல் முதலியன தேவையில்லை.
5. சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்
6. தும்மும் போதும், இருமும் போதும் கைக்குட்டையை உபயோகித்தல், பேப்பர் டிசு (Tissue) உபயோகிப்பின் அதை உரிய முறையில் அகற்ற வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் கைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. கைகளின் மூலம் மற்றைய இடங்களைத் தொடும் போது இவ் வைரஸ் மற்றைய இடங்களுக்கும் பரவக்கூடும்.
7. அரிதாக சிலரில் இந்நோய் முற்றி நியூமோனியாவாக மாறக்கூடும் அல்லது வலிப்பு ஏற்படக்கூடும். மேலும் தடுமாற்றம் மாறுபட்ட விழிப்புணர்வு ஏற்படக்கூடும்.

கீழ்க் காணப்படும் குணங்குறிகள் காணப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

- a. கடுங்காய்ச்சல்
- b. மூச்சுவிடுதல் கடினமாதல்
- c. மாறுபட்ட விழிப்புணர்வு
- d. குணங்குறிகளின் கடுமை அதிகரித்தல்
- e. உடல் சோர்வு



இந்நோய்க்கு சிகிச்சை உண்டா?

இந்த நோய் பற்றிய ஆய்வுகள் நோய் முற்றிய நோயாளிகளுக்கும் நோய் ஆபத்து சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமானவர்களுக்கும் மட்டுமே அவசியமாகும். ஆகவே எல்லோரும் பதற்றப்படவோ வைத்திய சோதனைகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்நோய் கடுமையாகுமிடத்து அதை எதிர்கொள்ளத் தேவையான வளங்களும் மருந்துகளும் நம் நாட்டில் உண்டு. ஆகவே இதைக் குறித்து கவலையடையத் தேவையில்லை.

அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டியவர்கள் யார்?

01. கடுமையாக நோய் வாய்ப்படக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் உள்ளவர்கள்
02. 2 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்
03. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்
04. காப்பினிகள்
05. நீரிழிவு ஆஸ்மா, சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் பிரட்னிசலோன் (Prednisolone) மருந்து நீண்ட காலமாக பாவிப்பவர்கள்.



ஆகவே நீங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட குழுவைச் சேர்ந்த வராயின் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி

1. சன நெருக்கடி மிகுந்த இடங்களைத் தவிர்த்தல்
2. சவர்க்காரம் கொண்டு அடிக்கடி கை கழுவுதல்
3. வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை தேவையின்றி தொடுவதைத் தவிர்த்தல்
4. மூக்கால் நீர் / சளி வடியும் நோயாளிகளிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் தூரம் தள்ளி நின்றல்
5. வீடுகளிலும் அலுவலகங்களிலும் யன்னல்களை திறப்பதன் மூலம் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்தல்.
6. Mask உபயோகிப்பின் மூக்கையும் வாயையும் மூடக் கூடியதாக சரியான முறையில் அணியப்பட வேண்டும். தவறான உபயோகம் நோய் தொற்றும் சாத்தியக்கூறுகளை அதிகரிக்கும்.

நோய் தொற்றுதலை தவிர்க்க ஒரு சுகதேகி Mask அணிவதை பார்க்கிலும் நோயாளி நோய் பரவுதலை தடுக்க Mask அணிவது சிறந்தது.



நீரிழிவு நோய் (DIABETES)

சம்பந்தமான ஆலோசனைகள்

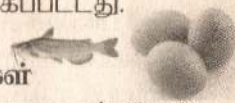
வரையறுக்கப்படாததும், தவிர்க்கப்படாததுமான உணவுகள்

- ❖ கோப்பி, தேநீர்
- ❖ பழச்சாறு, தக்காளி, தேசிக்காய் போன்றவை
- ❖ ரசம், மரக்கறி, பிளேன் சோடா
- ❖ தயிர், மோர்
- ❖ பச்சை இலைகள் மற்றும் காய்கறி வகைகள்
- ❖ கிழங்கு வகையல்லாத காய்கறி வகைகள், பச்சை இலைகள், ஊறுகாய்.



வரையறுக்கப்பட்ட அளவு எடுக்க வேண்டிய உணவு

- ❖ தானிய வகைகள்
- ❖ சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய உற்பத்திப் பொருட்கள், கோதுமை மா (மைதா), ரவ்வை போன்றவை.
- ❖ பச்சை அவரை போன்ற மரக்கறி வகைகள், பீற்றுட், பயிற்றுங்காய், வாழைக்காய், கரட் போன்ற மரக்கறி வகைகள்
- ❖ கொய்யா, வத்தகைப்பழம், தோடம்பழம், பப்பாசிப்பழம், அப்பிள், இனிப்புள்ள தேசி (பழுத்த) போன்ற பழங்கள் வரையறுக்கப்பட்ட அளவில் எடுக்கலாம். ஒன்று அல்லது சில துண்டுகள் மட்டும் நாளொன்றுக்கு (100 கிராம் அளவிற்கு)
- ❖ மீன், கோழி இறைச்சி போன்ற அசைவ உணவுகள் கிழமையில் 4 முறை எடுக்கலாம். ஆட்டிறைச்சி கிழமையில் ஒரு தடவை எடுக்கலாம். (நாளுக்கு 50 கிராம் அளவீட்டில்)
- ❖ முட்டை வெண்கரு அடிக்கடி எடுக்கலாம். ஆனால் முழுமையான முட்டை (சிவப்பு கருவும் சேர்த்து) கிழமைக்கு இரண்டு மட்டும் எடுக்கலாம்.
- ❖ சமையலில் பாவிக்கும் எண்ணெய் சனோலா, போஸ்ட்மன் அல்லது சுத்திகரிக்கப் பட்ட எண்ணெய் நாளொன்றுக்கு 30 கிராம். அதாவது 4-5 தேக்கரண்டி அனுமதிக்கப்பட்டது.



முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள்

- ❖ சீனி, தேன், பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், பாகு வகைகள் (JAM)
- ❖ இனிப்பான தின்பண்டங்கள் - லட்டு பாயாசம், பழப்பாகு, ஐஸ்கிரீம் ஆகியன.
- ❖ சுத்தி செய்து அடைத்த மாப்பொருள் உற்பத்தி வகைகள், கோன்பிளவர், கஸ்ராட் பவுடர், அநோட்டு மாப்பவுடர், வர்த்தக ரீதியான ஜெலி உற்பத்திப் பொருட்கள்.

- ❖ பேக்கரி உற்பத்திப் பொருட்கள் - கேக் வகைகள், கிறீம் சேர்க்கப்பட்ட பிஸ்கட் வகைகள்
- ❖ கொழுப்புச் சத்துள்ள டால்டா எண்ணெய் வகை, நெய் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்.
- ❖ வேர் மரக்கறிகள் - கிழங்கு வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வத்தாளக்கிழங்கு.
- ❖ உச்ச உணவுச்சத்துள்ள - வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம், மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், சப்போட்டா, கஸ்ராட், அப்பிள், விளாம்பழம், பலாப்பழம் போன்றவை.
- ❖ உலர்ந்த பழவகைகள் - பேரீந்து, முந்திரிகைப் பழவற்றல், கஸ்கொட்டை, வேர்க் கடலை போன்றவை.
- ❖ இனிப்புச் சேர்ந்த காற்றடைக்கப்பட்ட பான வகைகள் தம்சப், கம்பா, கோலா, பன்ரா ஆகியன.
- ❖ சீனி சேர்க்கப்பட்ட பழச்சத்து வகைகள், சர்பத், பால் குலுக்கிய பான வகைகள்.
- ❖ ஹொர்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போண்ட்விட்டா, கொம்பிளான் போன்ற பான வகைகள்.

சியார்க் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள்

- ❖ உலர்ந்த நார்ப்பொருள் பச்சை இலை, மரக்கறி வகைகள், பச்சை சலாது வகைகள்.
- ❖ முழுமையான கடலை, வறுத்த பொங்காலி கடலை.
- ❖ முழுமையான கோதுமை மா உணவு ஒரு நாள் உணவில் ஒருவேளை உணவாக பாவிப்பது நன்று.

அவதானக் குறிப்புகள்

உணவுகளுக்கிடையில் இடைவெளி இருத்தல் மிக முக்கியமானதாகையால் வேறு உணவு வகைகள் (அனுமதிக்கப்பட்ட) மூன்று வேளை உணவு வேளைக்கு இடையில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

வான் போன்ற ஒரு நல்வாக்கு

“விருந்து இல்லை - விவாதமும் இல்லை”

மேற்குறிப்பிட்ட உணவு சம்பந்தமான பட்டியல் அனுமதிக்கப்பட்டவை அல்ல தடை செய்யப்பட்டவை என்று அமையாது. குறிப்பிட்ட உணவுப் பிரிவுகளை மனதிற் கொண்டு ஒருவருடைய சொந்த விருப்பு வெறுப்பிற்கமைய உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

புற்றுநோயைத் தவிர்க்க முடியுமா?

புற்றுநோயினால் பல நூற்றுக்கணக்கானோர் நம் நாட்டில் இறந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இருதய நோய்க்கு அடுத்தபடியாக அதிக இறப்புக்கள் புற்று நோயினால் சம்பவிக்கின்றன. புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை இனங்காண்பதன் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இனங்காணப்பட்ட நோயாளருக்கு உரிய மருந்துகளைக் கொடுத்தல், சத்திர சிகிச்சை அல்லது கதிர் அல்லது இரேடியம் ஆகியவற்றுள் ஒன்றினையோ அல்லது அனைத்தையுமோ அளித்து நோயினை ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இந்நோய் பற்றிய போதிய விளக்கமின்மையாலும் அல்லது பயம் காரணமாகவும் வைத்திய ஆலோசனை பெறத்தவறும் காரணத்தினால் நோய் முற்றி ஆபத்தடையும் போதுதான் எமது பிரதேசத்தில் அதிகமானோர் சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலையை நாடுகின்றனர். இப்படியான அவல நிலைமை ஏற்படும் போதுதான், தற்போது அனேகமானோர் சிகிச்சைக்காகச் செல்லும் துன்பகரமான நிலைமையை இன்று அவதானிக்க முடிகின்றது. எவ்வளவு காலத்திற்கு சிகிச்சை தாமதமடைகின்றதோ அதற்கேற்றவாறு மரணத்தின் ஆபத்தும் அதிகரித்துக் கொண்டே போக முடியும்.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

உடல் பல உயிரணுக்களால் (கலங்கள்) ஆக்கப்பட்டது. சாதாரண நிலையில் உடலிலுள்ள கலங்கள் உடலின் தன்மை, தேவைக்கேற்ப ஒன்றுடன் ஒன்று இயல்புட வளருகின்றன. ஆனால் இக்கலங்களின் ஒழுங்கற்ற நிலையின் வளர்ச்சியே புற்றுநோயாகும். சில சமயங்களில் ஓர் கலம் அல்லது கூட்டாக ஓர் பகுதியில் உள்ள கலங்கள் அசாதாரணமான நிலையில் குருதி நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் ஏனைய இழையங்களில் வளர முடியும். இவ்விதமாக இந்நோய் உடலின் எப்பாகத்தையும் பாதிக்க முடியும். இந்நிலைமை ஏற்படும் போது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைமை ஏற்படுகின்றது என்பதை மறுக்க முடியாது.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

உடலில் மறைமுகமாக வளரும் இந்நோய் ஆரம்பத்தில் வெளிப்படையாகக் காட்டி நிற்காது. ஆனால் அனுபவ ரீதியாக பின்வரும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கும், புற்றுநோய்க்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு என்பதை அறிந்திருக்கின்றனர். அவையாவன

- அ) ஆறாத புண் (குறிப்பாக வாய், நாக்கு, சொக்கை அல்லது உதடு)
- ஆ) அசாதாரணமான அல்லது தொடர்ச்சியான இரத்த ஒழுக்கு (விசேடமாக மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு)
- இ) அசாதாரணமான கட்டி அல்லது வளர்ச்சி (மச்சம்) குறிப்பாக பெண்களின் முலையில் முலைக்காம்பின் தோற்றம் மாறுபடல், முலைக் காம்பிலிருந்து இரத்தம் கலந்த ஊனீர் வடிதல்.
- ஈ) இடையறா அஜீரணம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்.
- உ) இடையறா இருமல் அல்லது நீண்ட காலக் குரலடைப்பு.
- ஊ) வழமையான மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏதாவது மாற்றம்.
- எ) உடம்பிலுள்ள காய் அல்லது மச்சத்தின் பருப்பம், நிறம் மாற்றமடைதல்.
- ஏ) படிப்படியாக எடை குறைதல்

இவ்வெச்சரிக்கை அறிகுறிகள் காணப்படின் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைகளை நாடுங்கள். தேவையேற்படின் தங்களை போதனா வைத்தியசாலைக்கு வைத்தியர்கள் அனுப்பி வைப்பர்.

புற்றுநோயை எப்படித் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

01. உடலின் எப்பாகத்திலும் தொடர்ச்சியான அழற்சி ஏற்படும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
02. பிரசவத்தின் போது கருப்பையில் உண்டாகும் எல்லாக் காயங்களும் உடனடியாகச் சீர்செய்யப்படல் வேண்டும். தனிநபர் சுகாதாரம் பேணப்படல் வேண்டும்.
03. மார்பகங்கள் இயல்பாகச் செயற்படவில்லை வேண்டும்.
04. புகையிலை பாவிப்பதில் தன்னடக்கம் வேண்டும்.

05. தீராத மலச்சிக்கல் சீர்செய்யப்படல் வேண்டும்.
06. சுருங்கக் கூறின் உடலின் எவ்விழையத்தையும் அனாவசியமாக அழற்சியேற்படாது பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

வாய்ப் புற்றுநோயை நம் நாட்டில் எய்யடித் தடுக்கலாம்

எமது பிரதேசத்தில் சம்பவிக்கும் புற்றுநோய்களில் 40% மானவை வாய்ப்புற்று நோயாகும். தடுப்பு முறைகளாவன

01. ஆடும் பற்கள், உடைந்த பற்கள் காலதாமதமின்றி சீர்செய்யப்படல் வேண்டும். அல்லது பிடுங்கப்படல் வேண்டும்.
02. நன்கு பொருத்தப்படாத போலிப் பல்வரிசைத் தகடுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
03. அண்ணம், சொண்டு, நாக்கு முதலியவற்றில் வெள்ளைப்படலம் தென்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும்.
04. சுண்ணாம்புடன் புகையிலை சேர்த்து வெற்றிலை, பாக்கு பாவிப்பது முற்றாக தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

உடலின் சகல பாகங்களையும் தாக்கும் இக் கொடிய வியாதியை ஆரம்பத்தில் இனங்காணல் மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் முற்றாக இந்நோயைத் தடுக்கலாம். மக்கள் மத்தியில் இந்நோய் சம்பந்தமான அறிவு வளர்க்கப்படல் வேண்டும். மேலும் வேண்டிய தகவல்களுக்கு வெளிக்களச் சுகாதார ஊழியர்களையோ அல்லது எமது புற்றுநோய்த் தடுப்புச் சங்கத்தையோ நாடவும்.

கசரோகம் (Tuberculosis)

இந்நோய் Mycobacterium Tuberculosis எனும் கிருமியினால் பரவுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. நுரைசரலில் ஏற்படும் கசரோகம் தொடர்ச்சியான இருமலினால் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவும்.
தொடர்ச்சியான இருமல் சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறுவதால், நெஞ்சநோ, மெலிவடைதல், இரவில் சாதாரண காய்ச்சல் வியர்வை.
2. நுரையீரல் அல்லாத கசரோகம்.
மூளைக்கு பரவுதல், நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்குதல், எலும்புகளில் பரவுதல், மூட்டுக்கள், முதுகெலும்பு, குடலில், சிறுநீரகப் பகுதியில் பரவலாம்.
குறிப்பாக எயிட்ஸ் தொற்று நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு கசரோக கிருமி இலகுவில் பரவும்.
3. நோயை இனங்காணல்
நோயாளியின் அறிகுறிகளை அவதானித்து அவரின் சளி, இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தலாம்.
4. "X" - கதிர் மூலமாகவோ கிருமியை (Culture) மூலமாகவோ இனங்காணலாம்.
5. சிகிச்சை முறைகள்
பல மருந்துகள் தற்சமயம் இந்நோயை குணமாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நோயின் தன்மையை பொறுத்து குறுகிய / நீண்ட கால சிகிச்சையினால் குணமாக்கலாம்.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

01. ஆரம்பத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் B.C.G.Vaccine ஏற்றுதல் மூலம் நோய்வராமல் தடுக்கலாம்.
02. தற்சமயம் எமது பகுதிகளில் வறுமை, நெருக்கமான சூழலில் குடியிருத்தல் இந்நோய் பரவ உதவுகின்றது. சத்துணவை உட்கொள்ளாததனால் வறிய மக்கள் இந் நோய்க்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.
03. எமது பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகளினால் கசரோகம் மற்றும் தொழுநோய் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்.

வயிற்றோட்டம்

தற்பொழுது எமது பகுதிகளில் வயிற்றோட்டம் பரவி வருகின்றது. இதனை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

01. இரத்தம் சீதம் கலவாத வயிற்றோட்டம்
02. இரத்தம் சீதம் கலந்த வயிற்றோட்டம்

முதலாவதிற்கு காரணிகளாவன :

Enterotoxigenic, Escherichia Coli, Non Typhi Salmonella, Yersina Enterocolitis, Vibrio Cholerae.

இரண்டாவதிற்கு காரணமானவை :

Shigella, amoebiasis, Compulobactor Jejuri, Enteroinvasire escherichiacoli.

நோய் பரவும் முறை

அசுத்தமான நீரை உட்கொள்ளுதல், அழுக்கான கைகள், உணவு அசுத்தமடைதல்.

வயிற்றோட்டத்தின் குணம் / குறிகள்

01. சடுதியாக ஏற்படும்
02. சத்தி அல்லது ஓங்காளம்
03. மலத்தில் இரத்தம் சீதம் காணப்படுதல்
04. காய்ச்சல்

வீட்டில் ஆரம்ப சிகிச்சை முறைகள்

01. வழமையிலும் பார்க்க கூடுதலான நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.
02. Ors கஞ்சி, இளநீர், இலகுவில் செமிக்கக்கூடிய உணவு அல்லது பால்.
03. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பிள்ளையாயின் தொடர்ந்து கொடுத்தல். மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் வீட்டு கவனிப்பில் வயிற்றோட்டம்

குறையாது விட்டால் (இரு நாட்களுக்குள்) அல்லது பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் தகுதிவாய்ந்த வைத்தியரை நாடவும்.

01. பலமுறை தண்ணீராக மலம் வெளியேறுதல்
02. தொடர்ச்சியான சத்தி
03. கடுமையான தண்ணீர் விடாய்
04. உணவு, நீர், ஆகாரம் மிகக் குறைவாக எடுத்தல்
05. தொடர் காய்ச்சல்
06. மலத்தில் இரத்தம், சீதம் காணப்படுதல்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றை எமது மக்கள் கவனித்து நடந்தால் எமது பகுதியில் வயிற்றோட்டம் பரவாது தடுக்கலாம்.

நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid)

நோய்க்காரணி : Salmonella Typhi

ஏற்படும் முறை :

குடல் மூலமாக கிருமி உடலினுட் சென்று நிணநீரின் மூலம் இரத்தத்துடன் சேருகின்றது. இது அசுத்த நீர், உணவு, கைகள் மூலமாக உடலுக்குள் செல்லுகின்றது.

நோயின் அறிகுறிகள்

01. ஒரு கிழமைக்கு மேல் தொடர் காய்ச்சல், தலையிடி, உடல் மெலிவு, நித்திரையின்மை, ஓங்காளம், மூக்கில் இரத்தக் கசிவு.
02. வயிற்று நோ, வயிற்றோட்டம் அல்லது மலச்சிக்கல், வயிறு கலக்கநிலை.
03. கடும் பலவீனம்.
04. கல்லீரல் வீக்கம், நாடித்துடிப்பு காய்ச்சல் இருந்தும் வழமையாக இருத்தல்.

தகுந்த வைத்தியரிடம் ஆரம்பத்தில் காட்டி சிகிச்சை பெறுதல் நன்று. இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் நோயை உறுதி செய்யலாம்.

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

01. நோயாளியை தனிமைப்படுத்துதல்
02. சிகிச்சை முறையை பின்பற்றுதல்
03. மருந்துகளை உரிய முறையில் கொடுத்தல்

நோய் ஏனையோருக்கு பரவாது தடுத்தல்

01. உரிய முறையில் நோயாளியின் மலத்தை அகற்றுதல்
02. கைகளைக் கழுவியபின் உணவு எடுத்தல்
03. சுத்தமான நீரை உட்கொள்ளுதல்
04. தடுப்பு மருந்து தேவையேற்படுபவர்களுக்கு கொடுத்தல்

எலிக் காய்ச்சல் (Leptospirosis)

இதனை (Zoonotic Disease) என அழைப்பர். மனிதனுக்கு வீட்டில் அல்லது காடுகளில் வசிக்கும் பிராணிகளிலிருந்து பரவும் வியாதிகளாகும். அதில் எலிக்காய்ச்சல் எலிகள் மற்றும் மூஞ்சறு போன்றவற்றினால் பரவுகின்றது.

பரவும் முறை :

தோல் மூலமாக, வாய் மூலமாக. குளிக்கும் பொழுது அல்லது நேரடி தொடர்பில் பரவுகின்றது.

நோய் அறிகுறிகள் இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்

1. சாதாரணமாக மூன்று கிழமை நோய் அரும்புக் காலம் எடுக்கும். பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.
 - a. கடும்காய்ச்சல், குளிருடன் கூடியது
 - b. தசைகளில் நோவு
 - c. ஓங்காளம் சத்தி
 - d. இருமல், சளி, நெஞ்சு நோ
 - e. கண்களில் இரத்தம் வெளியேறுதல், கசிதல், கல், மண்ணீரல் பெருத்தல்

ஆறு நாட்களுக்குள் தகுந்த சிகிச்சை எடுக்காது விட்டால் மூளைக்காய்ச்சலாக தசை அழற்சி ஏற்படும்.

2. கடுமையான நிலைமை
கடும்காய்ச்சலாக ஆரம்பித்து சில நாட்களில் கல்லீரல், மண்ணீரலில் தாக்கம் அதிகரித்து செங்கண்மாரி, நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்கும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு விக்கல் மற்றும் இரத்தம் பல உறுப்புக்களில் வெளியேறும். இருதயத்தில் தாக்கம் ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

தகுந்த வைத்தியரிடம் சிகிச்சையை ஆரம்பத்தில் எடுத்தால் பூரண சுகமடையலாம்.

நோய்த் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்

1. ஆறுகளில் குளங்களில் குளிப்பதை குறிப்பாக மழைகாலத்தில் தவிர்த்தல்.
2. எலிகளை ஒழிக்கும் நடவடிக்கை.
3. சூழல் சுகாதாரம் பேணப்படுதல்.
4. தடுப்பு மருந்து சூழல் சுகாதாரப்பகுதி கீழ்மட்ட ஊழியர்களுக்கு ஏற்றுதல்.

தெள்ளுகளினால் பரவும் நோய்

Rickettsiosis Typhus

Rickettsiosis எனப்படும் நோய்கள் தெள்ளுகளினால் பரப்பப் படுபவை. இதில் எமது பகுதிகளில் 03 வகையானவை காணப்படும்.

- a. Epidemic Typhus
- b. Spotted fever
- c. Scrup Typhus

நோய் அறிகுறிகள்

1. சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல் $+39^{\circ}\text{C}$ க்கு மேல் காணப்படும்.
2. கடுமையான தலையிடி, தசை நோ.
3. 3 - 5 நாட்களுக்குப் பின் சருமத்தில் சிகப்பு புள்ளிகள் ஏற்படும்.
4. இரத்த அழுக்கக் குறைவு, தலைச்சுற்று.
5. நெருப்புக் காய்ச்சல் போல் இயலாத்தன்மை, மனம் குழம்பிய நிலை.
6. கறுப்பு நிறத்தினாலான புண் கடித்த இடத்தில் காணப்படும்.

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடன் தகுந்த வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும்.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

1. உடலில் பேன், தலையில் பேன் வராமல் இருக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
2. எலிகள் மற்றும் தெள்ளுகளை அகற்றல்.
3. தொற்று கடிக்காமல் மருந்து பாவித்தல்.
4. உள் தடுப்பு மருந்தை எடுத்தல்.

எயிட்ஸ் நோய் HIV Infection and Aids

Human Immunodeficiency Virus எனும் கிருமியினால் எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படுகின்றது. இருவகை கிருமிகளினால் HIV 1, HIV 2 எனப் படுகின்றது. எமது பகுதிகளில் HIV 1 தான் காரணி. இக்கிருமியினால் எமது உடலில் நோயை எதிர்க்கும் குருதிக் கலங்கள் தாக்கப் படுகின்றன.

எயிட்ஸ் நோயின் வளர்ச்சிப் படிகள்

- 01^{ம்} படி ஆரம்பத் தொற்று ஏற்பட்டு 15 நாட்கள் தொடக்கம் 03 மாதத்திற்குள் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்கும்.
- 02^{ம்} படி வெளிப்படையாக இருக்காது ஆனால் உடலில் கிருமி பரவும். நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறையும். சில மாதங்கள் முதல் 10 வருடம் வரை வெளிப்படையாக தெரியாமல் இருக்கலாம்.
- 3^{ம்} வெளியில் தெரியும் நோயின் குணங்குறிகள் நோய் எதிர்க்கும் தன்மை குறைவதினால் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் தென்படும்.
- 4^{ம்} முழுமையான AIDS நோயாக மாறி கடுமையான நோய் கண்டு இறப்பு ஏற்படும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆரம்பத்தில் நிணநீர்ச்சுரப்பிகள் வீங்குதல். சாதாரண தொற்றுக்களும், இலகுவில் மாறாத்தன்மை.
- அடுத்த கட்டத்தில் நிறை குறைதல் 10% கூடுதலாக.
- சருமத்தில் கடி, சிரங்கு, வாய்ப்புண், அழிச்சவ்வுகளில் புண், வெண்படலம் ஏற்படும்.
- பொக்கிளிப்பான் போன்ற நோய்கள்.
- திரும்பத்திரும்ப இருமல், சளிக்காய்ச்சல் தோன்றுதல்.

அடுத்த கட்டம்

கடுமையான தேக மெலிவு, தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம் தொடர்ச்சியான காய்ச்சல், வாய் முழுவதும் வெண்படலம்,

இனவிருத்தி உறுப்புக்களில் நோய் ஏற்பட்டு நோயின் நிலைமை மோசமடைந்து மரணம் சம்பவிக்கலாம். இந்த நிலையில் உடலின் எல்லா முக்கிய உறுப்புக்களிலும் தாக்கம் ஏற்பட்டு உடல் செயலற்றுப் போகும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

நோயை இனங்காணுதல்

இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் ஆரம்ப கட்டத்திலிருந்து சகல கட்டங்களிலும் உறுதிப்படுத்தலாம். ELISATESI மூலம் பல கட்டங்களில் நோயை உறுதிப்படுத்தலாம். இந்த சோதனை தொடர்ச்சியாக குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு செய்தால் நோய்த்தொற்று உள்ளதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

பலவகையான மருந்துகளைப் பன்படுத்தி நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். (Haart) highly active anti retroviral therapy) குறிப்பிட்ட வைத்தியமுறை நிலைமைக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது. உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. சந்தர்ப்பவாத தொற்றுகள் (Opportunities infections) ஏற்படும் பொழுது அதற்கேற்ற மருந்தைக் கொடுக்கலாம்.

HIV தொற்று பரவுதலைத் தடுக்கும் முறை

01. Sexual Transmission முக்கியமான பாலியல் தொடர்பினால் இந் நோய் பரவுகின்றது. தம்பதிகள் வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு வந்தால் மற்றவருக்கு ஏற்படும்.

பரவும் முறை

1. தொடர் கடந்தகால யுத்தம் அதன் பின் ஏற்பட்ட நடத்தை மாற்றத்தினால் எமது பகுதிகளில் வற்புறுத்தலால் பெண்கள், பெண்பிள்ளைகள் பாலியலுக்கு உட்படுத்தப்படுவதைக் காண்கிறோம். உடனடியாக அவர்களை பரிசோதித்து சிகிச்சை (48 மணித்தியாலத்திற்குள்) அளித்தால் அவர்களை HIV தொற்றிலிருந்து காப்பாற்றலாம். (Post exposure prophylaxis)

2. Transmission Through Blood and Blood Products இரத்தம் வழங்கும் போது, இரத்தநாளம் மூலமாக மருந்தேற்றும் போது, ஊசி போடும் பொழுது, சத்திரசிகிச்சையின் போது பரவும். தகுந்த தொற்று நீக்கம் மற்றும் இரத்தம் வழங்குவரை பரிசோதனை செய்தல் நோய் பரவாமல் இருக்க உதவும்.

3. Mother to Child Transmission

Aids நோயுள்ள பெண் குழந்தை பிரசவித்தால் குழந்தை பிறக்கும் போது அல்லது பாலூட்டும் போது நோய் பரவலாம்.

4. Nasocomial Transmission

குறிப்பாக சிகிச்சை முறைகளில் மருந்து ஊசிமூலம் ஏற்றல் தோலில் வைத்தியர்களுக்கும், தாதி உத்தியோகத்தர்களுக்கும் காயங்கள் ஊடாக தொற்று ஏற்படலாம்.

இவற்றை நல்ல முறையில் தொற்றுநீக்கிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

பின்வரும் முறைகளில் நோய் பரவாது

01. உமிழ்நீர் மூலமாக (கொஞ்சதல், முத்தமிடல்)
02. நுளம்பு மூலமாக (கடி)
03. சுவாசம் மூலமாக
04. நீரினால், உணவினால், தொடுவதினால். உடைகளினால் சமையல் பாத்திரத்தின் ஊடாக.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை நன்கு அறிந்து எம்மையும் எமது குடும்பம், சமூகத்தையும் பாதுகாப்போமாக.

அன்பு உள்ளத்திற்கு

- ❖ உம்மைச் சார்ந்தவர்கள் உம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும்
- ❖ உம்மைப்பற்றி இல்லாதது பொல்லாதது எல்லாம் கூறினாலும்
- ❖ நீர் கலக்கமடையாது திடமுள்ளவராக இருப்பீரானால்
- ❖ உம்மை மற்றவர்கள் சந்தேகக் கண்கொண்டு பார்த்தாலும்
- ❖ உம்மைப்பற்றி மேலும் மேலும் சந்தேகங் கொண்டாலும்
- ❖ நீர் நம்பிக்கை இழக்காது தன்னம்பிக்கையுடையவராக இருப்பீரானால்
- ❖ நீர் பொறுமையுள்ளவராக இருப்பீரானால் சலிப்படையாது பொறுமையுள்ளவராக இருப்பீரானால்
- ❖ நீர் பொய் சொல்ல வேண்டி நேரிடும் போது பொய்யான தொடர்பு கொள்ளாதிருப்பீரானால்
- ❖ நீர் கோபப்பட நேரிடும் போது கோபத்திற்கு இடம் கொடாதிருப்பீரானால்
- ❖ நீர் உம்மைப்பற்றி பெருமை கொள்ளாது எல்லாம் தெரிந்த மேதை நான் என்று கூறியிருப்பீரானால்
- ❖ நீர் சந்தோசத்தில் நிலைத்திருந்தாலும் அதற்கு அடிமையாகாமலிருப்பீரானால்
- ❖ நீர் வீண் எண்ணங்களுக்கு அடிமையானாலும் உமது இலட்சியத்தை குறிக்கோளாக எண்ணுவீரானால்
- ❖ நீர் உம்மையே பேசி உண்மையிலே வாழ்வீரானால்
- ❖ நீர் கெட்டவர்களுடைய சகவாசத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பீரானால்
- ❖ உம்முடைய வாழ்வில் தடைகளை உணருவீரானால்
- ❖ பணிவையும் பண்பையும் பயன்படுத்துவீரானால்

- ❖ உமது வாழ்வில் ஏற்படும் கஸ்ட துன்பங்களை தூக்கி எறிந்து விடுவீரானால்
- ❖ இழப்புக்களை எண்ணாது புதுவாழ்வை ஆரம்பித்து
- ❖ உமது வாழ்வில் இல்லை என்ற சொல்லை உச்சரியா திருப்பீரானால்
- ❖ உமது வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளை பெறுவீரானால்
- ❖ உமது உடல் உள்ளம் அறிவை பயன்படுத்தி கீழ்நிலை யிலுள்ளவர்களுக்கு சிறந்த சேவை செய்வீரானால்
- ❖ உம்மிடமுள்ளவை எல்லாம் இழக்க நேரிட்டாலும்
- ❖ வெற்றியே குறிக்கோளாக பற்றிக் கொண்டு வாழ்வீரானால்
- ❖ நீர் எல்லா இன சமய மக்களோடும் பழகும் போதும் நற்பண்புடன் பழகுவீரானால்
- ❖ சமுதாயத்தில் உயர்ந்தவர்களோடு நட்பு கிடைத்தாலும் சாதாரணமானவர்களின் நட்பை மதித்து நடப்பீரானால்
- ❖ உமது எதிரியோ உயிருக்குயிரான நண்பனோ தீங்கு விளைவித்தாலும் நீர் மற்றவர்களின் நம்பிக்கைக்குரிய வராக இருப்பீரானால்
- ❖ நீர் மற்றவர்களை மன்னிக்கும் குணமுடையவராக இருப்பீரானால்
- ❖ அன்புள்ள என்மகனே! நீர் ஒரு சிறந்த மனிதனாக என் மகன் என்ற உரிமையுடன் இந்த உலகம் முழுவதையும் அதிலுள்ள அனைத்தையும் உமக்குள் அடக்கி உம்முடையதாக்கிக் கொள்வீர்.

பொதுமக்களுக்கும் சுகாதார சேவையாற்றுபவர்களுக்கும் ஒரு பொதுவான வேண்டுகோள்

இலங்கை ஒரு வறிய நாடு அதில் வடக்கு கிழக்குப் பகுதிகளில் கடந்த 30 வருடங்களுக்கு மேலாக ஏற்பட்ட சூழ்நிலையால் எமது மக்கள் பல இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்க ஏற்பட்டது. நாங்கள், தற்சமயம் முகங்கொடுக்கும் பிரச்சனைகளை உலக சுகாதார நிறுவனம் 1980 ஆண்டு எமது நாடு போன்ற வறிய நாடுகளின் பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து (Health for all by 2000) சகலருக்கும் சுகாதாரம் 2000 ஆண்டின் என்ற ஒரு நிகழ்ச்சி திட்டத்தை வகுத்து அதை பின்பற்ற 21 விடயங்களையும் முன்வைத்தது. அதில் அடங்குபவை. (ஒரு மனிதனுக்கு தேவையான அனைத்து விடங்களும் அடங்கியது)

அதில் முக்கியமானவை

01. ஆரம்ப சுகாதார கவனிப்பு
02. சுகாதாரக் கல்வி
03. சூழல் சுகாதாரம்
04. பாதுகாப்பான குடிநீர்
05. தொற்றுநோய் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்
06. தொற்றாத தன்மையுடைய நோய் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்
07. உள்ளீதியான பாதுகாப்பு, கட்டுக்கோப்பான குடும்பம், சமூகத்தை உருவாக்குதல்,
08. விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்.

இந்த தீர்மானங்களின் நோக்கங்கள் ஒரு மனித வாழ்க்கை நன்கு அமைய வழிகாட்டியாக இருந்தது. அந்த தீர்மானத்துக்கு அமைய நாம் சுகாதார சேவைகளை முன்னெடுத்தோம். நாட்டின் பொருளாதார வளங்கள் இயற்கை வளங்கள், மனிதவளம், பயன்படுத்தி முன்னேற்றம் காணப்பட்டது. துரதிஷ்டமாக உள்நாட்டு யுத்தநிலை ஏற்பட்டு மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களின் நன்மைகள் பாதிக்கப்பட்டன. ஆனாலும் எமது பகுதியில் சிறப்பாக அமைந்தது. இயன்றளவு தேவையற்ற மரணங்கள், அங்கவினத்துவம் தவிர்க்கப் பட்டது. மக்கள் வழங்கப்பட்ட நோய் தடுப்பு, கட்டுப்பாடு, புனர்வாழ்வு முதலுதவி சேவைகளை நன்கு பயன்படுத்தினார்கள்.

தற்சமயம் இருக்கும் நிலை (மிகவும் கவலைக்குரியது)

சமூக சீர்குலைவுகள், இடம்பெயர்ந்த வாழ்க்கை, நவீன தொழில்நுட்பம் (Face book) மற்றும் சுகாதார சேவை, சேவையில் ஆரம்ப சுகாதார சேவையின் முக்கியத்துவம் உணரப்படாமை, குடும்பத்தினரது கட்டமைப்பு சீர்குலைதல், புதிய கலாச்சார நடத்தை, யுத்தத்தின் பின் காணப்படும் நெருக்கீட்டு நிலை. குறிப்பாக யுத்தம் முடிந்த பின் ஏற்பட்டுள்ள மேற்குறிப்பிட்ட நிலைகளுக்கு நாம் சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டிய காலம் வந்துவிட்டது. போதைவஸ்துப் பாவனை மதுப்பாவனைக்கு அடிமையாதல், பாலியல் நோய்கள், குறிப்பாக எயிட்ஸ் நோய், குடும்ப உளவியல் சீர்குலைவு, பாதுகாப்பின்மை, மக்களிடையே ஏற்படும் நிலை குறிப்பாக இளம் வயதினர் பாதிக்கப்படுவதை காண்கிறோம். இவை 2009க்கு முன்னர் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தன. இந்நிலை தொடர்வது மக்களுக்கு பாரிய பின்னடைவை ஏற்படுத்தி நலிவுற்ற சமுதாயமாக நாம் மாறுவதைத் தடுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் உடன் நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால் எமது இனத்தின் தனித்துவம் அழிந்து போகும்.

நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன?

01. எமது மக்களையும் இணைத்து சேவைகளை முன்னெடுத்தல் அவசியம். மக்களின் ஆதரவு இல்லாத சேவை பயன்பாடு மிகவும் குறைவு. இதில் கல்வி நடவடிக்கை, சேவைக்கு முன் அவசியம்.
02. சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற பிரச்சனைகளை அந்தந்த மக்கள் பகுதிகளுக்கு விளக்கி நாம் எடுக்கவிருக்கும் நடவடிக்கை களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க செய்தல் வேண்டும்.
03. அண்மைக் காலத்தில் சட்டங்கள் பல ஏற்படுத்தப்பட்டன. அதைப் பயன்படுத்தி மக்களை வற்புறுத்தி வாழ்விடங்கள், கடைகள் ஆகியவை சட்டத்துடன் இணைந்தவர்களுடன் வீடுகள், கடைகளைத் தரிசித்து சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பதால் நிலமை சீராகாது. சட்டம் என்பதை மனிதனுக்கு வழிகாட்டியாக பயன்படுத்தி கல்வி நிகழ்ச்சிகளை நடத்தினால் அதை மக்கள் பின்பற்றுவார்கள்.

05. இளைஞர்கள், யுவதிகளில் காணப்படும் நோய்கள், உளத் தாக்கம் அவர்களுக்கு விசேட நடைமுறைக்கு ஏற்ப கல்வித் திட்டங்களை உருவாக்கி அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் சேவைகளை நடைமுறைப்படுத்துதல் அவசியம். 2009க்கு முன்னர் (உதாரணமாக) மிகவும் கஸ்டமாக யுத்தநிலையில் பாடசாலையில் இருந்து விலகும் நிலையில் உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு இனவிருத்தி சுகாதாரம் சம்பந்தமான கல்வி நிகழ்ச்சிகள் மிகவும் பலன் தந்துள்ளது.

சுகாதார சேவைகளை பொறுத்தமட்டில் பின்வரும் விடயங்களில் கூடிய கவனம் செலுத்தி நோய்களில் இருந்து மக்களைக் காப்பாற்றுதல் வேண்டும்.

01. சுகாதாரக் கல்வி
02. சூழல் சுகாதாரம்
03. தொற்றும் தன்மைநோய் தடுப்பு / கட்டுப்பாடு
04. தொற்றாத தன்மை நோய் தடுப்பு / கட்டுப்பாடு
05. உளச் சுகாதாரம் இனவிருத்தி பிரச்சனைகள் பாலியல் நோய்கள், குடும்ப உறவுகளை மேம்படுத்தல்.
06. விபத்துக்களை தவிர்த்தல், வன்முறை கலாச்சாரத்தை இல்லாமல் செய்தல்.

எமது முக்கியமான மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்த அதிக பணவசதி தேவையில்லை. அவை நடைமுறைப்படுத்தும் உணர்வு எல்லோருக்கும் உருவாக்க வேண்டும்.

“இருளைப் பற்றி முறையிடாமல் ஒளியை ஏற்றவும்”

Dont complain of darkness light a candle என்பதற்கு அமைய மேலும் நோய் வந்தபின் சிகிச்சை அளிப்பதிலும் பார்க்க அது வருமுன் காப்பது சிறந்தது.

சுகாதாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சகல ஊழியர்களும் சேவை மனப்பான்மையுடன் செயலாற்றி எம்மக்களை வழிநடத்த வேண்டும்.

Dr.R.தெய்வேந்திரன்

Dr.(Mrs).S.தெய்வேந்திரன்

Ziko சீக்கோ வைரஸ் நோய்

முதன் முதல் 1952 ஆம் ஆண்டு இனங்காணப்பட்டு சில நாடுகளில் சாதாரண நோயாகக் காணப்பட்டது. அண்மையில் அமெரிக்கக் கண்டத்திலும் வேறு சிலநாடுகளிலும் வேகமாகப் பரவி வருகின்றது. எமது நாட்டிற்கும் வரக்கூடிய அபாயம் இருக்கின்றது.

நோய் பற்றிய விளக்கம்

இது டெங்கு வைரஸ் போல் Aedes வர்க்க நுளம்பினால் பரவும் நோயாகும். ஆரம்ப அறிகுறிகள் டெங்கு போல் இருக்கும். சாதாரண தடிமன், காய்ச்சல் மாதிரியிருக்கும். இதன் ஆபத்து கர்ப்பிணிகளுக்கு கூடுதலாக இருக்கும்.

நோய் அறிகுறிகள்

1. இது ஆரம்பத்தில் தடிமன், காய்ச்சல் மாதிரி குணங்குறிகள் இருக்கும்.
2. கண்கள் சிவந்து மூட்டுக்கள், தசைகளில் நோ இருக்கும்.
3. கர்ப்பிணித் தாய்மாரில் காணப்பட்டால் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை பாரதாரமான மூளை நரம்புத் தாக்கத்துடன் பிறக்கும்.
4. இதுவரை மரணங்கள் அறிவிக்கப்படவில்லை.

நோய் பரம்பலும் எமது நாட்டிற்கு வரக்கூடிய ஆபத்தும்

தற்சமயம் தென்அமெரிக்க நாடுகளில் ஆயிரக்கணக்கான வர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். வடஅமெரிக்கா உட்பட 23 நாடுகளில் இது பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இலங்கையர் அங்கிருந்து இங்கு நோயுடன் வந்தால் இங்கு டெங்கு போல் பரவும் ஆபத்தை உருவாக்கும்.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

1. இதுவரைக்கும் நோய்தடுப்பு மருந்துகளோ, ஊசியோ கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

2. பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளிலிருந்து வருபவர்களை அவதானித்து கய்ச்சலுடன் குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் ஏற்பட்டால் அவரைத் தனிமைப்படுத்தி தகுந்த சிகிச்சை அளித்தல்.
3. இந்நோய் நுளம்பினால் பரவுவதால் அவரை நுளம்பு கடிக்காதவாறு அதற்குரிய முறைகளைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
4. நுளம்பு கடித்தால் அவரிலிருந்து ஏனையோருக்கு நோய் பரவுமாயால் நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் இந்நோய் பரவாதிருக்க உதவும்.

எமது சிந்தனைக்கு

“Man thinks he is all powerful, but once in a while nature shows who is exactly in charge! From National disasters to global epidemics, man still cannot match nature's power and fury. It is frightening to think that micro organisms can be more powerful than humans and in fact have the potential to wipe out the human Race”.

(“Quote from Daily News” Editorial)

“மனிதன் தன்னைவிட சக்தி உள்ளவன் இல்லை என்று நினைக்கிறான்! ஆனால் காலத்துக்குக் காலம் இயற்கை யார் சக்தி கூடியவர் என்று காட்டுகின்றது. இயற்கை அழிவுகளும், உலகரீதியாக பரவும் நோய்களும் ஏற்பட்டு மனிதனை இயலாதவனாக்குகின்றது! நுண்ணுயிர்க் கிருமிகளினால் ஏற்படும் மரணங்கள் மனிதனை இவ்வுலகிலிருந்து அழிக்கும் சக்தி கொண்டது. என்பதையும் இறுதியில் மனித குலத்தையே அழிக்கும் என்பதையும் ஞாபகப் படுத்துகின்றது.

(டெயிலி நியூஸ் பத்திரிகை ஆசிரியர் தலையங்கத்திலிருந்து).

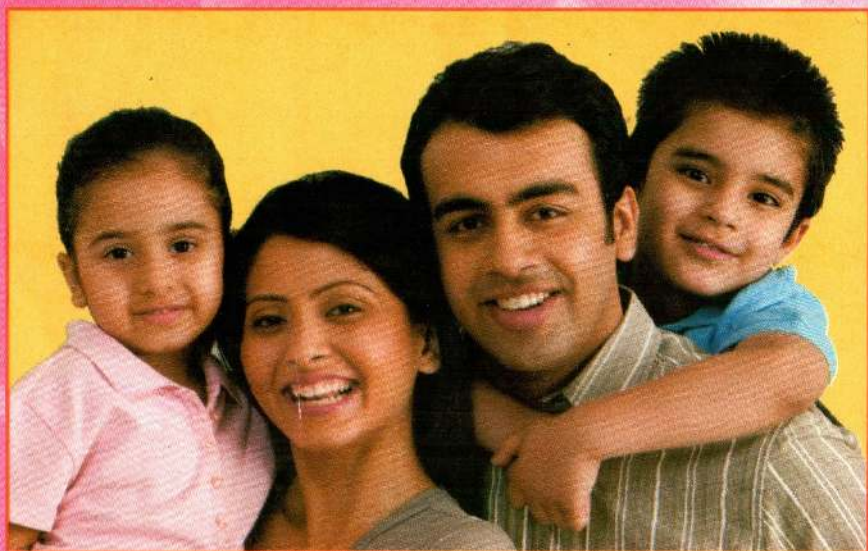
தொகுப்புரை

இந்தக் கையேட்டில் எமது பகுதியில் காணப்படும் இலகுவில் தடுக்கக்கூடிய நோய்களின் தடுப்பு, கட்டுப்பாடு, ஆரம்ப சிகிச்சை முறைகள் தரப்பட்டுள்ளன.

பின்வரும் விதிமுறைகள் நம் அனைவருக்கும் மற்றும் சுகாதாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும் உதவும்.

01. வீட்டுச் சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
02. கொதித்தாறிய நீரை பருகுதல்.
03. உணவை பாதுகாப்பான முறையில் தயாரித்து உட்கொள்ளல்.
04. குப்பைகளை எரித்தல் அல்லது புதைத்தல்.
05. தாய்மார், குழந்தைகள், சிறுபிள்ளைகளுக்கான சேவை நிலையங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
06. போக்குவரத்துக்காக வீதிகளைப் பயன்படுத்தும் போது வீதி விதிகளைப் பின்பற்றினால் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.
07. போதைப்பொருள் கலந்த இனிப்பு, பழரசங்களைத் தவிர்த்து அவை பற்றிய அறிவூட்டல் நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துதல்.
08. பாடசாலை மட்டத்தில் உயர்கல்வி மாணவர்களுக்கு எயிட்டஸ் நோய், போதைவஸ்து பாவனை, அதன் தீங்கான விளைவுகளை விளங்கப்படுத்துதல், தவிர்க்கும் முறைகளை சுகாதாரக் கல்வி மூலமாக வழங்குதல்.
09. சுகாதாரக் குழுக்களை மக்களிடையே அமைத்து சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மூலமாக நோய்த்தடுப்பு, கட்டுப்பாடு, சிகிச்சை பற்றி விளக்கமளித்தல்.
10. உள்ளூராட்சி மன்றங்கள் தமது சட்டங்களை உரிய முறையில் நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும். குறிப்பாக மக்களின் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படாமல் நோய்த்தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகளை முன்னைய காலங்களைப் போன்று மக்களின் ஒத்துழைப்புடன் நடைமுறைப்படுத்துதல் முக்கியமானது.

உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக ரீதியான
மகிழ்ச்சிகரமான குடும்பங்களை
உருவாக்குவோம்



யாழ் ஜெய்ப்பூர் வலுவிறந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்
இல 5, பழைய யூங்கா வீதி, சுண்டக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பு.இல 021 222 2574

email : jaipurj@sltnet.lk

Our thanks to
Mr.V.Vairamuttu of UK
for the support given for this publication

சிவரஞ்சனம். T.P : 077 3068982